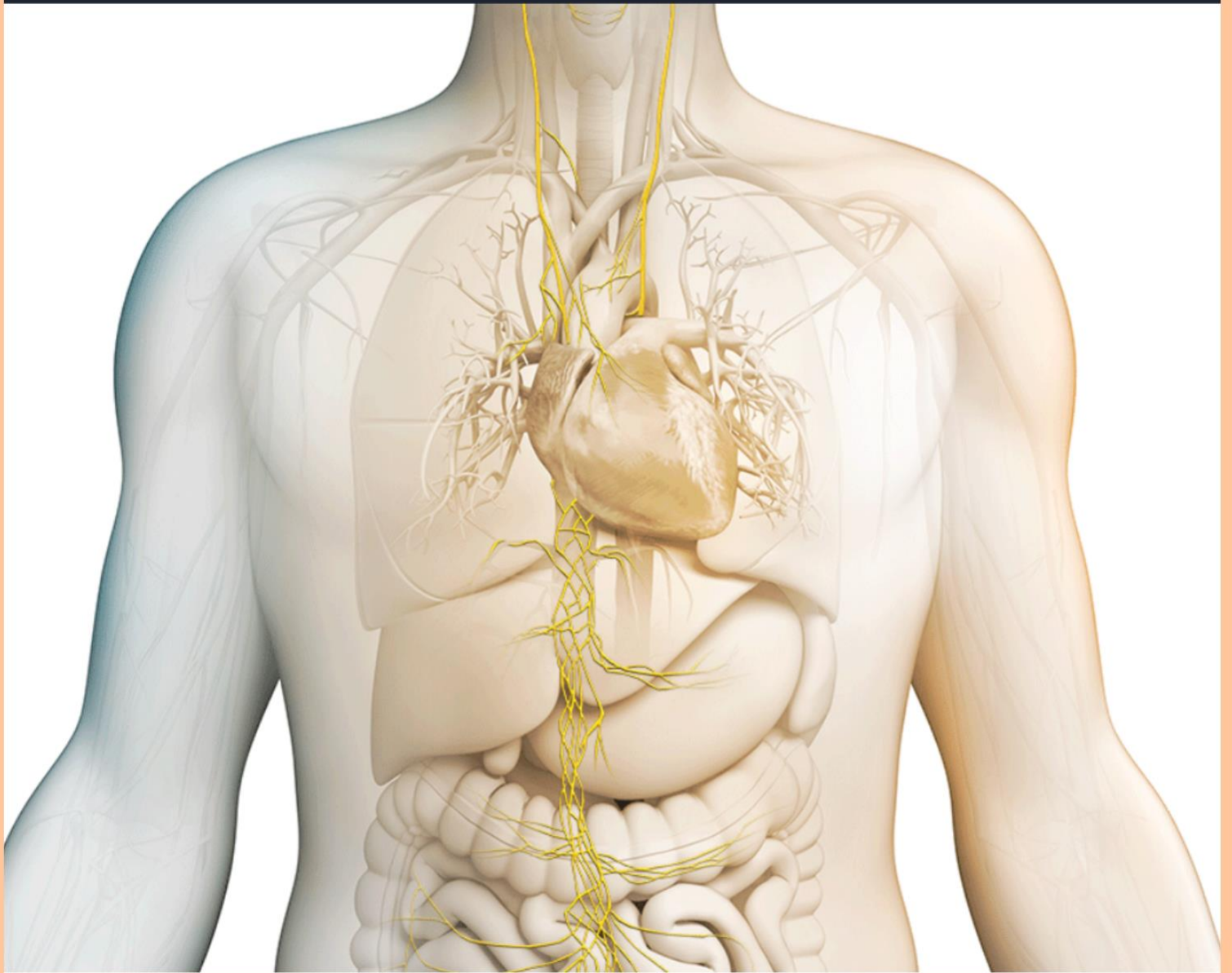




VAGO VEGAS

Ecco perchè non puoi escludere il tuo nervo vago dal tuo processo di rimodellamento, di rimessa in forma e di rinforzo immunitario!



DANILO DELL'ARMI

SUPER REPORT

DANILO DELL'ARMI

VAGO VEGAS

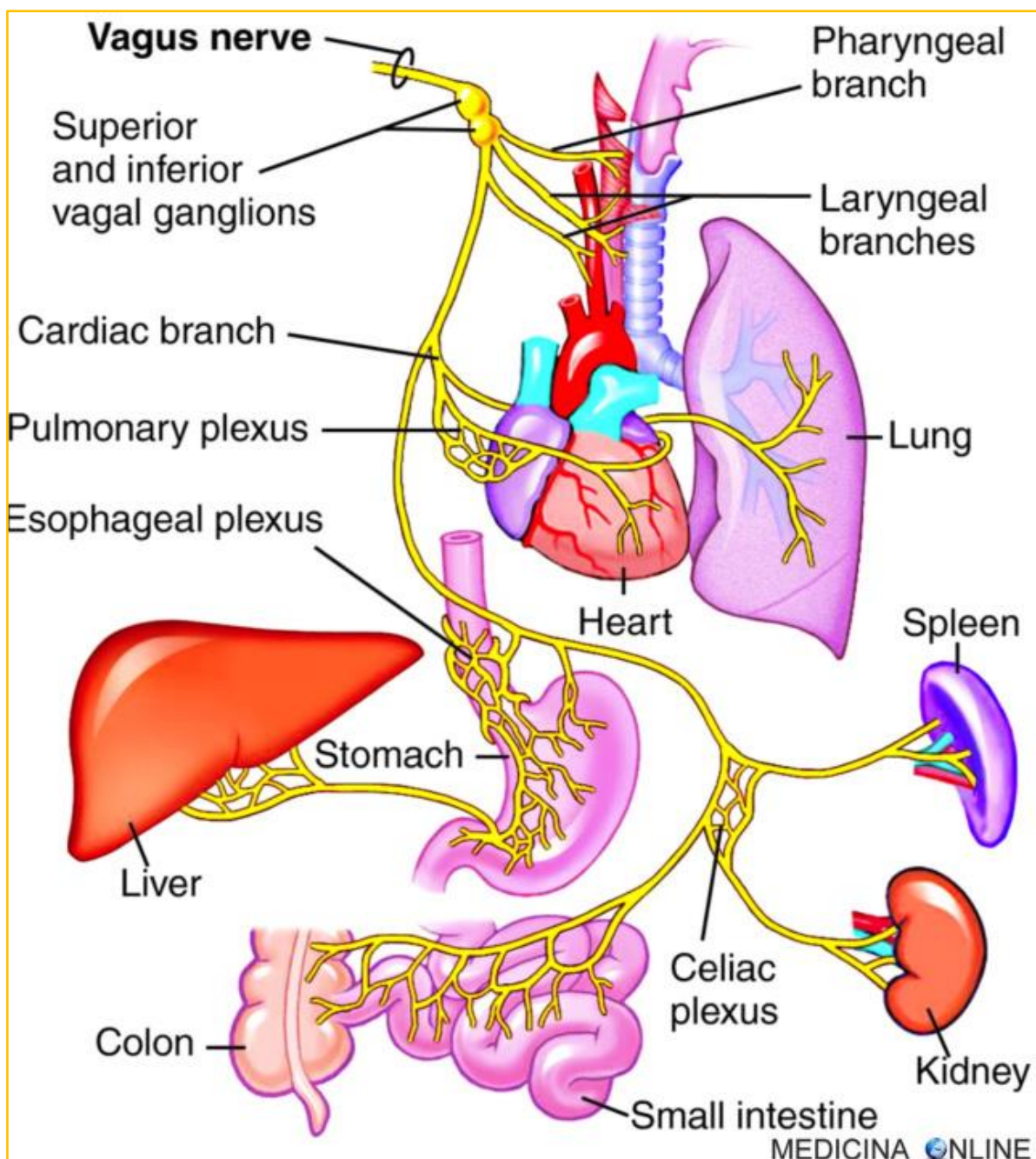
SUPER REPORT!

La tua estetica, la tua salute e il tuo sistema immunitario dipendono davvero dalla salute di un solo nervo?

Scopriilo in meno di 5'...

ATTENZIONE: se anche tu ti svegli più volte la notte, soffri di stanchezza persistente e ha difficoltà a perder peso anche sei a dieta o ti alleni con regolarità leggi tutto con attenzione...

Cos è il nervo vago?



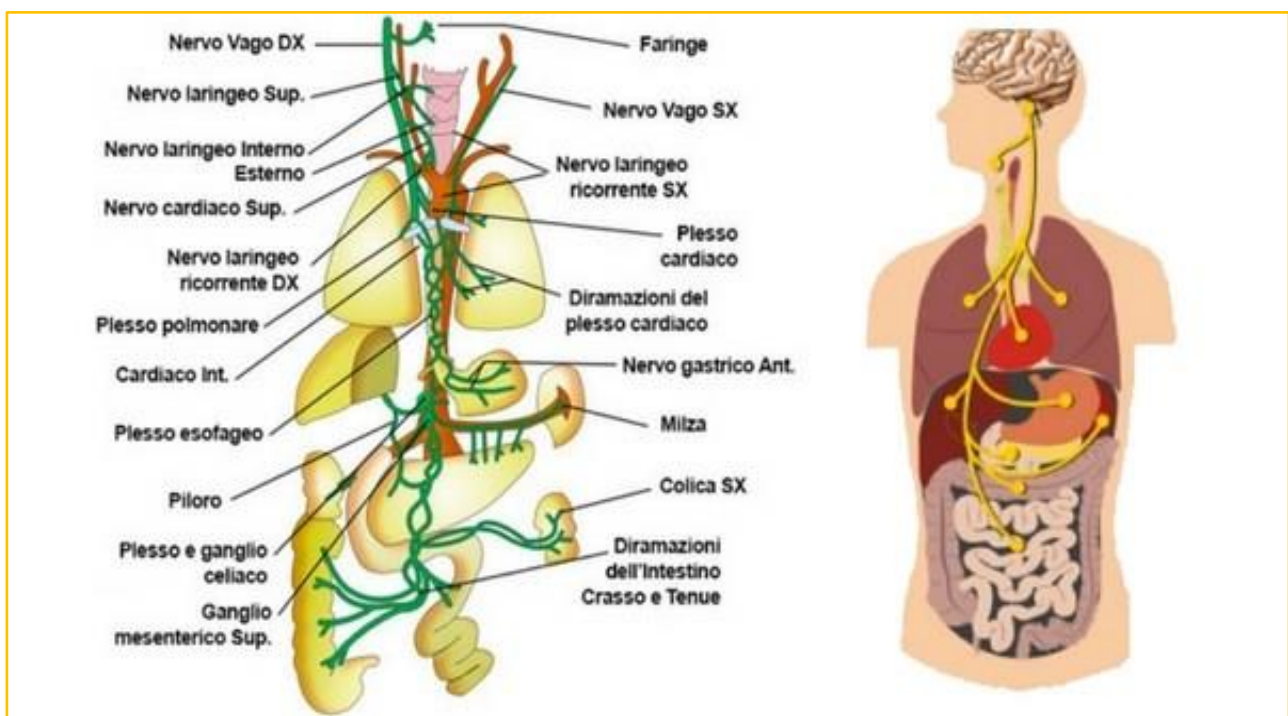
E' il nervo più importante del corpo umano.

Decorre dal tronco dell'encefalo (un'area del tuo cervello) attraversando torace, diaframma per giungere poi fino all'intestino.

Prima di giungere qui lascia delle fibre per l'innervazione del cuore, dei polmoni, del pancreas, dello stomaco e della milza.

Il suo nome 'vago' è appunto dato dall'ampio territorio 'organico' che innerva.

Immagina per farti un'idea rapida su questo nervo che esso funziona come un'autostrada di collegamento tra due organi fondamentali del tuo corpo: cervello e intestino.



Perché ti parlo del nervo vago e perché ho creato addirittura un sito dedicato sull'argomento?

Per 3 motivi fondamentali che faresti bene a far tuoi per sempre:

- *Produce un potente agente antinfiammatorio: l'acetilcolina (Ach)*

- *Ha azione protettiva contro l'infiammazione cellulare, considerata oggi la principale causa di estetica e salute negativi.*
- *Aiuta a potenziare il tuo sistema immunitario.*
- *Ti aiuta ad utilizzare, quando ben attivato, i tuoi grassi in eccesso in maniera migliore.*

Sono solo questi 4 i motivi che devono spingerti a 'curarti' della corretta funzionalità dei tuoi nervi vaghi?

No.

I motivi sono molto di più ma questi 3 bastano per farti capire che un nervo vago poco funzionante:

- *Può farti ammalare.*
- *Può peggiorare la tua qualità di vita in maniera importante.*
- *Può peggiorare la tua estetica.*
- *Può rallentare i tuoi processi di dimagrimento se stai seguendo un dieta o un programma di allenamento e non vedi risultati soddisfacenti.*
- *Riduce le capacità di protezione nei confronti del Killer Silenzioso dei tempi moderni: così è definita l'infiammazione cellulare.*

Perché ti dico questo?

Un nervo vago (in verità ne sono presenti 2: uno di destra e uno di sinistra) che lavora male è relazionata a molti dei disturbi cronici e infiammatori dell'era attuale:

- *Fibromialgia*
- *Depressione*
- *Ansia*
- *Problematiche digestive*

- *Diabete*
- *Sovrappeso*
- *Disturbi cardiaci*
- *Colite*
- *Sindrome dell'intestino irritabile*

Davvero una lista molto lunga dalla quale ho escluso alcuni disturbi mantenendo quelli principali e più comuni.

Questo per dirti che quando il 'tono' del nervo vago è basso i messaggi che partono dal cervello per poi giungere agli organi saranno disturbati.

Questo porterà questi stessi organi a non funzionare in maniera ottimale.

Questo è proprio uno dei motivi per i quali quando mangi il tuo processo digestivo si allunga (la cosiddetta digestione lenta): cervello e stomaco non comunicando a dovere (il nervo vago è responsabile della produzione di acido cloridrico nello stomaco che è necessario per la digestione dei cibi) e questo messaggio 'disturbato' rende il processo digestivo più lento e macchinoso.

Perché relazionano il nervo vago con l'infiammazione cronica?

CORRIERE DELLA SERA / DEFAULT

DOSSIER MEDICINA

Il male del secolo? L'infiammazione È coinvolta nelle malattie più diffuse

È sempre più chiaro che l'infiammazione cronica, ma «sottotraccia», è presente in molte patologie diverse fra loro (dall'infarto ai tumori) tipiche del mondo occidentale. La sua «accensione» è dovuta in buona parte al nostro stile di vita

di **Elena Meli**

3681

Att

SERIE A

La Juv
rispor

Ti ho già accennato qualche riga più in alto che maggior parte dei disturbi dei giorni moderni (da quelli estetici a quelli di salute) sono relazionati con l'infiammazione cellulare.

Ti faccio un esempio per comprendere meglio.

Quando ti schiacci ad esempio un dito il tuo organismo si attiva per 'riparare' e 'proteggere' la zona infortunata attraverso il fenomeno dell'infiammazione acuta che permettono di far arrivare sostanza nutrienti e riparatrici in loco per avviare i processi autoguarigione e di autoregolazione del tuo organismo.

Questo per dirti che **l'infiammazione in prima battuta è sempre un qualcosa che il tuo corpo attiva a scopo protettivo** con nobili propositi.

Ma è altrettanto vero che quando l'infiammazione si protrae nel tempo, come nel caso di quella cellulare cronica, il tutto diventa pericoloso per la tua salute e per la tua estetica.

The image is a screenshot of a web page from Leonardo.it. The page features a dark header with the site logo and navigation icons. The main content area has a large, dark background image of a person's face, possibly a classical painting. The article title is "Infiammazione cronica di bassa intensità, il killer silenzioso" by Francesca Brughera, dated 28 February 2015. The text discusses the relationship between silent inflammation and degenerative diseases like Alzheimer's, arthritis, cancer, diabetes, and metabolic syndrome. On the right side, there is a sidebar advertisement for a Rome Gine hotel, showing a price of 34,99 and a "RÉSERVEZ MA" button.

Leonardo.it Benessere

CONDIVIDI SU FACEBOOK

Rome Gine

À partir de 34,99

RÉSERVEZ MA

Infiammazione cronica di bassa intensità, il killer silenzioso

DI FRANCESCA BRUGHERA, 28 FEBBRAIO 2015

Sono sempre più evidenti le relazioni tra l'infiammazione silente e malattie degenerative come Alzheimer, artrite, molte forme di cancro, diabete 2 e sindrome metabolica, malattie autoimmuni, osteoporosi e, ultime ma non per importanza, l'obesità, la cellulite e la tendenza a ingrassare.

Uno stile di vita scorretto (meno di 7 ore di sonno a notte in maniera continuativa, diete estreme, cibi ricchi di zuccheri etc) legato a stress mentale e fisico continuato porta alla lunga a sviluppare infiammazione cellulare.

Infiammazione cellulare che è proprio la causa di disturbi autoimmuni o di altri ‘misteriosi’ come fibromialgia, depressione e sindrome della fatica cronica.

Ecco perché davvero così importante per te accertarti della corretta

‘attivazione’ dei tuoi nervi vaghi allo scopo di proteggerti sin da ora nei confronti di quanto ti ho appena indicato.

In che modo il nervo vago ti protegge da tutto questo?

Producendo dei neurotrasmettitori come acetilcolina (ACh), GABA, ossitocina che hanno il compito di ridurre l’infiammazione.

Se lungo ‘l’autostrada’ del vago non sono presenti intoppi o rallentamenti ACh, GABA e gli altri neurotrasmettitori incaricati di domare l’infiammazione possono viaggiare liberamente lungo il nervo vago.

Tutto il processo di riduzione dell’infiammazione sarà più rapido ed efficiente.

Al contrario un vago ‘disturbato’ ridurrà la potenza del segnale e i vari neurotrasmettitori avranno serie difficoltà a raggiungere lo scopo di combattere i fenomeni da infiammazione.

Avere un ‘tono vagale’ attivo è uno dei mezzi migliori per ridurre l’infiammazione cellulare e alcuni dei sintomi che fanno parte della tua vita da tempo.

Tutto questo migliorerà la tua salute, la tua estetica e la tua qualità di vita in genere.

Dopo questa premessa cosa facciamo ora?

Ora è il tuo turno.

Leggi con attenzione le domande che trovi qui di seguito:

- *Dormi meno di 7 ore a notte?*
- *La notte ti svegli più volte?*
- *Soffri di variazioni d'umore senza motivo?*
- *Soffri di mani e piedi freddi non solo in inverno?*
- *La mattina e fino ad ora di pranzo soffri di stanchezza?*

- *Hai la tendenza a isolarti dagli altri da parecchio tempo?*
- *Hai notato un aumento di grasso su pancia/fianchi e un aumento della tua ritenzione anche se sei a dieta e ti alleni con regolarità?*
- *Hai più fame la sera rispetto alla mattina?*
- *Ti alleni con regolarità dopo le ore 16?*

Più SI hai fornito è più è altamente probabile che:

- *Tu soffra di disturbi del sonno da molti anni.*
- *Tu soffra di infiammazione cellulare.*
- *Tu abbia perso la tua sincronia con i ritmi naturali tra luce e buio.*
- *Il tuo nervo vago inizi a perdere potenza riducendo le proprie capacità antinfiammatorie.*

Uno tsunami abatterà la tua salute entro breve?



NO.

Fino a quando il tuo corpo avrà ancora intatte le proprie capacità di autoregolazione tutto è possibile.

Puoi tornare in dietro e trasformarti nella tua migliore versione.

Ma questo passa per la tua voglia di mettere ordine dove ordine non c'è.

Cosa devi portarti a casa con quello che ti ho detto qui?

Più aspetti.

*1. Per migliorare la tua forma estetica **DEVI** accertarti della corretta 'attivazione' del tuo nervo vago.*

*2. Per migliorare la tua forma fisica in genere (la salute ne fa ovviamente parte) **DEVI** ridurre le tue evidenze da infiammazione cellulare: il nervo vago è un tuo potente alleato in tutto questo.*

3. Se dormi meno di 7 ore o ti svegli più volte durante la notte tutto quello che ti ho indicato ai punti 1 e 2 sarà difficile da mettere in atto.

**VUOI METTERE ORA LE MANI SULLE MIGLIORI STRATEGIE
CHE TI PERMETTERANNO DI PORTARE LA TUA SALUTE, LA
TUA ESTETICA E IL TUO BENESSERE A LIVELLI SUPERIORI?**

*Scopri i manuali della libreria antinfiammatoria di Nervo Vago Edizioni. Clicca
sull'immagine che trovi subito in basso*



Scopri di nostri siti da qui:

www.nervovago.it
www.libreria-antinfiammatoria.com

Segui le rubriche giornaliere da qui.



[Danilo Dell'Armi](#) (Profilo Personal Facebook)

[Nervo Vago Italia](#) (*Pagina Fan Ufficiale*)

[Nervo Vago Professional](#) (*Gruppo Fb per professionisti salute/benessere*)

Seguici su instagram ai seguenti profili:



[@libreria.antinfiammatoria](#)

[@nervovagoitalia](#)

Segui il primo podcast al mondo sul nervo vago da qui:



[Nervo Vago Podcast](#)

**VUOI METTERE ORA LE MANI SULLE MIGLIORI STRATEGIE
CHE TI PERMETTERANNO DI PORTARE LA TUA SALUTE, LA
TUA ESTETICA E IL TUO BENESSERE A LIVELLI SUPERIORI?**

*Scopri i manuali della libreria antinfiammatoria di Nervo Vago Edizioni. Clicca
sull'immagine che trovi subito in basso*

LIBRERIA ANTINFIAMMATORIA
SCONFUGGI IL KILLER SILENZIOSO DEL SECOLO CON IL POTERE DELLA CONOSCENZA
WWW.LIBRERIA.ANTINFIAMMATORIA.COM

Clicca qui
e scopri di più!

Danilo Dell'Armi