INDICE DEI CONTENUTI

COME USARE QUESTO CORSO 4

BENVENUTO 4

IL MINDSET: L'ATTEGGIAMENTO MENTALE 9

AUTO ANALISI 18

LA PROSTATA E LA PROSTATITE 22

CHE COS'È LA MALATTIA 22

LA PROSTATA 24

I PROBLEMI ALLA PROSTATA E LA PROSTATITE 27

I SINTOMI DELLA PROSTATITE 31

LA FALSA TEORIA DEI BATTERI 33

LA PROSTATA E L'INTESTINO 34

LE CAUSE DEI PROBLEMI ALLA PROSTATA 38

L'EFFETTO FARFALLA 38

FENOMENI FISICI 40

Tossiemia 41

I Parassiti 42

Acidosi 43

LE CAUSE FISICHE 44

LE ABITUDINI DEVASTANTI 46

Il fumo di sigarette 46

L'Alcol 47

Il Caffè 48

Altre droghe 49

La sedentarietà 50

ALIMENTAZIONE SQUILIBRATA 52

I grassi Trans 53

I Latticini 54

La farina bianca raffinata 56

La carne rossa e processata 57

Gli zuccheri raffinati 59

SESSUALITÀ SMODERATA 61

FENOMENI NON FISICI 66

CAUSE NON FISICHE 68

Cause Mentali *69*
Cause Emotive *72*

LA DIETA ANTI-PROSTATITE **79**

IL TUO FABBISOGNO 79
LE MACRO CATEGORIE DI CIBI 81
I CIBI DA INCLUDERE 82
Frutta *84*
Ortaggi *85*
Frutta ortaggio *85*
Le foglie verdi *86*
Crucifere *87*
I tuberi *88*
I cereali integrali *89*
I Legumi *91*
Semi oleosi e frutta a guscio *93*
Altri cibi da includere *94*
I FRULLATI VERDI 95
LA PIANTA MIRACOLOSA 97

PROTOCOLLO DI RIABILITAZIONE INTESTINALE **104**

PROGRAMMA DI DEPURAZIONE 107

ESERCIZIO FISICO **113**

RESPIRAZIONE 120
TEORIA ALLUGAMENTI 126
PRATICA DI ALLUNGAMENTI 130
TEORIA DEI PUNTI TRIGGER 140
SCIOGLIERE I PUNTI DI ATTIVAZIONE PARTE 1 145
SCIOGLIERE I PUNTI DI ATTIVAZIONE PARTE 2 147
GLI ESERCIZI DI KEGEL 157
IL ROTOLAMENTO DELLA PELLE 163
ESERCIZIO A CORPO LIBERO 166

INTEGRATORI **172**

COME FAR FUNZIONARE O FALLIRE QUALSIASI INTEGRATORE 172
MANNOSIO 177
IL LAPACHO 180
AMINOACIDI SPECIFICI 182
ORNITINA 184
L'EPILOBIO 186

RADICE DI ORTICA 187
DAMIANA 189
ALTRE PRATICHE E CONSIGLI UTILI 190
IL RILASSAMENTO FOCALIZZATO 190
COME STARE SEDUTI 196
IL KAMBO 202
ALTRI CONSIGLI UTILI 211
CONCLUSIONE 216

Come usare questo corso

Benvenuto

Ciao da Marco e benvenuto nel corso base prostata in forma.

Stiamo per iniziare un viaggio e sono molto onorato e anche un po' emozionato di iniziarlo con te.

Volevo innanzitutto ringraziarti per aver deciso di investire nella tua salute.

Grazie per aver detto a te stesso che la tua salute è importante, che la tua vita è importante, perché lo sono e meritano la tua energia e il tuo investimento.

Sono sicuro che questo corso avrà un impatto positivo nel resto della tua vita.

Alla fine di questo corso, se avrai fatto le pratiche e avrai seguito i consigli che ti spiegherò, non avrai solo risolto i tuoi problemi alla prostata, ma sarai una persona diversa.

Quello che sto per trasmetterti è molto potente e ti permetterà di risolvere potenzialmente tutti i problemi alla prostata che ti porti dietro da anni, ma non solo.

I sintomi della prostata infatti possono rendere la vita molto difficile.

Dolori e fastidi costanti, problemi sessuali, svegliarsi 3-4 volte per andare in bagno la notte… Un vero incubo che vorrei non capitasse al mio peggior nemico.

A parte i sintomi fisici che possono essere più o meno presenti, quello che

accomuna chi ha problemi di prostata è anche una scarsa fiducia in sé stessi e del proprio potere, che nell'uomo è strettamente connesso alla forza sessuale.

Se sono anni che combatti con un problema alla prostata ti capisco perfettamente, capisco il tuo stato d'animo e la tua frustrazione nel non aver trovato una cura efficace nella medicina moderna.

Lo capisco perché ci sono passato!

All'età di 22 anni iniziai ad avere i primi problemi sessuali e conseguentemente a rendermi conto che c'erano anche problemi di salute.

Fino a quell'età non sapevo neanche cosa e dove fosse la prostata e vivevo nell'illusione che i medici avessero la soluzione a qualsiasi problema di salute.

Come molti giovani avevo la convinzione di essere immune, quasi invincibile.

In realtà ero pieno di paure e nascondevo una grande insicurezza interiore che sedavo fumando marjuana e abusando seriamente di alcol ogni fine settimana, proprio per non sentire quella sensazione di impotenza e scarsa autostima.

Pensa che ad un certo punto ero così stupido da pensare che anche se avessi mai sofferto di cirrosi, con un trapianto di fegato sarei tornato nuovo.

Ad un certo punto però, dopo vari segnali e avvertimenti ignorati, la vita mi mise davanti alla sofferenza, prima emotiva e sentimentale e poi fisica.

Dopo una delusione affettiva devastante e un pessimo stile di vita, mi ritrovai in un letto di ospedale operato d'urgenza di peritonite, molto vicino alla possibilità di non sopravvivere data la gravità della situazione.

Per fortuna mi ripresi in fretta, ma mi portai dietro i problemi sessuali che non si erano mai risolti e la diagnosi di una prostatite cronica.

Iniziò il calvario di urologi e andrologi, antibiotici e supposte, farmaci per l'erezione e depressione proprio dietro l'angolo.

Fino al giorno in cui in preda ad una crisi esistenziale molto profonda, in una delle notti più buie della mia vita, è successo che una parte di me, così attaccata al dolore e alla sofferenza, semplicemente è morta.

Da lì iniziò la mia ricerca autentica, guidata dall'intuizione che la vita e la salute sono strettamente collegati, che c'è molto di più oltre a questo corpo fisico e soprattutto che era nelle mie possibilità riprendere in mano la mia vita.

Iniziai a studiare ogni libro e corso di salute naturale possibile, investendo seriamente nella mia salute acquistando e testando i prodotti più improbabili e facendo tanti tanti errori, ma avendo anche tante soddisfazioni riscontrabili sulla mia pelle, o meglio sulla mia prostata e la mia sessualità.

Sono passati quasi 20 anni da quei giorni e con la maturità acquisita e le giornate passate a studiare e applicare posso affermare con sincerità e sicurezza che la mia prostatite e i miei problemi sessuali sono stati l'innesco di una serie di cambiamenti che si sono manifestati nella mia vita a dei livelli che mai avrei creduto possibile.

La malattia non mi ha solo costretto a prendermi la responsabilità della mia salute, mi ha anche aiutato a fare dei cambiamenti radicali nel modo di percepire la realtà e di reagire alle difficoltà.

Insomma ad oggi, paradossalmente posso vederla come una delle cose migliori che mi sia mai capitata!

Ma adesso basta parlare di me e andiamo a vedere come posso esserti

utile e a non fare in modo che anche tu debba rifare tutto il lavoro che ho fatto io per arrivare a capire come risolvere il problema.

Cosa c'è di diverso in questo corso rispetto a tutto quello che hai imparato finora o che il tuo medico ti ha consigliato?

La prima cosa è ovviamente l'esperienza.

Il fatto che in prima persona ho vissuto un problema simile al tuo e ne sono uscito da solo.

Inoltre, la mia esperienza di quasi 20 anni nel settore dell'alimentazione e della salute naturale e più importante, la passione verso gli argomenti trattati.

Questo corso è strutturato in sezioni, dove in ogni sezione troverai vari video su specifici argomenti, ben selezionati e accuratamente esposti per offrirti la miglior chiarezza possibile e i passi precisi da fare.

E' molto importante non saltare i video e non andare a curiosare nei video successivi se prima non hai visto almeno una volta tutto il corso.

Nella prima sezione vedremo una panoramica della Prostata e del tuo problema specifico.

La seconda sezione riguarda le cause del tuo problema, andando veramente a decodificare tutti i fattori che la riguardano.

Nella terza sezione parlo della dieta per la prostata, uno dei temi principali di questo corso.

Nella quarta ti illustro il protocollo di guarigione con dei prodotti specifici, di alta qualità e testati su di me e altre centinaia di persone.

Nella quinta sezione ti mostro come fare gli esercizi che ti permettono di disinnescare i punti dolenti nel tuo corpo e molto altro.

Nella sesta alcuni integratori che possono supportare il tuo processo di guarigione e nella settima altri aiuti concreti che possono fare seriamente la differenza nella tua situazione.

Questo corso ha bisogno del tuo impegno per esserti davvero di aiuto.

Ti chiedo pertanto di dedicarti a questo percorso in modo serio, ma non serioso, vorrei che riuscissi anche a divertirti, ma determinato e con impegno.

E' importante che quando guardi questi video tu sia in un ambiente tranquillo, senza distrazioni, senza persone che possano venire a disturbarti e che la tua mente sia presente a quello che stai facendo.

Dunque spegni il telefono, avvisa i tuoi familiari o coinquilini che hai bisogno di isolarti senza interferenze e dedicati pienamente a questo programma di guarigione.

Per applicare questo corso non hai bisogno di molte cose ma eventualmente nelle sezioni specifiche ti indicherò cosa ti serve e dove comprarle.

Un'altra cosa, ricordati che puoi sempre farmi domande via email, sia io che i miei collaboratori siamo a tua disposizione per far si che tu possa trarre il meglio da questo programma.

Se ne avrai bisogno e se è necessario puoi anche prenotare una consulenza personalizzata dove in una videochiamata mi spiegherai meglio la tua situazione e ti darò consigli per il tuo problema specifico.

Ancora una volta, sono molto onorato di averti qui, non vedo l'ora di sentire i tuoi successi, ma anche le tue sfide e le tue difficoltà, per superarle ovviamente.

Grazie ancora per la tua fiducia e il tuo investimento e ci vediamo nel prossimo video!

Il MindSet: l’atteggiamento mentale

Adesso voglio che metti tutta la tua attenzione in questo video perché è uno dei più importanti che stai per vedere oggi.

Sto per spiegarti un concetto che sicuramente già conosci, per lo meno intuitivamente, ma che deve essere ben compreso e fatto tuo per iniziare col piede giusto.

In particolare mi riferisco ad una legge universale che è chiamata legge di risonanza.

La legge di risonanza è sempre in funzione, come la legge di gravità. Non si prende mai una pausa.

È una legge a cui tutti siamo soggetti, ma può diventare anche uno strumento molto potente quando hai capito come usarlo correttamente.

Quindi la domanda è, come funziona?

Beh, scopriamolo insieme perché è qualcosa che si può imparare.

La legge di risonanza parte dalla verità, dimostrata anche dalla fisica, che tutto è energia e che l'energia è costantemente in movimento.

In realtà, viviamo in un oceano in movimento.

Tutto si muove secondo la legge della risonanza.

Tutto ciò che vedi è energia.

L’energia si sta muovendo, anche se a volte sembra ferma, come quando ammiri la solidità di una quercia o di una montagna.

Prendi questo ad esempio. Se vai a guardare con un microscopio elettronico al suo interno vedrai delle piccole particelle di energia che danzano!

Questa legge decreta che tutto si muove e si trasforma e che nulla rimane stabile.

In fisica è anche enunciato dal primo principio della termodinamica.

"L'energia non si crea, né si distrugge ma solo si trasforma".

Questo principio è detto anche di conservazione dell'energia e non c'è nulla, in natura, che lo violi.

Per avere consapevolmente e deliberatamente un vantaggio, chiamiamolo salutistico, da questa legge, dobbiamo capire prima come funziona.

È essenziale per avere successo con questo programma.

Funziona a onde di frequenza.

Tutto ha una frequenza.

Se inizi a vivere amore e gratitudine ogni giorno, entrerai in risonanza con persone ed eventi che vibrano a una frequenza simile.

Se inizi a vibrare alla frequenza della paura, indovina un po' cosa attirerai a te: ancora più paura, ansia e terrore.

Ora, potresti chiederti, cos'ha a che fare tutto questo con la guarigione della mia prostata?

Tutto a che fare con la tua guarigione.

Tutto.

Vuoi sapere dov'è la guarigione?

Ti mostrerò dov'è la guarigione.

È su una frequenza specifica.

Vivi a bassa frequenza?

Otterrai un risultato basso o la malattia.

Vibri in frequenza alta?

Avrai la guarigione.

Ora, se segui questo ragionamento, riuscirai a capire che tutto in questo universo è collegato.

Ecco la scena di un film divertente che ho trovato molto affine a questo tema.

Inizi a capire la legge che sta dietro a tutto questo oceano in movimento?

Ok potresti avere difficoltà a credere in questo.

Potresti guardare una stanza e dire che in apparenza non è collegata al tavolo.

Ma se tu avessi la visione di Neo in Matrix lo vedresti! Tutto è collegato, tutto è energia, tutto vibra.

E non è fantascienza è la realtà.

Te lo spiego con un disegno.

Lascia che queste linee rappresentino i livelli di vibrazione, ok?

I livelli di vibrazione sono spesso chiamati frequenze, ok?

Supponiamo che il tuo pensiero sia ad un certo livello di frequenza e quello che desideri, che immagino sia la tua guarigione, sia su un altro livello ancora, più in alto.

Se queste due frequenze fossero già allineate staresti già soddisfacendo la legge di risonanza e probabilmente non avresti acquistato questo corso.

Se non lo sono invece, dovrai fare in modo che la tua forza di volontà

modifichi il tuo pensiero che dovrà allinearsi al livello di frequenza della guarigione.

È la quantità di forza di volontà che ci metti che cambierà il tuo modo di pensare che determina i risultati che otterrai.

E' così che funziona.

Ti ricordi il detto “Volere è Potere?”

E qui c’è il primo test che devi affrontare e cioè, quanto davvero vuoi la tua guarigione?

Se la tua volontà è debole non avrai la forza necessaria a portare il tuo pensiero all’altezza del livello vibrazionale della guarigione perché non riuscirai a rompere i paradigmi mentali e la tua zona di comfort che ti tengono basso.

La maggior parte delle persone pensa a ciò che non vogliono, non pensa a ciò che vogliono.

E' piuttosto triste.

Mente e pensieri devono essere sintonizzati alla stessa frequenza del tuo obiettivo di guarigione.

Devi portare i tuoi pensieri ad una frequenza più alta, con la forza di volontà.

Hai già fatto un primo grande passo acquistando questo corso. Hai investito una parte della tua energia che hai convertito in soldi attraverso il lavoro, nella tua guarigione.

Questo è molto nobile, lo apprezzo molto e ti ringrazio, ma è solo il primo passo che la vita ti ha chiesto di fare.

Attraverso questo corso spero di trasmetterti un po’ della mia forza di

volontà e passione per gli argomenti trattati e spero che con dei cambiamenti pratici nella tua vita, tu possa far vibrare i tuoi pensieri ad un livello che è molto vicino a quello della guarigione, affinché ci arrivi in modo naturale, seguendo la legge della risonanza.

Goethe, il filosofo tedesco, diceva che prima di poter fare qualcosa, devi essere qualcosa.

William James, poco tempo dopo diceva:

Agisci come la persona che vuoi diventare.

Devi pensare alla frequenza di quello che vuoi.

Devi riuscire a pensare e a vedere te stesso come in salute e guarito!

Ecco la legge della risonanza riassunta meravigliosamente da Andrew Carnegie, un grande imprenditore e filantropo del secolo scorso.

"Qualsiasi idea contenuta nella mente venga enfatizzata, temuta o accolta, inizierà subito ad assumere la forma più conveniente e più adeguata che le sia affine".

Andrew Carnegie

E' così che funziona.

E' la legge della trasmutazione perpetua dell'energia.

Se hai una chiara e stabile idea della tua salute nella tua mente, l'idea prenderà forma.

È una legge assoluta, è così che funziona.

Quindi come devo fare a vibrare alla stessa vibrazione della guarigione?

Tutto parte dal prendere una semplice decisione:

Prenditi la responsabilità totale della tua esistenza.

Il che significa che la tua salute fisica, mentale, emotiva e anche spirituale, dipendono esclusivamente da te e dalla tua volontà.

Il che significa uscire immediatamente dal ruolo della vittima e prendere in mano la tua vita, a partire da adesso.

Se sei l'unico responsabile della tua esistenza, basta dare la colpa ai medici, alle multinazionali farmaceutiche, al sistema, al tuo capo o a tua moglie. Non c'è il colpevole e quindi non c'è la vittima.

ll ruolo della vittima ti rende immediatamente impotente, cioè privo di potere.

Per guarire è fondamentale riconoscere il tuo grande potere e spero che tu riuscirai a scoprirlo o a ri-scoprirlo anche grazie a questo video corso.

Sei solo tu il responsabile in ogni istante.

Questo richiede un grande impegno, ma è l'unica via per uscire dal ruolo della vittima che tanto accomuna le persone con problemi di salute e in generale tutti gli esseri umani che hanno dei problemi.

Una volta che ti sei ripreso la responsabilità totale, tutto quello che fai entrare nella tua vita diventa una scelta.

E quando fai una scelta del genere immediatamente passi ad una frequenza più alta.

Sei pronto a prendere in mano la tua salute?

Metti un attimo in pausa e afferma a voce alta e decisa:

Sono l'unico responsabile della mia salute.

Ripetilo ancora due volte:

Sono l’unico responsabile della mia salute

Sono l’unico responsabile della mia salute

L’hai fatto?

Molto bene. Adesso che hai fatto questo patto con te stesso c’è un altro impegno che ti chiedo di prendere che è direttamente collegato a questa presa di responsabilità.

A partire da adesso e in ogni istante della tua vita non consentire più a pensieri e azioni che vibrano a una bassa frequenza, di sabotare la tua volontà di guarire.

E’ un impegno che prendi con tutto te stesso e lo fai chiudendo le porte ad energie sabotanti che abbasserebbero il tuo livello vibrazionale e ti farebbero allontanare dal risultato.

Dunque inizia a creare nella tua mente e nei tuoi desideri una chiara immagine di te in salute e inizia a credere davvero a questa possibilità, ad emozionarti del fatto che tu possa guarire, a dargli energia, sentimento, amore.

Allora potrai sentirla nelle cellule di tutto il tuo corpo e inizierà subito ad assumere la forma più conveniente e più adeguata che le sia affine:

la guarigione.

E’ una buona notizia no?

Ecco dove stiamo andando.

E nel momento in cui hai preso una decisione del genere inizieranno ad accadere piccoli miracoli, ma anche a presentarsi delle sfide, sotto forma di paradigmi.

Cos'è un paradigma?

Un paradigma è un programma mentale che è quasi esclusivo di controllo sul nostro comportamento abituale e quasi tutto il nostro comportamento è abituale.

Ti faccio un esempio:

Sei qualcuno che è sempre in ritardo.

Non importa se metti la sveglia 30 minuti prima o esci un'ora prima di casa.

Se sei mentalmente programmato ad essere in ritardo, senza dubbio troverai traffico, ti sarai dimenticato il computer a casa o qualche altra circostanza ironica che ti farà arrivare lo stesso in ritardo.

È il paradigma del ritardo col quale sei in perfetta armonia.

Puoi rompere questo meccanismo se smetti di credere che sei una persona sempre in ritardo.

Portando questo esempio alla tua situazione è essenziale per la tua guarigione che tu rompa il paradigma che sei una persona ammalata, sfortunata, sofferente, impotente etc…Scegli tu l'aggettivo che preferisci.

Se hai convinzioni del genere è sicuramente un meccanismo creato dall'abitudine.

E quasi tutto il nostro comportamento è abituale.

Un paradigma è una moltitudine di abitudini passate da generazione in generazione.

Quante cose hai ereditato dai tuoi genitori e dai tuoi antenati?

Molte di più di quelle che pensi.

Si chiama condizionamento genetico.

I paradigmi controllano la maniera in cui guardi te stesso, il mondo e le opportunità.

I paradigmi controllano la maniera in cui approcci la vita, il modo in cui cambi e il modo in cui affronti le sfide.

I paradigmi operano esattamente come il pilota automatico di un aereo.

Il paradigma è quella parte di te che determina come ti comporti.

La cosa bella è che adesso sai di avere una scelta.

Puoi smettere di crederci.

Inizia a cambiare gradualmente quello che fai. Cambiando il tuo comportamento, i risultati cambiano.

Non puoi ottenere un risultato diverso se continui a comportarti esattamente allo stesso modo. E' logico.

Ok, spero di averti trasmesso qualcosa con questo video. Se necessario riguardalo più volte, soprattutto se avrai dei momenti di sconforto durante il processo.

Se sei qui è perché hai già deciso che puoi farcela. Io credo in te, perché ho grande fiducia nel potenziale umano.

La tua mente è una creatura con un grande potere. Non sprecarlo e potrai essere sicuro di aver dato il meglio di te.

Ci vediamo nel prossimo video.

Auto analisi

Prima di cominciare col programma vero e proprio vorrei dedicare qualche minuto ad una pratica che fa parte del programma di guarigione stesso e ti permette di avere ben chiara la situazione dei tuoi progressi.

Se hai prestato molta attenzione al video precedente capirai subito perché questo è importante per te.

Questo consiglio si basa su un concetto molto semplice strettamente legato alla legge di risonanza:

Ciò che misuri cresce.

Gli atleti lo fanno continuamente. Lavorano duramente ogni giorno per battere il record della settimana o del mese precedente.

La stessa cosa vale per la salute.

Se misuri il tuo livello di salute questo inizierà a crescere e a migliorare.

Ho preparato per te una tabella molto semplice che dovrai compilare ogni settimana.

Consideralo un po’ come il giorno che dedichi a fare il punto della situazione.

Scegli un giorno della settimana che ti è più comodo e dedicalo alla compilazione di questa tabella.

Stampala e tienila a portata di mano, è importante che la compili adesso o comunque il giorno in cui cominci questo programma di guarigione.

Il tuo compito è annotare il miglioramento dei sintomi nel tempo.

Quindi inizia con un foglio e una penna e inizia ad elencare tutti i sintomi che hai.

Scrivi sul foglio una lista di sintomi che vuoi risolvere e che attualmente senti nel tuo corpo.

Fallo adesso, metti il video in pausa e fai un elenco dei tuoi sintomi, senza pensarci troppo; potrai aggiungerne altri in futuro.

Li hai scritti?

Ok adesso pensali in modo inverso, cioè in positivo.

Ad esempio se uno dei tuoi sintomi è:

"Dolore anale", mettilo in positivo descrivendolo come "piacere anale".

No dai sto scherzando, puoi scriverlo anche solo come:

"Salute anale" o "Benessere della zona anale".

Se il tuo sintomo è "difficoltà a urinare", puoi scrivere

"minzione fluida e libera"

Se il tuo sintomo è ansia e depressione, puoi mettere: coraggio e voglia di vivere e così via.

Se non hai ben chiaro tutti i tuoi sintomi non importa, potrai aggiungerli in seguito e sappi che in un video della sezione successiva ti faccio un elenco di tutti i sintomi possibili.

E' importante però che individui adesso i sintomi attuali di cui sei cosciente e che inizi a scriverli in positivo.

Adesso stampa la tabella allegata (trovi il file in questa pagina) o riscrivila su un foglio di carta.

Questa è la tabella che stai per compilare con la misurazione dei tuoi obiettivi.

E’ fatta più o meno così:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
OBIETTIVI															
Benessere Generale															
Libido sessuale															
Buon umore															

Inserisci sulla sinistra tutti i tuoi obiettivi (cioè i sintomi invertiti in positivo).

Ho inserito anche dei punti generici relativi al benessere generale per aiutarti nel processo.

In alto invece c’è l’elenco cronologico delle settimane.

Ascoltandoti attentamente darai una valutazione il più possibile oggettiva che va da 0 a 10 dove 0 è il punto di partenza attuale e 10 è il massimo benessere possibile che può anche essere semplicemente l’assenza del sintomo.

Quindi in sostanza metti 0 se sei molto lontano dal benessere legato a quel sintomo e metti 10 se stai molto bene e non senti più niente a riguardo.

Adesso metti in pausa il video e stampa e inizia a compilare il foglio con

gli obiettivi e a dare un voto da 1 a 10 quanto sei vicino a quell'obiettivo, relativo alla prima settimana, quindi sotto al punto 1.

L'hai fatto? L'hai compilato con la valutazione di partenza?

Sappi che questo esercizio non è superfluo e non è banale, è molto importante per aiutarti a portare consapevolezza e attenzione al tuo corpo e ai sintomi della prostata e per allineare pian piano la tua mente a quella vibrazione di guarigione di cui ti ho parlato nel video precedente.

Scegli un giorno della settimana nel quale pianificherai di fare questa semplice valutazione.

Metti un promemoria ricorrente nel tuo telefono o segnatelo in agenda e ogni settimana ricordati di prenderti qualche minuto per ascoltarti attentamente e fare questo esercizio di auto analisi.

Il consiglio è quello di avere un diario, che può essere semplicemente un quaderno dove puoi annotare via via le cose che scoprirai in questo corso e che funzionano per te.

Conserva questo test di valutazione nel diario e non dimenticarti di compilarlo.

Molto bene, ci siamo! Adesso prepara lo spazio intorno a te se ancora non l'hai fatto, chiudi la porta, spegni il telefono e cominciamo. Ci vediamo nella prossima sezione.

La Prostata e la Prostatite

Che cos'è la malattia

Molto bene, benvenuto e ben ritrovato nella prima vera sezione di questo corso.

Come sarebbe se ti dicessi che tutto quello che sai sulle malattie della prostata fosse falso?

Fai ben attenzione perché quello che sto per dirti adesso potrebbe cambiare il modo in cui hai sempre pensato, potrebbe cambiare il modo in cui percepisci la realtà e quindi la tua vita.

Una delle cose più importanti che dovresti capire è che la malattia non è un nemico da sconfiggere e ancora più importante non è un difetto del tuo corpo.

La malattia è una condizione psico-fisica di disagio, ma non è necessariamente qualcosa di negativo, è necessaria alla vita per fare dei passaggi evolutivi, in una parola per trasformare, cioè per cambiare forma da una situazione biologica ad una più utile alla vita sulla terra.

La biologia (la vita) non fa le cose a caso. Non esistono cellule impazzite e non esistono organi difettosi. Esiste solo la vita che risponde a delle leggi e a dei programmi biologici ben precisi che l'uomo sta iniziando a comprendere solo adesso.

E' piuttosto arrogante affermare che la prostata non funziona o che le sue cellule sono impazzite.

E' porsi al di sopra della vita e del suo creatore, supponendo che ci sia qualcosa che non è stato programmato bene e che ci sia un errore nel sistema.

Nulla di tutto ciò. La vita è perfetta, il corpo non è una macchina ma è il nostro unico strumento di evoluzione per quanto mi riguarda ed è mio dovere prendermene cura e conoscerlo a fondo per il mio bene e per servire la vita al meglio.

Questa arroganza anche solo di pensare che ci sia un difetto di fabbricazione nel corpo, ha radici profonde in una mancanza di fiducia nella vita che è ciò che ha permesso che delegassimo la nostra salute a una società che promette cure per qualsiasi malattia.

La società attuale è costruita appositamente per deresponsabilizzare l'essere umano, per renderlo una macchina senza potere che ha bisogno di delegare all'esterno la responsabilità della propria salute fisica, mentale e spirituale.

La malattia è in realtà un valido aiuto; attraverso i sintomi ti comunica che c'è qualcosa da cambiare a livello fisico, mentale o emotivo.

Il sintomo è un campanello di allarme, risponde ad un programma biologico specifico, non è casuale, non è una punizione e non è nulla di drammatico e preoccupante ma significa che il tuo corpo funziona e reagisce a determinati stimoli ed eventi.

Quindi invece di sopprimere i sintomi come fanno i cosiddetti medici oggigiorno, dandoti la tachipirina per la febbre o il brufen per il mal di testa, dovresti ascoltare, fidarti del corpo e capire qual è il messaggio profondo che quel sintomo vuole darti.

Se non ascolti questo messaggio importante che la natura ti ha dato curerai temporaneamente il sintomo, ma non lo squilibrio che c'è alla base di esso.

Probabilmente la malattia tornerà con sintomi ancora più forti e questo potrebbe essere molto spiacevole o addirittura deleterio.

Curare il sintomo e non le cause profonde è come mettere un cerotto coprente sulla spia del motore dell'automobile e pensare che vada tutto bene.

Probabilmente rimarrai a piedi ad un certo punto.

Spero di averti spiegato bene quello che ritengo uno dei paragrafi più importanti di questo corso.

Ricomincia a fidarti della perfezione divina del tuo corpo e riprenditi ogni giorno un pezzo di responsabilità che per paura hai delegato ad altri.

Utilizza la malattia per fare una grande trasformazione nella tua vita, non solo guarendo i sintomi, ma riacquisendo delle parti di te che aspettano solo Te!

Fai questo e la guarigione avverrà a dei livelli che mai avresti creduto possibile.

In questa sezione scoprirai l'anatomia della prostata, il problema specifico della prostatite e i sintomi specifici che potresti avere.

In questa sezione scoprirai l'anatomia della prostata, il problema specifico dell'ipertrofia prostatica benigna e i sintomi specifici che potresti avere.

Inoltre, come ho già fatto in questo video, inizierò a smontare altri miti comuni sui quali si fonda la medicina convenzionale e ancor più importante il collegamento tra la prostata e l'intestino, un organo di cui devi assolutamente occuparti se vuoi che la tua prostata sia in forma e perfettamente funzionante.

Perfetto, adesso che hai chiaro dove stiamo andando, possiamo partire.

La prostata

La prostata è una ghiandola presente solo negli uomini che, in condizioni

normali, ha le dimensioni più o meno di una noce.

È situata sotto la vescica e avvolge l'uretra che è il canale utilizzato per trasportare l’urina fuori dal corpo.

Ecco l'immagine della prostata e di tutto l'apparato uro genitale:

Come vedi l'immagine riporta la vescica e la prostata ingranditi a sinistra in modo che tu possa capire bene dove si trova e qual è la sua funzione.

E’ disposta attorno alla parte superiore dell'uretra, infatti la avvolge totalmente ed è quindi coinvolta anche nella funzione urinaria.

Inoltre aprendosi nell'uretra, questa ghiandola secerne un fluido alcalino durante l'eiaculazione.

La funzione principale della prostata è infatti quella di produrre il liquido prostatico, il quale ha la funzione di motilità, protezione e nutrimento per gli spermatozoi contenuti nello sperma.

Ha anche la funzione di riaccendere il meccanismo di riproduzione maschile di uomini che si trovano fuori dall'età riproduttiva ed è quindi uno degli organi fondamentali a mantenere la specie umana su questo pianeta.

La ghiandola cresce nella fase adolescenziale ed è particolarmente sensibile alla concentrazione di ormoni sessuali.

Ma forse la prostata, come ogni altro organo del nostro corpo, non ha esclusivamente una funzione meccanica e biologica.

Nella prostata infatti vengono riflesse le emozioni della vita sessuale maschile, infatti è qui che si concentrano il senso di rifiuto, la rabbia, la delusione, l'amore non corrisposto, i sensi di colpa ed eventuali insuccessi sessuali.

Mi spiego meglio perché questo concetto potrebbe non essere facile da capire a chi non ha mai fatto un serio lavoro di indagine interiore.

Nel momento in cui percepiamo un evento della nostra vita come "negativo", legato alla sfera sessuale (ma non solo) e per qualche motivo non siamo in grado di elaborare il trauma che ne scaturisce, a livello biologico la prostata reagisce per sopperire a questo problema.

Spesso succede che invece che elaborare il conflitto vissuto a livello emotivo, reprimiamo le emozioni e di conseguenza le somatizziamo nella prostata, cioè le trasferiamo a livello fisico per elaborarle in seguito, perché in quel momento quell'emozione è troppo forte da sentire.

Se ripetiamo questo processo per settimane, mesi o anni, col tempo viene a crearsi come un circolo vizioso tra emozioni e corpo, infatti tutte queste emozioni represse non fanno altro che riflettersi nella prostata che di conseguenza ci provoca i noti fastidi che aumentano altre emozioni di "impotenza", inadeguatezza e scarsa autostima.

Quindi emozioni di questa natura, ben nascoste dal nostro inconscio, si riflettono nella ghiandola prostatica che ha la funzione di provvedere alla riproduzione del nostro lignaggio maschile e quindi alla sopravvivenza della specie.

Ok spero di averti chiarito in parole semplici ma accuratamente selezionate, quello che è la prostata per l'uomo.

Da che a malapena ne conoscevi l'esistenza, adesso ne comprendi la sua fondamentale importanza nella tua vita?

I problemi alla prostata e la prostatite

Parliamo adesso dei problemi della prostata.

Non so se te ne sei reso conto ma a me sembra che il passatempo principale della medicina convenzionale degli ultimi 100 anni sia creare nuove terminologie e associarle ad un sintomo, creando di fatto nuove malattie e nuove cure, spesso costose e a volte fallimentari, come nel caso delle cure per la nostra amata ghiandola.

Nel caso della prostata sono stati catalogati e individuati 3 problemi principali:

- La prostatite
- L'ipertrofia prostatica benigna
- Il cancro alla prostata

Ma parliamo subito di prostatite e a breve entro nei dettagli di questa classificazione perché ci sono delle precisazioni da fare.

Vediamo nel dettaglio cos'è e come si presenta una prostatite:

La prostatite è un'infiammazione della prostata che si presenta, almeno una volta nella vita, in circa il 15% degli uomini sessualmente attivi.

Quando parlo di infiammazione mi riferisco a un'irritazione o lesione che ha la finalità biologica di arginare un problema e di riparare il tessuto danneggiato.

Innanzitutto ecco la classificazione ufficiale così come ti viene propinata dalla medicina convenzionale.

Non è da rifiutare in partenza la diagnosi, ma è spesso la cura proposta ad essere fallimentare perché basata su presupposti e conoscenze molto limitati.

La Prostatite può essere:

- Batterica
- Abatterica

e anche:

- Acuta
- Cronica

La prostatite batterica è caratterizzata dalla presenza di batteri persistenti e ricorrenti che nonostante aver eseguito diversi e ripetuti cicli di terapia antibiotica, non viene debellata definitivamente.

Le prostatiti abatteriche invece presentano sintomi simili, ma dagli esami non risultano batteri.

La prostatite acuta solitamente si presenta con febbre, è rapida ed è caratterizzata da problemi urinari temporanei.

Quella cronica invece presenta sintomi ricorrenti più o meno stabili, può essere presente da mesi o anni e all'analisi, la prostata, può essere gonfia, ingrossata e dolente.

In realtà, la medicina convenzionale intende, col termine prostatite, una vasta gamma di disturbi legati alla prostata o all'area del pavimento pelvico.

Molto spesso per ignoranza degli urologi o dei medici, vengono scambiati per prostatiti e quindi curati erroneamente come tali, anche altri problemi quali:

- Il dolore pelvico cronico
- La nevralgia del nervo pudendo

- La cistite interstiziale
- Sindrome della vescica dolorosa

Pertanto, oltre al termine prostatite abatterica, a volte vengono utilizzati i termini “sindrome del dolore pelvico” o “sindrome del dolore prostatico” o “CPPS”, che sta per sindrome del dolore pelvico cronico.

Una diagnosi di dolore cronico viene solitamente fatta se il dolore dura più di tre mesi consecutivi.

Un dolore, ad esempio, nel retto, nell'inguine, nei testicoli o in altre parti dell'area genitale.

Queste casistiche sono la maggioranza dei fenomeni etichettati come “prostatite abatterica”.

Nelle diagnosi come prostatite si stima che nel 95% dei casi, non ci siano batteri nocivi e quindi per la stragrande maggioranza si parla di uno dei problemi citati sopra e non semplicemente di prostatite abatterica.

Essenzialmente, questi termini si riferiscono tutti alla stessa cosa, vale a dire un dolore non rilevabile dal punto di vista medico che si presenta dentro e intorno alla zona pelvica.

Questo è anche il motivo per cui i trattamenti con antibiotici spesso non aiutano, o perché i medici a volte non sanno cosa fare, dal momento che la prostatite non batterica non ha un “nemico batterico” da distruggere.

Pertanto, la sindrome del dolore pelvico è in realtà il termine corretto per denominare la prostatite non batterica e descrive una varietà di sintomi all'interno e intorno al bacino dove non ci sono batteri rilevabili.

Tuttavia, medici come gli urologi o gli andrologi usano spesso il termine prostatite, che suggerirebbe che qualcosa è correlato alla prostata.

Ciò che invece viene diagnosticato come prostatite in realtà è sbagliato nel 95% dei casi.

Comprendo che questo può aver creato non poca confusione, quindi userò il termine “prostatite” in questo corso per semplicità, ma è solo un termine, una parola, non dargli così tanta importanza.

La medicina convenzionale tenta di curare la prostatite batterica con antibiotici a largo spettro o specifici come la ciprofloxacina e la levofloxacina allo scopo di eliminare l’infezione ed evitare che diventi cronica.

Il trattamento può anche comprendere l’uso di antidolorifici o antinfiammatori, per alleviare i fastidi dei principali sintomi.

Purtroppo talvolta, anche per la prostatite abatterica vengono spesso e paradossalmente prescritti antibiotici che peggiorano solo la situazione intestinale.

Inoltre la terapia convenzionale prevede antidolorifici, anche sottoforma di pomata per via anale e farmaci alfabloccanti.

I Sintomi della Prostatite

Come si presenta una prostatite?

Questi sintomi sono comuni a molti problemi relativi alla prostata, non solo alla prostatite e spero che non tutti ti appartengono.

Ti elenco adesso la maggior parte di quelli che possono presentarsi in una prostatite, che sia batterica, abatterica o cronica non ha davvero importanza.

Ho creato una classificazione in base al tipo di sintomo.

Dolori e fastidi:

- Dolori nella zona pubica
- Dolore tra lo scroto e l'ano
- Fastidio Testicolare
- Tremore all'interno del retto
- Dolore acuto e bruciore sulla punta del pene
- Dolori e fastidi lungo le fasce interne delle cosce

Problemi urinari

- Esitazione e difficoltà nell'urinare
- Aumento della frequenza urinaria
- Sgocciolio Terminale
- Sensazione che la vescica non sia completamente vuota

Problemi sessuali

- Diminuzione del desiderio sessuale

- Leggera perdita dell'erezione
- Eiaculazione precoce
- Ansia da prestazione sessuale
- Fastidio o dolore durante o dopo l'Eiaculazione
- Eiaculazione diminuita d’intensità e di quantità
- Eiaculazione con tracce di Sangue

Oltre a questi sintomi fisici spesso depressione o ansia possono verificarsi nei pazienti che hanno questi problemi da molto tempo.

Una sensazione di impotenza e disperazione per il dolore o i sintomi in corso possono esacerbare tutto questo, soprattutto se gli esami medici sono già stati effettuati ma non sono stati conclusivi o i farmaci o le terapie prescritte non hanno avuto successo.

Questi sentimenti di stress, ansia e depressione sono molto comuni.

E’ importante capire che il fatto che tu abbia uno o due sintomi non significa che tu abbia necessariamente una prostatite o un’ipertrofia o un cancro alla prostata. Hai quel sintomo, punto.

Dovresti esserci già arrivato da solo, ma “Prostatite” ad esempio, è solo il nome che è stato dato dalla medicina convenzionale ad un insieme di sintomi e fattori presenti.

Ancora, non lasciarti ingannare e non metterti nel ruolo di vittima da solo, credendo di essere malato. Hai dei sintomi e puoi risolverli, nulla di grave.

Utilizzo i termini medici per facilità comunicativa, ma non fraintendermi, ho smesso di crederci da molti anni e ti incoraggio a fare lo stesso se vuoi tornare sovrano e quindi guaritore del tuo corpo.

La falsa teoria dei batteri

Adesso vado a sfatare un mito che è ben radicato nella nostra cultura e società. Così radicato che forse non basterà questo video e ci vorrà più tempo.

Se invece nel corso del video una parte di te inizia a borbottare, tutto normale, sto toccando dei tasti dolenti e potresti anche voler chiudere tutto e mandarmi a quel paese, ma se ascolti l'altra vocina, quella che ti dice che forse qualcosa di vero c'è, allora c'è la possibilità che tu possa aprirti a un nuovo modo di vedere la medicina, ed è questo che aprirà la strada alla tua guarigione su molti livelli.

Il mito che voglio sfatare è il mito dei batteri, dei germi, dei microbi, dei virus.

Louis Pasteur nel 19° secolo ha diffuso la teoria che i germi causano la malattia.

Bhè, questa è la teoria su cui si basa e si arricchisce la medicina moderna.

E' il totale scaricamento di responsabilità da parte nostra per quanto riguarda la nostra salute, perché basandoci su questa affermazione la salute non è più nelle nostre mani.

In questo modo è più facile, si scarica la colpa ai germi ed è così che ci vengono prescritte e vendute pillole e antibiotici per uccidere i germi.

Quello che invece non è abbastanza conosciuto è che è lo stato dell'ambiente interno del nostro organismo che riflette sullo stato globale della nostra salute.

In una condizione ideale di perfetta salute, se i germi provassero a stazionare nel corpo, non troverebbero nulla da mangiare e morirebbero o scapperebbero altrove perché lì non ci sarebbe cibo per loro.

Il microbo non può farti niente, è il terreno dove esso viene a trovarsi la cosa fondamentale.

I batteri o i virus non sono nocivi e non sono nemici da distruggere.

La vita nasce dai batteri.

I batteri, i virus esistono già nel nostro organismo e si attivano al bisogno, quando c'è da risolvere una situazione critica, come nel caso di un'infiammazione alla prostata.

Uccidere i batteri con gli antibiotici è un tentativo della medicina di alleviare i sintomi. A volte funziona perfettamente, ma non perché l'antibiotico ha ucciso i batteri o i virus, semplicemente perché avendo dato respiro al corpo esso ha trovato la possibilità di auto-guarirsi.

C'è una differenza abissale in tutto questo rispetto a quello che è il paradigma che la medicina convenzionale ci trasmette ogni giorno e ti invito a vedere la realtà in maniera diversa.

Come ho già detto e ridetto, il passaggio utile è ricominciare a prendersi la responsabilità della propria salute e del proprio corpo e incolpare i batteri semplicemente non è un comportamento funzionale a questo scopo.

Quindi l'invito è proprio quello di lasciar cadere questo mito, ma non perché io ho la verità e la medicina è in malafede, ma perché semplicemente è l'unico modo che funziona per ritornare sovrano del tuo corpo.

La prostata e l'intestino

Parliamo adesso di un altro organo fondamentale, così connesso alla prostata data la sua vicinanza, la sua grandezza e la sua vitale funzione.

Anche nella tradizione yogica che ho avuto modo di seguire per vari anni

della mia vita, uno dei segreti della salute risiede nell'intestino.

L'organismo si intossica inesorabilmente, continuamente, per tutta la vita.

Ogni cellula vivente produce tossine per le quali la natura ha previsto vie naturali di eliminazione tra cui la pelle, i reni e i polmoni.

E' essenziale conservare la salute e l'integrità di questi organi, poiché se non compissero in modo impeccabile la loro funzione, l'organismo si avvelenerebbe con lenta ed inesorabile certezza.

Esiste però una risorsa di auto-intossicazione estremamente pericolosa, costituita dai veleni che filtrano attraverso le pareti intestinali e che contaminano l'intero organismo.

Anche se non soffri di problemi intestinali hai malgrado tutto e senza sospettarlo, una sorgente perenne di autointossicazione nell'intestino crasso.

Difatti l'evacuazione quotidiana dell'intestino non esclude che la mucosa sia insudiciata da residui fecali.

A poco a poco, questi si ammassano e, non essendo mai stati eliminati, provocano delle fermentazioni putride, le cui tossine si diffondono con insidiosa continuità in tutto l'organismo.

Il vero grande danno della costipazione deriva dalla mancanza di organi di purificazione tra la membrana del colon e la circolazione del sangue: i veleni entrano direttamente nel sangue contaminando tutto l'organismo prima di raggiungere la pelle, i reni e i polmoni.

La permeabilità della parete del colon è straordinaria, per questo motivo molti medicinali vengono somministrati sotto forma di supposte, proprio per la rapidità con cui raggiungono direttamente il sangue.

Per questo dobbiamo mantenere il più pulito possibile il nostro intestino

attraverso l'alimentazione, attraverso il controllo dell'acidità nel nostro corpo riducendo al minimo la presenza di parassiti e di tossine, l’esercizio fisico e cambiando gradualmente le nostre abitudini e anche il nostro modo di reagire agli eventi che ci accadono nella nostra vita.

Inoltre l'irritazione cronica della mucosa intestinale, può essere il motivo o almeno la concausa che origina numerose forme di cancro.

I casi di cancro all'intestino sono molto più numerosi di quelli che colpiscono altri organi del corpo umano. Infatti se esaminiamo la loro disposizione topografica, possiamo notare che come le curve delle strade favoriscono gli incidenti, i luoghi prediletti per il cancro intestinale sono le parti in cui il colon subisce decise curvature, che, provocando rallentamenti nell'eliminazione degli escrementi, favoriscono uno stato di perenne sporcizia delle mucose.

Ma il cancro non è la sola malattia che può apparire a chi ha il colon sempre ingombrato da residui fecali.

Le malattie direttamente imputabili alle autointossicazioni intestinali sono: la cirrosi epatica, il reumatismo articolare, la dissenteria cronica, la nevrite e le allergie varie, i disturbi psichici vari, alcune malattie cardiache, numerose malattie della pelle, l'alitosi, l'insonnia, la sciatalgia, l'anemia perniciosa, l'ipertrofia del fegato e della milza e ultima ma non meno importante la PROSTATITE.

La posizione della prostata infatti è strettamente collegata all’intestino. E’ paradossale pensare che uno degli organi implicati ad una funzione fondamentale, come la riproduzione della specie umana, sia così vicino all’organo di eliminazione delle scorie e degli scarti del nostro corpo.

Ma ancora una volta, il corpo è perfetto ed è un tempio divino, chi siamo noi per pensare che il creatore avrebbe dovuto fare le cose diversamente?

Ok, congratulazioni dunque per aver concluso la prima sezione di questo video corso, ti invito a prenderti una pausa ed eventualmente a rivedere o a riascoltare i video precedenti.

Ho cercato di spiegare i concetti nel modo più chiaro e comprensibile possibile, ma se non hai mai sentito parlare di medicina naturale comprendo che alcune cose potrebbero risultare difficili da digerire.

Eventualmente riguarda i video della sezione e prendi appunti o segnati le questioni che non hai capito, scrivimi una mail, vorrei che non ci sia nulla di lasciato in sospeso nel tuo processo di apprendimento in modo che tu possa davvero raggiungere i risultati desiderati.

In questa sezione abbiamo visto la malattia da un punto di vista molto diverso da quello convenzionale, abbiamo visto che cos'è la prostata, qual è la sua funzione e anche come influenza la nostra vita e noi la influenziamo.

Ho anche elencato e catalogato i sintomi della prostatite e se ci sono dei sintomi che non ho citato puoi semplicemente farmeli notare via email o lasciare un commento al video specifico.

Ho anche smontato ulteriori miti e ti ho infine introdotto il collegamento con la prostata e i problemi intestinali, preparando il campo alle prossime sezioni in cui andremo a risolverli con l'alimentazione e un protocollo specifico.

Grazie ancora per avermi seguito fin qui, ti auguro una buona pausa o un buon proseguimento. Ci vediamo nella prossima sezione.

Le Cause dei problemi alla prostata

L’effetto farfalla

Quando iniziai a studiare l'argomento per guarire la mia prostatite ero alla ricerca di tutte le cause che l’avevano provocata. Eliminando le cause avrei eliminato anche la malattia!

Inizialmente avevo individuato molte cause e sembrava facile, bastava toglierle, ma man mano che ne facevo esperienza nella vita di tutti i giorni, scoprivo che ogni causa aveva una radice più profonda.

Inoltre queste cause che avevo individuato non erano indipendenti l’una dall’altra, ma erano collegate e intrecciate in modi impensabili, formando una rete tridimensionale a maglie differenti dove fu molto facile rimanere intrappolato per anni.

Oggi però ho la chiarezza e la visione dall’alto che mi permette di classificarle, in modo che possano essere chiare anche a te.

Per comprenderle però potrebbe essere utile tornare a dei concetti che possono ampliare la visione e permettere di unire tutti i puntini di un disegno più grande.

E importante che sia ben chiaro che tutto nella manifestazione, compreso il nostro corpo, è energia.

Anche se la realtà in cui viviamo può apparire solida, quando la studiamo al microscopio elettronico e la rompiamo in particelle più piccole per capire com'è fatta dentro scopriamo che in realtà, la realtà non è affatto solida, è energia; energia che sta assieme, si muove, si trasforma.

La nostra mente poi crea l'illusione della solidità, come quella del nostro corpo, di un budino al cioccolato o di una montagna.

In un universo fatto di energia dunque, tutto è interconnesso e tutto è co-dipendente dal resto.

Hai mai sentito parlare dell'effetto farfalla?

"*Un solo battito delle ali di una farfalla può provocare un uragano dall'altra parte del mondo*".

L'effetto farfalla è un concetto metaforico che racchiude e rivela questa verità.

Dunque quello che vediamo e interpretiamo della realtà è estremamente limitato rispetto a ciò che davvero siamo.

Semplificando e generalizzando posso disegnare un grande cerchio che rappresenta il nostro spirito o meglio la nostra parte più sottile e intangibile.

Dentro troviamo il nostro campo energetico e dentro ancora, come parte finale del nostro essere, troviamo il nostro corpo fisico.

IMMAGINE CERCHI CORPI

Il corpo fisico è dunque l'effetto di tutto ciò che è il nostro campo emotivo e spirituale, ma è anche quello sul quale abbiamo influenza diretta e tangibile e sul quale mi soffermerò di più in questo corso base.

Ti invito comunque ad esplorare il tuo campo emotivo e spirituale in autonomia o eventualmente con le pratiche e le tecniche che spiegherò in corsi successivi.

Semplificando molto possiamo dedurre comunque che ci sono cause fisiche e cause non fisiche ma che anch'esse influenzano il piano fisico, cioè il tuo corpo.

A livello fisico i sintomi si manifestano sui tessuti e a livello non fisico per uno squilibrio permanente del sistema nervoso.

Quindi se queste due grandi categorie di cause vengono risolte contemporaneamente, il che significa che le cause fisiche vengono corrette e il sistema nervoso si rilassa, avrai la scomparsa dei sintomi e di conseguenza di qualsiasi etichetta o nome di malattie ti siano stati dati nella diagnosi.

In questa sezione dunque scopriamo i fenomeni fisici e i fenomeni non fisici che sono sempre presenti quando c'è un problema alla prostata.

Scopriremo inoltre tutte le cause fisiche e non fisiche dei tuoi problemi andando a sviscerarle una ad una per capire quelle che ti appartengono di più.

Mi raccomando cerca di mantenere una mente aperta e non scoraggiarti se c'è qualcosa che non ti quadra, man mano che prosegui nel video corso le cose inizieranno a schiudersi e anche a livello mentale sarà tutto più chiaro.

Cominciamo.

Fenomeni fisici

Prima di passare alle cause vere e proprie ho bisogno dunque di chiarire alcuni aspetti.

Occupiamoci adesso del piano più tangibile, il piano fisico per mettere il corpo nella sua condizione migliore e naturale: la salute.

Innanzitutto ogni volta che c'è un problema alla prostata possiamo verificare uno o più di questi fenomeni che non sono propriamente cause, ma gli effetti riscontrabili nel nostro corpo in seguito a determinati comportamenti:

Quindi ogni volta che c’è uno squilibrio alimentare, un’abitudine dannosa o una sessualità smoderata abbiamo la presenza di tossine nell’organismo, il nostro ph è acido e ci sono parassiti nell’intestino.

Per tornare in salute dobbiamo far si che questi 3 fattori chiave tornino in equilibrio.

Te li descrivo brevemente:

Tossiemia

La tossiemia è l'aumento degli scarti metabolici nel sangue e nei tessuti, ovvero tutto ciò che il nostro corpo attraverso il metabolismo non è riuscito ad assimilare.

Le cellule del nostro corpo vivono in un ambiente limitato e fanno parte di un ecosistema che è il nostro organismo. Il sangue e la linfa portano il nutrimento a tutte le cellule del corpo e ne ricevono in cambio scarti metabolici.

Queste sostanze, le tossine, sono veleno per le cellule.

Gli organismi viventi con l'evoluzione si sono organizzati con sistemi e apparati che sono i nostri organi: il fegato, i reni, la pelle, i polmoni... Essi provvedono a mantenere il sangue, la linfa e i tessuti, puliti.

L'intossicazione dell'ambiente in cui vive la cellula costituisce la tossiemia.

Le cellule in un ambiente intossicato, deperiscono e si indeboliscono, invecchiano precocemente e muoiono.

Vi è un livello di tossiemia oltre il quale la vita cellulare è impossibile, ma per fortuna nel nostro organismo agiscono forze che impediscono il superamento nel sangue di livelli di tossiemia incompatibili con la vita cellulare.

I sintomi di ogni malattia dunque sono spesso semplicemente il tentativo

del corpo di eliminare tossine in eccesso.

La malattia dunque è un’espressione di vita e di vitalità, ed è il tentativo, alcune volte anche molto energico, di eliminare la tossiemia.

Quando questa viene eliminata, tutti i sintomi di malattia spariscono come per magia.

Il fenomeno della tossiemia è causato dai veleni che ingeriamo attraverso il cibo, la pelle e l'aria.

I Parassiti

Di parassiti ce ne sono centinaia di tipi diversi nel nostro intestino. È una problema che deve essere preso in seria considerazione. Tutti noi prima o poi ne abbiamo.

Poiché come abbiamo visto la salute parte dall’intestino, è essenziale che esso sia privo di parassiti e libero da ostruzioni.

Una delle più importanti scienziate degli ultimi tempi riguardo a questo argomento è la dottoressa Clark.

E' una dottoressa canadese che va in pensione dopo una vita da ricercatrice e quindi, cosa molto importante, è priva di interessi personali, di fama e di carriera.

Dopo tanti anni inizia a svelare i risultati di queste importanti ricerche sui parassiti.

La dott. Clark ha avuto tantissimi meriti, tra cui un'importante scoperta, ovvero: tutte le malattie esistono in concomitanza di parassiti.

I parassiti ci sono sempre stati ed è opportuno eliminarli e cercare di averne il meno possibile. Vivere senza parassiti credo che sia impossibile, infatti noi non viviamo in una camera sterile e non siamo stati programmati per farlo.

Nel 100 % dei casi quando parliamo di un organo malato si trova un'infestazione di parassiti.

Il fenomeno dei parassiti è causato da una cattiva alimentazione, da una trascuratezza igienica e da un eccesso di tossiemia.

Acidosi

Infine non meno importante l'Acidosi.

Per vivere, il nostro sangue e tutte le cellule devono sempre rimanere in uno stato alcalino.

Il corpo ha elaborato modi molto intelligenti per trasformare questi scarti acidi in scarti solidi. Esempi di scorie e acidi salificati nel nostro organismo sono il colesterolo, gli acidi urici, i calcoli al fegato, gli acidi solforici e fosforici che sono puri veleni ecc...

Tra i maggiori problemi causati dalle scorie acide inoltre si deve considerare che esse coagulano nel sangue rendendolo spesso e tale da ostruire i capillari.

Il nostro corpo cerca di eliminare queste particelle fissandole nelle pareti delle arterie per prevenire danni peggiori: il processo progressivo di accumulazione nelle arterie porta a una restrizione progressiva di queste.

Questa condizione compromette il flusso sanguigno e crea notevoli danni a tutto l'organismo e alla nostra prostata che verrà privata del giusto afflusso di sangue.

Vediamo dunque di fare chiarezza:

Le cellule cancerogene sono acide, le cellule sane sono alcaline.

I prodotti alcalini o basici neutralizzano gli acidi in un processo semplice e naturale.

Faccio un semplice esempio:

Toccando il grasso della carne, se ci facciamo caso, le nostre dita diventano unte e l'acqua da sola non basta per sgrassarle.

Serve anche un detergente o un sapone alcalino. Il grasso della carne è acido mentre il sapone è alcalino.

Ci preoccupiamo di lavarci e togliere lo sporco sul corpo, ma trascuriamo completamente lo sporco accumulato dentro il corpo.

Quando il livello di acidità nel corpo si alza entro una certa soglia compare il dolore in varie zone: Il dolore infatti è proprio dovuto alla concentrazione di scarti acidi in quella zona.

I tessuti umani funziono bene ad un Ph prevalentemente alcalino.

Ad ogni modo il corpo e il sangue mantengono un ph stabile che non cambia in modo significativo, qualsiasi cosa mangiamo o beviamo.

Il corpo tende sempre all'omeostasi, e se cambiasse significativamente in un senso o nell'altro probabilmente non saresti vivo. Il corpo è assai intelligente e si è evoluto in modo da poter gestire quello che mangi o bevi mantenendo un ph stabile.

Detto questo, i cibi che mangi possono diventare acidi o alcalini dopo essere stati digeriti, quindi alla fine del processo.

Questo significa che alcuni cibi, dopo la digestione, producono acidità nel tratto digestivo, mentre altri producono residui alcalini.

Nel prossimo capitolo ti spiegherò quali cibi promuovono un ph basico in modo da rendere le cose più facili al nostro amato corpo.

Le Cause Fisiche

Ok, avendo riassunto i fenomeni più comuni che si presentano durante una qualsiasi malattia legata alla prostata, ma non solo ecco che andiamo più nello specifico analizzando le cause fisiche.

Le cause fisiche possono essere classificate in:

- Abitudini devastanti
- Dieta squilibrata
- Sessualità smoderata

Ora te le scompongo e te le spiego una ad una, ma se c'è qualcosa che non ti riguarda puoi anche saltarla e passare a quella successiva.

Se invece ti riguarda, fai attenzione per favore, anche se vado a toccare delle questioni scomode da sentire, è per il tuo bene:

Le abitudini devastanti

Partiamo dalle abitudini dannose.

Le abitudini devastanti per la prostata sono principalmente cinque e presentano tutte un elemento in comune e cioè:

Riducono il flusso di sangue e di ossigeno alla prostata.

Partiamo dalla prima:

Il fumo di sigarette

Negli ultimi anni, gli studi che stabiliscono collegamenti tra il fumo e i suoi effetti sulla salute sessuale, in particolare per gli uomini, sono aumentati.

Fai una rapida ricerca su internet sull'argomento e ti verrà mostrato un elenco di risultati ben poco rincuoranti: disfunzione erettile, tumore alla prostata, alle vie urinarie, irritazione della vescica… devo continuare?

Il problema non è tanto il tabacco, ma la combustione e soprattutto l'inalazione nei polmoni di una pianta che è stata trattata chimicamente con decine di addittivi per renderla più appetibile.

Inoltre come sai crea un'elevata dipendenza.

Se è questo il caso, entra nell'ottica di smettere di fumare sigarette, anche elettroniche o per lo meno di diminuire e fallo per il tuo bene.

Un libro che ti consiglio caldamente in questo caso è "E' facile smettere di fumare se sai come farlo."

Fumare il sigaro o la pipa ha invece un effetto completamente diverso dato che il tabacco è solitamente di migliore qualità e soprattutto non viene inalato nei polmoni.

Utilizzo regolarmente il tabacco in alcuni dei miei rituali e la ritengo una

pianta maestra e con un grande potere, ma proprio per questo va saputa usare con coscienza.

L’Alcol

Purtroppo non ho mezzi termini per parlare di questa abitudine devastante.

Non parlo del mezzo bicchiere di vino a cena, ma di un abuso che molte persone fanno di questa sostanza.

Ecco perché è bene eliminare l’uso abituale di alcol dalla tua vita:

L’alcol ha effetti infiammatori. Ciò significa che peggiora l’infiammazione già presente nelle cellule della prostata.

L'alcol influisce sui muscoli della vescica. Per immagazzinare l’urina, i muscoli della vescica devono rilassarsi, mentre per rilasciare l’urina devono contrarsi.

Tuttavia, la presenza di alcol rende difficile il rilassamento dei muscoli della vescica, peggiorando così i sintomi urinari, come la minzione frequente.

L'alcol è disidratante

Non solo aumenta la produzione di urina, ma porta anche alla disidratazione.

Quando consumi alcol, inibisce il rilascio di un ormone antidiuretico chiamato vasopressina. Questo ormone normalmente aiuta i reni a riassorbire l'acqua, ma il suo rilascio è inibito e quindi più acqua viene escreta attraverso l'urina.

Infine l’abuso di alcol può interferire con le funzioni del sistema nervoso e col metabolismo ormonale, rendendo difficile eccitarsi o raggiungere e

mantenere un’erezione durante l’attività sessuale.

Quindi, anche se va bene bere un bicchiere di vino durante una cena romantica, bere troppo e troppo spesso è altamente sconsigliato a chi ha problemi di prostata.

Anche qui se c’è un problema di dipendenza sappi che non sei solo e che ci sono luoghi dove questi problemi vengono ascoltati e accolti, non condannati.

Il Caffè

Qui passiamo alla nota dolente, forse l’abitudine più diffusa tra gli italiani e la più difficile da togliere.

Di per sé bere caffè non influenza direttamente la prostata, ma lo stomaco.

Caffè e caffeina sono altamente acidi, il che può aumentare il rischio di bruciore di stomaco, ulcere e sindrome del colon irritabile.

Ricordiamo inoltre che l’intestino è adiacente alla prostata. In caso di infezione intestinale, anche la prostata può risentirne.

Inoltre il caffè può essere dannoso perché la caffeina stimola oltremodo la vescica.

Ciò significa alzarsi molto spesso di notte per l’urgenza di andare in bagno che è una condizione già presente quando la prostata è ingrossata.

Un altro modo in cui la caffeina può influenzare la salute della prostata è attraverso la sua abilità di irritare la vescica per il suo essere una xantina.

Infine il caffè innalza i livelli ormonali dello stress. Elevati livelli di ormoni dello stress, inclusi la noreprinefrina e in particolare il cortisolo, sono responsabili dell’innalzamento della pressione e del battito cardiaco.

Quando si combinano caffè/caffeina con lo stress, si mettono gli ormoni dello stress in stato di allerta il che fa alzare il battito cardiaco e la pressione a valori insani.

Inoltre elevati ormoni dello stress indeboliscono anche il sistema immunitario e quindi non stai semplificando il lavoro di guarigione bevendo caffè.

Se il caffè è la tua droga preferita (perché è una vera e propria droga, legalizzata) inizia a considerare di sostituirlo con del tè verde, con del caffè d'orzo o di cicoria.

Se hai bisogno di una svegliata la mattina, ci sono varie cose che puoi fare, compresi alcuni integratori a base di funghi medicinali come il cordyceps (non il caffè ai funghi che va tanto di moda) o il ginseng coreano (non il caffè al ginseng che contiene zuccheri, latte e caffeina).

Altre droghe

In particolare mi riferisco a droghe pesanti e non mi dilungo nelle spiegazioni, sai già che ti fanno male e creano forti dipendenze.

Una nota particolare invece va alla marjuana e all'hashish che sono molto più diffusi.

Ho coltivato e utilizzato marjuana per alcuni anni e non la ritengo una droga ma una pianta sacra molto potente. Come tutte le piante e le medicine potenti, va usata con molta attenzione e non abusarne.

In particolare la marjuana può aiutare ad alleviare alcuni sintomi e disturbi rilassando il sistema nervoso, ma va saputa usare bene, altrimenti ti peggiora i sintomi.

Ci sono anche studi specifici sul cannabidiolo, un componente non psicoattivo della cannabis che sembra essere protettivo contro il cancro

alla prostata, ma servono ulteriori conferme e studi.

Da ex utilizzatore comunque posso solo dirti che è molto facile abusarne e di fatto, se diventa un'abitudine, smette di essere un rimedio e inizia ad usarti lei.

E' una pianta molto "gelosa", ti vuole tutto per sé, soprattutto se la fumi.

La cosa peggiora se la fumi col tabacco.

La sedentarietà

Parliamo adesso di un'altra abitudine devastante: la sedentarietà.

Forse hai già sentito paragonare la vita sedentaria al fumo.

Quando ho sentito per la prima volta questo paragone, ho pensato che fosse assurdo.

Stare seduti NON è come fumare sigarette.

Tuttavia di recente ho approfondito l'argomento, arrivando così a cambiare completamente la mia visione su un aspetto della salute che la maggior parte delle persone trascura.

Ecco il problema: stiamo seduti in media dalle 9 alle 10 ore al giorno. Perciò, passiamo più tempo seduti di quanto ne passiamo dormendo, o facendo qualsiasi altra attività.

Stiamo seduti in macchina. Stiamo seduti a colazione, a pranzo, a cena.

Stiamo seduti al lavoro. Stiamo seduti quando guardiamo un film, quando andiamo al cinema, e dal dentista. Stiamo seduti ovunque.

Il problema è che il nostro corpo non è fatto per la vita sedentaria.

Per milioni di anni siamo stati in costante movimento, per 10-12 ore al

giorno.

Se ora passiamo 10 ore al giorno seduti, non c'è ginnastica che possa riparare il danno.

- Quando stiamo seduti, le ossa coinvolte affondano sui tessuti molli (pelle, grasso, muscoli) tra le tuberosità, attraverso l'apertura pelvica nell'area pelvica inferiore.
- Un campo di pressione si accumula nella zona pelvica inferiore e la pressione si diffonde negli organi interni che comprendono in media molti più liquidi rispetto al corpo. Sappiamo che la pressione si distribuisce uniformemente nel liquido.
- L'aumento della pressione disturba il normale metabolismo che, nel tempo, causa disfunzioni e malattie.

In pratica i dolori che sentiamo nella zona prostatica, anale e inguinale, sono spesso provocati da una semplice adesione nel tessuto nella zona pelvica e dalla pressione che uno stile di vita sedentario provoca.

Non c'è dunque alternativa migliore. L'esercizio fisico rimane indispensabile per la salute della prostata.

In una sezione successiva inoltre ti spiego degli esercizi specifici e mirati per disinnescare i punti trigger o di attivazione e sciogliere la tensione sui tessuti danneggiati.

Ok, queste erano le abitudini devastanti, te le rielenco per chiarezza:

- Le sigarette
- Il caffè
- L'alcol

- Altre droghe
- La sedentarietà

Se fanno ancora parte della tua vita inizia a valutare seriamente di toglierle o sostituirle perché non facilitano affatto il processo di guarigione.

Alimentazione squilibrata

L’alimentazione squilibrata è una delle 3 aree fondamentali che costituiscono le cause dei tuoi problemi alla prostata.

In un altro video andrò a fondo sull’argomento, qui mi limito a dare delle informazioni di base sulla nutrizione umana e sulle conseguenze che derivano dal non seguire le leggi della natura.

Ci tengo particolarmente a questo argomento perché è stata la prima cosa che ho modificato nella mia vita per curare la mia prostatite ed è quella che mi ha portato risultati più immediati e tangibili.

Spero possa farlo anche nel tuo caso perché si tratta solo di applicare alcuni concetti semplici di base e imparare ad ascoltare profondamente il nostro corpo e i suoi bisogni.

Una volta che avrai sperimentato il benessere che si prova eliminando alcuni cibi dannosi e includendone altri benefici, difficilmente tornerai indietro perché hai tracciato una via e il tuo corpo ha memoria e saprà come riportarti in carreggiata se segui i suoi segnali nel caso di una deviazione.

Ho già spiegato in altri video e articoli quelli che ritengo i cibi più dannosi per la prostata, ma siccome sono convinto che la ripetizione sia alla base dell'apprendimento ti farò un riassunto così che tu possa interiorizzare meglio queste importanti informazioni.

I 5 Cibi più dannosi per la prostata sono:

- I grassi trans
- I latticini
- Le farine raffinate
- Le carni processate
- Gli zuccheri raffinati

I grassi Trans

I grassi trans sono una classe di grassi insaturi che possono essere naturali o conseguenti a processi industriali; infatti si generano in seguito a processi di idrogenazione degli oli vegetali utilizzati nell'industria alimentare per convertire oli liquidi in grassi solidi e aumentare la durata di conservazione dei prodotti alimentari.

Sono presenti anche in piccole quantità in prodotti lattiero caseari e in alcune carni.

Inoltre i grassi trans si formano in parte anche con la cottura eccessiva (la frittura) o l'irrancidimento di qualsiasi olio vegetale.

Per cucinare ti consiglio di utilizzare l'olio di cocco non raffinato, l'olio di girasole alto oleico o l'olio d'oliva extra vergine. Ad ogni modo è bene limitare al massimo l'uso di olio e grassi concentrati.

I grassi trans si trovano in queste categorie di cibi:

- margarina
- dadi per brodo

- patatine fritte e cibi fritti di qualsiasi tipo
- salatini
- snack e dolciumi confezionati e spesso anche di pasticceria
- Pane morbido confezionato e da fast food
- Alcuni tipi di biscotti e crackers
- Gelati confezionati e a volte anche in quelli artigianali
- ecc..

L'assunzione di questi grassi trans causa problemi ai tessuti cellulari perché s'incorporano alle tue membrane causando seri problemi al metabolismo.

Più specificamente i grassi trans sono conosciuti per causare gravi problemi al sistema immunitario, malattie cardiovascolari, diabete, cancro alla prostata, obesità, sterilità, difetti alla nascita di bambini, decremento della produzione del latte materno, peggioramento della vista, e debolezza a ossa e muscoli.

I Latticini

Lo so questa è dura da sentire e da praticare, soprattutto per noi italiani, ma è una delle cause più diffuse dei problemi alla prostata e di tutte le ghiandole.

Per latticini intendo tutti i prodotti derivati del latte.

Ancora di più se parliamo di latte proveniente da allevamenti intensivi.

I prodotti che ne contengono sono innumerevoli:

- Latte intero o scremato
- formaggi freschi e pastorizzati
- mozzarella
- burro
- merendine
- cioccolata
- dolci di pasticceria
- etc…

Ma che cosa li rende così dannosi?

I consumatori ideali di latte vaccino sono i vitelli, non gli umani!

Siamo l'unica specie al mondo che beve il latte di un'altra specie e siamo l'unica specie che continua a bere latte dopo lo svezzamento.

Le persone non hanno un sistema digerente idoneo a digerire il latte a causa della mancanza di un enzima chiamato lactase, necessario a rompere il lattosio che è lo zucchero naturale presente nel latte.

Molte persone hanno difficoltà a digerire la caseina, la proteina principale che troviamo in questo cibo.

La mancanza di digestione della caseina provoca una forte formazione di muco e quindi infezioni croniche alle orecchie, congestioni nasali, acne, eczemi, malattie al sistema immunitario e anche il cancro.

Inoltre rende il sangue più acido e ha degli effetti negativi sul cuore e soprattutto sulle ghiandole come appunto la prostata.

Solo eliminando il consumo di latte e latticini dalla tua dieta dovresti ridurre notevolmente i sintomi della prostatite.

La farina bianca raffinata

In generale ogni processo di raffinazione snatura il cibo originale e lo priva di importanti sostanze nutritive a favore dell'aspetto e del sapore, ma a discapito della salute.

La farina è uno dei cibi più antichi del mondo, ma purtroppo è anche uno dei cibi più manipolati, a partire dalle coltivazioni di grano, geneticamente modificato già dagli anni '60.

La raffinazione priva il grano del germe e della crusca, togliendo fibre e nutrienti.

I cibi che includono la farina bianca raffinata sono:

- pane bianco
- pasta
- pizza
- dolci
- biscotti
- crackers
- etc…

Personalmente cerco di limitare l'uso di farina bianca raffinata prediligendo farina integrale di grani antichi o a limite farina macinata di tipo 2, quindi più grossa.

Per tutti questi cibi elencati ci sono prodotti sostitutivi fatti con farine integrali biologiche, ma in generale quello che consiglio è di limitare le farine e preferire sempre i cibi integrali, in questo caso i cereali in chicco.

Ma che cosa la rende così dannosa?

La farina bianca raffinata è priva di fibre e quindi diventa più difficile da digerire ed è più facile che crei costipazione. La salute dell'intestino è di fondamentale importanza per la prostata data la sua vicinanza ed è abbastanza evidente che, se desideri la salute, questo alimento sia da evitare.

Tutte le farine bianche raffinate sono composte di amidi che si trasformano nell'organismo in zuccheri semplici innalzando rapidamente l'insulina.

I picchi glicemici sono correlati ad una maggior incidenza di prostatite e di ipertrofia prostatica.

Non spaventarti, le alternative ci sono, è solo una questione di cambiare gradualmente abitudini. Scoprirai tanti cibi nuovi e diversi e inizierai ad apprezzare cose che neanche conoscevi.

La carne rossa e processata

Mi riferisco soprattutto alle carni grasse e alle carni processate. Numerosi studi sono stati fatti sull'argomento e confermano quello che dico.

Anche molte organizzazioni per la salute consigliano una dieta a base vegetale in caso di problemi alla prostata.

Queste carni includono:

- Maiale, vitello, agnello etc..
- Wurstel, salsicce e carni in scatola

- Prosciutto, salame e tutti gli insaccati

Non ti sto dicendo che devi diventare per forza vegano o vegetariano, solo di ridurre di molto il quantitativo di carne, se ne mangi.

Seleziona la carne migliore, che non sia di allevamento e che sia cresciuta in ambienti sani.

Inoltre se ne senti il bisogno, prediligi le frattaglie che sono la parte più nutriente dell'animale. Il resto è solo gola e abitudine e puoi rompere questi meccanismi di dipendenza, hai solo da guadagnarci in salute.

Ma che cosa la rende così dannosa?

La Carne è dannosa principalmente per 3 fattori:

la carne confezionata può contenere sostanze mutagene che possono contaminare il cibo nel corso di tutti gli stadi del processo di produzione: sono essenzialmente pesticidi, additivi, o materiali utilizzati nel corso del confezionamento.

Le carni cotte con metodi domestici ad elevate temperature producono delle sostanze genotossiche associate con un aumentato rischio di tumori del colon, del pancreas, della mammella, della prostata e delle vie urinarie.

L'altro problema della carne è la malnutrizione degli animali da allevamento. Negli allevamenti intensivi è impossibile nutrire gli animali con il cibo per il quale sono stati programmati.

I bovini ad esempio vengono nutriti con mangimi a base di soia e cereali per aumentare la produzione di massa muscolare e vendere più carne.

Purtroppo questi animali sviluppano delle malattie con questo tipo di dieta squilibrata e gli allevatori sono costretti ad utilizzare grosse dosi di antibiotici per ridurre le morti premature.

Inutile dire che antibiotici, ma anche gli ormoni, finiscono nelle carni in grosse quantità, e vengono immessi nel nostro organismo quando mangiamo carne.

Mangiare carne ci espone anche ad un eccesso di grassi saturi e proteine che aumentano l'infiammazione nel nostro corpo.

A meno che tu non faccia sport specifici a livello agonistico, se ti nutri come spiego nei miei corsi specifici per la prostata, il livello di proteine da assumere non è un problema come molti possono pensare.

Gli zuccheri raffinati

Mi riferisco in particolare allo zucchero bianco.

L'ho messo per ultimo perché tra tutti è il meno pericoloso, anche se è il più demonizzato.

Altri nomi e varianti dello zucchero bianco raffinato sono:

Maltosio, destrosio, saccarosio, lattosio, glucosio, sorbitolo, sciroppo di glucosio, melassa, malto, mannitolo, zucchero invertito.

I cibi che includono spesso a nostra insaputa lo zucchero bianco raffinato o le sue varianti sono:

- dolci
- gelato
- cioccolata
- barrette energetiche
- succhi di frutta confezionati
- soft drinks e bevande confezionate

- cereali in scatola
- biscotti
- ketchup e condimenti vari

E' sufficiente leggere le etichette dei vari alimenti al supermercato per capire quanto zucchero raffinato mangiamo ogni giorno.

Ma che cosa lo rende così dannoso?

Mangiare cibi con zuccheri raffinati per troppo tempo porta il tuo organismo a rilasciare così tanta insulina che inizierai a perdere la sensibilità ad essa.

Questo fenomeno porta le tue cellule a non ricevere un forte segnale ogni volta che c'è un eccesso di zucchero nel tuo sangue.

Questo porta ad avere spesso un eccesso di zuccheri nei tuoi vasi sanguigni che può causare innumerevoli problemi di salute, compresi problemi alla prostata.

Ci sono varie alternative allo zucchero bianco. Se lo utilizzi prendi in considerazione di sostituirlo con:

- estratto di stevia
- miele
- zucchero di canna integrale (non quello grezzo)

Evita come la peste gli edulcoranti artificiali che sono molto dannosi.

Se seguirai l’alimentazione che ti consiglio nel corso completo, raramente sentirai il bisogno di dolci e zuccheri raffinati. Il tuo palato si affinerà ad altri sapori e non ne sarai attratto.

Questi erano i 5 cibi killer per la prostata e ti assicuro che già solo eliminando questi cibi potresti sentire degli evidenti miglioramenti dei sintomi.

Oltre a questi fai attenzione a non abusare del sale, ai cibi piccanti e tutti quei cibi che aumentano l'irritazione dei tuoi organi interni.

Sessualità smoderata

Abbiamo visto dunque che la salute della prostata è strettamente collegata ad alcune abitudini dannose e all'alimentazione.

Ma non solo. I cibi che mangi influenzano anche il modo in cui vivi la sessualità e, a sua volta, il modo in cui pratichi il sesso, può peggiorare o migliorare la salute della prostata e dell'organismo in generale.

Se sospetti di avere problemi alla prostata come un'infezione batterica presa durante un rapporto non protetto, non ti allarmare e tra l'altro potrebbe non essere affatto la causa del tuo problema, ma solo un altro modo per dare la colpa a qualcuno o a qualcosa e di conseguenza a non assumerti tu la responsabilità della tua salute.

Non è costruttivo quindi smetti di farlo e rimboccati le maniche.

Un altro mito da sfatare è il falso mito dell'eiaculare spesso per prevenire problemi alla prostata.

Recentemente, negli ultimi 10 anni, sono sempre più frequenti le affermazioni di urologi e sessuologi che dichiarano che eiaculare spesso faccia bene alla prostata e riduca anche il rischio di cancro.

Dalla mia ricerca indipendente e soprattutto dalla mia esperienza personale, posso affermare che esattamente il CONTRARIO è vero.

Nonostante questo capisco il limitato punto di vista e le argomentazioni

scientifiche che ci sono dietro a tali affermazioni.

Semplicemente, il consiglio di eiaculare spesso, non prende in considerazione tutto l'organismo e si limita ad osservare gli effetti benefici delle contrazioni prostatiche che avvengono con l'eiaculazione.

Tuttavia l'errore che fanno questi sedicenti sessuologi o urologi è non avere il quadro completo della situazione e ignorano i danni provocati dallo spreco del seme.

Ci sono numerosi studi scientifici che dimostrano quello che sto dicendo, ma ancora più importante, affidati al tuo buon senso.

Lo sperma racchiude tutta la tua forza vitale, necessaria per mettere al mondo una nuova vita e contiene un'infinita quantità e varietà di nutrienti.

A livello energetico è come se fosse la quintessenza dell'uomo e contiene miliardi di "informazioni" utili relative a ogni singola cellula del tuo corpo.

Non trovi che sia uno degli elementi più preziosi che hai e che necessiti una certa attenzione, piuttosto che sprecarlo eiaculando spesso e inutilmente?

Se non hai ancora la capacità di affidarti al buon senso sappi comunque che ci sono rinomati fisiologi, urologi, neurologi, psichiatri e sessuologi che sostengono il valore fisiologico della continenza. Tra queste autorità ci sono Moll, Kraepelin, Marshall, Lydston, Talmey e tanti altri.

Oltre a questi possiamo nominare personaggi illustri che hanno praticato e dichiarano l'importanza della continenza sessuale per l'evoluzione dell'essere umano.

Tra questi posso nominare Nikola Tesla, Leonardo da Vinci, Pitagora, Platone e Gandhi.

Riguardo ai benefici di eiaculare spesso da parte dei moderni sessuologi, valuta bene se il gioco vale la candela.

I benefici dichiarati derivano infatti dalle contrazioni prostatiche che avvengono durante un'eiaculazione, ma con le giuste tecniche è possibile replicarli e amplificarli a piacimento.

Hai mai sentito parlare degli esercizi di Kegel per la prostata? Ne parlerò in una sezione apposita di questo corso.

Il problema principale è che c'è ignoranza e disinformazione e la stragrande maggioranza degli uomini crede che l'eiaculazione e l'orgasmo siano eventi necessariamente congiunti.

Siamo così abituati e dipendenti dall'eiaculazione che ne abbiamo fatto uno degli obiettivi primari della nostra vita sessuale. Questa dipendenza nasce proprio dal fatto che questi due eventi avvengono QUASI simultaneamente.

La realtà è leggermente diversa e solo osservando con estrema attenzione puoi renderti conto che in realtà l'orgasmo avviene qualche istante prima dell'eiaculazione e che le due cose possono essere separate per avere sia i benefici della ritenzione del seme, sia i benefici dell'orgasmo.

Solo capendo questo saremo in grado di fare l'amore più volte con la nostra compagna anche per diverse ore al giorno senza eiaculare.

Nella tradizione tantrica il liquido spermatico è la cosa più preziosa che esista e non andrebbe mai sprecata.

Il seme è spesso chiamato nettare umano proprio per la sua ricchezza di vitamine, minerali, testosterone e altre migliaia di componenti che servono a nutrire gli spermatozoi nel loro lungo viaggio nella vagina della donna che a sua volta costituiscono praticamente tutto il nostro patrimonio genetico.

Nella medicina tradizionale cinese si dice che una goccia di sperma equivalga a 40 gocce di sangue. Questo spiega anche il motivo per cui spesso, appena finito di fare sesso con eiaculazione, ci sentiamo davvero stanchi, con la mente offuscata e vorremmo solo dormire…altro che coccole o massaggi :-).

Questo spreco di energia vitale non è necessario per stati di estasi e orgasmi. Certo non è facile rompere una dipendenza di tale natura biologica, ma vorrei metterti a conoscenza che sempre nel tantra yoga e in molte altre tradizioni spirituali esistono tecniche per provare orgasmi multipli senza eiaculazione!

Fantascienza? No se capisci che il seme non è altro che energia e che può essere facilmente trasformata con le appropriate tecniche. Nel frattempo non è necessario che tu smetta di avere rapporti sessuali, potrebbe essere molto frustrante e difficile senza che avvenga questa "sublimazione sessuale".

Ma veniamo dunque alla domanda che forse ti gira in testa da un po'.

E' vero che bisogna eiaculare spesso per mantenere una prostata sana?

Innanzitutto ti sconsiglio di fare sesso o di masturbarti se hai una prostatite in fase acuta o se hai forti dolori durante l'atto sessuale, ma ovviamente vale sempre la regola del buon senso.

Se non hai dolori puoi farlo rimanendo sempre sotto al punto di non ritorno, eliminando dalla tua mente l'obiettivo di eiaculare a tutti i costi e godendo del piacere della circolazione dell'energia in tutto il corpo.

Il punto di non ritorno è il punto del rapporto in cui raggiungi uno stato di eccitazione tale nel quale non hai più il controllo e sei costretto ad eiaculare.

Se al momento è per te impossibile rimanere sotto al punto di non ritorno

(quindi un attimo prima che partano le contrazioni prostatiche), oppure soffri di eiaculazione precoce, non preoccuparti e non affannarti.

Prenditi del tempo per te, come se fosse un ritiro di meditazione che la natura ti spinge a fare. Coltiva la tua energia sessuale senza sprecarla e anzi, allenati ogni giorno con gli esercizi di kegel che descrivo in seguito.

Per tutti gli altri il mio consiglio non è affatto quello di astenersi, ma di fare l'amore consapevolmente con una persona che può contribuire a farti vivere momenti sublimi generando sostanze chimiche nel tuo corpo estremamente benefiche e salutari.

Ogni volta che facciamo l'amore senza eiaculazione produciamo inconsciamente delle sostanze che favoriscono il buon umore (come la serotonina) che sono particolarmente utili per alleviare i livelli di stress e quindi favoriscono un'alcalinizzazione del sangue e una migliore predisposizione alla guarigione del corpo fisico.

Come fare dunque per fare l'amore senza eiaculare?

Come trasformare fisicamente lo sperma in forme di energia superiore in modo da evitare l'accumulo e il ristagno di liquido seminale nei testicoli e nella prostata?

E quali benefici porta fare sesso senza eiaculazione?

Se vuoi sapere come fare ci sarà un altro corso apposito, non voglio uscire dall'argomento centrale di questo corso.

Ultima considerazione importante.

Tra le pratiche sessuali sconsigliate in caso di prostatite c'è la ritenzione forzata del seme, ovvero la chiusura manuale dell'uretra attraverso la contrazione dei muscoli pelvici o anche manualmente con una forte pressione al perineo o al pene.

Questa pratica a lungo andare è dannosa per la prostata e non va praticata se non in casi di emergenza.

Fenomeni non fisici

Prima di passare alle cause non fisiche vere e proprie vorrei portarti a conoscenza di dove nel tuo corpo queste cause agiscono principalmente, prima di agire a livello fisico nella tua prostata.

Devi considerare che il corpo è appunto energia ed è cosparso di sistemi energetici che lo attraversano e lo circondano.

Hai mai sentito parlare di chakra? E di meridiani?

Se frequenti una scuola orientale di meditazione o di yoga sicuramente avrai già familiarità con questi concetti.

Immagina i chakra come delle ruote di luce disposte verticalmente sul tuo asse verticale e i meridiani come le strade che collegano queste ruote.

Ogni volta che c'è un problema fisico, c'è sicuramente anche a livello energetico e persone molto sensibili e sensitive possono percepirlo chiaramente.

Non ti sto chiedendo di diventare un sensitivo, ma di aprirti alla possibilità che queste energie siano reali e che ci possano essere dei blocchi e delle interferenze su uno dei tuoi chakra e/o delle interruzioni nei meridiani energetici del tuo corpo.

I chakra principali del corpo sono 7. In particolare quando c'è un problema alla prostata i chakra coinvolti sono il primo e il secondo.

Il primo Chakra è considerato il Chakra della Radice, che si trova alla base della spina dorsale. Il Chakra della Radice si occupa delle tue ghiandole surrenali, delle ossa e della struttura scheletrica.

Se il tuo Chakra ha uno squilibrio, potresti essere emotivamente bisognoso, avere una bassa autostima, avere dei comportamenti autodistruttivi e avere spesso emozioni di paura, legate alla sopravvivenza.

Chi ha un chakra della radice equilibrato e dominante si occupa molto della sua salute fisica e della sua forma fisica.

Trova semplice e naturale occuparsi dei suoi bisogni primari, come dormire e mangiare e primariamente si occupa di questo. E' collegato dunque anche alle finanze e alla capacità di attrarre abbondanza nella propria vita.

Se lo stato emotivo e le esperienze di vita di un uomo sono molto spiacevoli e insopportabili e l'uomo mostra costantemente l'incapacità di affrontare le sfide, il suo Chakra della radice ostacola l'istinto di sopravvivenza che è governato da questo Chakra e la sua visione travisata della sopravvivenza e delle relative paure che ha, influenza e indebolisce la sua prostata.

Il secondo Chakra è il Chakra Sacrale che si trova sotto l'addome, all'altezza degli organi sessuali.

Il Chakra Sacrale nell'uomo si occupa dei testicoli ed è associato ai tuoi organi sessuali, alla vescica, al sistema circolatorio e alla prostata.

Se il Chakra Sacrale è squilibrato, si può essere considerati ipersensibili, duri con se stessi, sentirsi in colpa senza motivo o impotenti.

Queste persone si sentono private della bellezza della vita, si puniscono negandosi le comodità a cui aspirano e, sentendosi pieni di sensi di colpa, proiettano tutto questo sugli altri.

Quando si ha un Chakra Sacrale sano ed equilibrato, il piacere conduce la nostra vita, facciamo ciò che ci piace fare e siamo molto magnetici e

carismatici.

Il secondo chakra è anche il chakra della creatività perché ha ha che fare con le energie sessuali creative, ne consegue che le espressioni creative si manifestano e sarà facile per noi realizzare i nostri progetti.

Degli squilibri in questo centro possono esserci quando abbiamo vissuto o stiamo vivendo dei conflitti a livello sessuale e legati quindi alla pro-creazione della specie.

Come fare a riequilibrare i nostri centri energetici e a far fluire meglio l'energia bloccata alla prostata e agli organi genitali?

Già prendendone consapevolezza è molto buono.

Inoltre agendo sul piano fisico stai già dando segnali positivi al tuo sistema energetico e pian piano le energie si smuoveranno.

Lo yoga è la scienza principale per fare questo e per mantenere sempre i flussi attivi ed equilibrati.

Se ne hai la possibilità prendi in considerazione di iscriverti ad un corso di hata yoga autentico, non basta purtroppo il classico yoga da palestra.

In una sezione successiva ti mostrerò comunque alcuni esercizi di stretching che possono aiutarti anche in questo.

In seguito ti mostrerò altre pratiche che agiscono direttamente sull'equilibrio energetico del corpo.

Cause non fisiche

Per cause non fisiche intendo quei fattori che non riguardano direttamente un aspetto tangibile come può essere un cibo, una sostanza o un comportamento, ma mi riferisco a fattori meno concreti, ma non per questo meno importanti.

Nonostante questo ho chiamato questo programma corso base, per il fatto che spiego come risolvere il problema da un punto di vista fisico, con tecniche e pratiche immediatamente applicabili nella tua vita e avere benefici concreti e misurabili.

In questo video ti spiego alcune dinamiche che vanno oltre il piano fisico per avere una panoramica di base, ma non andrò a fondo in questi temi perché richiedono molto più spazio, più tempo e forse anche disponibilità e apertura da parte tua.

Se vorrai ci sarà modo di approfondire queste tematiche in altri miei corsi specifici.

Fatta questa premessa posso dividere le cause non fisiche in 2 tipologie di cause:

- Mentali
- Emotive

Queste 2 aree sono anch'esse congiunte e strettamente relazionate al piano fisico.

Cause Mentali

Per cause mentali intendo tutti quei sistemi di credenze e programmi mentali che abbiamo installato nel nostro inconscio o che abbiamo permesso che qualcuno l'abbia fatto per noi manipolandoci (anche in buona fede intendiamoci).

Chiamiamole convinzioni perché parlare di credenze mi sembra più legato al mondo dei mobili :-).

Le nostre convinzioni riguardo alla realtà sono ciò che permettono l'apertura alle infinite possibilità della manifestazione, nel bene e nel

male.

Quando abbiamo delle convinzioni riguardo a un problema alla prostata ad esempio, possiamo avere un pensiero rigido o aperto ad una determinata cura.

Possiamo pensare che il nostro corpo sia difettoso, che siamo nati male, che siamo stati sfortunati e che è sempre stato così perché hai le prove, sono gli eventi che ti capitano nella tua vita!

Falso.

Mi dispiace essere così duro, ma come ti ho già ripetuto più volte, se vuoi guarire devi assolutamente uscire dal ruolo della vittima e riprenderti in mano la tua vita e anche la tua mente.

Vorrei che ti impegnassi a fare questo semplice esercizio:

Chiudi un attimo gli gli occhi e immaginati in piedi, in mezzo alla cucina di casa tua.

In mano hai un limone appena tolto dal frigorifero.

Studia il suo aspetto esterno, la buccia giallognola. E' di un giallo ceroso, ai due estremi la buccia termina in protuberanze verdognole.

Schiaccialo un po' e sentine la consistenza e il peso.

Ora sollevalo fino all'altezza del naso e respirane l'odore. Non c'è nient'altro che ha lo stesso odore del limone... Ora taglialo a metà e odoralo di nuovo. Il profumo si fa più forte... Ora mordilo, e lascia che il succo ti coli nella bocca...Non c'è nulla che ha lo stesso sapore del limone non è vero?

A questo punto se hai usato bene la tua immaginazione, avrai l'acquolina in bocca o avrai quella sensazione di aspro, tipica del limone.

Andiamo ad analizzare che cosa implica tutto questo.

Delle semplici parole hanno stimolato le tue ghiandole salivari; parole che non riflettevano la realtà, ma solo qualcosa che hai immaginato. Quando hai ascoltato queste parole stavi dicendo al tuo cervello che avevi tra le mani un limone, anche se in realtà non stavi parlando sul serio.

Il tuo cervello invece ti ha preso in parola e ha detto alle ghiandole salivari: "Sta mordendo un limone, presto lavate via il succo". E le ghiandole hanno prontamente obbedito.

Perché ti ho fatto fare questo esercizio? Perché la maggior parte di noi è convinta che le parole che adoperiamo riflettano dei significati precisi, e che tale significato può essere buono o cattivo, vero o falso, forte o debole.

Questo è vero però non del tutto; le parole non solo riflettono la realtà, ma creano anche una realtà, che in questo caso è stato il flusso di saliva.

Il cervello non è un interprete perspicace delle nostre intenzioni; riceve informazioni e le registra, poiché è incaricato di occuparsi del nostro corpo, se gli diciamo qualcosa nel suo linguaggio, cioè l'immaginazione, come: "adesso mangio un limone" lui subito mette in azione le reazioni del caso.

Questo esercizio è di tipo neutro, cioè non ci fa né male né bene, ma nella nostra vita quotidiana continuamente ci diciamo delle cose nella nostra testa che possono causare un danno o un beneficio.

Quasi tutti abbiamo fatto da bambini questo gioco all'ora di pranzo: cioè descrivere il cibo che stanno inghiottendo i compagni descrivendolo nei termini più schifosi e nauseabondi che si riesce a immaginare: Il purè diventa crema di scarafaggi schiacciati, il burro diventa il pus di una vecchia malata, tanto per citare uno degli esempi più pittoreschi che mi tornano in mente.

Spesso il gioco finisce con uno dei partecipanti che perde l'appetito.

Anche da adulti spesso ci abbandoniamo a giochi del genere.

Spegniamo il nostro appetito per la vita con parole negative, e le parole, acquistando via via più potenza con la ripetizione, a loro volta creano una vita negativa. Ovviamente non è che ogni volta che ci diciamo che qualcosa ci fa male, immediatamente arriva il dolore.

Lo stato naturale del corpo è la salute, e tutti i processi vitali sono indirizzati verso la salute.

Tuttavia se continuiamo a maltrattare le difese naturali con continue affermazioni negative, arriveremo al punto di produrre davvero i malanni che chiediamo.

Cause Emotive

Un campo meno noto a noi uomini rispetto al mentale è il campo delle emozioni.

Purtroppo non ci è stato insegnato a scuola a entrare in contatto con le nostre emozioni e piuttosto che imparare a riconoscerle e a sentirle le abbiamo nascoste o soppresse.

Possiamo però re-imparare a gestirle ed esistono centinaia di approcci per farlo.

Adesso però concentriamoci sulle cause emotive dei problemi alla prostata e per spiegartelo attingo da un tipo di medicina poco convenzionale che ho avuto modo di studiare:

La Nuova Medicina Germanica.

Questa scienza del benessere è basata su cinque leggi biologiche che spiegano la causa, lo sviluppo e la guarigione naturale della malattia,

collegando correttamente la nostra psiche, cervello e organo.

Il medico tedesco Ryke Geerd Hamer è stato il precursore della Nuova Medicina Germanica.

Fu radiato dall'albo dei medici e le sue teorie non sono mai state accettate dalla medicina tradizionale poiché mettono in dubbio tutto il sistema sanitario mondiale.

Hamer ha curato migliaia di pazienti ritenuti incurabili dalla medicina occidentale, con percentuali di successo del 95%, ma nonostante le verifiche fatte, questo tipo di medicina non è praticabile ufficialmente.

La Nuova Medicina del Dott. Hamer rivela che la prostatite, l'IPB e il cancro alla prostata non sono causati da una debolezza genetica, ma piuttosto da una risposta biologica di emergenza che aiuta un individuo in un momento di disagio traumatico.

Le scansioni cerebrali dei pazienti con IPB mostrano senza eccezioni una risposta biologica che avviene nel tronco cerebrale a seguito dell'interpretazione di un fatto.

La verità dunque è che ci sono dei conflitti emotivi che scatenano un problema alla prostata.

Il corpo umano è una macchina meravigliosa che obbedisce a programmi biologici ancestrali specifici.

La prostata ha origine endodermica ed è controllata dal tronco encefalico.

Allo stesso modo di tutti gli altri organi, la prostata segue dei programmi.

Lo scopo biologico di una prostatite, di un ingrossamento prostatico o di un cancro, diventa chiaro quando viene compreso il tema specifico del conflitto prostatico: il conflitto di procreazione.

Ci sono 3 conflitti psico-biologici che possono scatenare un problema alla prostata e hanno tutti a che fare con la riproduzione dell'essere umano:

Iniziamo con quello che in gergo viene chiamato il conflitto di procreazione.

Questo conflitto si innesca quando avviene uno o altri eventi correlati a queste dinamiche:

- Incapacità di trovare una partner
- Impotenza maschile o infertilità della partner
- Disfunzione erettile
- Se ti senti impossibilitato a "fecondare" (la compagna non c'è più)
- Se tuo figlio non può riprodursi o sceglie di non farlo
- Vasectomia: anche se è un'idea ben ponderata il subconscio potrebbe creare un conflitto

Come tutti gli altri conflitti, anche questo dipende dalla percezione dell'individuo, cioè come vede il mondo, come lo percepisce e come reagisce alle situazioni che accadono.

Un altro conflitto legato ai problemi alla prostata è il conflitto sessuale o di accoppiamento che si innesca quando

- Ti Senti rifiutato dalla compagna o indesiderato
- C'è un tradimento o sospetto di tradimento, o anche solo se la compagna è attratta da qualcun altro può attivare un conflitto di rivalità

- Per frustrazione sessuale, senso di inferiorità e mancanza di autostima

Infine il conflitto di genere che ha a che fare su

- Sentirsi controllati, dominati o umiliati da una donna. Questo può mettere sotto pressione l'identità e l'orgoglio maschile
- Dubbi sulla propria mascolinità, essendo stati ignorati o sottovalutati, come uomo, come amante o come padre
- Sentirsi sottomessi da un'autorità femminile

Quando c'è un conflitto, esso si manifesta simultaneamente a livello della psiche, nel cervello e nell'organo. In questo caso la prostata. Ci sono 5 leggi biologiche individuate dal Dr. Hamer.

In questo corso faccio necessariamente solo una breve introduzione.

La Prima Legge Biologica

Solitamente a livello psichico iniziamo ad avere pensieri ossessivi riguardo alla situazione, siamo molto preoccupati, abbiamo difficoltà a dormire etc…

Quindi il conflitto avviene nella psiche, sfidando l'idea psicosomatica che abbiamo di noi stessi e immediatamente viene percepita dal tronco cerebrale che subito lo trasmette alla prostata che reagisce con una proliferazione di cellule prostatiche.

Come in tutti i programmi biologici, c'è un motivo per cui il tuo corpo lo fa.

La ragione biologica perché questo accade è l'incremento della produzione di liquido prostatico e l'aumento della produzione di ormoni che provocano

l’odore maschile nelle urine, nello sperma e nel sudore al fine di attrarre una femmina, nella speranza che rimanga incinta nel prossimo ed eventuale incontro sessuale.

Questo avviene tutto a livello inconscio, non significa che anche se non vuoi avere figli, questo non accada. Il corpo umano è programmato biologicamente per riprodursi e risponde a questa legge.

La Seconda Legge Biologica

Fase attiva del conflitto. Quando ci troviamo nella fase attiva del conflitto accade:

- Proliferazione della ghiandola prostatica
- Incremento del liquido prostatico
- Il PSA aumenta

Non ci sono sintomi esterni se il conflitto è breve. In natura il conflitto è rapido e si risolve velocemente. Nell’uomo invece se inizi a credere a quello che la mente ti racconta a riguardo, può diventare tutto il tuo dramma e durare anche tutta la vita.

Questo conflitto che si perpetua può essere totalmente inconscio, ma i sintomi ci sono e possono manifestarsi, come ad esempio:

- ritardo nell’urinare
- interruzioni del flusso
- flusso debole
- urgenza ad urinare

Questi sintomi sono causati dalla prostata che si ingrossa e preme sull'uretra e sulla vescica. In alcuni casi estremi è necessario il catetere.

Risoluzione del conflitto

Certamente vorremmo che i conflitti si risolvano prima possibile. La soluzione migliore possibile è sempre naturale:

- La moglie si ri-affeziona e torna da noi
- Una nuova compagna o nuova relazione sessuale
- Una gravidanza se cercavi di avere figli

Se invece non arriva naturalmente la soluzione, dovranno esserci altri modi per affrontare il conflitto, come ad esempio un lavoro di indagine interiore:

- Rilascio emozionale
- Perdono
- Sviluppare una nuova comprensione di noi stessi
- Cambiare abitudini e priorità
- Adottare una nuova visione della vita e vedere un disegno più grande
- Un percorso di risveglio spirituale
- etc…

In questo caso il corso avanzato prostata in forma ti fornisce dei validi strumenti.

Sarà disponibile solo per i già clienti del corso base.

Queste possibilità possono avvenire comunque anche se il conflitto si risolve naturalmente e sono tutte opportunità che la vita ci mette davanti.

Non appena sei cosciente del conflitto, la tua percezione influenzerà la tua biologia e fisiologia.

Benissimo, spero di non averti sconvolto troppo con queste informazioni.

Con questo video ho concluso la sezione della cause che hanno provocato i tuoi problemi alla prostata e ti faccio le mie più sincere congratulazioni.

Ricordati che l'origine non è mai un'unica causa e che questi fattori sono strettamente correlati e intrecciati l'uno all'altro.

Ricapitolando, le cause di un problema alla prostata possono essere classificate in cause fisiche e cause non fisiche.

Le cause fisiche includono abitudini malsane, cibi killer e sessualità smoderata e le cause non fisiche riguardano possono essere mentali o emotive, ma principalmente riguardano come affrontiamo gli eventi della nostra vita legati alla procreazione, alla sessualità e al genere.

Adesso non abbandonarmi e non perdere il focus, se hai bisogno fai una pausa, anche di qualche giorno, ma non dimenticarti di accedere al corso e proseguire.

Nella prossima sezione entriamo nel vivo dei rimedi, a partire dall'alimentazione ideale per la prostata.

Ci vediamo dopo!

La Dieta Anti-Prostatite

Il tuo fabbisogno

Nella precedente sezione, analizzando le cause, abbiamo già visto quali siano i cibi dannosi per la prostata e perché dovremmo ridurli dalla nostra alimentazione o meglio eliminarli.

In questa sezione invece vediamo i cibi da aggiungere e la dieta ideale per facilitare il compito al nostro corpo di ritornare in salute anche con le nostre funzioni sessuali e urinarie.

La dieta per la prostata non è altro che una dieta salutare, una dieta che faciliti la vita, la salute intestinale, e abbia tutti i nutrienti necessari di cui abbiamo bisogno.

Parto dal fatto che dopo anni di esperienza sono arrivato alla conclusione che non esiste una dieta unica per l'essere umano.

Ogni persona è unica ed ha le sue esigenze in base a dove è stato cresciuto, il lavoro che fa, dove vive, quali sono i suoi problemi di salute etc…

La dieta di un muratore che si sveglia alle 5 e va a lavorare sarà diversa dalla dieta di un informatico che vive davanti al computer, poiché hanno esigenze totalmente diverse.

Quella che ti propongo dunque è una dieta a base vegetale che è anche la dieta che attuo da almeno 15 anni e che mi ha permesso di risolvere la mia prostatite cronica e tanti altri problemi di salute.

Sta a te però capire la tua! In questa sezione ti do solo gli strumenti e le linee guida per capire quali cibi dovresti assumere per sostenere il processo di guarigione che fa il tuo corpo, non la dieta.

La dieta diventa dunque il modo di aiutare il corpo ad autoguarirsi.

In questo corso suppongo che tu abbia già delle semplici basi nutrizionali.

Forse non hai tutte le conoscenze esatte per capire a quale categoria appartiene il cibo, ma in linea di massima saprai che l'essere umano ha bisogno di un certo apporto calorico per sopravvivere che varia appunto da quello che fai, dal sesso, dal clima etc…

E anche se il concetto di apporto calorico può non essere il modo migliore per misurare la quantità di nutrimento necessaria all'uomo, rimane un modello che nel nostro caso è molto utile.

Non sarò qui a dirti di mangiare meno e limitare le calorie del cibo, ma è importante che tu capisca il totale approssimativo del tuo fabbisogno per distribuire i cibi nel migliore dei modi, in un modo che sia salutare e senza squilibri da una parte o dall'altra.

Ecco una formula semplice per misurare il tuo fabbisogno calorico quotidiano.

Moltiplica il tuo peso per un numero specifico in base al tuo grado di attività fisica. Quindi:

- Persone sedentarie: peso (kg) x 31
- Persone moderatamente attive: peso (kg) x 38
- Persone attive: peso (kg) x 44

Ecco un esempio: Supponiamo che pesi 70 kg, che lavori al PC, ma fai palestra 1 ora al giorno e cammini 30 minuti per andare a lavoro. Il fine settimana vai in montagna a fare trekking o al mare a nuotare.

Potresti essere dunque considerato moderatamente attivo:

Il calcolo sarebbe 70 x 38 = 2660 Kcal al giorno

E’ approssimativo, non è uno standard e non è un problema se oscilli anche di molto in giorni diversi ok?

Puoi dimenticartene non appena avrai acquisito più esperienza, grazie anche alle informazioni di questo corso.

Bene continuiamo.

In questa fase di comprensione devi capire che lo scopo della dieta per la prostata è far sì che il sangue si purifichi nel tuo corpo e che fluisca sano per raggiungere facilmente la prostata e gli organi sessuali, perché come abbiamo visto, i problemi alla prostata nascono quando c’è uno scarso apporto di sangue alla ghiandola e all’area circostante.

Ok, come dovresti distribuire i nutrienti in queste circa 2600 kcal giornaliere?

Le macro categorie di cibi

Sicuramente saprai che ci sono 3 grandi categorie di nutrienti.

- I Carboidrati
- Le Proteine
- I Grassi

Una distribuzione sana per l’uomo e per la prostata è questa:

70 % di carboidrati

15 % di proteine

15 % di grassi

Una dieta che possiamo chiamare 70-15-15 e che è un equilibrio che ho ricavato da oltre 10 anni di studio e sperimentazione sul mio corpo.

Queste percentuali si riferiscono al totale del tuo fabbisogno calorico, quindi:

1860 Kcal (il 70 % di 2660) dovrebbero arrivare dai carboidrati

400 Kcal (il 15 % di 2660) dovrebbero arrivare dalle proteine

400 Kcal (il 15 % di 2660) dovrebbero arrivare dai grassi

Queste sono quantità approssimative, ma per il tuo benessere dovresti avere minimo 70% di carboidrati, massimo 15% di proteine e massimo 15% di grassi.

Se esageri coi carboidrati (ammesso che siano sani) non c'è problema. Se esageri con grassi e proteine per lungo tempo sì.

Piccole variazioni a queste percentuali non causeranno problemi, il corpo si adatta, ma grandi variazioni, nel lungo periodo possono causarne e non solo alla prostata.

Queste sono quantità che ho ricavato analizzando le migliori diete che ho sperimentato per la prostata.

Ho adottato diete più restrittive come la 80-10-10 in regime prevalentemente crudista che hanno funzionato per me, ma a meno che tu non sia uno sportivo e controlli strettamente la tua dieta, può essere molto difficile da attuare.

Questo è un compromesso che funziona e che permette al tuo corpo di vivere al meglio e alla tua salute sessuale di migliorare sempre di più.

Passiamo dunque ai cibi da includere. Ci vediamo nel prossimo video.

I Cibi da Includere

Ok, fatta questa introduzione e avendo ben compreso le macro categorie

passiamo ai cibi.

Una cosa che dovresti capire è che in natura non esistono facilmente cibi che appartengono esclusivamente ad una macro categoria di nutrienti.

Siamo abituati a pensare che se mangio pane o frutta sto mangiando carboidrati e che se mangio le uova sto mangiando proteine. Non è così, questa è una semplice generalizzazione.

Nella frutta e nel pane ci sono anche proteine e grassi e nelle uova ci sono anche carboidrati e grassi, seppur in quantità molto inferiore rispetto al macronutriente principale.

Ci sono vari strumenti online e app per iniziare a capire quanti e quali macronutrienti stai assumendo.

Io utilizzo Cronometer, ma in italiano puoi usare myfitnesspal o fatsecret che ha anche delle funzionalità interessanti come lo scanner dei codici a barre direttamente dai prodotti dei supermercati.

I primi tempi ti consiglio di inserire i cibi che mangi per verificare quante calorie e quali macronutrienti stai assumendo, poi sarai in grado di regolarti anche senza misurare nulla.

Ecco alcune categorie di cibi che dovrebbero essere la base della tua dieta:

- Frutta fresca
- Ortaggi
- Cereali integrali
- Legumi
- Semi oleosi

Oltre a questi puoi anche aggiungere altri cibi rispettando sempre le percentuali dei macronutrienti.

Vediamoli uno ad uno:

Frutta

La frutta può essere una parte fondamentale della tua dieta.

La frutta è la fonte di carboidrati (la categoria più grande dei macronutrienti da assumere) più facilmente disponibile.

Preparati a mangiare molta più frutta di quello che sei abituato a fare.

Molte persone relegano la frutta a fine pasto o come spuntino a metà giornata. Sono almeno 10 anni che per me la frutta è uno dei due pasti più importanti e per me funziona da dio.

La frutta è facile da preparare, si trova praticamente ovunque ed è soddisfacente (a patto di mangiarne a sufficienza) senza bisogno di essere condita o trasformata.

E' naturale per me mangiare un pranzo a base di frutta. Il trucco è mangiarne a sufficienza, considerando che la frutta ha una densità calorica inferiore rispetto alla maggior parte degli altri cibi.

Se un cambiamento del genere non ti viene naturale prova semplicemente a sostituire la colazione con della frutta, al posto della classica colazione con caffè-latte e biscotti.

La frutta che è di solito naturalmente dolce, è composta principalmente da carboidrati semplici, poche proteine e pochi grassi.

La frutta dovrebbe essere mangiata matura, da sola, lontano da altri pasti e soprattutto lontana da cibi grassi.

Questo perché contiene zuccheri semplici che non hanno bisogno di

essere scomposti e digeriti per essere assimilati.

Se questi zuccheri trovano grassi nel loro percorso verso le cellule, tutto il sistema sarà rallentato e accuserai problemi digestivi e stanchezza.

Sicuramente hai già sperimentato questo quando dopo un pasto al ristorante ordini una panna cotta al cioccolato (quindi zuccheri + grassi).

Ortaggi

Questa è un'altra categoria fondamentale e possiamo dividerla in:

- frutta ortaggio
- foglie verdi
- crucifere
- tuberi

Frutta ortaggio

La frutta ortaggio sono tutti quei vegetali che biologicamente sono frutti che non sono dolci (o contengono amidi che si trasformano in zuccheri dopo la cottura, come le zucche ad esempio).

Includono:

- pomodori
- cetrioli
- zucchine
- zucche
- melanzane

- peperoni

Questi ortaggi non apportano grandi quantità di calorie (zucche a parte), ma sono ricchi di fibre e preziosi micronutrienti e vanno inclusi nella dieta per la prostata, anche se non sono fondamentali come le foglie verdi.

I migliori sono comunque cetrioli, zucche e zucchine, mentre è necessario fare più attenzione con gli appartenenti alla famiglia delle solanacee.

Le foglie verdi

Questo è il secondo cibo più importante dopo la frutta che dovresti assumere in grandi quantità ogni giorno.

Le foglie verdi sono un concentrato di minerali, vitamine, antiossidanti e fibre.

Sono anche molto ricche di clorofilla che è una molecola estremamente simile a quella del sangue umano. Infatti purifica il sangue e riequilibra la flora batterica intestinale.

Le foglie verdi che puoi mangiare non sono solo quelle della classica insalata. Ci sono svariate foglie verdi disponibili nei mercati e supermercati, eccone alcune:

- lattuga
- lattuga romana, riccia
- radicchio
- crescione
- valeriana
- cicoria

- rucola
- catalonia
- spinaci
- bietole
- indivia

Ce ne sono tanti tipi in vendita e ancora di più che crescono spontaneamente nei nostri prati (tarassaco, borragine, portulaca etc..)

Crucifere

Oltre a queste ci sono le ricchissime foglie verdi della famiglia delle crucifere:

- cavolo nero
- cavolo rosso
- cavolo riccio
- cavolo cinese
- verza (anche viola)
- cavolo cappuccio
- cavoletti di bruxelles
- cime di rapa
- etc…

Un consiglio prezioso: Se non sei abituato a mangiare verdura cruda puoi

anche saltare le verdure per pochissimi minuti per renderle più digeribili. Questo contribuirà a ripristinare inizialmente la salute del tuo intestino.

In questo modo infatti romperai la cellulosa di cui sono composte le verdure e consentirai una maggior assimilazione dei nutrienti in questa fase delicata di transizione.

A breve ti indicherò il metodo migliore che conosco per rompere la cellulosa ma consumare la verdura cruda (e quindi non perdere nutrienti preziosi).

Inoltre ci sono gli altri vegetali della famiglia delle crucifere come:

- cavolfiore
- broccolo
- cavolo romanesco

Questi vegetali contengono delle sostanze benefiche per la prostata come il sulforafano, la quercetina e le antocianine.

I tuberi

I tuberi sono un'altra fonte importante di carboidrati per la tua dieta e possono apportare calorie sane e ricche di nutrienti e minerali preziosi.

In particolare mi riferisco a:

- patate
- patate dolci
- carote
- rape

- manioca
- etc…

I tuberi solitamente, a differenza degli altri ortaggi, hanno una densità calorica maggiore e quindi possono diventare facilmente la portata principale di un pasto, così come è sempre stato in molte culture nel mondo.

Oltre a questi ci sono tanti altri vegetali che puoi mangiare e che magari non ho incluso in queste categorie. Ad esempio:

Carciofi

Fagiolini

Cipolla, porro

Taccole

Asparagi

Okra

Agretti

Ravanelli

Dikon

Topinambur

etc…

I cereali integrali

Il cereale è un'altro cibo che puoi includere nella tua dieta se non già presente nel tuo menù.

Essi donano energia di lunga durata, contengono grandi quantità di carboidrati complessi, ma rispetto alla pasta e al pane sono molto più nutrienti e ricchi di minerali, vitamine, fibre e proteine.

Aiutano a rimuovere il muco dalle pareti intestinali, sono molto soddisfacenti e spesso anche buoni.

Hanno pochissimi grassi e sono ricchi di vitamine del gruppo B (essenziali per l'organismo e per il corretto funzionamento delle funzioni cerebrali).

Non sto parlando dei cereali che vendono per la colazione, ma i veri e propri chicchi, semi delle loro piante, non processati.

Quali sono questi cereali:

- Riso (in tutte le sue varietà)
- grano
- farro
- orzo
- miglio
- mais
- avena (anche in fiocchi)
- sorgo
- quinoa
- amaranto
- segale
- etc...

Ce ne sono talmente tanti tipi che potresti farti un piatto diverso ogni giorno per 2 settimane.

Puoi mangiarne fino a sfamarti e puoi variare ogni giorno se preferisci. L’importante è che siano ben cotti e che mastichi bene ogni boccone per aiutare la digestione.

Ci sono varie ricette e modi di cucinarli, l'importante è rispettare i tempi di cottura indicati nelle confezioni. Alcuni richiedono un ammollo di una notte.

I Legumi

Ecco un altro cibo che non dovrebbe mai mancare in un’alimentazione a base vegetale.

I legumi sono ricchi di proteine, carboidrati e pochi grassi. Sono anche ricchi di fibre, antiossidanti e preziosi minerali e vitamine.

I legumi migliorano la glicemia, la pressione arteriosa e riducono il rischio cardiovascolare. Sono validi alleati anche nei casi di diabete e in alcuni tipi di cancro.

Puoi trovare in vendita una vasta gamma di legumi; raccomando sempre di scegliere la qualità migliore possibile e di favorire i prodotti migliori, non i legumi in scatola.

Anche se richiedono più tempo di preparazione ne vale sicuramente la pena, in gusto e salute.

Ecco alcuni legumi che potresti integrare:

- Fagioli (di vari tipi)
- Ceci

- Piselli
- Lenticchie
- Fave
- Soia
- Lupini
- Cicerchie

Come per i cereali è molto importante la preparazione. Alcuni legumi richiedono un ammollo per favorire la cottura. In rari casi possono essere mangiati crudi. In base alle tue capacità digestive possono essere un piatto principale o un accompagnamento.

Una precisazione sulla soia.

I fagioli di soia, rispetto ad altri legumi, sono particolari perché contengono fitoestrogeni, che sono una specie di versione vegetale dei nostri estrogeni naturali.

I fitoestrogeni sono stati messi in relazione con alcuni problemi di salute come un basso livello di testosterone e un basso numero di spermatozoi negli uomini, aumento del rischio di cancro e infertilità.

Questo è il motivo per cui la soia è nel banco degli imputati e alcuni esperti la sconsigliano per l'uomo.

Tuttavia i messaggi che indicano la soia dannosa per la salute sessuale maschile derivano principalmente dall'incomprensione sui potenziali effetti dei "fitoestrogeni" nel cancro alla prostata.

Fino a poco tempo fa non esistevano dati scientifici sufficienti a riguardo.

Adesso gli studi non mostrano effetti dannosi e i cibi a base di soia

possono essere inclusi nella tua dieta a patto di non abusarne.

Tofu e temphe vanno molto bene, ma senza esagerare; il consiglio è sempre di favorire prodotti integrali e meno processati possibile.

Data la grande diffusione delle diete vegetariane, nei supermercati sono comparsi infatti prodotti processati come gli hamburger a base di soia, polveri proteiche etc.

Fai dunque un giro nell'angolo salutista dei supermercati, ma non ti affezionare troppo a quei prodotti, spesso sono pieni di grassi vegetali.

Ci sono comunque prodotti interessanti da sperimentare per lo meno saltuariamente.

Semi oleosi e frutta a guscio

I cibi di questo gruppo sono una fonte importante di grassi insaturi, con l'assenza di colesterolo e un limitato contenuto di grassi saturi, che invece abbondano nei cibi animali e non giocano a favore della prostata.

In particolare, sono una fonte privilegiata di acidi grassi polinsaturi, tra cui troviamo anche gli acidi grassi omega-3, utili nella prevenzione delle malattie vascolari legate all'aterosclerosi.

Contengono anche proteine, fibre, vitamine e minerali e forniscono inoltre carboidrati complessi e fibra.

Sul mercato si possono reperire diversi tipi:

- Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci del Brasile, macadamia, pinoli, pistacchi, arachidi (che in realtà è un legume ma più simile ad una noce come nutrimento), noce di cocco.
- Semi oleosi: girasole, lino, chia, sesamo, zucca (essenziali per la prostata).

Puoi anche trovare delle creme al 100% naturali a base di mandorle, arachidi e nocciole, così come il sempre più diffuso latte vegetale.

Una raccomandazione importante: Pur essendo questa categoria di cibi una buona fonte proteica, non è sano esagerare perché contengono anche molti grassi ed è dunque facile abusarne.

Ad esempio 100 g di mandorle forniscono quasi 600 Kcal che è già ben oltre il fabbisogno giornaliero di grassi di una persona media.

Utilizzali quindi come aggiunta ai piatti principali a base di cereali e verdure o utilizza le creme per creare degli ottimi condimenti per le tue insalate.

Un altro consiglio è quello di ammollare i semi e la frutta a guscio per una notte prima di usarli, li renderai più digeribili.

Altri cibi da includere

Bene abbiamo visto le 5 grandi categorie di cibi che non devono mai mancare nella tua dieta.

Questi cibi da soli sarebbero più che sufficienti a nutrire un uomo per tutta la vita, ma se lo desideri puoi aggiungere altri cibi come accompagnamento saltuario ai tuoi menù.

Mi riferisco a prodotti sia di origine vegetale che di origine animale.

L'importante è che la tua dieta sia comunque a base vegetale. Sono da evitare, soprattutto nel lungo periodo, diete paleo o chetogeniche a base di grassi e proteine.

Ecco altri cibi che non ho inserito nelle categorie sopra ma che potresti voler inserire:

- Funghi

- Uova
- Pesce azzurro o di piccola taglia
- Frattaglie

E’ importante che siano della migliore qualità possibile, evitando prodotti industriali o di allevamento, soprattutto per quanto riguarda il pesce.

Bene ci saranno sicuramente altri cibi che non ho menzionato, ma li lascio a te scoprire e sperimentare.

Nel prossimo video ti mostro un cibo formidabile che dovresti seriamente iniziare ad includere nella tua dieta.

I Frullati verdi

Come sarebbe se ci fosse un pasto che non abbia bisogno di essere cucinato ma che in pochi secondi sia in grado di darti un apporto calorico e di nutrienti?

E se questo pasto fosse anche gustoso?

Bene, siamo fortunati perché questo pasto esiste ed è basato su due cibi fondamentali che ho spiegato prima e che non dovrebbero mai mancare nella tua dieta. La frutta e la verdura a foglia verde.

Questo che sto per spiegarti è infatti il modo migliore e più veloce per iniziare a mangiare più frutta e verdura.

I frullati verdi sono stati inventati da Victoria Boutenko, un’autrice russa che è stata una pioniera nel mondo dell’alimentazione naturale.

Tra l'altro in questa forma questi cibi diventano anche più assimilabili dall'organismo permettendo l'integrazione di molti più nutrienti rispetto ad esempio a quando mangiamo una semplice insalata.

Il concetto è quello di frullare insieme frutta dolce e verdure a foglia verde.

Il consiglio è di iniziare con l'80 % di frutta e 20 % di foglie. (Per volume adesso intendo).

In questo modo inizialmente verrà fuori un frullato molto dolce e piacevole da gustare. In seguito, una volta che il tuo organismo si è abituato ti consiglio di aumentare gradualmente la dose di verdura arrivando a percentuali di 60 e 40.

Aggiungi acqua o latte vegetale per renderlo più liquido a seconda delle esigenze.

Consuma il frullato verde al posto di un pasto o all'inizio del pasto. Molto lentamente cercando come di masticarlo in modo da attivare la salivazione che aiuta sempre la digestione.

Il frullato verde è infatti carico di enzimi che aiutano la digestione anche del cibo cucinato.

Più la frutta che inserisci è dolce e più puoi incrementare la quantità di foglie verdi.

Ecco una ricetta semplice e veloce che puoi fare a colazione. Frulla tutto insieme:

- 3 banane
- 100 g. di foglie verdi
- datteri a piacimento
- latte di avena

Stai assumendo così circa 400 calorie con tanti carboidrati e pochi grassi e

proteine che invece potrai mangiare a pranzo o a cena e stai assumendo la pianta miracolosa con tutti i suoi benefici.

Sperimenta altre ricette e se ti va condividile nei commenti!

La pianta miracolosa

Adesso voglio parlarti di un'erba miracolosa che puoi trovare nei mercati e supermercati di tutto il mondo e in Italia è molto diffusa.

La maggior parte delle persone non la considera neanche una medicina e anche se sapessero che lo è, non avrebbero idea di quanti diversi organi e ghiandole del corpo riesce a guarire, prostata compresa.

Quasi nessuno utilizza questa pianta a scopo medicinale e francamente, non conosco molte persone al di fuori della mia cerchia di amici e clienti che la consumino regolarmente.

Tuttavia, è consumata frequentemente in alcune regioni del mondo tra cui l’Italia, ma solo come condimento occasionale.

Forse mi avrai già sentito parlare del succo di sedano in qualche mia pubblicazione passata.

Non c'è dubbio che il succo di sedano possa aiutare a guarire e disintossicare il corpo, ma l'erba di cui ti parlerò oggi è anch'essa acquistabile al supermercato, ed è molto più potente del sedano.

In effetti, è così potente che potrebbe essere classificata come una "policresta", ovvero una pianta curativa universale.

Sicuramente, se dovessimo basarci solo sui nutrienti standard, quest'erba è molto più ricca del sedano, eccetto forse per il contenuto di sodio.

Ciò che è davvero interessante è che questa pianta è così potente che potrebbe potenzialmente sostituire varie piante medicinali e integratori e

ciò potrebbe farti risparmiare un bel po' di soldi nei prossimi anni.

Ecco gli organi che può aiutarti a disintossicare:

1. Prostata (riduce l'ingrossamento)
2. Reni
3. Ghiandole Surrenali
4. Sistema Endocrino
5. Tiroide

Questa pianta può aiutarti nella disintossicazione di questi organi aiutandoti anche ad eliminare eventuali metalli pesanti.

Una cura a base di integratori naturali per ognuno di questi organi può costarti tranquillamente più di 100 €.

Iniziando ad usare la pianta miracolosa risparmieresti dunque una bella somma dato che puoi comprarlo fresco a pochi € e può diventare parte della tua dieta.

Bene, basta farti stare nell'attesa, è tempo di rivelarti di cosa sto parlando e spero solo che ti piaccia.

La pianta miracolosa è il **Prezzemolo**

E tu che pensavi fosse solo una decorazione carina per i tuoi piatti, da guardare e non da mangiare.

È interessante notare che prezzemolo e sedano sono parenti e fanno parte della famiglia *Apiaceae*. Anche carota, finocchio, aneto e coriandolo, appartengono a questa meravigliosa famiglia di erbe culinarie e curative.

Se hai acquistato questo corso è perché probabilmente la tua prostata è

debole e molto probabilmente anche altre ghiandole del tuo corpo non se la passano bene.

Il prezzemolo ti dà il massimo ritorno in termini di erbe curative per aiutarti a curarle.

Questa singola erba ti aiuterà a ringiovanire la prostata e non sto dicendo che prendere altre erbe o integratori non ti sarà utile, ma grandi quantità di prezzemolo sono un passo importante nel tuo percorso di guarigione.

Puoi mangiarlo da solo e un buon prezzemolo può avere un sapore assolutamente delizioso, ma il modo che ti consiglio è proprio di utilizzarlo spesso nei tuoi frullati verdi.

Personalmente adoro mangiare un mazzo di prezzemolo e anche se occasionalmente può essere leggermente amaro, a me piace.

Qui da me comunque cresce bene anche nell'orto ed ha un sapore delizioso. Quello biologico è ovviamente molto meglio di quello trattato con pesticidi.

Il prezzemolo più potente è quello a foglia piatta o italiano, ma anche il prezzemolo riccio è piuttosto potente.

Questa è un'erba fondamentale per il tuo processo di guarigione.

Il prezzemolo è una delle erbe più antiche conosciute dall'umanità. Era già menzionato nei testi scritti degli antichi Greci e Romani. L'erborista greco Dioscoride ne parlava nel suo antico trattato di medicina, *De Materia Medica*, dove elencava i benefici del prezzemolo per il trattamento delle afflizioni del corpo.

Nel *Talmud*, uno dei testi sacri dell'ebraismo, il prezzemolo è menzionato per la sua capacità di "purificare e migliorare il sapore del cibo". È usato durante la Pasqua come simbolo di speranza e rinnovamento.

Come usare il prezzemolo: idee e ricette

Ora che conosci il potere del prezzemolo, probabilmente ti starai chiedendo come usarlo al meglio nella tua dieta quotidiana. Ecco alcuni suggerimenti pratici e ricette semplici per incorporarlo facilmente nella tua routine.

1. **Frullati al prezzemolo:** Puoi aggiungere un bel mazzo di prezzemolo nei tuoi frullati mattutini insieme alla frutta dolce oppure ad altri ingredienti curativi come cetrioli, mele e limone. Questa combinazione aiuta a disintossicare il corpo e a darti una bella spinta di energia.

2. **Succo di prezzemolo:** Fare un succo puro di prezzemolo potrebbe risultare un po' forte per i principianti. Un ottimo modo per iniziare è mescolarlo con altri succhi, come carote e sedano. Questo lo rende più dolce e facile da bere.

3. **Insalate al prezzemolo:** Aggiungere prezzemolo fresco e tritato nelle insalate è un'ottima idea. Prova un'insalata di prezzemolo con pomodori freschi, cetrioli, cipolle rosse e una spruzzata di succo di limone per un piatto mediterraneo fresco e gustoso.

4. **Pesto al prezzemolo:** Usa il prezzemolo come base per un pesto, sostituendo il basilico. Puoi aggiungere aglio, noci o pinoli, e un po’ di olio d'oliva per creare una salsa deliziosa da usare sui cereali, sulle patate o come condimento per le verdure.

5. **Decotto di prezzemolo:** Puoi anche preparare un decotto facendo bollire il prezzemolo in acqua per circa 10-15 minuti. Poi ti bevi il liquido per ottenere i benefici depurativi e diuretici.

Nell'antica medicina cinese, ogni alimento e pianta ha un'energia e un effetto specifico sul corpo. Il prezzemolo è considerato "riscaldante" e si

dice che aiuti a stimolare il flusso del Qi, o energia vitale, soprattutto nei reni e nel fegato.

Secondo la medicina cinese, il prezzemolo ha il potere di purificare il sangue e migliorare la circolazione energetica, soprattutto nelle persone che hanno un eccesso di umidità nel corpo. È consigliato a chi soffre di ritenzione idrica, gonfiore e problemi renali.

La scienza ha recentemente confermato molti degli usi tradizionali del prezzemolo. È ricco di vitamine e minerali essenziali come la vitamina K, C, A e ferro. La vitamina K è cruciale per la salute delle ossa e la coagulazione del sangue, mentre la vitamina C rafforza il sistema immunitario.

Studi scientifici hanno anche dimostrato che il prezzemolo contiene composti bioattivi con effetti antiossidanti, antinfiammatori e anticancerogeni. Questi composti, come la miristicina e l'apigenina, hanno dimostrato di inibire la crescita delle cellule tumorali e proteggere il corpo dai danni dei radicali liberi.

Inoltre, è stato dimostrato che il prezzemolo aiuta a regolare la pressione sanguigna, migliorare la salute del cuore e sostenere la digestione.

In conclusione, il prezzemolo è molto più di una semplice decorazione culinaria. È una pianta potente con una lunga storia d’uso medicinale che è stata anche confermata dalla scienza moderna.

Incorporarlo nella tua dieta quotidiana può portare numerosi benefici per la tua salute, dalle proprietà antinfiammatorie e anti cancerogene, al supporto per prostata, reni, fegato e sistema endocrino.

Se non l'hai già fatto, prova a incorporare il prezzemolo nella tua routine quotidiana e sperimenta i suoi benefici straordinari per la tua salute. Non te ne pentirai!

E con questo video siamo giunti alla conclusione di questa sezione dedicata all’alimentazione.

Ti faccio le mie più sincere congratulazioni per avermi seguito e per aver iniziato ad assimilare una tale densità di informazioni.

Come vedi è una dieta molto semplice, basata su cibi veri, integrali, possibilmente biologici.

Più il cibo è integrale, cioè non trasformato, vicino al suo stato naturale e più è importante che sia biologico e sano.

Capisco però che la vita in una città può essere piena di tentazioni e quindi ti invito semplicemente a creare una routine sana e giornaliera e di nutrirti bene ogni giorno.

Ricordati che cose ordinarie fatte costantemente producono risultati straordinari.

E' quello che fai giornalmente che fa la differenza.

Se mangi bene tutti i giorni ma solo dalla mattina alla sera non riacquisirai la salute, ma se inizi a mangiar bene gradualmente, aggiungendo ogni giorno un cibo naturale e pieno di energia alla tua routine, otterrai migliori risultati a lungo termine.

Questo non significa che devi isolarti e privarti di cene con gli amici. Se hai il controllo su ciò che mangi ogni giorno non è un problema se ogni tanto ti fai una pizza o vai al ristorante.

Se il tuo corpo funziona bene non sarà un problema digerire quel piatto di lasagne. Se lo è stai comunque imparando a nutrirti e questo è molto positivo per te e la tua prostata.

Una precisazione importante è doverosa perché alcuni uomini che soffrono di problemi alla prostata hanno anche grossi problemi intestinali.

Quella che in medicina viene chiamata sindrome del colon irritabile è un problema che riguarda molte persone e rende la vita ancora più difficile.

In questo caso, e solo in questo caso è possibile che una dieta a base vegetale ad alto contenuto di frutta, verdura, cereali integrali e legumi, possa non essere ben tollerata da un intestino così infiammato.

Questo non significa che non puoi farla, ma dovrai arrivarci molto gradualmente, riducendo le fibre e mangiando inizialmente cibi meno nutrienti, ma con meno fibre e quindi più tollerati.

In questo caso riso bianco e prodotti semi-raffinati possono aiutarti, così come prodotti animali, ma dopo il protocollo che trovi nella sezione successiva potrai gradualmente inserire i cibi principali della dieta che propongo.

Ci vediamo presto nella prossima sezione!

Protocollo di riabilitazione intestinale

Ben ritrovato!

Il fatto che tu possa controllare quello che mangi significa che puoi controllare il tuo organismo e tornare, attraverso il cibo e altri strumenti ad uno stato di perfetta salute.

Sei l'unico responsabile della qualità del tuo sangue, della qualità delle tue ossa, della linfa, dei muscoli, della tua pelle e della tua prostata. La qualità della tua vita dipende in larga scala da quello che immetti nel tuo corpo.

Se hai insudiciato il tuo organismo per anni attraverso l'immissione di cibo poco idoneo all'essere umano, hai bisogno di una pulizia accurata prima possibile. Solo così faciliterai il compito al tuo corpo, riacquisirai la salute ed eliminerai i fastidiosi sintomi e problemi debilitanti alla prostata.

Ma quante sostanze tossiche sono accumulate nel tuo intestino?

E' un problema abbastanza comune nella gente il trasporto di circa 5-10 kg di vecchi residui fecali all'interno del loro colon. Ci sono casi riportati di oltre 30 kg di residui!

Quando il sistema digestivo è messo continuamente sotto stress da cibo inadatto alla propria costituzione il colon inizia a bloccarsi e a ritenere al suo interno questi chili di sostanze di spazzatura che si appiccicano alle sue pareti formando sacche e deformazioni.

La cosa più brutta è che una volta che il colon è bloccato il corpo continua a riassorbire questi veleni portandoli nel sangue e in giro per tutto l'organismo. Il risultato è la malattia.

Semplificando enormemente ecco come funziona:

Il cibo malsano ingerito non viene correttamente riconosciuto come cibo dal nostro organismo.

Una volta riconosciuto come sostanze povere, innaturali e prive di sostanze nutritive, il corpo umano cerca di difendersi creando muco, cercando di far fuoriuscire queste tossine.

Raffreddore e catarro si formano anche proprio da un eccesso di muco. Questo è anche il motivo per cui la mattina ti svegli più intasato del normale e con del catarro in gola.

Il muco è la protezione dell'invasione del cibo inadatto che stai ingerendo. Esso protegge l'organismo dalle tossine ed è un bene che ci sia.

Il problema è la ripetuta assunzione di cibo malsano e di tossine. In questo modo si forma un eccesso di acidità e muco che inizia a indurirsi formando la placca mucoide attaccata alle pareti intestinali che è la causa primaria della formazione di parassiti, costipazione e quindi delle malattie legate all'intestino e alla prostata.

Ecco perché è importante una depurazione.

Il tuo stato di salute globale dipende in gran parte dallo stato di salute del tuo colon che è la parte finale dell’intestino. Devi iniziare dal colon!

Non puoi pulire gli atri organi finché non hai eliminato la placca mucoide e le tossine presenti nel colon.

La prevenzione è meglio della cura. Evita di essere una delle milioni di persone con problemi digestivi, sindrome dal colon irritabile e costipazione.

Liberarsi dai parassiti che stanno risucchiando la tua energia vitale è

impossibile se stai continuando a nutrirli attraverso un poco salutare ambiente intestinale.

Un colon pulito permette al tuo organismo di assorbire i nutrienti dal cibo e mandarli a tutte le cellule del tuo corpo.

Ecco alcuni vantaggi che derivano dall'avere un colo pulito:

- E' possibile che perderai peso: Con il processo di disintossicazione elimini quei kg di peso in eccesso. Una volta eliminati e iniziato una dieta equilibrata e corretta, in modo naturale, riprenderai il tuo peso ideale.
- Regolarizzi l'intestino e l'evacuazione giornaliera: Ricordati che evacuare almeno una volta al giorno è segno di salute, di meno può essere considerata costipazione.
- Elimini il cibo in fermentazione e putrefazione dal tuo colon: Un sistema pulito significa non più gas o cattivo odore corporeo.
- Pulirai il tuo sangue: La mancanza di un sangue pulito e poco ossigenato causa stanchezza e malattia.
- Darai ai tessuti la possibilità di pulirsi e ringiovanire: Avrai pelle più pulita, unghie e capelli più forti, non più mal di testa, acne, pelle secca etc...

Ovviamente però non può essere tutto piacevole e in discesa, la nostra non cura nell'alimentazione e mancato ascolto del nostro corpo per una vita intera ha creato delle conseguenze e la modifica delle nostre abitudini si farà sentire anche fisicamente.

Quando inizi una qualunque cura disintossicante o semplicemente ricominci a nutrirti in modo sano, è molto probabile andare incontro a quelle che in gergo salutistico vengono chiamate: crisi di

disintossicazione.

Il motivo di queste crisi è che le tossine che sono state immagazzinate nel tuo corpo per anni vengono liberate e rientrano nella circolazione del sangue per cercare di essere eliminate.

Questo significa che per dei brevi periodi è possibile avere dei sintomi di spossatezza, mal di testa, alito pesante o anche febbre.

Una volta iniziato il percorso quindi non preoccuparti, è perfettamente normale accusarli e personalmente li considero un bene, significa che il tuo corpo funziona e hai l'energia necessaria per eliminare le tossine.

La cosa importante se avverti questi sintomi è riposare, bere acqua per aiutare l'espulsione delle tossine e non cercare di sopprimere i sintomi con farmaci.

Semplicemente riposati e lascia che il tuo corpo faccia tutto il lavoro. Se non hai fame non mangiare niente, cerca di ascoltare il tuo corpo e i segnali che ti da e tutto passerà nel modo più naturale possibile.

Nel prossimo video ti spiego il protocollo che mi ha permesso di guarire la prostata ed ha aiutato migliaia di persone in Italia e nel mondo.

Provalo nella comodità di casa tua, nei tuoi tempi e ti prometto che avverrà una pulizia profonda in tutto il tuo organismo perché tutto parte dall’intestino.

Programma di depurazione

Il programma di depurazione che sto per proporti è stato ideato da Hulda Clark allo specifico scopo di eliminare tutti i parassiti dall’intestino e da favorire così una profonda pulizia di tutto l’organismo, contribuendo a favorire la prostata e i suoi disturbi.

Questo protocollo è stato sperimentato e selezionato da me e da migliaia

di persone, con una percentuale di successo molto elevata se paragonato ad altri metodi.

Il Protocollo Clark è un trattamento erboristico antiparassitario ideato da questa dottoressa canadese, biologa e fisica, che attribuiva molte malattie alla presenza di parassiti e tossine accumulate nell'organismo attraverso l'ambiente e l'alimentazione.

Per contrastare i parassiti, la dottoressa Clark proponeva l'uso simultaneo di tre piante:

- Artemisia (Assenzio)
- Chiodi di Garofano
- Mallo di Noce Nera

Ciascuna agisce su un diverso stadio del ciclo vitale del parassita (vermi, uova e larve).

In versioni precedenti del mio corso, il programma depurativo era basato su altre 3 piante antiparassitarie rispetto a quelle che ti propongo qui ed era altrettanto efficace, ma questo è migliore ed è anche più semplice da mettere in pratica perché ci sono prodotti specifici già bilanciati appositamente per questo programma.

Ecco i rimedi presenti nel protocollo Clark che dovresti procurarti. Non ti preoccupare, ti dirò esattamente dove comprarli:

La tintura madre di Artemisia

Nel protocollo, la sua azione antiparassitaria si rivolge alle larve.

E' conosciuta per le sue proprietà digestive, toniche, antipertensive e antinfiammatorie.

I Chiodi di Garofano

Nel protocollo Clark, la tintura madre di chiodi di garofano è efficace contro le uova dei parassiti.

Possiedono proprietà carminative, antisettiche, antibatteriche e anestetiche. Il loro olio essenziale, ricco di eugenolo, stimola la secrezione biliare e offre una forte azione antiflogistica e antibatterica.

La tintura madre di mallo di noce nera

Nel protocollo è efficace contro i parassiti adulti.

E’ tradizionalmente utilizzata per le proprietà digestive e toniche. Nota per le sue capacità antibatteriche, antifungine e antivirali.

Puoi acquistare le 3 tinture madri separatamente e seguire alla lettera le indicazioni del protocollo, ma esiste un prodotto specifico, appositamente bilanciato e studiato per aderire fedelmente al protocollo Clark, che le include tutte, senza la necessità di comprare tutti i singoli prodotti e dividere le assunzioni.

Questo prodotto è stato fortificato con altre due piante:

La Bardana che ha un'importante funzione depurativa: grazie alla presenza di inulina, facilita l'eliminazione delle tossine attraverso un'azione drenante.

Le foglie di Olivo che contengono alcuni composti che agiscono come vasodilatatori, contribuendo così a mantenere stabile la pressione arteriosa e favorendo una normale circolazione sanguigna.

Questo è il miglior prodotto anti parassitario che conosco ed è distribuito e prodotto da un’azienda italiana specializzata in nutraceutica ed erboristeria.

Trovi il link per acquistarlo qui in questa pagina.

Durata del trattamento:

Poiché il ciclo vitale degli ossiuri (tra i parassiti più comuni) dura circa 3 settimane, ma altri parassiti possono avere cicli più lunghi, il protocollo dovrebbe durare almeno 60 giorni.

Successivamente, è consigliato continuare il trattamento un paio di volte alla settimana come mantenimento per prevenire recidive.

Avrai bisogno di almeno 2 confezioni per eseguire il ciclo completo, ma ti consiglio di acquistare delle dosi di mantenimento per mantenere pulito l'intestino anche dopo.

Le indicazioni della confezione ti invitano a fare 15 giorni di assunzione, poi una pausa di 15 giorni e poi altri 15 giorni di trattamento.

Questo è molto buono, ma per un'azione massiva e più efficace applica i dosaggi senza pause per almeno 60 giorni e tieni le indicazioni della confezione solamente come mantenimento.

Quindi ricapitolando prendi 40 gocce, 2 volte al giorno con acqua, per 60 giorni.

Oltre a questo è opportuno velocizzare il ripopolamento della flora batterica e supportare l'eliminazione dei parassiti con dei probiotici.

Ci sono ottimi prodotti in commercio, quelli che ti propongo sono sempre distribuiti da ottime aziende e contengono miliardi di microrganismi. Alcuni sono anche arricchiti con vitamine del gruppo B per rinforzare il sistema immunitario.

Sono incapsulati in modo tale da superare la barriera gastrica e sciogliersi solo una volta raggiunto l'intestino.

Avrai bisogno di almeno 2 confezioni da assumere assieme al trattamento antiparassitario per 60 giorni.

2 capsule al giorno, mattina e sera, a stomaco vuoto e con abbondante acqua.

Infine, dopo due mesi, inizia a prendere l'inulina per almeno altri 30 giorni che è utile a mantenere la flora batterica appena creata.

Avrai bisogno di 1 confezione o più.

Questo protocollo è stato semplificato al massimo per essere fattibile da chiunque, con meno prodotti da assumere rispetto al precedente ma non meno efficace.

Dovrebbe essere ripetuto 2 volte l'anno per mantenersi liberi dai parassiti e con un intestino sano.

Solo una raccomandazione nel caso tu abbia un intestino molto irritato o soffri di sindrome da colon irritabile.

In questo caso è bene evitare l'inulina, ma si può procedere col protocollo antiparassitario e integrazione probiotica.

Riassumendo ecco la procedura completa:

Dal 1° al 60° giorno:

- 40 gocce di mix bilanciato al mattino e 40 gocce la sera in un bicchiere d'acqua, a stomaco vuoto prima dei pasti principali.
- 2 capsule di floravita al mattino a digiuno.

Dal 60° al 90° giorno e oltre

- 3 capsule di inulina prima dei pasti.

Ed è tutto.

Complimenti dunque per essere arrivato a questo punto fondamentale del corso.

Un protocollo simile è tutto ciò che ti serve per fare una pulizia intestinale profonda. Se la associ all'alimentazione a base vegetale e alla pianta miracolosa come consigliato nella sezione precedente, avrai la possibilità di sperimentare livelli di benessere che forse non vivevi da molto molto tempo.

Pian piano anche gli altri organi reagiranno e inizieranno un processo di depurazione. La prostata e le altre ghiandole ricominceranno a funzionare correttamente e sintomi e problemi gradualmente diminuiranno.

Una raccomandazione, questo protocollo è piuttosto potente e potrebbe attivare delle crisi di disintossicazione forti.

Scegli un periodo in cui sai di essere meno impegnato del solito, dove puoi prenderti qualche ora di riposo possibilmente.

Per il resto puoi farlo in qualsiasi periodo dell'anno, ma il periodo migliore è l'autunno o la primavera, possibilmente iniziando il primo giorno di luna calante che facilita la depurazione e l'eliminazione di tossine fisiche e non fisiche.

Adesso fai una pausa se lo desideri perché la prossima sezione sarà intensa e ha bisogno di tutta la tua attenzione e forza di volontà.

Ci vediamo dopo!

Esercizio fisico

Ciao e ben ritrovato!

Dopo esserci occupati dell'alimentazione e della depurazione dell'intestino adesso passiamo a un'altra serie di pratiche essenziali per risolvere alcuni fastidi e sintomi che hanno a che fare coi nostri muscoli e tessuti coinvolti in quell'area.

Nei prossimi video, ti mostrerò come risolvere le adesioni muscolari, i cosiddetti punti di attivazione o trigger, che sono la causa principale del dolore, della trazione o del bruciore in varie aree intorno al bacino e all'area pelvica.

Questi esercizi sono molto importanti soprattutto se soffri di problemi alla prostata da un po' di tempo e non sei riuscito ancora a risolverli con le terapie tradizionali.

Prima di tutto è necessario dedicare uno spazio e un tempo a questi esercizi.

Sono momenti in cui hai bisogno di pace e tranquillità, per concentrarti completamente su te stesso, senza interruzioni o distrazioni.

Comprendo che non sia facile, ma molto importante per la tua salute e la tua salute è importante, quindi cerca di trovare almeno 20-30 minuti di tempo ogni giorno da dedicare a te stesso.

A seconda di quanto spazio hai a disposizione in casa, puoi allestire una stanza in più o cercare un posto accogliente con spazio a terra sul pavimento, ad esempio in camera da letto o in soggiorno.

L'importante è che anche se hai un coinquilino, un partner o dei figli, tutti sappiano che questo momento è tuo e che nessuno possa entrare nella stanza e disturbarti.

Avrai solo bisogno di pochi attrezzi economici per questi esercizi, troverai i link per acquistarli sotto al video.

Assicurati anche di indossare dei vestiti comodi.

Altri due piccoli consigli in modo che tu possa attenerti più strettamente possibile al piano degli esercizi.

Annota gli orari esatti dei tuoi esercizi e non dimenticarti ogni settimana di annotare nel diario dei sintomi i tuoi livelli di miglioramento.

E’ molto importante, in questo modo, hai sempre una visione d'insieme e puoi monitorare e misurare i tuoi progressi.

Gli esercizi che ti propongo per la prostata si possono dividere in 5 categorie.

- Respirazione
- Allungamenti
- Punti di attivazione
- Pavimento pelvico
- Corpo libero

Benissimo, dopo questa introduzione possiamo passare subito agli esercizi, ma prima vorrei che facessi un semplice test.

Questo test serve a scoprire qual è effettivamente il tuo stato attuale di tensione nell’area pelvica.

Con questi tre semplici esercizi, potresti essere in grado di localizzare dove hai una forte tensione muscolare.

Puoi fare questo autotest più e più volte per misurare anche i tuoi progressi.

Non c’è bisogno di preparazione o di riscaldamento per farlo, basta prendere un tappetino da yoga o anche solo una coperta e indossare pantaloni comodi.

Sdraiati comodamente sul tuo tappetino.

Posiziona le braccia rilassate vicino al corpo e raddrizza le gambe.

Ora piega leggermente le gambe in modo che le cavità delle ginocchia formino un angolo di circa 90 gradi e le gambe non si tocchino.

Ora vogliamo capire se hai qualche tensione nell'addome inferiore e nell'area dell'osso pubico.

Per prima cosa, fai alcuni respiri profondi.

Inspira profondamente attraverso il naso e fai un'espirazione lunga e completa attraverso la bocca.

Ancora una volta, inspira profondamente dal naso e poi espira dalla bocca.

Ora fai un respiro profondo attraverso il naso e cerca di aspirare tutta l'aria nello stomaco e giù nel bacino.

Gonfia davvero tutto lo stomaco mentre lo fai.

Continua a inspirare.

Prendi più aria che puoi.

Non tendere lo stomaco, ma lasciagli più spazio possibile.

Continua ad ispirare aria nei polmoni finché non sono pieni del tutto e poi trattieni il respiro.

I tuoi polmoni e il tuo stomaco sono ora pieni d'aria e quello che devi fare è cercare di forzare quest'aria nell’area del bacino.

Concentrati.

Non devi tendere il bacino o lo stomaco per fare questo test.

Cerca solo di spingere l'aria dallo stomaco profondamente e nel bacino.

Cosa provi ora?

Senti una fastidiosa sensazione di pressione nel basso addome e sopra la zona genitale?

I tuoi sintomi stanno peggiorando?

Oppure improvvisamente hai un forte bisogno di urinare?

Poi espira lentamente e fai qualche altro respiro per rilassarti.

Di nuovo.

Se qualcosa era scomodo o sentivi un forte bisogno di urinare o un aumento del dolore, questo può essere un chiaro segno di tensione tissutale nell'addome inferiore e nell'area dell'osso pubico.

Le persone completamente sane non sentono nulla facendo questo esercizio.

Se, tuttavia, la tensione è presente, gonfiare il bacino porta all'irritazione delle aree tese.

Segna questi dolori o punti di attivazione se ci sono, nel foglio dei sintomi e pensa già a come scriverli in modo inverso.

Bene, passiamo al prossimo test.

Sdraiati sulla schiena nella stessa posizione.

Rilassa le braccia vicino al tuo corpo.

Allunga prima le gambe e poi posizionale con un angolo di 90 gradi.

Questa volta, però, le gambe sono un po' più divaricate in modo che i piedi siano un po' più larghi dei fianchi, all'incirca sul bordo del tappetino.

Con questo esercizio vogliamo scoprire se hai tensione all'inguine o alle cosce.

Per fare ciò, testiamo un lato alla volta.

Per prima cosa, lascia che la gamba sinistra si inclini leggermente verso l'interno.

Assicurati che i tuoi piedi non si muovano e che siano ben saldi sul pavimento.

È anche importante non girare la parte superiore del corpo.

Lascia entrambi i glutei sul pavimento.

Solo la gamba sinistra è inclinata verso l'interno il più possibile.

Assicurati che entrambe le scapole continuino a toccare il tappetino.

Inclina il ginocchio sinistro verso l'interno fino a quando non va oltre.

Ora porta dentro la gamba destra e inizia a inclinare la gamba destra verso destra e verso l'esterno.

Fallo molto lentamente e concentrati sul mantenere le scapole e i glutei ben saldi a terra.

Raggiungi lentamente il tuo limite.

Sia la gamba sinistra che quella destra sono ora entrambe girate a destra il più possibile.

Controlla di nuovo come ti senti mentre continui a respirare nella posizione rilassata.

Senti una trazione all'interno coscia, nella coscia o nei glutei?

Se sì, su quale gamba e da quale lato?

Se tutti i muscoli e i tessuti stanno bene, non sentirai nulla, ma se senti qualcosa, prendi nota di questo punto nel punto che ti fa male o nel punto che innesca una sorta di blocco.

Quindi torna alla posizione di partenza e ripeti l'operazione per l'altro lato.

Rilassati nella posizione di partenza, i piedi all'incirca sul bordo del tappetino.

Glutei e scapole sono ben saldi a terra.

E ora giri lentamente la gamba destra verso l'interno finché non va oltre.

Segue la gamba sinistra, che ora va verso sinistra.

Continua a respirare e lascia che le gambe vadano verso l'esterno il più possibile fino a quando non riesci ad andare oltre, anche con un po’ di pressione o sforzo da parte tua.

Poi rimani in questa posizione per un momento e ascolta come ti senti.

Senti tensione in alcuni punti o sei molto flessibile ed entrambe le gambe sono divaricate fino a toccare le rotule quasi sul materassino?

Confronta le due parti.

Molto spesso la tensione è solo unilaterale, quindi ripeti di nuovo questi esercizi e fai il confronto diretto.

C'è un lato o una direzione in cui è più probabile che una gamba riesci a muoverla meno?

Se è così questo può indicare chiaramente una tensione.

Infine, facciamo una piccola variazione di questo esercizio.

Sdraiati sulla schiena, le braccia lungo i fianchi, le gambe distese, entrambi i piedi sul tappetino.

Ora lascia cadere leggermente un piede verso l'esterno e prova a toccare il suolo con le dita dei piedi con le gambe distese.

Non preoccuparti, non devi necessariamente toccare terra.

Ma fino a che punto puoi girare il piede verso l'esterno?

Ora cambia lato.

Fino a che punto riesci a girare l'altro piede verso l'esterno?

Ora metti entrambi i piedi al centro del tappetino uno accanto all'altro con la punta dei piedi verso l'alto, rilassa completamente le gambe e lascia che entrambi i piedi cadano verso l'esterno in modo naturale.

Entrambi i piedi cadono ugualmente verso l'esterno e formano una sorta di forma a V o un piede cade verso l'esterno con un angolo maggiore dell'altro?

Se entrambi i piedi non si aprono in modo uniforme, può essere il segnale che hai tensione in una delle cosce o nei glutei.

Se, ad esempio, il piede sinistro non si apre così tanto verso l'esterno, ciò può indicare tensione o accorciamento dei muscoli della coscia sinistra e dell'interno coscia, nonché tensione nel gluteo destro.

Va bene, questo è stato un piccolo test dei limiti della tua flessibilità e capacità di distendere le aree coinvolte.

Molti uomini che soffrono di prostatite cronica o di altri problemi alla prostata avvertono una leggera riacutizzazione dei sintomi durante questi

esercizi o notano che c'è una certa quantità di tensione in alcune aree specifiche.

A volte sembra che ci sia un blocco, anche se il dolore è assente.

Tuttavia anche se sei stato in grado di fare tutto comodamente e sei flessibile e bilanciato, potresti comunque avere tensione in punti completamente diversi.

Questi esercizi dovrebbero essere solo un inizio per esplorare passo dopo passo dove sono le cause fisiche muscolari e interne dei tuoi sintomi.

Segna le parti doloranti e quando sei pronto andiamo direttamente al passaggio successivo ed entriamo nel vivo degli esercizi.

Respirazione

La respirazione è una della chiavi della salute sulla quale vorrei che tu portassi la tua attenzione.

Prima di entrare più nel dettaglio, voglio ricordare che respirare correttamente è importante in quasi tutti gli esercizi successivi e ne migliorerà l'efficienza.

Ti starai chiedendo perché la respirazione è così importante e cosa intendo per respirazione corretta?

Quando inspiri, l'ossigeno viene trasportato in tutte le parti del tuo corpo.

Naturalmente l'aria va direttamente ai polmoni, ma l'ossigeno prelevato da essa va a ogni cellula del corpo.

Ed è di questo che si tratta, perché chi soffre di prostatite di solito ha dolori ai tessuti, ha i muscoli tesi e un sistema nervoso disturbato.

Per rimettere in forma il tessuto e, soprattutto, per insegnare al tessuto a rilassarsi di nuovo, hai bisogno di un buon apporto di ossigeno, che si

ottiene dal respiro.

Questo è il motivo per cui ci assicuriamo attivamente che tutto il tuo corpo, i tuoi tessuti e tutte le tue cellule siano riforniti in modo ottimale di ossigeno e possano rigenerarsi al massimo in esercizi specifici, ma anche dopo l'attività fisica.

Respirare correttamente inoltre riattiva il ciclo di Krebs, un processo metabolico fondamentale per la salute umana.

Detto questo, diamo un'occhiata più da vicino a cosa intendo per respirazione corretta osservando uno dei problemi più comuni responsabili di un'ampia varietà di problemi, dolori e disturbi nelle persone.

I terapisti in fisioterapia e osteopatia, ma anche gli ortopedici, prestano particolare attenzione a una cosa all'inizio di un trattamento, ovvero la postura delle spalle e della parte superiore del corpo.

A causa di lavori molto sedentari e soprattutto lavorando al computer, molte persone hanno sviluppato spalle curve e muscoli del torace accorciati.

Questo può, da un lato, causare pressione sul torace e, dall'altro, accorciare il muscolo retto dell'addome, cioè il lungo muscolo che inizia sotto la gabbia toracica e attraversa il bacino.

Come risultato di questa pressione, non respiri più correttamente in tutto il corpo e soprattutto nello stomaco, ma sviluppi invece una respirazione toracica accorciata che non fornisce più ossigeno in modo ottimale al tuo corpo, in particolare alla zona inferiore dei polmoni.

Questo, a sua volta, può causare tutta una serie di effetti indesiderati.

A lungo termine, anche se può sembrare sorprendente, un gran numero di disturbi pelvici può essere ricondotto a una respirazione scorretta innescata da una cattiva postura della parte superiore del corpo.

È anche importante ricordare che non esiste una postura sbagliata fintanto che non ti siedi accasciato davanti alla scrivania per ore.

Ma se questo è il caso, una postura correttiva garantisce molta più attività muscolare, respirazione libera e un migliore allineamento.

Sedersi in posizione eretta favorisce anche il rilascio di testosterone e ti fa apparire completamente diverso alle persone che ti circondano.

Facciamo un esercizio che ti permetterà di sentire direttamente come la tua respirazione influisce sul bacino.

Stai dritto, lascia che le spalle pendano rilassate parallelamente al tuo corpo.

Ora inspira profondamente attraverso la bocca, inspirando l'aria nello stomaco fino a quando non si gonfia, e poi espira attraverso la bocca con una forte spinta e un forte rumore in modo che tutto il tuo corpo vibri per l’esalazione.

Riesci a sentire la sensazione di formicolio nel bacino?

Ripeti questa profonda inspirazione e potente espulsione ancora una o due volte e guarda cosa senti nel bacino.

Cerca di respirare in modo specifico nel bacino.

Senti questa sensazione di sollievo che si diffonde in tutta l’area?

Sei consapevole che le cause dei problemi intorno alla prostata o al bacino possono provenire da diversi punti del corpo?

Questo è già un buon esercizio di partenza.

Ogni volta che puoi, a lavoro o in coda alle poste, fai attenzione alla postura del tuo corpo.

Tira leggermente indietro le spalle, inspira profondamente ed espira con

forza per dare al bacino un breve impulso a rilassarsi.

Sii consapevole dell'effetto che la tua respirazione ha sul tuo corpo.

Puoi fare questo esercizio che dura al massimo 1 minuto, in qualsiasi momento, ovunque, il più spesso possibile durante il giorno, fino a quando potrebbe anche accadere inconsciamente ad un certo punto.

Oltre a questo esercizio di vita quotidiana, passiamo ora alla parte vera e propria.

Si tratta di passare dalla respirazione toracica corta alla respirazione addominale naturale.

Con una buona respirazione addominale, possiamo allentare la pressione sul bacino e prevenire l'accorciamento sia dei muscoli che portano al bacino che dei muscoli pelvici stessi.

In termini concreti, ciò significa che tutti i tessuti e i muscoli sopra il bacino (l'intera regione addominale), possono contribuire al dolore e ai sintomi.

Nella zona pelvica e genitale, dobbiamo rilassare nuovamente questo tessuto e mantenere i muscoli in movimento.

Il modo più semplice per farlo è respirare correttamente.

Per alcune persone che soffrono di problemi alla prostata e problemi correlati, questo esercizio che sto per spiegarti da solo ha ridotto il dolore e i sintomi dell'80%.

Sto parlando di una semplice tecnica di respirazione.

Proviamolo insieme e vediamo come ti senti.

Per iniziare, sdraiati comodamente sulla schiena.

È meglio posizionare un cuscino sotto le ginocchia in modo che le gambe

possano sdraiarsi completamente rilassate.

Metti le mani rilassate vicino al corpo e respira normalmente.

Ora fai un respiro lento ma profondo e lungo attraverso il naso, cercando di forzare tutta l'aria nello stomaco.

Mentre lo fai, gonfia lo stomaco il più possibile.

Trattieni l'aria per un secondo o due, quindi espira attraverso la bocca in modo rilassato.

Come ti senti?

Noti un impatto sulla zona pelvica e intorno alla prostata?

Facciamolo di nuovo.

Fai un respiro profondo attraverso il naso.

Per prima cosa, premi tutta l'aria nello stomaco fino a quando non si gonfia completamente e solo allora l'aria entra nel petto.

Come un movimento ondulatorio, l'aria entra prima nello stomaco e poi nel petto.

Mantieni la posizione per un secondo o due ed espira delicatamente attraverso la bocca.

Mentre trattieni il respiro per un momento, cerca di spingere anche l'aria dallo stomaco al bacino.

Inspira aria attraverso il naso.

Respira profondamente nello stomaco.

Quindi riempi anche il torace e i polmoni e poi premi l'aria verso il basso nel bacino.

Forse questa è la prima volta da molto tempo che il tessuto del bacino si muove attraverso la respirazione.

Uno dei motivi principali per cui la tensione si sviluppa nel bacino è la mancanza di movimento in quell'area.

Con la respirazione addominale profonda, puoi pompare ossigeno consapevolmente al tessuto del bacino più e più volte per allungarlo correttamente.

È molto importante non tendere lo stomaco o il corpo.

Rimani completamente rilassato perché se tendi lo stomaco o i glutei, il tessuto non può allungarsi completamente.

Non esercitare alcuna pressione su te stesso e provalo fino a quando non sei un po' più esperto e hai una piacevole sensazione di leggero formicolio al bacino e alla zona addominale inferiore quando espiri.

Incredibile, non è vero, cosa hanno a che fare la respirazione e lo stomaco con il bacino?

E pensa, le tue abitudini attuali potrebbero essere dovute ad anni in cui non ti muovi e non nutri correttamente i muscoli addominali.

Ci vorrà sicuramente del tempo per cambiare questo comportamento, ma con la pratica regolare puoi farlo.

Fai una respirazione addominale profonda il più spesso possibile, facendo una sessione da cinque alla volta.

Inoltre, non preoccuparti se i sintomi si riacutizzano brevemente facendo questo esercizio.

Se lo fanno, continua a respirare profondamente e con fermezza.

Stai facendo qualcosa di molto buono per il tuo corpo.

Avrai anche bisogno di questa respirazione addominale profonda per molti degli esercizi successivi, specialmente nel rilassamento focalizzato che spiego in un’altra sezione.

Fai questi esercizi di respirazione profonda cinque o sei volte prima di iniziare uno qualsiasi degli altri esercizi.

Ogni giorno assicurati anche di aprire il petto tirando indietro le spalle e con alcuni respiri profondi, in modo che la pancia dia al bacino un breve senso di rilassamento.

Adesso se sei pronto prova a fare in autonomia questi esercizi di respirazione, poi prendi pure una pausa e prosegui nel prossimo video.

Teoria Allugamenti

Arriviamo quindi al primo esercizio fisico, gli esercizi di allungamento o di stretching.

In questo video ti spiegherò perché gli allungamenti sono così importanti e come usarli correttamente e nel prossimo video ti guiderò passo dopo passo attraverso una routine di stretching completa.

All'inizio, puoi eseguire il video ancora e ancora e fare gli esercizi con me, ma dopo un po' ti accorgerai che non hai più bisogno di me e che conosci gli esercizi a memoria.

Prima però, lascia che ti dica perché gli esercizi di stretching sono così importanti.

In generale, diciamo che a livello fisico, i punti di attivazione, cioè le aderenze del tessuto muscolare, sono i principali responsabili del dolore e dei blocchi.

Allora perché fare stretching visto che un allungamento muscolare non va a toccare direttamente questi punti trigger?

Come abbiamo sottolineato molte volte in precedenza, spesso non è un'unica causa a scatenare i sintomi, ma un connubbio di cause diverse.

Nella maggior parte dei pazienti che hanno punti trigger, spesso sono presenti anche muscoli accorciati che a loro volta attivano questi punti trigger.

Ecco perché vogliamo allungare nuovamente i muscoli accorciati attraverso esercizi di stretching.

Ciò implica meno pressione sul tessuto del bacino.

Immaginala in questo modo, usando l'esempio del tuo muscolo addominale.

Quando stai in piedi, i muscoli addominali, che si estendono dalla gabbia toracica fino all'osso pubico, sono dritti, sono rilassati e puoi stare in piedi senza problemi.

Ora siediti e lascia che la parte superiore del corpo scenda un po' in avanti.

Questa è una posizione tipica per le persone che lavorano alla scrivania.

Ad esempio, se guardi da vicino, puoi vedere che i lunghi muscoli addominali non sono realmente allungati in questa posizione.

Quando il busto e le spalle cadono in avanti, comprimono i lunghi muscoli addominali.

E ora immagina di farlo tutto il tempo, per mesi, a volte anni.

Cosa succede ad un muscolo che viene sempre schiacciato?

In questo caso, il muscolo retto dell’addome si abitua alla posizione compressa.

La costante compressione lo fa accorciare perché i muscoli semplicemente

non sono più abituati ad essere allungati.

Quindi cosa succede quando il muscolo viene allungato alla sua lunghezza originale?

Esattamente, non è più abituato e sembra che tu stia sforzando i muscoli.

Nel nostro esempio, ciò significa che il muscolo addominale è ora allungato in modo innaturale mentre si è in piedi, anche se si sta solo in

piedi normalmente.

I tuoi muscoli si sono danneggiati attraverso anni di cattiva postura.

E se il muscolo addominale accorciato viene allungato troppo a lungo mentre si è in piedi, a un certo punto causerà tensione al punto in cui stare in piedi scatenerà dolore, perché i muscoli sono ora permanentemente tesi.

Ma questo è solo un esempio.

Stare seduti a lungo può accorciare e indebolire i muscoli dei glutei, che possono quindi portare a dolore nell'area circostante.

Pertanto, è essenziale per questo programma che, oltre agli altri esercizi, lavoriamo sull'allungamento di tutti i muscoli importanti dentro e intorno al bacino e li portiamo a una lunghezza normale e sana in modo che questi muscoli altrimenti accorciati e tesi non inneschino alcuna pressione.

La tensione può anche avere un effetto diretto sulla vescica.

Se i muscoli stretti intorno alla vescica rilasciano la pressione sul tessuto, questo causerà una pressione sulla vescica dall'esterno e quindi un costante bisogno di urinare, noto come debolezza vescicale.

In sostanza, quello che sto cercando di dirti è che per avere i muscoli del pavimento pelvico sani non significa che debbano essere tutti fortificati

attraverso gli esercizi del pavimento pelvico, come gli esercizi Kegel che ti spiego in seguito.

È molto più importante che tutti i muscoli siano ben allungati, flessibili e di lunghezza normale.

Questo, ovviamente, richiede un po' di tempo, motivo per cui d'ora in poi dovresti aggiungere esercizi di stretching alla tua routine quasi ogni giorno.

Dopo qualche settimana noterai presto quanto sei di nuovo flessibile e come le tensioni generalmente scompaiono di conseguenza.

Ciò di cui hai bisogno ora sono solo vestiti comodi, ad esempio pantaloncini, una maglietta e un tappetino.

Fai gli esercizi ogni giorno in una volta sola.

Col tempo puoi saltare alcuni esercizi o addirittura ottimizzarli e personalizzarli, scoprirai rapidamente quanto sei bravo nello stretching e in quali punti c'è troppa tensione.

Esplora il tuo pavimento pelvico e la flessibilità dei muscoli che lo circondano.

Per cominciare, puoi semplicemente seguire la routine qui sotto.

Ti farò anche sapere quanto tempo e quanto spesso un allungamento deve essere ripetuto.

Non preoccuparti troppo di quanto riesci ad allungare i muscoli.

Per la maggior parte degli allungamenti, più lungo è, meglio è.

Se all'inizio hai ancora grossi problemi o dolori, non forzare con l’allungamento.

La cosa più importante è che non esageri all'inizio, quindi inizia

lentamente e se puoi in seguito, prova a fare qualche millimetro o centimetro in più di allungamento.

Basta tenere premuto il video nel punto appropriato o tornare indietro per ripetere un esercizio.

Ora mettiamoci in posizione e iniziamo.

Pratica di allungamenti

Iniziamo sdraiandoci sulla schiena.

Ora facciamo alcuni respiri addominali profondi in una semplice posizione di stretching.

Per allungare il pavimento pelvico unisci le gambe in modo che i piedi si tocchino.

Tira leggermente le gambe verso l'alto in modo che le ginocchia siano a un angolo di circa 90 gradi.

Lascia che le gambe si rilassino e lascia che le ginocchia cadano naturalmente verso l'esterno.

All'inizio è improbabile che le ginocchia tocchino terra, quindi lascia che le ginocchia vadano giù quanto riesci.

Se questo crea troppa tensione all'inguine, puoi anche mettere dei blocchi o semplicemente un cuscino spesso sotto le ginocchia come supporto per eliminare un po' di tensione.

Ora dovresti sentire una leggera trazione all'inguine, dovuta al fatto che stiamo letteralmente allargando il bacino.

Rimani in quella posizione e fai alcuni respiri profondi attraverso il naso ed espira lentamente attraverso la bocca.

Sii completamente rilassato.

Rilassa tutti i muscoli e cerca di non tendere le gambe o lo stomaco.

Quando sei completamente rilassato, fai qualche respiro più vigoroso.

Inspira consapevolmente tutta l'aria nello stomaco.

Respira profondamente e a lungo nello stomaco, quasi come se volessi spingere l'aria nel bacino.

Trattieni il respiro per un secondo, quindi espira dalla bocca con un respiro forte e poi fallo di nuovo subito dopo.

Inspira lentamente molta aria in profondità nello stomaco e nel bacino in modo che lo stomaco si sollevi.

Adesso fermati per un secondo ed espira con forza dalla bocca.

Ripeti questo respiro addominale profondo in questa posizione altre due o tre volte e poi continua a respirare normalmente.

Successivamente, passiamo all'inguine.

Allunga entrambe le gambe e poi solleva di nuovo una gamba con un angolo di circa 90 gradi.

Ora lascia che il ginocchio cada verso l'esterno il più possibile.

Assicurati di non girare il tuo corpo.

Sia le scapole che i glutei toccano il pavimento.

Ora metti la mano sul ginocchio e prova ad applicare una leggera pressione per spingere il ginocchio un po' più del normale sul pavimento, ma fallo lentamente e non dovresti provare alcun dolore, solo una leggera trazione all'inguine.

Puoi aumentare la pressione un po' alla volta se noti che il ginocchio scende sempre di più.

È anche molto importante non tendere lo stomaco.

Lascia che il tuo respiro sia rilassato e continua a respirare nello stomaco.

Mantieni questa posizione per circa 30-60 secondi, quindi passa all'altro lato.

Quindi, per prima cosa, allunga di nuovo entrambe le gambe.

Solleva l'altra gamba e lascia cadere lentamente il ginocchio verso l'esterno con la mano.

Ora applica una leggera pressione verso il basso sul ginocchio in modo da poter sentire una leggera trazione all'inguine e all'interno coscia.

Continua a respirare sempre profondamente e a lungo.

Come ti senti?

Noti una sensazione di formicolio all'inguine o anche nella zona addominale inferiore?

Questo è un bene perché stai allungando i muscoli che potrebbero essersi accorciati e li stai rendendo nuovamente flessibili.

Torna dall'altra parte in modo da allungare ogni lato due volte per 30-60 secondi ogni volta.

Poi passiamo all'esercizio successivo.

Ora passiamo alla schiena e ai glutei.

Rimani sdraiato sulla schiena e allunga le gambe.

Ora prendi una gamba e tirala dritta verso il tuo corpo con il ginocchio

piegato come se volessi toccarti il petto con il ginocchio.

Quindi afferra il ginocchio con entrambe le mani e tieni il ginocchio in questa posizione.

Ora respira di nuovo profondamente e poi usa le mani per tirare il ginocchio ancora di più verso la gabbia toracica molto lentamente in modo da poter sentire una trazione nel tendine del ginocchio.

Potresti anche sentire una trazione nei glutei.

Mantieni la tensione e quando senti che la tensione si sta allentando un po', spingi un po' di più.

E’ sempre meglio iniziare gradualmente perché i tuoi muscoli devono abituarsi. Durante la prossima settimana, mantieni di nuovo questa posizione per 30-60 secondi.

Quindi abbassa di nuovo la gamba e poi fai lo stesso dall'altra parte.

Tira la gamba verso l'interno, avvolgi le mani intorno al ginocchio e cerca di tirare il ginocchio verso il petto.

Se è meglio per te, puoi anche andare sotto il ginocchio con le mani e circondare la coscia.

Fai questo allungamento da 30 a 60 secondi e due volte su ciascun lato.

Benissimo.

Ora andremo un po' oltre.

Spesso anche i glutei sono influenzati da uno stile di vita sedentario, motivo per cui ora vogliamo allungarli, compresi i muscoli circostanti.

Quindi rimani sulla schiena e questa volta metti entrambe le gambe una accanto all'altra.

Ora metti una gamba sull'altra come se volessi incrociarle.

Appoggia comodamente la caviglia sul ginocchio dell'altra gamba.

Ora respira con calma e assicurati che la gamba incrociata sia a un angolo di 90 gradi rispetto all'altra gamba.

Quindi ora con entrambe le mani, afferra sotto la parte posteriore del ginocchio della gamba che hai impostato e prova a tirare indietro il ginocchio verso il petto.

All'inizio non importa se sollevi un po' la parte superiore del corpo dal pavimento, è importante circondare e tenere stretta la gamba.

Per fare ciò, piega o raddrizza la gamba secondo necessità.

Ora è importante sentire un allungamento nei glutei della gamba incrociata.

Fallo con molta attenzione.

Molti muscoli sono ora tesi, quindi fai attenzione a non avere i crampi.

Se ti senti a tuo agio, tira il ginocchio più verso il petto e puoi sentire un bel allungamento in uno dei glutei.

Naturalmente, continua a respirare normalmente con lo stomaco.

Ancora una volta, fai l'allungamento per 30-60 secondi e poi riposiziona con molta attenzione la gamba sul pavimento.

E ora rifacciamolo dall'altra parte.

Incrocia la gamba, porta le mani sotto la parte posteriore delle ginocchia e poi tira indietro la gamba verso il corpo.

Da questa posizione di partenza, ora dovresti sentire una forte trazione nell'altro gluteo.

E se respiri lentamente e profondamente, potresti notare come i muscoli cedono letteralmente e puoi avvicinare sempre di più la gamba al petto.

Vai piano, non vogliamo esagerare.

Mantieni di nuovo questa posizione per 30-60 secondi.

Ottimo.

Ora facciamo di nuovo tutto per ogni lato in modo da allungare ogni lato due volte per 30-60 secondi ogni volta.

Gentilmente

Forse hai già notato delle zone nel tuo corpo che sono state inattive da molto tempo.

Forse hai anche notato che uno degli allungamenti che ti ho chiesto di fare ti risulta quasi impossibile.

E va bene lo stesso.

Ogni persona è diversa e ci vuole solo tempo per tornare ad essere flessibili.

Ma andiamo avanti e passiamo all'esercizio successivo.

Allenta un po' le gambe e lascia che le gambe oscillino avanti e indietro.

Oppure scuotiti un po' con le gambe distese.

Veniamo ora all’allungamento della rana.

Per fare questo, sei di nuovo sulla schiena.

Questa volta, tira entrambe le ginocchia verso la parte superiore del corpo.

L'obiettivo ora è quello di afferrare le caviglie con le mani.

Se necessario, puoi anche sollevare brevemente la parte superiore del corpo.

Ora sdraia di nuovo la parte superiore del corpo e tieni le caviglie strette.

Le gambe possono essere molto angolate e le ginocchia rivolte verso l'esterno.

Dovresti sentire di nuovo tensione alle cosce e all'inguine.

Durante questo allungamento, avvicina i piedi il più possibile alla parte superiore del corpo e continua a respirare con calma e in modo uniforme.

Quando fai una lunga espirazione, presta attenzione a come si sentono i muscoli del pavimento pelvico.

Non esagerare ma assicurati che i tuoi muscoli siano ben allungati.

Ad ogni inspirazione ed espirazione probabilmente scoprirai che diventa più facile e questo è un buon segno perché ora il muscolo sta ritrovando la sua lunghezza naturale.

Rimani in questa posizione per 30-60 secondi, quindi rimetti i piedi a terra, fai una pausa e poi ripeti l'allungamento una seconda volta.

Ok?

Successivamente facciamo un allungamento più forte prima di entrare nella fase di rilassamento.

Ora faremo un classico allungamento del tendine del ginocchio.

Questi sono muscoli abbastanza grandi sulla parte posteriore della coscia.

Questa volta, siediti e allunga le gambe davanti a te.

Ora tira dentro una gamba come se volessi incrociarla con l’altra.

Posiziona la pianta del piede all'interno della coscia opposta.

Adesso hai bisogno di una cintura, un pezzo di corda o una cinghia che puoi mettere intorno al piede della gamba tesa.

Afferra la cinghia mentre la avvolgi intorno al piede e poi tira la parte superiore del corpo verso il piede fino in fondo.

Dovresti sentire molta tensione nella parte posteriore della coscia della gamba tesa.

Se possibile, afferra la cinghia un po' più in là per tirare un po' di più il piede.

Puoi anche sollevare un po' la parte superiore del corpo per aumentare la tensione in questa posizione.

Inspira ed espira con calma e mantieni di nuovo la posizione per 30-60 secondi.

Poi lentamente lascia andare e ripeti tutto per l'altra gamba.

Fai di nuovo questo esercizio, due volte per ogni gamba, ciascuna per 30-60 secondi.

Ok, ci siamo allungati abbastanza.

È ora di mobilitare i fianchi.

Per fare questo, siediti dritto e metti le gambe in posizione verticale con un angolo di 90 gradi.

Sostieniti con le braccia dietro la parte superiore del corpo e lasciati cadere leggermente all'indietro in modo che la posizione sia rilassata.

Ora inclina le gambe nella stessa direzione da un lato all'altro.

Muovi i fianchi il più possibile.

Lasciali ruotare correttamente.

Assicurati solo di tenere entrambe le mani a terra.

L'anca ora ruota da un lato all'altro.

Se puoi, vedi se riesci a toccare il suolo con entrambe le ginocchia.

Il movimento è tutto qui. Fai l'esercizio lentamente per circa 1 minuto, quindi fai una breve pausa e ripeti di nuovo l'esercizio.

Molto bene.

E ora arriviamo all'esercizio definitivo in cui vogliamo allungare di nuovo uno dei muscoli più importanti, i muscoli addominali, che sono spesso accorciati e possono essere almeno in parte responsabili di una varietà di sintomi.

Per questo esercizio, chiamato cobra, ci si sdraia a pancia in giù e si allungano le gambe.

Metti le braccia lungo i fianchi e ora sostieniti prima con i gomiti e poi lentamente con le mani.

Se non funziona, inizialmente attieniti ai gomiti.

È importante qui che tu senta un allungamento nell'area dei muscoli addominali inferiori e nell'area dell'osso pubico.

Sostieniti.

Se possibile, allunga le braccia fino in fondo e guarda dritto davanti a te.

Ora inspira ed espira molto lentamente ma profondamente.

Senti la tensione nel basso ventre.

Lascia i glutei e il bacino completamente rilassati e non tendere nulla.

Solo con le braccia ti spingi in una posizione di schiena e senti la tensione nello stomaco.

Inspira profondamente ed espira a lungo e completamente.

Mantieni questa posizione per uno o due minuti.

Questa volta, soprattutto all'inizio, è meglio fare meno piuttosto che esagerare e poi sdraiarsi di nuovo lentamente.

Fai una pausa di 1 minuto e poi ripeti di nuovo l'esercizio, mantenendo la posizione per uno o due minuti.

E questo è quasi tutto.

L'ultimo esercizio è un esercizio di rilassamento.

Per fare questo, prima siediti in piedi in posizione accovacciata, completamente rilassato.

Le ginocchia sono relativamente vicine tra loro e ora ti pieghi lentamente in avanti.

Allunga le mani per sostenerti e lascia che la parte superiore del corpo cada delicatamente sulle ginocchia.

Ora vai avanti un po' alla volta con le mani fino a quando non è più possibile.

La parte superiore del corpo è completamente rilassata e potresti sentire una trazione ai glutei e alla parte bassa della schiena.

Se è troppo forte, avvicina un po' le mani a te e sostieniti di più in questa posizione.

Inspira ed espira profondamente.

Lascia che tutta la tensione scorra attraverso la schiena e i glutei.

Assicurati che il bacino sia completamente rilassato e respira.

Mantieni questa posizione per circa 60 secondi e poi siediti per una breve pausa prima di ripetere questo esercizio una seconda volta.

E fatto.

Hai completato con successo la tua routine di esercizi di allungamento.

Alcuni esercizi possono essere stati intensi, altri più rilassati.

Resta in ascolto del tuo corpo da adesso in poi ogni volta che ripeti questa routine ,perché ad ogni allungamento, i muscoli, i tessuti e le articolazioni diventano sempre più flessibili.

Ci vediamo tra poco nel prossimo video!

Teoria dei Punti Trigger

Ben ritrovato!

E’ il momento di arrivare a una delle lezioni più importanti di questa sezione sull’esercizio fisico e anche di tutto questo corso.

Si tratta del cosiddetto massaggio dei punti trigger.

Voglio spiegarti tre cose in questo video.

Che cos'è un punto di attivazione, come viene trattato, perché è così importante.

Bene, prima di tutto, cos'è un punto di attivazione?

Per definizione, un punto di attivazione è un'area dolorosa nei muscoli o nei tendini.

A volte si parla anche di punti di attivazione fasciali.

La fascia è una membrana di tessuto connettivo costituito da fibre e

collagene.

Si parla di un punto di attivazione o di innesco perché quando questo punto viene toccato, qualcosa viene attivato o innescato.

In parole povere, un punto di attivazione fasciale è un punto del tuo corpo in cui si innesca un dolore evidente.

Quando si preme sul tessuto sotto la pelle, a volte si avverte per la prima volta una vera contrazione muscolare.

Si preme e il dolore può manifestarsi in un'area più distante.

Il dolore irradiato è quindi sempre più o meno lo stesso per il rispettivo punto di attivazione.

Ad esempio, potresti premere un punto sul basso addome e sembra che un dolore scorra lungo tutta la gamba.

I punti di attivazione possono essere ovunque.

Ad esempio, potresti trovare un punto di attivazione sulla spalla che ti innesca un dolore fino alla testa.

Forse conosci già alcuni punti dolenti del tuo corpo.

In caso contrario, li esploreremo.

All'inizio sembra semplice, ma a volte può rivelarsi la ricerca di un ago in un pagliaio, soprattutto se non hai idea da dove cominciare.

Una volta però che avrai trovato un punto di innesco, lo riconoscerai molto rapidamente.

Come ho detto prima, tutto ciò che dobbiamo fare è premere un punto.

È meglio usare solo un dito.

Ad esempio, premiamo il dito medio su una parte dei tessuti molli o direttamente su un muscolo e vediamo se qualcosa è innescato o, per dirla senza mezzi termini, se qualcosa fa male.

Se all'inizio tocchi un tale punto di innesco, di solito si fa sentire come se fosse un ago.

È positivo se riusciamo a localizzare questi punti, ma ovviamente non è una buona cosa averli.

Il che ci porta a capire perché è così importante trovare e risolvere i punti di attivazione.

Immagina che una pelle sottile sia stata disegnata sui tuoi tessuti e muscoli in cui corrono innumerevoli nervi.

Questi percorsi fluiscono in tutto il corpo, dalla testa alla punta dei piedi e questi nervi, cosparsi in tutto la superficie dei muscoli e dei tessuti, vogliono e devono poter fluire liberamente.

A volte però e soprattutto a causa di movimenti o posture scorrette, può verificarsi un'adesione miofasciale: ciò significa che la pelle sottile con i tratti nervosi non racchiude più saldamente, uniformemente e flessibilmente il tessuto o i muscoli.

Piuttosto, la pelle si è attaccata al tessuto o al muscolo a causa di molta pressione e poco movimento, la pelle non si muove più e si è letteralmente attaccata al tessuto o al muscolo.

Questo porta a disturbare i tratti nervosi in questo punto di contatto, che non possono più fluire in modo uniforme.

Sembra logico.

Allora probabilmente puoi già indovinare cosa accadrà dopo.

Esattamente.

Il tessuto nervoso disturbato provoca dolore.

La cosa apparentemente strana è che il dolore non si manifesta necessariamente localmente nel punto in cui si verifica questa adesione sul tessuto.

Le persone che soffrono di emicrania, cioè di forti mal di testa, possono, ad esempio, avere aderenze muscolari ostinate nel collo, innescate da una postura unilaterale del collo o da una posizione scorretta.

Se poi allenti questa adesione nel collo, ci sono buone probabilità che il mal di testa scompaia.

Ed è esattamente così che avviene nel bacino.

Il dolore all'inguine, al retto, ai genitali o in qualsiasi altra parte della regione pelvica può anche essere causato da aderenze al di fuori di questa regione, ad esempio ci sono molti punti di attivazione nella zona addominale.

Queste aderenze nell'addome possono derivare, ad esempio, dal sedersi piegati permanentemente in una posizione curva.

Di conseguenza, i muscoli dell'addome vengono spinti insieme, accorciati in modo permanente e quindi si attaccano insieme.

È importante capire prima di fare qualsiasi altra cosa, che all'inizio del trattamento dobbiamo trovare i punti di attivazione critici che causano i nostri sintomi.

Trovarli è molto più difficile che risolvere il problema perché una volta trovato un punto, ci vuole solo un po' di pressione e pazienza per far si che di nuovo si rilassi.

Un punto di attivazione si rilassa semplicemente esercitando una pressione sul punto.

Ciò significa che si preme leggermente sul punto dolente e poi si mantiene questa pressione per circa 30-90 secondi.

Poi ti lasci andare e basta.

Premendolo una volta, una volta al giorno.

A volte puoi risolvere la tensione accumulata su un punto di attivazione entro pochi giorni, altre volte, per i punti più ostinati ci vuole più tempo.

In nessun caso comunque dovresti arrivare ad avere un dolore lancinante durante la pressione.

È meglio prendersela con calma per evitare di peggiorare le cose.

Su una scala di dolore da uno a dieci, dove 1 è non sentire dolore e 10 è un dolore estremo, vogliamo premere fino ad avere circa un 7.

E’ inoltre molto importante respirare con la respirazione addominale che hai imparato nel video precedente mentre premi e ti rilassi. Probabilmente noterai che il dolore si attenua mentre premi.

Se all'inizio era un sette sulla scala del dolore, puoi essere un cinque dopo 60 secondi, l'adesione si allenta in modo relativamente rapido.

Il dolore può anche scomparire completamente, ma riapparire il giorno successivo.

Resta in ascolto del corpo e di come cambiano i suoi segnali di dolore.

Nel tempo, i punti di attivazione scompaiono più velocemente e rimangono inattivi più a lungo.

In sintesi, i punti di attivazione sono aree dolorose nei tessuti o nei muscoli che, se premuti, scatenano dolore nell'area premuta o in un'altra area.

I punti di attivazione interrompono il sistema nervoso e possono causare

dolore permanente o altri sintomi.

I punti di attivazione non si risolvono da soli, devono essere eliminati manualmente individuando con precisione il punto e risolvendolo con la tecnica descritta in questo video.

Solo quando non ci saranno più punti di attivazione attivi, questo programma di esercizi con le altre tecniche potrà portarti al successo.

Quindi direi basta con la teoria.

Vediamo in pratica se hai dei punti di attivazione e dove sono.

Sciogliere i punti di attivazione parte 1

Ora che abbiamo discusso la teoria, vediamo come appare in pratica un trattamento dei punti di attivazione.

In questo video, ti mostrerò i diversi luoghi in cui si trovano spesso i punti di attivazione.

Ci sono due modi in cui è possibile trattare questi punti.

Da un lato, con le mani o, per l'esattezza, con le dita.

D'altra parte, con l'aiuto di un massaggiatore come questo ad esempio.

Il massaggiatore aiuta a proteggere il polso e consente di accumulare una pressione sufficiente senza grande eccitazione fisica.

Ora ti mostrerò ogni singolo punto in cui ci può essere un punto di attivazione e poi ti mostrerò come puoi rilasciarlo con la mano o con il massaggiatore.

Come accennato in dettaglio nell'ultimo video ecco brevemente le informazioni più importanti.

Ancora una volta, un punto di attivazione è una sorta di nodo che indica un punto doloroso nel tessuto muscolare.

Premerlo spesso provoca forti dolori, direttamente nel punto di pressione o anche in un punto diverso.

Puoi quindi letteralmente sentire il dolore irradiarsi, quindi il primo obiettivo dovrebbe essere quello di trovare tali punti.

Se non senti alcun dolore in un punto, non è necessario premere ulteriormente lì.

Tuttavia, se hai scoperto un punto, premeremo questo punto esatto per circa 30-90 secondi.

Il dolore dovrebbe essere approssimativamente un otto su una scala del dolore.

Da uno a dieci significa che senti sicuramente dolore, ma il dolore è ancora sopportabile.

Rimani quindi in questo punto fino a quando il dolore non riesce lentamente a diventare un sei.

Nel frattempo, respira lentamente e profondamente nello stomaco e assicurati di non essere teso dopo aver trattato un punto di attivazione.

Il dolore può intensificarsi nel punto immediatamente successivo o potrebbe infiammarsi il giorno successivo.

Non preoccuparti, questo è del tutto normale perché il tessuto bloccato è stato letteralmente aperto a questo punto.

In questo caso assicurati di fare una pausa di uno o due giorni prima di tornare sullo stesso punto e per quanto difficile possa essere, è imperativo lasciare riposare il punto di innesco.

A questo punto il tessuto deve ora rigenerarsi.

Va bene, ora sei quasi pronto per iniziare.

Per tutti gli esercizi, puoi sdraiarti comodamente su un tappetino da yoga, ma è possibile anche un divano o un letto.

Quindi iniziamo subito.

Sciogliere i Punti di Attivazione Parte 2

Con i prossimi esercizi, vogliamo rilasciare i punti di attivazione.

L'obiettivo è quello di trovare e sciogliere i muscoli induriti e le aderenze dei tessuti rotolando sulla palla fasciale o sui rulli fasciali.

Ora ti mostrerò tutti gli esercizi ma ovviamente devi trovare il tuo ritmo.

Un errore comune che le persone commettono è quello di rotolare bruscamente su un punto di attivazione.

Tuttavia, è molto più efficace se non si passa sopra un punto di attivazione, ma ci si rimane e ci si riposa sopra, che significa stare sull'area dolorante per circa 30-90 secondi.

Inoltre è molto importante non tendere i muscoli addominali o pelvici durante l'esecuzione degli esercizi.

Quindi assicurati sempre di usare la respirazione addominale profonda.

In questi 30-90 secondi, il dolore non dovrebbe essere troppo forte.

Non esagerare.

E come sempre, su una scala del dolore da uno a dieci, vogliamo avere circa un 7 o un 8 al massimo.

Se il dolore è troppo forte in un punto, puoi facilmente avvolgere un

asciugamano attorno alla palla o al rullo una o più volte per eliminare un po' di pressione e dolore all'inizio.

E ancora, una volta trovato un punto di attivazione, non esagerare.

Fai un respiro profondo e vedi se il dolore cambia.

Idealmente, nei 30-90 secondi in cui sei sul punto, un otto diventa un sei sulla scala del dolore, o anche più basso, che dovrebbe quindi essere solo un dolore moderato.

Quindi questo significa che il dolore nel punto è diventato notevolmente inferiore.

Non deve scomparire completamente, dovrebbe solo diminuire.

Questo è un ottimo segno di successo e significa che qualcosa si è sciolto, ma naturalmente, a questo punto ci vorranno diversi trattamenti e, soprattutto, una pausa di uno o due giorni tra un trattamento e l'altro.

Sarà necessario continuare con l'esercizio fino a quando tale punto di attivazione non scompare completamente.

Quindi non metterti troppa pressione.

Nelle prossime settimane, dovrai lavorare costantemente su queste aree dolorose fino a quando, nel migliore dei casi, non si verificherà più alcun dolore su questi punti.

Ok, iniziamo con il primo esercizio.

Vogliamo iniziare con i muscoli posteriori della coscia.

In particolare, stare seduti frequentemente può causare la formazione di punti di attivazione qui in quest'area.

Quindi, per prima cosa, siediti, allunga entrambe le gambe una accanto all'altra e posiziona il rullo sotto il ginocchio.

Ora ti tieni in posizione eretta con entrambe le mani dietro la schiena.

Ruota lentamente la coscia posteriore sopra il rullo e lentamente dal ginocchio al bacino, e continua a rotolare con pressione.

Senti un punto qui che è particolarmente doloroso?

Se sì, rimani qui per un po' e poi continua a rotolare.

È molto importante mantenere la respirazione rilassata nello stomaco.

Se vuoi puoi aumentare un po' la pressione.

Adesso ripeti l'esercizio nell'altra gamba.

Fai questo esercizio per circa due minuti e rimani sui punti di attivazione appena li hai individuati.

Benissimo.

Passiamo ora ai glutei.

Spesso sono qui alcuni punti di attivazione.

Solitamente tendiamo inconsciamente i glutei, il che può poi portare a una forte pressione su tutto il bacino.

Molti nervi si trovano nei glutei così come nella vescica.

Stare seduti per lunghi periodi o stare in piedi in modo errato può portare a manifestare questi punti di attivazione nei glutei.

Questa volta useremo la palla.

Se è troppo dura puoi anche usare prima una pallina da tennis.

Per fare questo, sdraiati sulla schiena con le gambe leggermente piegate e posiziona la palla sotto un lato dei glutei.

Stabilizza la parte superiore del corpo allungando le braccia vicino al corpo.

E ora cerca di respirare con calma e in modo uniforme in profondità nello stomaco.

Adesso incroci la gamba sotto la quale si trova la palla in modo da creare una pressione relativamente alta.

Ora inizia lentamente a cercare i punti di innesco.

Per fare questo, scorri lentamente sulla palla in modo circolare e vedi se c'è un'area più dolorosa di altre.

Se trovi un'area dolorante, rimani lì.

Respira profondamente nello stomaco ed espira lentamente e completamente.

Questo può spesso causare una sensazione di formicolio in tutto il bacino.

Come ti senti?

Sentiti libero di muovere leggermente le ginocchia su e giù per variare la pressione.

Ripeti questo movimento più volte, da 30 a 90 secondi circa nel punto di innesco fino a quando un otto non è diventato un sei sulla nostra scala del dolore.

Benissimo.

Controlla anche se c'è qualche altro punto sull’altro lato ed esplora altre posizioni di pressione.

Ripeti lo stesso movimento.

Rotola lentamente avanti e indietro fino a trovare un'area molto dolorosa

nei tessuti dei glutei.

Tuttavia, assicurati di non rotolare troppo verso l'ano o verso il coccige.

Non fare pressione sulle ossa, vogliamo solo lavorare sui tessuti molli intorno ai muscoli dei glutei.

Se questo è troppo doloroso puoi anche fare una piccola variazione.

Basta prendere una palla fasciale più piccola o, se fa troppo male, una pallina da tennis e sedersi su di essa.

Sostieniti con le braccia in modo da poter regolare la pressione da solo.

Il principio rimane quindi lo stesso.

Fai rotolare lentamente una metà dei glutei sulla palla fino a quando non hai trovato un'area dolorante.

Quindi rimani lì per 30-90 secondi e rilascia la tensione.

Fantastico.

Quando hai finito, togli la palla, sdraiati lì per qualche secondo e fai due o tre respiri profondi nello stomaco.

Dopodiché, continuiamo.

Usiamo il rullo fasciale.

Sdraiati a pancia in giù, le gambe fianco a fianco, un po' divaricate.

Ora posiziona il rullo sotto una coscia.

Per fare questo, ti sostieni con le braccia e i gomiti.

L'altra gamba funge anche da stabilizzazione e la gamba che giace sul rullo fasciale non tocca il pavimento.

Ora stiamo cercando di trovare i punti di attivazione nella coscia e per farlo rotoliamo sul rullo lentamente dal ginocchio fino alla base delle gambe.

Puoi anche girare la gamba un po' in diagonale, poiché i punti di attivazione a volte possono essere un po' ai lati.

Senti qualcosa qui?

In tal caso, rimani di nuovo in questo punto per 30-90 secondi.

E anche se all'inizio è un po' difficile, cerca di non tendere lo stomaco e assicurati di inspirare ed espirare con molta calma.

Dopo aver trattato un lato, passiamo al lato successivo e ripetiamo l'intera procedura qui.

Perfetto.

Ma non abbiamo ancora finito con le cosce.

Ora andiamo in uno dei luoghi più importanti, l'interno coscia.

Qui si trovano spesso punti di attivazione molto duri, che possono essere responsabili di una varietà di sintomi nel basso addome, nell'area genitale e nella vescica.

L'esercizio sembra un po' più complesso all'inizio, ma dopo un po' di allenamento, come gli altri esercizi, diventerà più facile.

Torniamo in posizione sdraiati a pancia in giù.

Ora si allarga solo una gamba verso l'esterno il più possibile.

Per renderlo più facile, ruota la parte superiore del corpo verso la gamba in modo da creare un angolo di 90 gradi tra le gambe, per quanto riesci.

Si posiziona il rullo fasciale sotto la gamba tesa, sotto l'interno coscia.

Quindi all'interno delle cosce.

Per fare ciò, gira la gamba tesa in modo che il rotolo sia esattamente sotto l'interno.

Con le braccia ci si sostiene.

E ora rotola lentamente all'interno.

Fai molta attenzione qui, poiché la pelle e il tessuto qui possono essere un po' più sottili e sensibili.

Rotola molto in alto sul bacino.

Come la senti quest’area?

Riesci a trovare un punto che ti fa male nel punto esatto in cui ti sei sdraiato sul rullo fasciale o il dolore si irradia?

Allora probabilmente hai trovato un punto di innesco.

Rimani lì per 30-90 secondi.

Respira molto profondamente e con calma.

Non tendere lo stomaco e osserva il dolore che cambia.

Non preoccuparti, a volte può volerci un po' di tempo prima che il dolore scompaia e va bene così, non c’è fretta.

Ora rotola un po' avanti e indietro per allentare il tessuto e poi ripeti l'intera procedura dall'altro lato.

A seconda della tua flessibilità, puoi anche sdraiarti con la parte superiore del corpo.

Se è troppo difficile per te mantenere il corpo in posizione eretta con le braccia tutto il tempo, trova la tua posizione in modo da poter esercitare

una pressione sufficiente sull'interno coscia con il rullo fasciale.

Ora manca davvero solo una parte ed è l'esterno delle cosce.

Per fare ciò, siediti sul rullo fasciale e sostieniti con entrambe le braccia dietro la parte superiore del corpo.

Iniziamo prima da un lato, quindi ti pieghi lateralmente da un lato e incroci una gamba sull'altra.

Si rotola anche sulla parte superiore del corpo e sulle braccia per avere una presa salda.

Ora dovresti sdraiarti con l'esterno coscia esattamente sul rullo e puoi ricominciare a lavorare su questo lato.

Come al solito, rotola dal ginocchio ai fianchi e poi ricomincia dal ginocchio.

Sostieniti completamente.

Tutta la pressione è ora sul tessuto esterno della coscia.

Quando hai trovato un punto di attivazione, rimani lì e respira profondamente, dentro e fuori fino a quando il dolore non è diminuito.

Quindi passa dall'altra parte e ripeti tutto nuovamente.

Prova a trovare un punto di innesco, rilascialo e quando hai finito, dopo 30-90 secondi, rotola un po' avanti e indietro per allentare anche il tessuto circostante.

E infine, un esercizio un po' meno faticoso ma molto importante, soprattutto se si soffre di dolori genitali.

Andiamo a toccare una zona molto sensibile, il perineo.

Poiché quest'area è molto sensibile, dovresti stare molto attento qui, ma

ti mostreremo diverse opzioni su come puoi lavorare su quest'area in modo efficace.

Per le prime due opzioni, hai bisogno di una sedia, ma è possibile anche un divano o una sedia con cuscino.

E poi in realtà non devi fare nient'altro che sederti su una pallina da tennis.

Naturalmente, assicurati che il sedile non sia troppo morbido in modo che ci sia una pressione sufficiente sul perineo.

Muoviti un po' avanti e indietro fino a quando non sei comodamente seduto sulla palla, ma senti una forte sensazione di pressione nel perineo e forse anche fino all'interno delle cosce.

Se fa già molto male nel tessuto senti dei punti simili a noduli, allora questi potrebbero essere punti di attivazione.

Se necessario, sostieniti e spingiti un po' verso l'alto se la pressione è troppo forte.

Ancora una volta, su una scala del dolore da uno a dieci, vogliamo stare intorno a un otto.

Quindi il dolore dovrebbe essere ancora sopportabile.

Ora rimani seduto per circa tre-cinque minuti e respira profondamente.

Dentro e fuori.

Usando la respirazione addominale, ora potresti anche sentire una sensazione di formicolio o una sensazione di bruciore ad ogni respiro che va dal perineo attraverso l'intero bacino o ad altri punti simili.

Mantieni la calma, pensa a qualcosa di bello e senti come finalmente rilasci il tuo tessuto bloccato.

Se non riesci a fare abbastanza pressione con la palla o il sedile è troppo morbido, puoi in alternativa usare una grande palla di gomma.

Tali palle sono spesso utilizzate nelle lezioni di educazione fisica.

Il principio è quindi di nuovo lo stesso, sedersi sulla palla per tre o cinque minuti in modo da poter sentire una pressione appropriata nel perineo e possibilmente anche trattare un punto di attivazione in un punto specifico.

Come terza alternativa a questo, se non hai una palla, puoi fare l'intero esercizio con il tuo rullo fasciale.

Per fare questo, siediti sul pavimento e allarga le gambe.

Ora è sufficiente posizionare il rotolo fasciale tra le gambe direttamente sul perineo.

Sostieniti con le braccia dietro la schiena in modo da poter regolare la pressione.

Ora muovi lentamente il bacino da sinistra a destra e rotola con l'area sensibile del perineo sopra il rullo.

E proprio come gli altri esercizi, se hai trovato un punto esatto che è particolarmente doloroso, rimani su di esso, inspira ed espira profondamente e osserva la pressione e il dolore svanire lentamente.

FINE

E questo è tutto per quanto riguarda i punti di attivazione.

Ottimo lavoro.

Riassumiamo le informazioni più importanti.

Innanzitutto, cerca di trovare il tuo ritmo con ogni esercizio.

È anche abbastanza normale che ci voglia un po' più di tempo all'inizio

prima di poter fare comodamente gli esercizi.

In secondo luogo, assicurati di prestare attenzione alla respirazione e di non tenere il bacino e la pancia tesi.

Questo gioca un ruolo cruciale in tutti gli esercizi.

E terzo, non esagerare.

Possono essere necessarie settimane o mesi per trattare e rilasciare un punto di attivazione in modo tale da non causare più tensioni e dolore.

Prenditela con calma, perché causare troppo dolore può, nel peggiore dei casi, avere anche l'effetto opposto.

Quindi divertiti con gli esercizi.

Stai facendo qualcosa di estremamente buono per il tuo corpo.

Gli esercizi di Kegel

Gli esercizi di Kegel sono un'altra parte importante per allenare i muscoli all'interno del pavimento pelvico.

Il nome Kegel risale all'inventore Arnold Kegel, che sviluppò questi esercizi oltre 50 anni fa.

Questi esercizi per il pavimento pelvico sono più spesso utilizzati nelle donne che soffrono di sintomi dopo la gravidanza, ma questo esercizio è estremamente utile anche per gli uomini, tra le altre cose, in particolare per trattare l'incontinenza e per risolvere problemi di erezione.

I muscoli deboli del pavimento pelvico non sono solo i principali responsabili dell'incontinenza o dell'eiaculazione precoce, ma possono causare vari problemi intorno alla prostata e all'area genitale.

Una muscolatura pelvica molto stabile, d'altra parte è la base per avere

una sessualità attiva e sana e per prolungare a piacimento l’atto sessuale.

Se i tuoi sintomi alla prostata sono accompagnati da ansia da prestazione sessuale o eiaculazione precoce, questo è uno degli esercizi più importanti che dovresti fare quotidianamente.

Prima però dobbiamo assicurarci che i muscoli indeboliti del pavimento pelvico non siano responsabili o anche solo in parte responsabili dei sintomi alla prostata.

Pertanto, puoi includere questo esercizio abbastanza semplice che non richiede molto tempo nella tua routine quotidiana.

Prima di tutto, ovviamente, sorge la domanda: dove sono i muscoli del pavimento pelvico?

Bisogna immaginare i muscoli del pavimento pelvico come una sorta di coppa di fasce muscolari che accoglie la cavità addominale e gli organi pelvici dal basso verso l’alto.

I muscoli si estendono dall'osso pubico alla parte posteriore dell'osso sacro e del coccige, con i muscoli attaccati lateralmente a entrambe le tuberosità ischiatiche.

Il problema con i muscoli qui è, ovviamente, che non possono essere toccati bene a causa della loro posizione.

Per il successo di questo corso è importante avere un'idea del pavimento pelvico, imparare a sentire i muscoli del bacino in isolamento, sentire se sono tesi o stretti e anche imparare a rilassarli.

Una volta che ci si fa un'idea, si riprende il controllo del bacino e si acquisisce la capacità di controllare i sintomi.

Pertanto, ora impareremo due diversi tipi di esercizi di Kegel.

Per allenare e controllare questi muscoli, è sufficiente sdraiarsi

comodamente sulla schiena, piegare leggermente le gambe in modo che non siano tese e rimanere completamente immobili.

Allarga un po' le gambe con un angolo di 45 gradi e fai alcuni respiri decisi.

Sii completamente rilassato.

Ora facciamo il primo esercizio di Kegel, il più conosciuto.

L'obiettivo è quello di tendere l'intera placca dei muscoli pelvici, tenerla per alcuni secondi e poi rilassarsi di nuovo.

Nel tuo primo tentativo di tendere i muscoli pelvici, probabilmente tenderai tutto il sedere e il tuo corpo si muoverà.

Naturalmente, questo non dovrebbe accadere perché vogliamo allenarti in modo che tu possa tendere solo i muscoli del pavimento pelvico in isolamento.

Quindi prova a rilassare l’ano e l’addome e sempre con le gambe piegate, contrai i muscoli come se stessi cercando di tirare il pene dentro al tuo corpo per renderlo il più piccolo possibile.

E niente panico.

Naturalmente, non rimarrà così e non accadrà nient'altro :-)

Concentrati

Cerca di tirare i genitali nel tuo corpo senza tendere altri muscoli o glutei.

Adesso prova a tirare molto di più questi muscoli, come se volessi ritirare anche i testicoli nel tuo corpo.

Mantieni questa tensione per 5-8 secondi o meno e poi lasciala andare.

Terzo, cerca di stringere i muscoli intorno all'ano come se stessi cercando

di evitare di fare la cacca.

Mantieni la tensione per alcuni secondi, poi espira profondamente e lascia andare.

Quando tutto questo è a posto, prova a stringere tutte e tre le aree contemporaneamente.

E puoi anche farlo gradualmente, tirando il pene, poi i testicoli e infine l'area intorno all'ano.

Tienilo premuto per alcuni secondi e rilascia lentamente la tensione.

Ancora una volta, la respirazione è molto importante qui.

Di riflesso, probabilmente tratterrai il respiro e tenderai lo stomaco, ma cerchiamo di evitarlo.

I muscoli addominali devono rimanere rilassati.

La respirazione dovrebbe continuare a funzionare a un ritmo normale.

Ci vuole molta concentrazione e pratica, ma una volta che l'hai ottenuta, rimarrai stupito da come puoi allenare questa zona precedentemente sconosciuta.

In sintesi, ripeti questo esercizio una volta al giorno.

Tendi i muscoli del pavimento pelvico per cinque-8 secondi e poi lasciali andare lentamente.

Lo ripeti da otto a dodici volte di fila e basta.

Assicurati solo che i muscoli addominali rimangano rilassati e che continui a respirare con calma, anche mentre sei teso, a seconda dei tuoi sintomi.

L'esperienza ha dimostrato che i primi miglioramenti duraturi dei sintomi possono verificarsi dopo circa quattro o cinque settimane quindi rimani

disciplinato e fiducioso.

Ci vuole solo del tempo prima che questi muscoli siano di nuovo forti, è come un allenamento in palestra.

Dopotutto, anche altri muscoli del tuo corpo impiegherebbero circa lo stesso tempo con un allenamento costante.

Come ho detto, questo esercizio viene spesso somministrato a persone che soffrono di disfunzione erettile, eiaculazione precoce, incontinenza o persone che sentono pressione costante alla vescica.

Tuttavia, se siamo colpiti da crampi, una sensazione di bruciore al pene, ai testicoli o al perineo, che aumenta significativamente dopo l'eiaculazione, allora consigliamo un'altra forma di questo esercizio.

Sto parlando del cosiddetto degli esercizi Kegel inversi.

L'esercizio è particolarmente adatto per i crampi nella zona genitale quando i muscoli sono troppo tesi e quindi causano i sintomi spiacevoli, solitamente dolorosi.

Quindi, come suggerisce il termine inverso, capovolgiamo le cose.

In particolare, non contraiamo i muscoli del pavimento pelvico.

Vogliamo allungare i muscoli.

Quindi si tratta di allargare il tessuto e i muscoli per un breve periodo e poi rilassarsi di nuovo, rispetto ai classici esercizi di Kegel in cui tendiamo i muscoli e poi li lasciamo andare.

Per fare questo, sdraiati sulla schiena nella stessa posizione, le gambe leggermente piegate e un po' divaricate, e rilassati.

Anche qui, vogliamo procedere per gradi.

Ora, invece di cercare di tirare dentro il tuo pene, stai cercando di

spingerlo fuori come se fossi appena stato in bagno e stessi ancora cercando di far uscire l'ultima goccia di pipì.

Ci vuole un po' di pratica e concentrazione.

Prova a spingere l'intera area sotto il pene, sotto i testicoli e nella zona del perineo, quasi come se dovessi sforzarti a fare la cacca quando non devi andare in bagno.

Ho detto quasi, non fartela addosso, e se hai stimolo, vai prima in bagno e poi ripeti l'esercizio, altrimenti succede un casino :-).

Anche in questo caso, assicurati di allargare o premere solo questi muscoli e che nessun altro muscolo sia teso.

Molto importante anche qui, rilassa lo stomaco.

Probabilmente istintivamente tenderai o gonfierai lo stomaco.

Cerca di continuare a respirare con calma e di mantenere morbidi i muscoli addominali.

Questo esercizio potrebbe sembrare un po' più difficile dei normali esercizi di Kegel, ma è del tutto normale.

Prenditi il tempo necessario per controllare questi muscoli in modo mirato.

Fai questo esercizio una volta al giorno e ripetilo da otto a dodici volte di seguito.

Mantieni la posizione per cinque-8 secondi e poi rilasciala di nuovo in modo rilassato.

Se i sintomi si manifestano nel corso della prossima settimana e i genitali e il pavimento pelvico non sono più così angusti, è possibile eseguire i normali esercizi di Kegel in seguito.

Ora prenditi abbastanza tempo per provare questi esercizi e poi andiamo

avanti.

Il rotolamento della pelle

All'inizio il rotolamento della pelle potrebbe sembrare un po' strano, ma descrive esattamente ciò che devi fare.

Arrotolare la tua pelle.

È simile al trattamento dei punti di attivazione, ma non riguarda la pelle intorno ai muscoli o ai tessuti, ma in realtà solo la pelle esterna.

Per essere precisi, la tua pelle nella zona addominale superiore e inferiore si comporta in modo simile alle cosiddette aderenze miofasciali attorno ai muscoli e ad altri tessuti.

I disturbi del tessuto connettivo possono verificarsi anche direttamente sotto lo strato più esterno della pelle.

Se ci sono aree con una tensione particolarmente grande, può sembrare dura, quasi un nodulo, sulle zone interessate.

Il rotolamento della pelle dovrebbe durare dai cinque ai dieci minuti e dovrebbe anche far parte del tuo programma quotidiano.

Puoi farlo subito prima o dopo il trattamento dei punti di attivazione.

Lo scopo del trattamento è quello di sciogliere l'indurimento dei tessuti sul bacino nella zona addominale e rendere il tessuto di nuovo morbido in modo che ci sia meno tensione sui nervi e su altre parti del corpo.

Nel nostro caso, ovviamente, stiamo pensando specificamente alla regione pelvica.

Il tessuto grumoso e duro si verifica quando si muove troppo poco e non è abbastanza allungato.

Immaginatelo in senso figurato, sei seiduto al PC tutto il giorno, o in generale sei molto seduto.

Se il tuo corpo è ora leggermente inclinato in avanti, la pelle nella zona addominale si comprime.

Se ciò accade per molto tempo e molto spesso, la circolazione sanguigna nella pelle può essere limitata, il tessuto connettivo si accorcia un po'.

Ed è proprio questo che poi diventa fermo e inflessibile, esattamente l'opposto della funzione che gli è stata assegnata.

E’ proprio questo che vogliamo renderla di nuovo morbida.

Pensala come una sorta di massaggio del tessuto connettivo.

Per fare questo, sdraiati comodamente sulla schiena con le gambe leggermente piegate.

Prima di tutto, è importante tenere presente che non vogliamo schiacciare la pelle o comprimerla, ma arrotolarla.

È meglio afferrare un pezzo di pelle con il pollice, il medio e l'indice allo stesso tempo e usarlo per formare una sorta di onda.

E proprio come si muove un'onda, ora vogliamo anche muovere il lembo di pelle tra le dita un po' alla volta in un movimento simile a un'onda.

Sii coraggioso e vai in profondità nel lembo di pelle.

Prendine un pezzo grande e tiralo leggermente.

Quindi spingi la pelle lateralmente con il pollice, mentre il medio e l'indice guidano l'onda.

E così ora muovi ritmicamente la pelle sullo stomaco.

Inizia da un lato dell'addome, nella zona inferiore, appena sopra l'osso

pubico.

Spesso c'è già un po' di indurimento qui.

Noterai che quando il lembo di pelle tra le dita non si sente morbido, ma piuttosto molto duro e scatena anche una leggera sensazione di dolore.

Allora sai che c'è qualcosa che non va.

Ora spostati su un lato del tuo corpo dal basso verso l'alto e sotto il plesso

solare.

L'onda si sposta quindi dall'altra parte del corpo e di nuovo verso il basso.

Spesso ci sono punti davvero duri nel tessuto direttamente sopra la base del pene e giù sull'osso pubico.

Fai solo un po' più di attenzione, poiché il tessuto in quest’area è molto sensibile.

In effetti, è meglio essere generalmente cauti con questa tecnica.

Troppa pressione e troppo dolore possono essere controproducenti, come con le altre tecniche.

Dopo poche settimane, noterai che le tue aree dure sono scomparse e che il tessuto sopra la cintura è di nuovo bello e morbido.

Questa tecnica è anche un passaggio cruciale nel programma e non dovresti assolutamente saltare questo esercizio né nessuno degli altri esercizi, poiché potrebbe fare miracoli a seconda della persona.

Non puoi necessariamente prevedere quale di questi esercizi sarà la chiave che sbloccherà le tue circostanze.

Il tessuto teso nell'addome può anche causare vari altri problemi, come il bruciore di stomaco, di cui non parleremo più approfonditamente qui.

Quindi divertiti con l'esercizio.

Esercizio a corpo libero

Credo che tu abbia sentito mille volte l’importanza di praticare esercizio fisico per la salute.

In particolare però voglio spiegarti perché l’esercizio fisico aerobico e anaerobico sia particolarmente benefico per la prostata.

Prima di tutto l'attività fisica migliora la salute cardiovascolare, supporta la perdita di peso, aiuta a regolare i livelli di lipidi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) e stimola la circolazione sanguigna.

Questo permette al sangue di circolare meglio anche nella zona della prostata e permettere di decongestionarsi se è ingrossata o infiammata.

Voglio però portare l’attenzione su quello che ritengo il futuro della medicina e cioè il bilanciamento ormonale e i suoi effetti sulla salute.

L’esercizio fisico infatti è benefico per la prostata perché stimola molti ormoni che sono collegati alla prostata e alla salute sessuale.

Ecco un elenco di ormoni coinvolti nella salute della nostra ghiandola prostatica:

L’insulina: L'esercizio fisico aumenta la sensibilità all'insulina, l'ormone responsabile di facilitare l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule.

Questo è importante per migliorare la circolazione e facilitare il rinnovamento cellulare.

Inoltre contribuisci così a ridurre i livelli di zuccheri nel sangue (glicemia).

Adrenalina e noradrenalina: L'esercizio aerobico provoca il rilascio di queste sostanze, che aumentano la frequenza cardiaca, la pressione

sanguigna e la disponibilità di energia, molto utili per migliorare il flusso sanguigno alla prostata.

Cortisolo: Sebbene l'esercizio fisico possa aumentare i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) a breve termine, a lungo termine aiuta a regolarlo, contribuendo a migliorare la gestione dello stress, che è una delle cause psico-fisiche responsabile dei problemi alla prostata.

Endorfine: L'esercizio aerobico stimola il rilascio di endorfine, che migliorano l'umore e riducono la percezione del dolore, promuovendo una sensazione di benessere.

Ormone della crescita: L'esercizio aerobico può aumentare i livelli di questo ormone, il GH, che supporta la crescita muscolare e la riparazione dei tessuti. Puoi intuire dunque quanto sia importante per la rigenerazione della prostata.

L’esercizio anaerobico invece, cioè più improntato su esercizi ad alta intensità e breve durata, stimola altri ormoni:

Testosterone e estrogeni: Anche se principalmente influenzati dall'attività anaerobica, livelli moderati di esercizio aerobico possono supportare l'equilibrio di questi ormoni, migliorando la salute riproduttiva e la forza muscolare.

IGF-1 (fattore di crescita insulino-simile): L'esercizio anaerobico stimola la produzione di IGF-1, che lavora in sinergia con l'ormone della crescita per promuovere la sintesi proteica e la crescita muscolare il che è utile per migliorare la muscolatura pelvica, responsabile anche del controllo urinario.

Miostatina: Questo ormone limita la crescita muscolare. L'esercizio anaerobico può ridurne i livelli, consentendo una maggior crescita dei muscoli, compresi quelli adiacenti alla prostata.

La crescita dei muscoli è ciò che ti permette di svolgere fisicamente degli sforzi che altrimenti non faresti e questo contribuisce a invogliarti a praticare attività fisica di qualsiasi tipo creando un circolo benefico e infinito.

Un altro vantaggio di fare esercizio aerobico (e non solo anaerobico) è quello della respirazione.

La respirazione è fondamentale per la salute e ti invito a portare sempre più attenzione a questa funzione del tuo corpo.

Nei momenti di stress e di tensione, semplicemente portando attenzione al respiro, noti che qualcosa cambia e si rilassa.

Inoltre la respirazione ti permette di assumere ossigeno e di riattivare il ciclo di krebs.

Ma quali sono gli esercizi aerobici e anaerobici?

Parto dal presupposto che non esistono esercizi fisici che vanno bene per tutti. Dovresti trovare un'attività o uno sport che ti piaccia, se già non ce l'hai.

Ecco una lista di attività aerobiche semplici che possono essere molto benefiche per la prostata e praticate da tutti in qualsiasi contesto:

La camminata veloce (non sono un fan della corsa e del jogging, ma camminare mi piace molto e lo trovo molto più sano)

Salto con la corda: Un'attività ad alta intensità che migliora il coordinamento e la resistenza.

Salto sul trampolino elastico: stimoli il sistema linfatico che non ha una pompa come il cuore e quindi porterai nutrimento alla prostata.

Questi sono i più semplici e facilmente attuabili. Se ne hai la possibilità:

Il nuoto (perché è uno sport completo che stimola gran parte dei muscoli e ti forza a respirare di più).

Un'altra attività che adoro e che mi fa sudare tantissimo, oltretutto divertendomi è il ballo libero. Personalmente pratico la danza dei 5 ritmi da molti anni e trovo che sia una medicina completa e molto efficace a tutti i livelli.

Infine esercizi anaerobici, che possono comunque diventare aerobici sono i piegamenti sulle gambe e le flessioni.

I piegamenti e tutti gli esercizi che coinvolgono la parte inferiore del corpo sono particolarmente benefici perché ti aiutano a rinforzare i muscoli inferiori e a portare energia ai due chakra inferiori, che sono coinvolti nei disturbi alla prostata.

Personalmente mi impegno a fare ogni giorno 100 piegamenti e 100 flessioni in un'unica sessione. In questo modo in circa 5 minuti riesco a tonificare gran parte dei muscoli del mio corpo.

Se ovviamente parti da zero, inizia molto gradualmente, prima con 10, poi 20 e pian piano incrementa man mano che aumenta la forza.

Molto bene, come hai visto, non hai bisogno di chissà quali attrezzature per fare un po' di esercizio fisico.

Se non sei allenato inizia molto gradualmente, non partire con l'idea di fare 100 flessioni di fila da domani, datti piccoli traguardi giornalieri e cerca di mantenerli per una settimana prima di superarli.

Se non sei per niente allenato puoi anche iniziare facendo le flessioni appoggiandoti sulle ginocchia invece che sulla punta dei piedi, in questo modo diminuirai molto il carico sulle braccia.

Un altro trucco per principianti è quello di fare le flessioni normali, ma poggiando le braccia su un letto. Anche così diminuisci il carico e sarà

meno faticoso all'inizio.

Per i piegamenti non ho semplificazioni, ma non c'è bisogno, basta che inizi anche solo con 3 piegamenti per arrivare nel tempo anche a 100 o 200 piegamenti al giorno.

Congratulazioni dunque per aver concluso anche questa sezione e aver dato attenzione ancora una volta a delle pratiche che possono seriamente fare la differenza per migliorare la qualità della tua vita.

In questa sezione ti ho mostrato i migliori esercizi che puoi fare per risolvere i dolori e i fastidi correlati alla prostata e all'area genitale.

In particolare abbiamo visto:

- Un semplice esercizio di respirazione
- Gli esercizi di allungamento o stretching
- Esercizi specifici per individuare i punti di attivazione e per risolverli.
- Gli esercizi del pavimento pelvico o i cosiddetti esercizi di Kegel
- E due semplici esercizi a corpo libero, come le flessioni e i piegamenti sulle gambe.

Adesso hai davvero tutto l'occorrente per risolvere definitivamente i tuoi problemi alla prostata e anche altri fastidi e dolori che ti porti dietro da tempo senza neanche conoscerne l'origine.

Questi esercizi infatti non agiscono solo sui problemi alla prostata, ma anche su infiammazioni dei nervi adiacenti, come il pudendo, sul pavimento pelvico, sulla vescica, sui muscoli del bacino etc…

Inoltre alcuni di questi esercizi, come gli esercizi di kegel, possono aiutarti decisamente anche a migliorare la tua sessualità; ti fanno avere più

controllo e quindi a ritardare a piacimento l’eiaculazione.

Adesso tocca a te metterli in pratica.

Te lo ricordo perché non basta vedere o fare gli esercizi una volta per ottenere risultati. Tornando al discorso iniziale sulla forza di volontà, quella devi mettercela tu, un po’ alla volta, alimentandola e nutrendola come se fosse una preziosa alleata.

Via via che otterrai anche dei piccoli risultati sarà più facile continuare e attingere ad essa, ma è importante stabilire un tempo e uno spazio per mettere in pratica questi esercizi.

Adesso, ti lascio digerire tutte queste informazioni e pratiche, prenditi pure una pausa se hai bisogno, prima di vedere i video rimanenti e inizia pure a praticare ciò che ti risulta più accessibile.

Ci vediamo nella prossima sezione!

Integratori

Come far funzionare o fallire qualsiasi integratore

Benvenuto e ben ritrovato in questa nuova sezione. Spero che il corso proceda bene e ti incoraggio a mettere in pratica tutto ciò che hai appreso finora.

Se sei approdato a questo video prima di aver visto le altre sezioni, per favore torna indietro e non barare.

Come già ripetuto più volte, qualsiasi integratore infatti non sarà utile se non sistemi anche il "terreno", cioè l'ambiente intestinale che ti porti dietro.

In questa sezione scoprirai alcuni tra i migliori integratori che ho selezionato per te e che vengono da un'attenta analisi, ricerca e sperimentazione, prima di tutto sul mio corpo e su altre centinaia di uomini.

Adesso però consentimi di parlare un po' dell'intenzione con la quale dovresti assumere qualsiasi integratore o rimedio di qualsiasi tipo.

Ogni pianta, ogni sostanza esistente ha una sua vibrazione o frequenza che è ciò che la caratterizza e la rende unica.

Quando assumiamo una sostanza ci connettiamo alla sua vibrazione.

Come un diapason entriamo in risonanza con questa sostanza e iniziamo a vibrare alla sua frequenza e, a seconda della vibrazione che porta, avrà un effetto su di noi.

Allo stesso modo anche i nostri pensieri e le nostre emozioni sono energia e ciò è dimostrato dalla fisica quantistica e dai molti esperimenti che sono stati fatti a riguardo.

Quindi oltre alla vibrazione con la quale entriamo in contatto devi considerare che anche i nostri pensieri focalizzati e la nostra attitudine, influenzano la materia.

Hai mai sentito parlare dell'effetto placebo?

Sai che pillole placebo sono comunemente vendute in farmacia?

Perché una sostanza senza principi attivi di nessun tipo ha un effetto simile ad un farmaco se chi la prende è convinto che sia una medicina?

Il motivo per cui un placebo funziona è perché chi lo assume crede ed è convinto che sia una medicina reale e questo è sufficiente ad attivare dei meccanismi biologici di guarigione.

Allo stesso modo, sfruttando a nostro vantaggio il meccanismo mentale ed emotivo di un placebo, possiamo allineare la nostra volontà e intenzione a qualsiasi integratore che stiamo per prendere.

Ok, spero sia sufficiente per comprendere quello che sto per dirti riguardo all'approccio che è bene avere ogni volta che immetti una sostanza nel tuo corpo, dal cibo agli integratori e persino i farmaci.

Quindi quando decidiamo di assumere un rimedio, è essenziale che ci siano 3 componenti fondamentali nel nostro essere, ossia:

- Il desiderio
- La convinzione
- L'aspettativa

E' importante che quando vogliamo prendere qualsiasi rimedio, ci sia un desiderio profondo di guarigione e non un semplice esperimento per vedere l'effetto che fa sul nostro corpo (a meno che non sia quello il nostro desiderio).

La convinzione ben radicata che questo rimedio sia la cosa giusta per noi è altrettanto essenziale.

Questa convinzione nasce dalla nostra fiducia nella vita che ci ha portato a trovare quel rimedio per il nostro bene.

Se la fiducia verso la vita non è ancora totale, può essere sufficiente la fiducia verso la persona che ce l'ha suggerito. Grazie della fiducia a proposito!

Ad ogni modo non ha importanza chi, ha importanza quanto ti fidi di lui, per alimentare la convinzione che il rimedio sia giusto per te.

Se non hai un riferimento umano fidati del tuo corpo, fidati del tuo intuito, fidati e basta.

Infine l'aspettativa che questo rimedio possa davvero esserci utile.

Ovvero non alimentare i dubbi che possa anche non funzionare, ma piuttosto avere la certezza che sia efficace e ci porti i risultati desiderati nei tempi che l'universo ha predisposto per te, non del desiderio egoico di liberarti prima possibile di qualcosa.

Puoi farlo semplicemente immaginando il risultato che vuoi mentre lo assumi, vedendoti guarito e in forma, sentendo nel corpo il benessere che ti porta, riprendendo a fare le attività che i sintomi del problema ti impedivano di fare.

Queste 3 attitudini mentali che sono legate non possono mancare nella tua vita nel momento in cui vuoi entrare in risonanza con qualsiasi rimedio naturale o sostanza o cibo.

Una volta che l'intenzione è chiara e i 3 presupposti sono soddisfatti, abbiamo l'attitudine giusta per entrare in relazione con la sostanza e possiamo davvero prendere il meglio da ciò che ci può offrire.

E’ assurdo prendere una pillola perché ci è stato detto frettolosamente da un medico senza empatia che è diventato più un burocrate che un essere umano.

Non solo sarà poco efficace, ma può anche danneggiarci se non ci sintonizziamo alla sua energia.

E’ come quando chiedi aiuto ad una persona. Se lo chiedi con arroganza e pretesa che debba aiutarti (indipendentemente da quanto la paghi), perché mai dovrebbe farlo e con che qualità può farlo?

Al contrario, se dimostri umiltà e il tuo desiderio è onesto per ricevere aiuto, sarà tutto più facile e nessuno potrà negarti questo aiuto nei limiti delle sue possibilità.

Lo stesso vale per ciò che assumi come rimedio naturale, farmaco o integratore.

Interiormente chiedi con umiltà di entrare in connessione con questa sostanza per il tuo bene e per tutte le persone che beneficeranno del tuo stato di benessere.

Puoi anche fare una breve preghiera se il tuo approccio è più spirituale, io lo faccio e funziona!

Ti aiuterà a creare quella porta di accesso verso quella sostanza e creerà empatia aiutandoti a vibrare a quella frequenza.

Nello yoga e nel mio cammino spirituale mi è stato insegnato a consacrare ogni “medicina”, ogni cibo, ogni azione.

Consacrare significa dedicare i frutti di quello che sto facendo al Divino (o all’Universo o alla Madre Terra o a qualsiasi cosa in cui credi).

Questo elimina la possibilità che diventi una pratica fine a se stessa, in cui ne trai solo un beneficio personale.

Se è questo il caso infatti diminuiscono molto gli effetti perché il bene comune non è soddisfatto, mentre è molto più efficace se offri il tuo corpo (e la sua cura) al servizio del Divino, secondo le sue leggi e non solo secondo i tuoi scopi, spesso egoici.

Collegandoti col tuo cuore, magari dopo una breve meditazione per calmare la mente, puoi formulare:

"Dedico a te (Dio, Universo, Grande Spirito etc…) i frutti dell'assunzione di questo rimedio (nome del rimedio), per la cura del mio corpo, affinché io possa manifestare la tua luce."

Con la stessa apertura del cuore, puoi "bene-dire" il tuo cibo o i tuoi rimedi con pensieri di amore, pace, armonia e salute, prima di assumerli.

Ecco perché la cosa peggiore che puoi fare è mangiare frettolosamente o quando sei di pessimo umore.

Peggio ancora col telegiornale acceso che ti tartassa di notizie negative, influenzando tutto ciò che immetti nel tuo corpo.

Considera che quando mangi sei molto ricettivo ed è inevitabile, se non sei abbastanza abile da schermarti, assimilare anche tutte le vibrazioni che ti circondano.

Immagina cosa possono fare vibrazioni di ansia, paura e rabbia sul tuo corpo se vissute quotidianamente a pranzo e a cena…

Spegni la TV, accendi una candela e della buona musica e immetti pensieri positivi dentro di te.

Questo può cambiare tutta la tua vibrazione e puoi accedere a stati di benessere che mai avresti creduto possibile.

Se hai seguito attentamente tutte le informazioni dei video precedenti e le stai applicando dovresti già essere sulla buona strada per ritrovare salute

e benessere per la tua prostata e per tutto il tuo organismo.

La pratica poi è tutta un'altra cosa, ma ti spingo ad intraprendere questo percorso perché ti porterà dei vantaggi straordinari a livello di salute, energia e vitalità.

Ok, grazie della tua attenzione, dopo questa necessaria introduzione nei prossimi video voglio mostrarti una panoramica degli integratori più utili ed efficaci per curare la tua prostata.

Faccio un appunto riguardo agli integratori che consigliavo nella vecchia guida. Se possiedi anche la vecchia versione troverai lì degli integratori che adesso non consiglio e ne troverai altri in questa guida.

Non è che gli altri non vadano più bene e sono dannosi, solo che in questi ultimi anni ne ho provati di altri e ritengo che questi siano i migliori per quanto riguarda la salute della prostata e dell’apparato uro genitale.

Se vuoi sapere dove acquistarli troverai i link sempre aggiornati in questa pagina.

Bene cominciamo!

Mannosio

Il primo prodotto che ti consiglio di prendere in considerazione è il mannosio.

Il mannosio è una forma di zucchero che aiuta a liberare la vescica e la prostata dai batteri residui di Escerichia Coli che si sono attaccati al tessuto infiammato della prostata o della vescica.

A causa della sua vicinanza all'intestino, la prostata è molto sensibile ai batteri dell'E.coli, che per qualche motivo che solo il nostro corpo sa, si insinuano con troppa facilità.

L’E.Coli aderisce alle pareti della prostata e della vescica e vi rimane attaccato.

Il mannosio in sostanza, “inganna” i batteri E.coli e li spinge a lasciare le pareti della vescica e della prostata, per essere eliminati.

Il mannosio è così efficace che può ridurre i sintomi di una prostatite entro poche ore dall’assunzione, se ad esempio hai consumato alimenti che sono altamente irritanti per la prostata, compreso alcol e caffè.

Questo è uno dei motivi per cui lo consiglio.

E’ anche relativamente economico quindi vale la pena provarlo per vedere se può esserti d'aiuto.

Il mannosio agisce invogliando i batteri a lasciare le pareti della prostata e della vescica con un’esca a base di zucchero, che per i batteri è tutto.

Immagina che i batteri della prostata e della vescica siano bambini amanti delle caramelle... non ne hanno mai abbastanza.

Forse sai già che i batteri prosperano grazie allo zucchero. Questo non significa che gli zuccheri naturali siano dannosi, la frutta è uno dei cibi migliori che dovresti mangiare, se sai come consumarla!

Tornando ai nostri amici batteri, il problema per loro è che devono lasciare la parete della vescica per raggiungere gli zuccheri.

Ed è qui che grazie al mannosio hai la possibilità di gettare i tuoi ospiti “indesiderati” nella tazza del water. Penso che tu abbia capito il concetto.

Per le persone che cercano di evitare lo zucchero bianco, come ho appena suggerito, la buona notizia è che il corpo umano fa molta fatica a processare il mannosio, per cui la stragrande maggioranza di esso finisce per uscire dalle vie urinarie e non viene assorbito dall'organismo.

Il mannosio entra in gioco rendendo le pareti interne della vescica estremamente scivolose. I batteri non hanno più nulla a cui aggrapparsi e quindi escono quando si va in bagno.

Utilizzando il mannosio per qualche giorno, potresti riuscire a liberarti della maggior parte, se non di tutti, i batteri dell'E.coli che causano problemi alla vescica e alla prostata.

Una breve nota: il mannosio agisce solo sui batteri E.coli, questa è la cattiva notizia. La buona notizia è che nella maggior parte dei casi, anche nei casi in cui sembra che non ci siano batteri coinvolti, l'E. Coli è presente ed è ben aderente al tessuto infiammato della prostata e della vescica.

Quindi nella maggior parte dei casi si tratta di un trattamento efficace.

Come minimo, può migliorare i sintomi e non causa effetti collaterali se non è presente quel batterio.

Può essere utilizzato anche quando iniziano a comparire i primi sintomi della prostatite o durante i primi segni di una riacutizzazione.

È sorprendentemente efficace e per molte persone può sostituire lunghi cicli di antibiotici.

Il problema degli antibiotici è che sono dannosi per la flora batterica, una delle chiavi della salute dell'intestino e quindi della prostata. Inoltre sono spesso inefficaci perché la prostata si adatta ad essi.

Dunque se hai provato vari antibiotici e non funzionano questo prodotto a base di mannosio potrebbe essere la soluzione, per lo meno temporanea ai tuoi sintomi da prostatite.

Inoltre viene elaborato molto lentamente dall'organismo, il che lo rende un'opzione anche per i diabetici.

Per la maggior parte delle persone, il mannosio passa tranquillamente dall'organismo e non viene assorbito come lo zucchero normale, ma se soffri di diabete, è necessario parlarne con il proprio medico prima di assumerlo.

Raccomando di assumere 1 o 2 dosi al giorno con 2 grammi per ogni dose. Si scioglie in mezzo bicchiere d’acqua e si assume a digiuno.

La forma da assumere è il D-mannosio che si trova facilmente puro, in farmacia o su internet, ma se vuoi sperimentare ci sono prodotti specifici con aggiunta di mirtillo rosso e altri ingredienti utili a ricreare una flora batterica sana.

Se non trovi il mannosio puro in farmacia puoi dunque acquistare un prodotto valido che lo contiene, assieme ad altri ingredienti utili su internet. I link per acquistare tutti questi prodotti li trovi in questa pagina.

Il Lapacho

Il Lapacho, noto anche come "Pau d’Arco", poiché i nativi lo utilizzavano per costruire gli archi, è un integratore alimentare ricavato dalla corteccia interna di un albero originario del Sud America.

Tradizionalmente utilizzato nelle pratiche di medicina naturale, il Lapacho è apprezzato per le sue proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antimicrobiche.

Il Lapacho, aiutando a ridurre l'infiammazione e proteggendo le cellule dai danni ossidativi, può supportare la funzione prostatica e promuovere un ambiente più sano per la prevenzione di disturbi legati alla prostata.

Inoltre, le sue proprietà antimicrobiche possono essere utili nel contrastare eventuali infezioni del tratto urinario, spesso correlate a problemi prostatici, ma anche per casi di cistiti e candida.

Il Lapacho ha mostrato efficacia nei casi di prostatite che si manifesta coi seguenti ceppi batterici:

- Escherichia coli
- Staphylococco
- Streptococco

batteri spesso associati a infezioni urinarie che possono complicare le condizioni prostatiche.

A livello intestinale, il lapacho bilancia la produzione di alcuni batteri utili alla flora intestinale, e a differenza del comune antibiotico, è stato osservato che l'estratto di Lapacho non elimina i probiotici.

Per questa ragione, viene utilizzato come trattamento per regolarizzare l'intestino, anche per periodi prolungati.

Forme di integrazione

Il Lapacho è disponibile in diverse forme: capsule, polvere o tinture. Le capsule e le compresse rappresentano le opzioni più pratiche per un dosaggio preciso e costante. La tintura, invece, può essere assorbita rapidamente e offre una forma più concentrata dell'integratore.

Dosaggio consigliato

Le dosi variano in base alla forma scelta. Per le capsule o le compresse, solitamente la dose giornaliera raccomandata varia tra i 300 e 500 mg, da assumere una o due volte al giorno, a seconda delle esigenze individuali.

Per le tinture, il dosaggio standard è generalmente di 20 gocce diluite in acqua, da prendere 3 volte al giorno prima dei pasti.

Aminoacidi specifici

A differenza di tutti i prodotti alfalitici o alfabloccanti, ci sono altri prodotti che puoi assumere per migliorare decisamente i sintomi dell'ipertrofia prostatica, che non agiscono sui recettori ormonali maschili e quindi sono meno invasivi da quel punto di vista e non influenzano negativamente l'aspetto ormonale o neurologico.

Sto parlando di alcuni aminoacidi specifici che sono:

- Alanina
- Glicina
- Acido glutammico

Uno studio del secolo scorso conferma che una combinazione di questi 3 aminoacidi ha avuto risultati sorprendenti per la riduzione dei sintomi dell'ipertrofia prostatica.

Ma cosa sono gli aminoacidi?

Gli aminoacidi sono importanti molecole che svolgono all'interno del nostro organismo svariate funzioni molto importanti.

In particolare, gli aminoacidi rappresentano i mattoni delle proteine.

Quest'ultime sono infatti costituite da catene di aminoacidi legati saldamente insieme tra loro.

In natura esistono centinaia di tipologie di aminoacidi differenti per caratteristiche chimico-fisiche.

A concorrere tuttavia alla costruzione delle proteine ce ne sono solo 20.

Da un punto di vista della nutrizione umana questi 20 aminoacidi vengono suddivisi in essenziali e non essenziali.

Gli aminoacidi non essenziali sono quelli che il nostro corpo è in grado di sintetizzare da solo, mentre quelli essenziali andrebbero assunti con l'alimentazione.

I tre aminoacidi che ti ho elencato fanno parte della categoria degli aminoacidi non essenziali, ma se non hai curato la tua alimentazione per anni, è probabile che tu non abbia un apporto corretto di questi elementi e quindi un'integrazione in dosi elevate potrebbe ridurre drasticamente alcuni sintomi della prostata.

Una volta che avrai seguito una dieta per la prostata adeguata, come quella che spiego nei miei video corsi, non avrai più bisogno di integrarli.

Questi aminoacidi sono facilmente reperibili in commercio perché chi fa attività fisica intensa, come i bodybuilders o gli sportivi, ne fanno uso per aumentare la loro performance fisica o la crescita muscolare.

Possono essere assunti da chiunque e non hanno effetti collaterali se mantenuti nei giusti dosaggi.

Puoi acquistarli nei negozi che vendono integratori per sportivi, nelle palestre o direttamente su internet:

Sono economici e durano a lungo.

Il dosaggio raccomandato varia in base all'attività fisica svolta, ma per una persona mediamente attiva ecco quello che consiglio:

Beta Alanina: 1 grammo sciolto in un bicchiere d'acqua, 2 o 3 volte al giorno a stomaco vuoto

Glicina: 3 grammi sciolti in un bicchiere d'acqua, 2 o 3 volte al giorno a stomaco vuoto.

Glutammina: 1 grammo sciolto in un bicchiere d'acqua, 2-3 volte al giorno a stomaco vuoto.

Assumerli per 3 settimane, fare una pausa di 1 settimana e poi ricominciare fino a 3 cicli completi.

Gli aminoacidi possono essere assunti tutti insieme, pesati con una bilancia o misurati con un misurino oppure acquistati in capsule già dosate.

Se preferisci puoi assumerli invece uno alla volta per capire quello che è più efficace per te.

Se necessario per precauzione o timore che interagiscano con altri farmaci o integratore, consultare il proprio medico o nutrizionista prima di assumerli.

Ornitina

L'Ornitina è un altro aminoacido non essenziale che svolge un ruolo cruciale nel ciclo dell'urea, aiutando a eliminare l'ammoniaca in eccesso dall'organismo.

Un corretto bilanciamento di ammoniaca nel corpo è importante a prevenire l'infiammazione ed è un fattore che può contribuire a problemi alla prostata come l'ipertrofia prostatica benigna.

Questo processo di detossificazione dunque può essere utile per la salute della prostata, poiché un ambiente meno tossico favorisce il benessere delle cellule prostatiche e riduce l'infiammazione.

Inoltre, l'ornitina è coinvolta nella sintesi dell'ossido nitrico, un gas prodotto dal nostro organismo che migliora la circolazione sanguigna.

Come hai visto in questo corso una buona circolazione è essenziale per mantenere una prostata sana e prevenire problematiche come l'ipertrofia prostatica.

Questo aumento del flusso sanguigno favorisce la rigenerazione dei tessuti e contribuisce a prevenire l'ipertrofia prostatica, facilitando anche il flusso urinario.

L’ossido nitrico inoltre è anche un potente vasodilatatore ed è quindi responsabile di creare e mantenere un’erezione, quindi questo integratore può essere di aiuto anche a chi ha problemi sessuali.

Forme di integrazione

L'Ornitina è disponibile principalmente sotto forma di integratori in capsule o polvere, che rappresentano i modi più efficaci e pratici per assumerla.

La polvere può essere facilmente mescolata in acqua o altri liquidi, mentre le capsule forniscono un dosaggio più preciso e sono anche più facili da assumere.

Alcuni integratori, più dedicati agli sportivi, combinano l'ornitina con altri aminoacidi, come l'arginina, per potenziarne gli effetti sul flusso sanguigno e la rigenerazione dei tessuti.

Dosaggio consigliato

Il dosaggio di ornitina varia in base alle esigenze individuali. Per chi vuole supportare la salute della prostata, una dose tipica varia da 1 a 2 grammi al giorno.

L’ornitina non ha controindicazioni se ti mantieni in questi dosaggi. Chi ha problemi di pressione o prende farmaci per la pressione dovrebbe fare più attenzione nel caso si aumentassero le dosi, ma fino a 2 grammi al giorno è considerata una dose sicura per tutti.

L’ornitina è maggiormente assimilabile a stomaco vuoto prima di andare a dormire. Se di solito si va a dormire con la digestione in atto, meglio non

assumerlo e modificare prima le proprie abitudini.

L’epilobio

L'Epilobio (di tipo parviflorum) è una pianta utilizzata da secoli nella medicina tradizionale per il trattamento dei disturbi della prostata. È particolarmente noto per le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, che lo rendono un rimedio naturale efficace per problemi come l'iperplasia prostatica benigna e le prostatiti.

I polifenoli e i flavonoidi presenti nell'Epilobio inibiscono la 5-alfa-reduttasi, un enzima coinvolto nella conversione del testosterone in diidrotestosterone (il DHT), un ormone che contribuisce all'ingrossamento della prostata.

Riducendo i livelli di DHT, l'Epilobio può contribuire a limitare la crescita della ghiandola prostatica e a migliorare il flusso urinario, alleviando sintomi come la difficoltà a urinare e la sensazione di vescica non completamente svuotata, tipici dell'ingrossamento prostatico.

Forme di integrazione

L'Epilobio si trova comunemente in diverse forme, tra cui capsule, estratti liquidi, compresse e tisane.

Le capsule e le compresse sono le forme più pratiche, poiché garantiscono un dosaggio preciso e costante. L'estratto liquido è un'opzione concentrata e può essere facilmente assunto in acqua.

Dosaggio consigliato

Il dosaggio dell'Epilobio varia a seconda della forma. Per le capsule o le compresse, il dosaggio tipico è di 300-500 mg da prendere una o due volte al giorno.

Per l'estratto liquido, la dose standard è di 1-2 ml (20-40 gocce), da

assumere due volte al giorno diluite in acqua.

Se si opta per l’infuso, si consiglia di infondere 1-2 cucchiaini di foglie essiccate in acqua bollente per 10-15 minuti, e di bere la tisana due volte al giorno.

Radice di ortica

La radice di ortica è un integratore naturale ampiamente utilizzato per il supporto alla salute della prostata, soprattutto in caso di iperplasia prostatica benigna.

Questo rimedio fitoterapico agisce in modo specifico su due fronti: innanzitutto, come l’epilobio, inibisce l'attività dell'enzima 5-alfa-reduttasi, che converte il testosterone in DHT.

In secondo luogo, la radice di ortica interferisce con l'azione delle proteine leganti il DHT nei tessuti prostatici, riducendo così l'accumulo di questo ormone e migliorando i sintomi dell'IPB.

Oltre a ridurre l'infiammazione, la radice di ortica ha anche proprietà diuretiche leggere, che possono aiutare a promuovere una funzione urinaria più efficiente.

Forme di integrazione

La radice di ortica è disponibile in diverse forme, tra cui capsule, estratti liquidi, compresse, tintura e tisane. Le capsule e le compresse sono le opzioni più popolari, poiché offrono un dosaggio preciso e facile da gestire.

L'estratto liquido e la tintura sono forme concentrate che possono essere assunte direttamente o diluite in acqua. Il tè, preparato con la radice essiccata, è una scelta tradizionale, anche se meno comune rispetto ad altre forme a causa del sapore più intenso.

Dosaggio consigliato

Per le capsule o le compresse, il dosaggio tipico varia tra i 300 e i 500 mg da assumere due volte al giorno, in genere durante i pasti per migliorare l'assorbimento.

Gli estratti liquidi e le tinture possono essere dosati a 1-2 ml (20-40 gocce) da prendere due o tre volte al giorno diluiti in acqua. Se si opta per il tè di radice di ortica, si consiglia di far bollire 1-2 cucchiaini di radice essiccata in una tazza d'acqua per 10-15 minuti, consumando la bevanda due volte al giorno.

Damiana

La Damiana è una pianta tradizionalmente utilizzata per migliorare la salute sessuale e il benessere generale, ma offre anche benefici per la salute della prostata.

Le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti possono aiutare a proteggere le cellule prostatiche dai danni ossidativi e a ridurre l'infiammazione che spesso accompagna disturbi come l'ipertrofia prostatica benigna.

Alcuni studi suggeriscono che la Damiana possa avere un effetto regolatore sugli ormoni maschili, aiutando a mantenere un equilibrio sano di testosterone e dht.

Inoltre, la Damiana è nota per le sue proprietà toniche e afrodisiache, che possono migliorare la vitalità maschile e sostenere la funzione urinaria e riproduttiva.

Forme di integrazione

La Damiana è disponibile in diverse forme, tra cui capsule, compresse o tinture. Le capsule e le compresse sono le forme più comuni e convenienti, poiché offrono una dose precisa e facile da gestire.

Gli estratti liquidi e le tinture sono forme più concentrate, facili da aggiungere a bevande o assunte da sole.

Dosaggio consigliato

Il dosaggio di Damiana varia a seconda della forma di integrazione scelta. Per le capsule o le compresse, la dose consigliata è di 400-800 mg al giorno, suddivisa in due dosi. Per gli estratti liquidi o le tinture, la dose standard è di 2-4 ml (circa 40-80 gocce), da assumere due volte al giorno, diluite in acqua lontano dai pasti.

Altre Pratiche e Consigli Utili

Ciao e ben ritrovato in questa ultima sezione! Se stai ascoltando questo video è perché hai già visto almeno una volta tutti i video precedenti.

Se così non è, per favore torna indietro e ricomincia da dove eri arrivato.

In questa sezione voglio darti alcune pratiche e consigli che ti aiuteranno ad alleviare i sintomi in tempi relativamente brevi e che sono anche adatti ad accelerare il successo di questo programma.

Non sottovalutare questa sezione, perché contiene degli insegnamenti e pratiche o introduzione a pratiche che possono fare una notevole differenza nella tua vita.

Questa sezione verrà via via aggiornata ogni volta che ho un nuovo consiglio da darti, quindi tienila d'occhio perché il suo contenuto potrebbe crescere nel tempo, quando incontro qualcosa di veramente valido che voglio condividere.

Le pratiche più importanti che voglio condividere sono il rilassamento focalizzato e il Kambo.

Sono sicuro che possono essere estremamente efficaci anche nel tuo caso come lo sono state con me.

Iniziamo.

Il Rilassamento Focalizzato

Il rilassamento focalizzato è uno degli esercizi più importanti di questo corso insieme all'alimentazione, al protocollo di riabilitazione intestinale e al trattamento dei punti di attivazione.

Pertanto, voglio chiarire le domande più importanti, tipo:

Cosa intendi Marco per rilassamento focalizzato, come funziona e perché è utile?

Il rilassamento focalizzato è essenzialmente un classico esercizio di meditazione che ti aiuterà a spegnere il sistema nervoso e a raggiungere un rilassamento psico-fisico molto profondo.

Le sensazioni iniziano a fluire più liberamente, il corpo si rilassa e la tensione si allevia.

La particolarità qui, a differenza di molte meditazioni guidate è che ci focalizziamo in parte e in modo specifico sul dolore.

Durante il rilassamento focalizzato, non lo ignoriamo, ma sentiamo profondamente l'area interessata e dolorante e stabiliamo una connessione con essa.

Potrebbe sembrare strano all'inizio, ma è un metodo collaudato nel trattamento del dolore cronico ed è molto efficace.

E’ uno dei modi più rapidi ed efficaci per portare consapevolezza e amore al nostro dolore e ai nostri sintomi.

Ho varie testimonianze di persone che sono state in grado di liberarsi completamente di vari dolori e sintomi col rilassamento focalizzato, ma ricordati che è solo una parte del trattamento.

Secondo la mia esperienza i disturbi fisici dovrebbero essere prima trattati con l'aiuto di tutte le tecniche e gli esercizi spiegati finora e supportati da un rilassamento focalizzato quotidiano.

E’ estremamente importante che tutti gli esercizi vengano praticati regolarmente.

Se, ad esempio, l'adesione e la tensione dei muscoli vengono fisicamente rilasciati, ma il sistema nervoso è cronicamente sovrastimolato,

probabilmente non sperimenterai mai una guarigione completa.

Allo stesso modo, non guarirai se agirai solo sul sistema nervoso con questo rilassamento, ma ignori tutti gli altri esercizi e raccomandazioni alimentari.

Il rilassamento focalizzato dovrebbe essere incluso nel tuo programma ogni giorno, soprattutto all'inizio.

Conosco uomini che hanno superato i loro sintomi e disturbi, ma che continuano a fare questi esercizi di meditazione di tanto in tanto perché li aiutano enormemente con lo stress e la tensione e danno loro un atteggiamento più positivo nei confronti della vita.

Diamo un'occhiata più da vicino a come funziona questa tecnica.

In realtà è abbastanza facile.

Puoi provare i singoli passaggi durante il video, ma prenditi il tuo tempo dopo il video per esaminare tutto in modo più intenso.

Ti lascio comunque la registrazione in formato mp3 per ascoltarla dove preferisci.

Ok, sdraiati sulla schiena in un luogo tranquillo dove sei indisturbato.

Questo può essere su un tappetino da yoga, una coperta o semplicemente il tuo letto.

Se preferisci puoi comunque anche farlo da seduto.

Assicurati di non essere esposto a rumori di fondo troppo forti o fastidiosi.

Posiziona le mani nel senso della lunghezza vicino al corpo e raddrizza le gambe.

Se le tue gambe sono ancora leggermente tese in questa posizione, metti uno o due cuscini sotto la parte posteriore delle ginocchia in modo che le

tue gambe siano davvero completamente rilassate.

Se possibile, cerca di non mettere un cuscino sotto la testa, ma piuttosto di appoggiare la testa in piano.

Se questo non è piacevole, puoi ovviamente posizionare un piccolo cuscino sotto.

Una volta arrivato sdraiato, fai qualche respiro profondo come abbiamo imparato dagli esercizi di respirazione e chiudi lentamente gli occhi.

Se lo fai da seduto assicurati di avere la colonna vertebrale dritta e le mani appoggiate sulle cosce.

Ora lascia che il tuo respiro fluisca naturalmente.

Cerca di respirare solo attraverso il naso.

Inspira profondamente ed espira lentamente e soprattutto, completamente.

Concentrati sul respiro.

Lascialo fluire naturalmente.

Nessuna pressione, nessuno stress.

La respirazione funziona in modo completamente automatico.

Non devi controllare o forzare nulla.

Ora concentra tutta la tua attenzione sulla respirazione.

Senti come l'aria fredda entra nel naso e l'aria calda esce di nuovo.

Ti guiderò poi nell’esercizio, ma adesso voglio spiegarti la scienza che sta dietro a questa tecnica.

Si tratta di sdraiarsi lì completamente rilassati e spegnere i pensieri che

inviano stimoli tutto il giorno.

È di enorme importanza che mentre sei sdraiato lì, concentri i tuoi pensieri solo su una cosa e non li lasci girare.

Ma ci vorrà del tempo.

È abbastanza normale che i pensieri ti vengano in mente senza sosta mentre stai cercando di meditare.

Cosa c'è da mangiare oggi?

Oh, devo ancora fare questo o quello per lavoro.

Che ora è?

Eccetera, eccetera.

Ed è proprio questo il punto.

All'inizio è quasi impossibile concentrarsi su una sola cosa.

Prova.

Riesci a pensare a una sola cosa, come un oggetto per 30 secondi?

Prova a pensare solo a questo oggetto e nient'altro per 30 secondi.

Non funziona.

Un altro pensiero irrompe e poi un altro...

Questo è del tutto normale.

Tuttavia, non è affatto male e va benissimo.

Quando i tuoi pensieri arrivano, non giudicarli.

Nota solo che è arrivato un pensiero e ha riportato la tua attenzione al tuo respiro.

Senti come l'aria fredda entra dal naso.

Nota la breve pausa tra l'inspirazione e l'espirazione e senti di nuovo come l'aria calda esce dal naso.

Lascia andare tutto e goditi il momento in cui sei pronto.

Dopo alcuni minuti, concentra tutta la tua attenzione sulla tua zona dolorante, il punto in cui senti la pressione formicolare o bruciare.

Dedica tutta la tua attenzione ad esso, ma mantieni il respiro molto rilassato, profondo nello stomaco e, soprattutto, completamente naturale.

Senti il dolore?

Quel formicolio?

Non cercare di combatterlo, basta percepirlo intensamente senza giudicarlo.

Non è buono, ma non è nemmeno male.

È semplicemente lì.

Concentrati completamente su questa sensazione per uno o due minuti sulla regione che letteralmente grida di essere percepita.

Non valutare, non giudicare, solo percepiscilo.

Se ti viene in mente un altro pensiero che va ancora benissimo, assorbilo e focalizza la tua attenzione sul posto.

Dopo uno o due minuti, concentrati di nuovo sulla respirazione e su tutto il corpo.

Ora ripeti tutto, a seconda della situazione, ogni giorno per 20-40 minuti.

Tuttavia, dieci minuti di meditazione sono sufficienti perché, come ho

detto, ci vuole molta pratica e molto tempo per trovare un vero rilassamento e per immergersi in profondità nella meditazione.

Goditi i progressi ogni giorno.

Conosci meglio te stesso e il tuo corpo e noterai presto quanto sia positivo questo esercizio quotidiano di meditazione o rilassamento.

Consigliamo vivamente una meditazione guidata per iniziare.

Se indossi le cuffie mentre lo fai, puoi ascoltare i trainer di meditazione professionisti e lasciarti guidare.

Su YouTube puoi trovare una miriade di esercizi guidati con il termine meditazione guidata, da dieci minuti fino a un'ora.

E se lo desideri, possiamo anche offrirti una serie di meditazioni appositamente adattate per questo programma.

Ci sono anche alcune app di mindfulness che puoi scoprire.

Provane alcuni e trova quello più adatto a te.

Questo è un rilassamento focalizzato.

È fondamentale trattare anche il tuo sistema nervoso, e questo è meglio farlo con esercizi di consapevolezza.

Provalo e sono abbastanza sicuro che dopo poco tempo ti piacerà.

Quindi goditi questo tempo per te stesso e ti auguro un buon relax.

Come stare seduti

In questo video ti spiego una delle cose più comuni e naturali che facciamo.

Il modo in cui ci sediamo è così spesso strettamente associato ai problemi

alla prostata che vorrei dedicare un video a questo proposito.

Quando parlo con persone con problemi alla prostata, e mi raccontano la loro storia, spesso capita in un modo o nell'altro che siano state molto sedute.

Questo può essere dovuto al tuo lavoro se fai un lavoro di ufficio, ma in realtà è dovuto all’abitudine di sedersi, anche a casa.

Può essere comunque causato anche da un eccesso di sport sconsigliati.

Non per niente la nevralgia del pudendo ad esempio è una delle diagnosi più comuni tra i ciclisti da corsa.

In ogni caso, si può dire in anticipo che il nostro corpo, nella sua posizione più naturale, è costruito in modo tale che quando siamo in piedi, il corpo è in una sorta di stato perfetto di allineamento.

Certo, non c'è fondamentalmente nulla di sbagliato nel sedersi, ma spesso sorgono problemi se lo facciamo troppo a lungo e in modo errato.

Molte delle persone colpite spesso lo avvertono chiaramente, poiché i sintomi diventano più forti quando si è seduti e lunghi periodi di seduta diventano quasi impossibili.

Cosa fare dunque a riguardo?

Il problema principale è spesso l'enorme carico o pressione che viene esercitato sul bacino, sui muscoli pelvici, sulla vescica e sul tessuto circostante mentre si è seduti.

Pertanto, ci sono fondamentalmente due direzioni da cui dobbiamo affrontare questo problema.

Da un lato, evitare la pressione e dall'altro diventare più forte in modo che la pressione non causi più dolore.

Innanzitutto, parliamo di come evitare la pressione.

Questo è particolarmente importante durante questo programma perché se il tuo corpo o il bacino continuano ad essere irritati, ci vorrà più tempo prima che si verifichi un miglioramento.

La cosa più importante a cui dovresti prestare attenzione è la tua posizione seduta.

Se guardi la posizione seduta di molte delle persone con problemi alla prostata, vedrai che la parte superiore del corpo è leggermente inclinata in avanti in modo da comprimere i muscoli addominali, che, tra l'altro, possono anche innescare punti di attivazione nelle aree compresse, vale a dire nell'addome inferiore e nell'area dell'osso pubico.

Se sei in sovrappeso, la pressione sul bacino è ovviamente ancora più alta in questa posizione.

Tuttavia, non solo una posizione curva rilascia troppa pressione nella parte inferiore dell'addome, ma l'area su cui si è seduti può anche causare dolore se ci si siede sempre sul bordo della sedia o ci si piega in avanti.

Molte persone si siedono più sulle cosce che sui glutei.

In una posizione seduta con le gambe incrociate, c'è anche un carico unilaterale.

Tutto questo è verificabile in prima persona quando ti siedi su una superficie dura, ad esempio una sedia di legno.

Facciamo una prova su una superficie dura.

Siediti e raddrizza la parte superiore del corpo.

Se ora sei seduto dritto sulla sedia, sentirai una sorta di protuberanza in ogni gluteo che è molto dura.

Queste sono le ossa del bacino su cui dovresti sederti.

Inoltre, non tirare le gambe verso la sedia in quanto ciò porterà a un accorciamento dei muscoli posteriori della coscia.

Ricorda, nella routine degli esercizi di allungamento, abbiamo costruito un esercizio speciale per allungare nuovamente questo muscolo.

Quindi cosa devi fare esattamente per non esercitare alcuna pressione sul corpo mentre sei seduto?

Da un lato, siediti dritto e assicurati che la pancia sia particolarmente dritta e distesa.

Respira profondamente nello stomaco e in profondità nel bacino.

L'addome si muove quando respiri.

E per favore non sottovalutarlo, soprattutto quando si è tesi.

Molte persone tendono a respirare superficialmente nel torace e lo stomaco non si muove più.

Inoltre, siediti con le gambe dritte che non sono piegate a più di 90 gradi.

Se all'inizio è troppo faticoso, fai delle brevi pause in cui ti alzi e ti stiracchi.

D'altra parte, consiglio anche vivamente un cuscino. Non un cuscino qualsiasi, ma uno che abbia un foro nei punti appropriati.

Il cuscino è importante perché con alcuni tipi di cuscini, possiamo anche creare l'effetto opposto e esercitare ancora più pressione sul bacino.

Quindi assicurati di acquistare un cuscino appositamente progettato, preferibilmente a forma di ciambella che abbia una cavità nel mezzo, direttamente nel perineo e nella zona genitale, proprio come nella parte posteriore del coccige, perché questi sono i punti in cui vogliamo alleviare

la pressione.

Quindi, se ti siedi nella posizione giusta con la pancia dritta su un cuscino di questo tipo, potresti comunque notare quanto possa diventare estenuante e come tendi a portarti comunque in avanti e a incrociare di nuovo le gambe.

Oppure, invece di respirare profondamente nello stomaco, inizi a respirare in modo superficiale nel petto, soprattutto quando sei molto concentrato o stressato.

Questo è naturale e, soprattutto all'inizio, devi continuare a ricordare a te stesso di non fare questi errori di postura.

Ma non è solo la posizione giusta che può aiutarti a non esercitare pressione nell’area prostatica, ma anche la forza che hai nelle gambe in modo da bilanciare la pressione.

Gli esercizi a corpo libero come i piegamenti sulle gambe servono a questo scopo.

Naturalmente, ci vogliono alcune settimane prima che i muscoli possano svilupparsi davvero forti, ma a lungo termine questo ti aiuterà automaticamente a sederti meglio.

I muscoli pelvici e dorsali forti ti assicureranno di sederti dritto e di non cadere in una posizione che esercita pressione sul bacino.

Anche in questo caso, in linea di principio si applica quanto segue.

Prima di tutto, siediti dritto e usa un cuscino apposito; respira nello stomaco invece che nel petto.

Successivamente, i muscoli iniziano a rilassarsi dentro e intorno al bacino in modo che il bacino sia protetto a lungo termine.

Può sembrare semplice, ma non dovremmo dare per scontato lo stare

seduti.

Abbi un po' di pazienza e con il tempo noterai notevoli differenze.

Il Kambo

Kambo (o Kampu) è il nome dato alla secrezione di una rana che viene applicata localmente sulla pelle dalle tribù indigene dell'Amazzonia per curare e rafforzare la mente, il corpo e lo spirito.

Durante un trattamento di Kambo la secrezione viene applicata sulla pelle dopo che sono state fatte piccole ustioni superficiali con un bastoncino di una liana nativa della foresta.

Solo lo strato più superficiale della pelle viene bruciato e rimosso.

Una volta che le ustioni sono state fatte, il Kambo viene applicato sulle aperture e questo permette a questo sacramento di comunicare con il cervello attraverso il sistema linfatico.

Il Kambo contiene un cocktail di peptidi e neuropeptidi bioattivi che hanno un potente effetto sul corpo e sul cervello e consentono al corpo di guarire se stesso.

Ne avevo già sentito parlare, ma incontro il Kambo solo nel 2014, quando dopo un viaggio di 8 mesi in Sud America mi trovavo a vivere a Londra.

La vita volle che uno dei miei coinquilini stava frequentando un esperto di kambo e sentii che era il caso di andarlo a trovare e ricevere per la prima volta questo sacramento.

Fun lì che per la prima volta compresi il vero potenziale di questa medicina ancestrale e decisi di studiarla meglio.

Dopo vari trattamenti con facilitatori stranieri e molteplici esperienze con altre piante maestre, ci volle qualche anno prima di rendermi conto dell'incredibile potenziale di questo bellissimo anfibio.

Il mio insegnante Giovanni, cui sono profondamente grato, si trasferì nuovamente in Italia e iniziai una formazione intensiva al suo fianco, assistendo a tutti i suoi ritiri.

La mia formazione è poi continuata nella foresta amazonica brasiliana do ho conosciuto uno dei popoli custodi di questa medicina, il popolo degli Huni Kuin.

C'è appunto una leggenda che narra che i nativi della tribù degli Huni Kuin fossero molto malati e che lo sciamano e stregone, avesse fatto tutto il possibile per curarli.

Aveva usato tutta la sua conoscenza e le sue medicine ma non era in grado di guarire la sua gente.

Entrò quindi nella foresta e, mentre era sotto l'effetto dell'ayahuasca, un'altra potente medicina visionaria della foresta, ricevette una visione incredibile.

Gli apparve uno spirito femminile della foresta con in mano questa bellissima rana e gli fu mostrato come usare la sua medicina per curare la gente del suo villaggio.

Ritornato alla tribù e seguendo le lezioni della visione che aveva ricevuto, usò la secrezione di questa rana per curare il suo popolo.

Il nome di questo sciamano era Kampu e dopo la sua morte, si ritiene che il suo spirito abbia iniziato a vivere nella rana e che gli indigeni abbiano iniziato a usare la sua secrezione per rimanere attivi e in salute.

Le tribù indigene usano il Kambo per molte ragioni.

Fisicamente è usato per combattere malattie e infermità, come rimedio per morsi di serpente e altri insetti velenosi, per curare la febbre e per aumentare la virilità o la fertilità.

Viene anche usato prima di una battuta di caccia dai membri della tribù per affinare i sensi e aumentare l'abilità fisica.

Spiritualmente è usato per rimuovere il "panema", che le tribù definiscono come energie oscure, pesanti o negative che si manifestano come malattia, sfortuna, depressione, pigrizia e mente offuscata.

Rimuovendo il "panema", l'essere umano è libero di vivere una vita abbondante, piena di fortuna, vitalità e di rimanere in condizioni fisiche e mentali ottimali.

Nel mondo moderno il Kambo è stato parzialmente studiato e sono stati individuati i molti peptidi che compongono questa meravigliosa rana.

Il farmacologo e chimico Vittorio Erspamer dell'Università la Sapienza di Roma è stato il primo ad analizzare il Kambo in laboratorio.

Erspamer è stato un luminare nel campo dei peptidi.

Dobbiamo a lui l'identificazione, la sintesi e gli studi farmacologici di oltre 60 nuovi composti chimici, in particolare il più famoso la serotonina (il così detto ormone del buonumore).

Dopo numerose ricerche, Erspamer ha concluso che il Kambo contiene un "*fantastico cocktail chimico con potenziali applicazioni mediche, ineguagliato da qualsiasi altro anfibio*".

I risultati della sua ricerca hanno portato una notevole attenzione all'area dei peptidi e dei neuropeptidi dalla comunità medica.

Ciò si è rivelato una pietra miliare inestimabile nel progresso di particolari branche della scienza medica.

I peptidi del kambo scoperti da Erspamer coprono un'ampia gamma di potenziali usi medici tra cui:

- Depressione
- Emicrania
- Problemi di circolazione sanguigna
- Problemi di erezione e fertilità
- Insufficienza vascolare
- Cancro (anche alla prostata)
- Dolore cronico
- Dipendenze da droghe (anche pesanti) e alcol
- Infezioni di vario tipo (anche alla prostata)
- AIDS
- Epatite
- Malattie del cervello come l'Alzheimer e il Parkinson.

I peptidi svolgono compiti simili agli ormoni mentre altri forniscono supporto ai processi cellulari vitali.

Alcuni di questi peptidi hanno un potente effetto sui muscoli gastrointestinali, sulle secrezioni gastriche e pancreatiche, sulla circolazione sanguigna e sulla stimolazione della corteccia surrenale e della ghiandola pituitaria.

Il Kambo ha incredibili effetti antinfiammatori e una capacità di distruggere vari tipi di batteri e virus.

Il Kambo contiene numerosi peptidi antimicrobici e antinfiammatori, efficaci contro ceppi farmaco-resistenti di batteri, funghi, parassiti e virus.

Questa è una notizia molto interessante per lo sviluppo di nuovi e più efficaci farmaci e terapie in grado di trattare ceppi di malattie infettive resistenti agli antibiotici.

Inoltre il Kambo può darti una mano a risolvere alcuni problemi alla prostata o anche problemi sessuali che forse ti porti dietro da anni.

Il Kambo può darti una bella spinta a far funzionare al meglio il tuo corpo e quindi anche i tuoi organi più cari, ma tutto questo non sarà di aiuto se non ci metti un intento ben preciso nel voler affrontare le cause che stanno dietro ai tuoi problemi.

Il Kambo è entrato nella mia vita quando avevo già risolto i miei problemi alla prostata, ma posso sicuramente affermare che tutto il mio corpo ha iniziato a funzionare meglio dopo essere entrato in contatto con la sua energia luminosa.

E' come se avesse sbloccato un potenziale dormiente che non sapevo neanche di avere.

Per conoscenza diretta so che può essere di aiuto per il cancro alla prostata e per ogni tipo di infezione, compresa la prostatite, così come alcuni problemi di erezione.

Ci sono pochi studi scientifici nello specifico ma, in particolare ce n'è uno sulla Dermaseptina B2, uno dei tanti peptidi presenti nella secrezione di Kambo, che ha dimostrato di bloccare la crescita del cancro alla prostata, promuovendo la morte cellulare del tumore.

Il Kambo è generalmente somministrato in una cerimonia che può essere di gruppo o in sessioni individuali.

Il Kambo deve sempre essere fatto a digiuno, quindi lo stomaco deve essere necessariamente vuoto.

Dopo un’attenta valutazione da parte del facilitatore, verranno fatte alcune bruciature sulla pelle usando la punta di un bastoncino rovente.

Le ustioni vengono quindi strofinate delicatamente per rimuovere solo lo strato superiore della pelle.

A questo punto al partecipante verrà chiesto di bere circa 1,5 litri d’acqua.

L’acqua è l’elemento principale di questo sacramento e ha il compito di raccogliere ed espellere le tossine che entrano in circolo durante il processo.

La secrezione viene quindi applicata sulle aperture della pelle e il processo inizia.

Il Kambo viene prelevato dagli uomini di molte tribù native della foresta amazonica, catturando con cura le rane e raschiando la secrezione dalla loro pelle.

Le rane si trovano solitamente vicino ai fiumi nell’area amazzonica; quando piove, le rane si radunano intorno ai fiumi ed emettono un suono particolare.

Il membro della tribù imita questo suono per attirare e successivamente catturare le rane.

Le rane non hanno predatori naturali quindi sono molto facili da catturare.

Le rane vengono quindi sollecitate in modo innocuo per indurre la produzione della secrezione: una sostanza gelatinosa che può poi essere riversata in bastoncini di legno dal dorso e dalle zampe della rana.

Quando è stata raccolta una quantità sufficiente di secrezione, la rana viene rilasciata in natura.

Viene prestata molta attenzione a lasciare la rana illesa durante il processo di raccolta.

Il rispetto e la devozione verso il kambo e le altre medicine della foresta sono di primaria importanza per i nativi.

Avendo una profonda connessione con la natura, vivendo sempre in contatto con essa, sanno benissimo qual è il momento migliore per prelevare la secrezione e sanno che la rana ha bisogno di tempo per poter riformare la sua protezione.

Gli effetti immediati del kambo sono molto intensi e solitamente piuttosto sgradevoli ma si esauriscono abbastanza rapidamente, di solito non oltre i 20-40 minuti.

La prima cosa che si nota è un aumento della temperatura corporea e della frequenza cardiaca che diventa più rapida.

Il calore si farà sentire principalmente nella parte superiore del corpo e nella testa, ma può essere sentito anche in altre parti del corpo.

La pressione sanguigna può aumentare o diminuire drasticamente e molte persone riferiscono una sensazione di formicolio o bruciore alle estremità che può diffondersi lentamente ad altre aree del corpo.

Alcuni possono anche provare una sonnolenza dissociativa o uno svenimento.

Dopo questo periodo iniziale una forte sensazione di nausea pervade il corpo e questo è il primo segnale che ci sta a indicare che sta arrivando la purga.

La purga avviene solitamente col vomito, ma non di rado avviene con la defecazione o con entrambi :-)!

Altri effetti includono una sensazione di pressione alla testa, al collo e al busto, mal di stomaco, infiammazione della gola, secchezza delle fauci, visione offuscata, difficoltà di movimento e labbra e lingua intorpidite e gonfie.

Dopo che questi effetti sono svaniti, la frequenza cardiaca è tornata alla normalità e si è verificata la purga, di solito è necessario riposare. Un leggero sonnellino a questo punto è molto comune.

Entro 30 minuti circa dal trattamento viene generalmente riportato un profondo senso di calma e pace.

Questo proviene dai neuropeptidi Dermorfina e Deltorfina che lavorano nel cervello: sono piccoli peptidi composti da 7 aminoacidi.

Sono agonisti selettivi dei recettori delta degli oppiacei, 4000 volte più potenti degli analgesici forti e 40 volte più delle endorfine endogene.

È una piacevole sensazione di beatitudine.

Nei pochi giorni successivi al trattamento con Kambo potresti sentire una grande forza fisica, una maggior acutezza dei sensi e una maggiore prontezza mentale.

Questi effetti sono il motivo per cui i membri della tribù indigena usano il Kambo prima di una battuta di caccia.

Altri effetti tendono a includere uno stato d’animo costantemente elevato,

una maggiore energia fisica e mentale, una diminuzione dello stress e una maggiore concentrazione e forza di volontà.

Il Kambo cancella tutte le energie fisiche ed emotive negative che ci impediscono una vita equilibrata e pacifica.

Quando siamo afflitti da tossine emotive e la nostra energia fisica e mentale è bassa, questo è un segno sicuro che è necessario un trattamento kambo.

Molti hanno descritto le loro esperienze di Kambo come una rinascita, superando, con varie applicazioni, un punto di non ritorno dopo il quale sono cambiati mentalmente e fisicamente.

Dopo il Kambo in molti mi hanno riferito di aver ritrovato il coraggio di intraprendere nuove avventure nella vita e di rivisitare vecchie situazioni che li riempivano di paura e ansia.

Il Kambo ci dà la forza di affrontare qualunque cosa la vita ci metta davanti.

Il Kambo ci permette di elaborare i nostri sentimenti, facendo emergere ciò che è stato soppresso e da tempo dimenticato.

Rimuovendo il "panema" e i sentimenti non elaborati e malsani dal passato, il nostro Sé inizia pian piano a rivelarsi.

Il Kambo apre la strada, promuovendo una comprensione più profonda del mondo e di noi stessi.

Più diventiamo chiari, più risuoniamo con la Verità e più ci allineiamo con il modo in cui le cose sono realmente.

In questo stato di "flusso", permettiamo di far entrare, senza sforzo, gioia e felicità nelle nostre vite e torniamo al nostro Essere.

Un trattamento Kambo può assumere molte forme.

Ci possono essere vomito, tremori, sudorazione, pianto o una sensazione di completa unità e beatitudine.

Qualunque cosa accada, puoi essere certo che sta avvenendo una profonda trasformazione.

La rana è simbolo di purificazione e della rivendicazione del potere personale. Ci ricorda chi siamo veramente.

Permetti alla rana di mostrarti la strada e guarda mentre la tua vita inizia a sbocciare in modi che non puoi neanche immaginare.

Il consiglio è di ricevere il Kambo solo da un facilitatore professionale.

E’ da stupidi e incoscienti provare da solo questo potente rimedio se non hai le giuste conoscenze.

E’ anche importante trovare qualcuno che abbia un profondo rispetto per La Rana e per i popoli che sapientemente raccolgono e forniscono la sua secrezione.

Dopo 4 anni di assistenza e formazione col mio insegnante Giovanni Lattanzi, offro trattamenti di gruppo o individuali in Toscana (in provincia di Siena).

Il vantaggio di avere un trattamento individuale è l’attenzione, la cura e il tempo che ti posso dedicare, rispetto a un ritiro di gruppo.

In un ambiente sicuro e protetto hai la possibilità di farti baciare dalla Rana e ricevere i doni che ha in serbo per te.

Offro tutta la mia esperienza e cura per assicurarmi che tu abbia un processo completo e profondo.

Se sei veramente interessato e motivato a ricevere il Kambo, contattami via email, faremo in seguito una chiamata conoscitiva e valuteremo insieme la possibilità.

Altri Consigli Utili

Adesso voglio condividere 3 consigli apparentemente semplici e banali ma che possono seriamente aiutarti.

Ogni persona è diversa e avrà circostanze individuali diverse da quelle di chiunque altro, e ciò che non ha alcun effetto su una persona può aiutare un'altra in modo significativo.

Prendi quello che funziona per te e altrimenti passa oltre, non arrenderti e cerca di rimanere positivo se quel rimedio non funziona, sicuramente ci

saranno altre cose più adatte al tuo caso.

Pertanto, ecco tre suggerimenti che ho trovato utili e che possono alleviare significativamente i sintomi durante l'applicazione di tutto quello che hai imparato finora.

Un bagno caldo

Sembra semplice, ma può avere un effetto molto grande.

La maggior parte delle persone prova un sollievo immediato dal dolore pelvico e alla prostata, soprattutto se si avverte dolore, sensazione di bruciore o sensazione di pressione nell'area genitale o nel retto.

Un bagno caldo può fare miracoli per alleviare momentaneamente i sintomi.

Ma perché un bagno caldo può aiutare?

Molto semplicemente, il calore rilassa i muscoli del pavimento pelvico, il tessuto si espande a causa del calore, il sangue scorre meglio e l'intera area entra in una sorta di stato di rilassamento.

Quindi, se hai una vasca da bagno o anche l'accesso a una vasca idromassaggio, provalo.

Assicurati di poterti rilassare indisturbato e in pace per circa 20-30 minuti.

Mettiti davvero comodo, ad esempio con un meraviglioso bagnoschiuma e usa l'acqua davvero calda, ma assicurati che non sia troppo calda, non deve essere scomoda.

Il secondo consiglio è simile ma un po' diverso.

Fai una visita alle terme, in una spa o in una località termale con acqua molto calda.

Forse ne conosci una anche vicino a te.

Credimi, questo può fare miracoli.

I vantaggi sono due:

Per prima cosa, una spa è solitamente un luogo di calma e silenzio.

Puoi semplicemente staccare completamente la spina per qualche ora.

I telefoni sono silenziosi o spenti e non c'è nessun input esterno.

Una visita a una sauna o bagno turco potrebbe essere anche meglio.

Basta sudare molto e sentire l'effetto miracoloso del calore, simile a un bagno caldo.

Quando vai in sauna, i tuoi muscoli si allungano e si rilassano quasi immediatamente.

Una delle parti più importanti di questo corso è imparare a sciogliere i tessuti bloccati e abituare il corpo a non accumulare tensione.

Pertanto, più spesso fai qualcosa di buono per i tuoi muscoli pelvici e li rilassi, più il tuo corpo vedrà di nuovo questo stato come normale e i tuoi sintomi scompariranno.

Quindi trova un bagno termale o una spa nella tua zona e rendilo un rituale regolare, magari una volta al mese o anche più spesso se puoi.

Il terzo consiglio è il massaggio

Ho ricevuto molti feedback da uomini con problemi alla prostata che affermano che i massaggi durante il programma hanno avuto un impatto importante sul loro recupero.

L'effetto di un buon massaggio sul corpo è sempre stato noto e in alcune regioni del mondo e viene utilizzato come terapia e trattamento per un'ampia varietà di malattie.

Si consiglia quindi un massaggio completo del corpo e dei muscoli.

Un classico massaggio con olio aromatico o un massaggio completo del corpo per 60 minuti sono particolarmente adatti.

È meglio trovare uno studio di massaggi professionale o una spa nella tua zona che offra questi massaggi.

Puoi dire direttamente al massaggiatore che hai problemi all'inguine o al bacino e se è ben addestrato capirà quindi immediatamente su quali regioni concentrarsi.

Per un rapido sollievo, usa un massaggio di 1 ora una volta alla settimana per un periodo di due o tre mesi e potresti scoprire che, insieme a tutto il resto che stai facendo, i tuoi sintomi diminuiscono in modo significativo o anche completamente.

Oltre a questi tre consigli, vorrei darti un altro consiglio che non può essere incorporato nella tua vita quotidiana ma ha comunque un effetto incredibile.

E questo consiglio è prenditi una vacanza.

Un gran numero di persone riporta effetti quasi incredibili.

Le persone che soffrono permanentemente di sintomi gravi riferiscono di essere completamente prive di sintomi subito dopo l'arrivo nella destinazione delle vacanze come se nulla fosse mai stato, e non appena tornano dalle vacanze, tutti i loro disturbi ritornano immediatamente.

Quindi cosa succede esattamente?

Il fatto è che, sebbene non ci sia fondamentalmente alcuna causa fisica, il tuo corpo incorpora quei sintomi nella tua vita quotidiana.

In particolare, il tuo sistema nervoso è fuori forma a causa della tua vita stressante che ti sei costruito.

Ma se esci completamente dalla tua vita quotidiana, dalla routine, in un posto diverso, magari in un clima diverso, anche il tuo corpo reagisce in modo diverso rispetto a quanto fai normalmente ogni giorno.

Tutto il tuo essere è improvvisamente esposto ad altre influenze, influenze che non sono più legate ai dolori quotidiani alla prostata.

Perché a volte non è altro che il modo in cui ti sdrai sul divano, stai in cucina o tieni in mano lo spazzolino da denti e così via.

Ciò mette il corpo a disagio e dà al sistema nervoso il segnale di causare dolore e ai muscoli il segnale di crampi.

Questo, a sua volta, può premere sulla vescica e portare a minzione frequente, insieme ad altri sintomi.

Quindi esci dalla routine, allontanati dallo stress e fai qualcosa di nuovo per un po'.

Tuttavia, anche in questo caso dobbiamo naturalmente invitare alla prudenza.

Non sprecare il tuo tempo o denaro sperando che la tua vacanza ti renda migliore.

Le vacanze possono avere effetti diversi ed è del tutto possibile che non abbiano alcuna influenza sui sintomi, soprattutto perché questi non vengono eliminati definitivamente e si può ricadere nei vecchi schemi subito dopo il ritorno.

Ecco perché voglio solo darti questo suggerimento come considerazione.

Una vacanza non può sostituire una routine quotidiana disciplinata e uno sforzo cosciente e concreto verso la guarigione.

Conclusione

Molto bene amico e valoroso uomo, questo video conclude il Corso Base Prostata In Forma.

Siamo alla fine di questo percorso che abbiamo fatto insieme e siamo alla fine di un viaggio che spero non sia stato troppo burrascoso.

La fine, come molti insegnanti di varie discipline insegnano, non è mai una fine, ma piuttosto un nuovo inizio. L'inizio di un nuovo ciclo.

Un nuovo ciclo della tua vita o anche semplicemente un nuovo ciclo di pratiche. Potresti infatti voler rivedere i corso dall'inizio alla fine per cogliere delle informazioni o delle angolature che non hai fin da subito assimilato.

A questo punto dunque non so se hai visto tutto il corso, se hai visto il corso e sei arrivato alla conclusione dopo averlo applicato, anche solo in parte, oppure non hai ancora visto tutti i video e stai saltando da una parte all'altra per vedere i contenuti.

Se è questo il caso ti esorto ancora una volta a seguire il filo logico col quale è stato pianificato e a mettere in pratica quello che ritieni in questo momento a te più accessibile e fattibile.

Come spiegato nel modulo 1 è molto importante il tuo atteggiamento mentale e il tuo impegno nella messa in pratica di queste informazioni.

E' molto importante che ne fai esperienza e che diventino pian piano parte della tua vita.

Un mio maestro diceva:

1 grammo di pratica vale quanto 1 tonnellata di teoria.

E’ verissimo.

E’ ovvio che più metti in pratica quello che hai imparato e più vedrai risultati nella tua situazione specifica.

Ricordati che non puoi ottenere un cambiamento nella tua salute se continui a fare le cose che hai sempre fatto.

Quello che hai sempre fatto lo conosci e ti ha portato dov’eri all’inizio del corso.

Se qualcosa ti è risultato difficile da applicare, non preoccuparti, fai quello che puoi, applica anche un solo cambiamento nella tua dieta e pratica almeno un esercizio ogni giorno, con fiducia e costanza.

Per onorare il tuo investimento e quindi la tua energia è importante che questo video corso non rimanga solo un altro prodotto che hai acquistato, ma venga altamente sfruttato e messo in pratica.

Detto questo ti faccio i miei più sinceri complimenti per essere arrivato fino a qui.

La tua presenza e la tua disciplina dimostrano che dai valore alla tua salute, che sei in ricerca di un benessere che va oltre la scomparsa di un sintomo e che ti impegni ad essere la migliore versione di te stesso.

E’ un grande onore per me poter aiutare un altro uomo che ha queste caratteristiche perché mi aiuta a riconoscere che sono al servizio della vita, che sto facendo quello che sono destinato a fare e questa per me è la cosa più gratificante in questo periodo della mia vita.

Riassumendo il nostro viaggio abbiamo visto insieme tutti i moduli di questo corso individuando le cause profonde del tuo problema specifico e agendo sugli aspetti fisici per rimuovere le cause.

Mettendo in pratica quello che hai imparato avrai risolto la maggior parte

dei tuoi sintomi, avrai una nuova visione della malattia e una rinnovata fiducia nel tuo corpo e nella vita.

Ma non solo. Probabilmente avrai risolto anche tanti altri disturbi o problemi che ti portavi dietro da anni, avrai molta più energia a disposizione e maggior forza sessuale.

Cosa fare adesso?

Se sei totalmente guarito goditi la vita, sempre in accordo e in armonia alle leggi della grande madre terra.

Per me soddisfare i bisogni di base e avere la salute a posto significa mettere al servizio i miei talenti e facilitare la stessa cosa ai miei fratelli e sorelle in cammino.

Auguro a te la stessa cosa, spero che tu possa gioire della bellezza della vita e fluire con essa senza il rimpianto di non aver dato il meglio di te.

Mi farebbe molto piacere sentire la tua storia di successo.

Se vuoi ti lascio un link qui sotto per lasciare la tua testimonianza e ti lascio anche i link ad altri miei prodotti che forse possono interessarti.

Ti mando un saluto sincero e un grosso in bocca al lupo per tutto!