

VAGOLIFESTYLE

IL CORSO ITALIANO SUL NERVO VAGO

PROTOCOLLO  
D'ASSALTO

N°1

**VINCI LA STANCHEZZA  
DEL MATTINO**

# COSA FARE LA MATTINA?

## Protocollo di attivazione nervosa



Uno degli aspetti che caratterizza sempre di più i nostri tempi è la presenza di alcune evidenze che indicano che il tuo corpo ha perso i propri ritmi naturali.

*Ritmi che sono definiti circadiani.*

*Se vuoi farti un'idea più approfondita di questo argomento ne ho parlato in questo articolo:*

<https://www.zeroinfiammazione.it/ritmi-circadiani/>

Leggilo, ma solo dopo aver terminato la consultazione di questo file.

### **Ok?**

Sempre più persone in questi anni mi hanno dichiarato in sede di primo incontro di dormire male ( si svegliano più volte durante la notte anche per andare in bagno ) e di presentare queste evidenze:

- *Stanchezza al risveglio*
- *Assenza di fame al risveglio ( molte persone mangiano perché sanno di doverlo fare ma potrebbero anche evitarlo )*
- *Sonnolenza durante la giornata*
- *Mani, Piedi e Testa Freddi*
- *Tendenza a Isolarsi dagli altri*
- *Variazioni Umorali*
- *Aumentata Irritabilità*

- *E molti altri sintomi come quelli gastrointestinali ( difficoltà a digerire per esempio )o quelli legati alla sfera sessuale ( il calo della libido fa parte di questa serie di anomalie ).*

So che starai pensando ‘ *Eh, mi capita da una vita! Ormai sono abituata!*’

## ***NON è così.***

Fino a quando non hai iniziato a presentare la evidenze di cui ti ho parlato il tuo corpo ha sempre cercato di mettere una ‘pezza’ ai tuoi errori.

Poi le pezze sono terminate e il tuo corpo ha iniziato a far da solo con tutte le conseguenze negative sul tuo corpo e sulla tua mente che già conosci.

Avendo esaurito le capacità di compenso ti ha presentato il conto.

**Vuoi continuare a NON dormire in maniera rigenerante per il resto della tua vita compromettendo il tuo umore e il rapporto con chi ti è vicino?**

Sono certo che tu voglia ritrovare pace e serenità durante la notte.

Ormai numerosi studi dichiarano sempre più che avere un sonno poco ristoratore sia una delle cause primarie di insorgenza di malattie.

E prima della patologia la prima cosa che inizia ad esser meno gradevole è la tua estetica.

A questo proposito ti cito cosa afferma la rivista scientifica *Nature* in relazione a quanto ti ho appena detto.

Leggi tutto nella pagina che segue:

***‘Le persone deprivate del sonno hanno un’ aumentata sensazione di solitudine e una diminuita attività nelle regioni del cervello coinvolte nell’interazione sociale’***

*Anche io per anni ho dormito poco.*

Avere 3 attività commerciali da gestire e nel mentre discutere oltre 120 esami per diventare osteopata non è stato semplice.

*E infatti ho pagato dazio.*

I miei livelli di energia e di rilassamento notturno sono stati pessimi per molto tempo.

Poi ho capito come fare e cosa fare per tornare in una condizione di normalità ed ora è quello che rivelerò anche a te.

Parte di quello che troverai qui deriva dalle ricerche del *Dott. Dario Boschiero della società Biotekna* che negli anni si è impegnato molto, attraverso la sua *Open Academy of Medecine*, nel divulgare le migliori soluzioni per il miglioramento dei vari aspetti legati allo stress cronico, all'infiammazione cellulare e a tutto ciò collegato con questi aspetti.

Io non ho fatto altro che studiare, seguire gli insegnamenti e applicare sul campo personalizzando poi in parte il mio modo di operare grazie anche alla mia conoscenza nel campo dell'Osteopatia.

Ora so che tu ti stia chiedendo **‘ma Danilo, all’inizio mi stavi per dire cosa fare la mattina e invece sei passato a parlarmi del sonno notturno. Perché?’**

Ora ti dico.

Per recuperare il tuo sonno notturno devi partire dall'estremo opposto: la mattina.

### **Perché questo?**

Il tuo corpo nel corso degli anni ha assunto delle ‘strane’ abitudini perché tu, per una serie di motivi spesso sottovalutati, hai spinto il tuo organismo a modificare i propri ritmi ‘naturali’.

**Hai l'abitudine di svolgere attività fisica la sera in maniera intensa?**

**Hai l'abitudine di concentrare le tue attività cerebrali principali ( studiare, leggere email anche poco piacevoli, utilizzare il tuo smartphone ) soprattutto nelle ore serali?**

**Hai l'abitudine di ‘arrabbiarti’ e di ‘sfogare’ la tua rabbia nelle ore di buio?**

Se hai da anni, in maniera ricorrente, almeno una delle abitudini ti cui ti ho appena indicato hai creato i presupposti per un ‘rovesciamento’ dell'attività del tuo sistema nervoso autonomo e del tuo asse dello stress.

*Cerco di semplificarti il concetto.*

Il tuo corpo ha manipolato i propri sistemi interni per permetterti di essere attiva più del previsto.

Questo nel tempo porta ad un'eccessiva produzione di cortisolo serale ( il principale ormone dello stress ) e ad un'eccessiva attività nelle ore di buio del sistema simpatico, il sistema che deve darci carica ed energia per affrontare la giornata.

Alla lunga il tuo organismo percepisce che hai necessità di maggiore energia serale quindi aumenta l'attività di ormoni e sistemi eccitanti la sera e li riduce la mattina.

**Per questo motivo la sera noti un maggiore senso di iperattività ( e hai maggiore voglia di cibi dolci e/o salati ) e di giorno la stanchezza e la confusione mentale non ti abbandonano da tempo!**

Per prima cosa, se vuoi che il tuo corpo torni a rispondere in maniera adeguata agli stimoli legati ad attività fisica ed alimentazione, devi ritornare in una condizione di normalità fisica e ormonale.

### **Come puoi farlo?**

Ecco una serie di strategie da mettere in atto.

Prima di andare avanti devo avvisarti che tutto quello che leggerai dovrai svolgerlo la mattina intorno tra le ore 7.00 e le ore 8.00.

*Iniziamo.*

Il tuo corpo di fondo ha necessità di 5 aspetti per iniziare al meglio la giornata:

- *Luce*
- *Aria*
- *Acqua*
- *Movimento*
- *Respirazione*

Questi sono 4 aspetti che di solito nel corso della vita abbiamo appreso ad ignorare.

Per dare il giusto avvio alla giornata ti basta solo risincronizzare il tuo organismo su queste 4 abitudini che hanno caratterizzato la nostra evoluzione.

Ecco come dovrai utilizzare il protocollo '**VINCI LA STANCHEZZA DEL MATTINO**'

## **AZIONE 1: GUARDA IL SOLE**

Scendi dal letto e tira su le serrande. La prima luce da guardare al mattino è quella del sole.

*Da svolgere tutti i giorni al risveglio.*

## **AZIONE 2: BEVI ACQUA**

Subito dopo aver guardato il sole bevi circa 500 ml di acqua fredda. La solita acqua calda con il limone la mattina NON va bene. Per attivare il tuo sistema nervoso e darti carica hai necessità di bevande fredde.

Il caldo è più utile la sera per rilassarti.

*Da svolgere tutti i giorni dopo azione 1.*

## **AZIONE 3: FREEZING**

Sciacqua viso, polsi, piedi e caviglie sotto l'acqua fredda per almeno 2 minuti.

Se riesci a farlo, puoi sostituire tutto questo con una doccia fredda o addirittura immergerti in una vasca di acqua gelata come consiglia Wim Hof 'The Iceman'.

*Da svolgere tutti i giorni subito dopo azione 2.*

## **AZIONE 4: BREATHING**

Mettiti in piedi e respira per 5 minuti consecutivi seguendo questo ritmo.

*6 secondi di inspirazione*

*Nessun blocco in inspirazione*

*2 secondi di espirazione*

*Nessun blocco in espirazione*

Per monitorare il tempo di esecuzione puoi utilizzare questa app che ti consiglio: Breathe.

Puoi scaricarla direttamente sul tuo smartphone da qui:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.jatra.inout>

**Come impostare i parametri una volta scaricata?**

## ***IN 6 IN HOLD 0 OUT 2 OUT HOLD 0***

***Da svolgere tutti i giorni subito dopo azione 4.***

### **AZIONE 5: FAST FITNESS**

Svolgi almeno 6 minuti di attività intensa con questi tempi:

***1' di attività intensa ad alta velocità***

***1' di recupero***

Ripeti la sequenza almeno 3 volte per un totale minimo di 6 minuti. Aumenta il tempo nel corso delle settimane fino ad un massimo di 16 minuti.

**Che esercizi puoi svolgere?**

Qualsiasi.

***Bike ( Cyclette ) o Tapis Roulant.***

***Salto con la corda.***

***Corsa sul posto o all'aria aperta.***

***Alzarsi e sedersi rapidamente dalla sedia.***

***Esercizi a corpo libero.***

***Pesi.***

***Quello che vuoi tu.***

L'importante è che tu svolga la sequenza 1' intenso + 1' di recupero per il numero di volte minimo indicato.

Per aiutarti nel tuo compito ti inserisco qui una routine che spesso consiglio alle mie clienti.

Ha un doppio obiettivo: darti carica la mattina al risveglio e lavorare sulla tua circolazione.

Ecco a cosa mi riferisco:

- Effettua 30'' di **Lady Push Up** come indicato in questo tutorial => <https://youtu.be/-N1e6oNvJM> ( Clicca sul link per vederlo ) subito seguito senza riposo da 30'' di **Air Squat** come indicato in questo tutorial al minuto 1'33'' => <https://youtu.be/7CUa4tsgjKg> ( Clicca sul link per vederlo ).
- Riposa per 1'00''
- Ripeti poi di nuovo tutta la sequenza ( 1' di attività + 1' minuto di riposo per un massimo di 6 minuti ).

**Da svolgere tutti i giorni ( se all'inizio lo trovi pesante puoi fare un giorno SI e uno NO ) subito dopo azione 4.**

**Nota bene:** se la mattina hai già l'abitudine di allenarti presto salta questo punto solo nei giorni del tuo workout.

**Dopo aver svolto tutto fai una bella doccia e poi fai colazione.**

**NOTA BENE:** evita di consumare bevande calde e di effettuare docce bollenti per non inibire tutto il processo di attivazione nervosa messo in atto.

Per ulteriori chiarimenti apri un post nel gruppo di assistenza **Nervo Vago Italia** cliccando subito qui in basso. **Evita per cortesia di scrivermi in privato attraverso la mia chat di Facebook.**

