

# Body System, il sole in casa



Come vivere più a lungo e sentirsi meglio



## Body System, il sole in casa

---

*Non hai più tempo per le questioni importanti?  
Sei stressato da una vita urgente e frenetica?  
Scopri come vivere più a lungo e sentirti meglio!*

## SOMMARIO

Presentazione	Pag.	3
Sole	Pag.	5
Cellule	Pag.	18
I raggi infrarossi	Pag.	35
Più salute	Pag.	44
Più bellezza	Pag.	53
Più energia	Pag.	58
Più vitalità	Pag.	63
Istruzioni d'uso	Pag.	70

## PRESENTAZIONE

Complimenti, hai in mano l'e-book n.1 in Italia dedicato all'informazione di "come vivere più a lungo e sentirsi meglio".

Le strategie che trovi in questa guida sono le più efficaci e semplici che vi siano al mondo. Non voglio esagerare, è che semplicemente ho passato gli ultimi anni della mia vita a studiare e raccogliere le strategie dei più grandi uomini della terra, quelli che nella vita hanno raggiunto premi Nobel per "la sua ricerca riguardo alla natura dei legami chimici e alle ricerche per la comprensione della struttura di sostanze complesse".

Quello che trovi in queste pagine non sono i classici contenuti noiosi sulla medicina tradizionale. Parliamo invece di strategie e benefici che fanno la differenza sia dal punto di vista fisico quanto da quello psicologico nella qualità di vita e di benessere quotidiano.

Se pensi di essere troppo vecchio per metterti a provare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante. Ma se vuoi tenertela va bene, magari passa questa guida ad uno più ambizioso e con più voglia di benessere di te!

Io mi impegno a guidarti passo a passo nel tuo percorso per aiutarti a conoscere e raggiungere una qualità di vita eccellente. Lo so, sembra incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

# Body System, il sole in casa

---

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e per aiutarti a comprendere queste tecniche elementari.

Segui punto per punto tutto quello che ti spiego e ti consiglio, non fare di testa tua, non saltare i passaggi perché hai fretta. Questo è semplicemente il meglio che sia in giro. Datti da fare per comprendere queste cose davvero elementari perché puoi davvero cambiare la tua vita e raggiungere un benessere fisico incredibile!

In bocca al lupo!

*Tommaso Intini*

## IL SOLE

Parlando del sole ci tengo come prima cosa a fare una precisazione che ci tornerà molto utile strada facendo. "Tutte le forme di vita sulla Terra sono possibili grazie al calore del sole e, senza il calore del sole la vita sulla terra sarebbe del tutto impensabile".

La luce che raggiunge la superficie terrestre è composta di luce visibile, raggi ultravioletti e radiazioni infrarosse. Circa il 37% della radiazione solare si presenta sotto forma di luce visibile, il 3% ultravioletta ed il restante 60% è infrarossa. Il sole emana la maggior parte del suo calore sotto forma di raggi infrarossi. Questa radiazione viene assorbita dal corpo ed è assolutamente necessario ed indispensabile per la sopravvivenza.

Gli effetti benefici del sole sono notevoli, è anche vero che quando l'esposizione è eccessiva e avviene senza precauzioni riserva dei pericoli. Per questo è sempre opportuno limitare l'esposizione al sole e proteggere la pelle dalle radiazioni, oltre a seguire alcune regole di buon senso.

Nel corso dei secoli la percezione e la considerazione del sole e delle sue proprietà da parte della società sono cambiate radicalmente, soprattutto dal momento in cui la medicina ha cominciato a studiare gli effetti benefici dei raggi del sole per la salute. Sfatiamo quindi il mito che il sole e l'esposizione ai raggi solari possono costituire solo un danno per la nostra pelle.

Negli ultimi anni, di pari passo con la crescita del livello culturale medio e un maggiore accesso all'informazione, sono cresciute anche la consapevolezza e la coscienza salutistica della gente, questo significa che mediamente le persone sono più informate su

tutto quello che li riguarda in termini di ciò che fa bene e ciò che fa male.

Le notizie allarmistiche sugli effetti dannosi dei raggi solari per il nostro organismo hanno originato negli ultimi anni, una sorta di ossessione contro i raggi solari, avvalorata dal parere di medici e dermatologi che hanno confermato risultati molto allarmanti.

Quali sono i veri rischi di un'esposizione ai raggi solari o ai raggi artificiali? Spesso le lampade UV artificiali, sono state accusate di essere un fattore di rischio per la manifestazione dei melanomi della pelle, ma si è constatato che lo sviluppo di questi è soprattutto legata ad una predisposizione genetica, ossia le persone con pelle molto chiara che non si abbronzano e si scottano solamente, sono i soggetti più a rischio, in base al loro DNA.

Bisogna ricordare invece che un'esposizione controllata ai raggi solari può anche avere una funzione responsabile nello sviluppo delle nostre difese. I raggi solari hanno effetti benefici diretti e indiretti per la nostra salute che si possono rappresentare in:

- Un miglioramento della densità ossea
- Nella riduzione del rischio per diversi tipi di tumore
- Nella cura di alcune patologie dermatologiche
- Nel miglioramento dell'umore

La ragione principale degli effetti benefici indiretti dei raggi solari, è riconducibile alla capacità della pelle, quando esposta alle radiazioni solari di dare avvio a un processo chimico che porta alla sintesi della vitamina D3.

Questa molecola nella forma biologicamente attiva, è importantissima per il nostro organismo in quanto assolve a diverse funzioni; una sua carenza è responsabile ad esempio, di un

## Body System, il sole in casa

indebolimento osseo, ecco perché sopperire alla mancanza di sole nei mesi invernali con irradiazioni artificiali può essere d'aiuto per le donne che, dalla menopausa in poi, sono più soggette a problemi di osteoporosi.

Le proprietà antitumorali di questa molecola si spiegano, invece, grazie ai meccanismi fisiologici che la vitamina D induce e che sono in grado di bloccare la capacità di moltiplicarsi propria delle cellule tumorali.

Alcuni studi dimostrano che la vitamina D nell'organismo favorisce il rilascio di sostanze chimiche, che combinate con il calcio, formerebbero una sostanza complice in grado di unire tra loro le cellule, ponendo un freno alla loro proliferazione.

La vitamina D svolge poi un grosso ruolo anche per il nostro sistema immunitario; questo spiega l'efficacia dei raggi solari per combattere la tubercolosi. Infatti, l'apporto di vitamina D e i bagni di sole hanno fornito alle cellule immunitarie degli ammalati del materiale prezioso per formare un antibiotico naturale contro la malattia.

Il sole è inoltre un ottimo antidepressivo naturale, infatti, a livello cutaneo, i raggi stimolano la produzione di endorfine e ne deriva una sensazione di euforia diffusa. Si è constatata una condizione di ritrovato benessere generale dopo un'esposizione al sole, sia di rilassamento che di rinvigorimento, questo perché si produce la serotonina a livello cerebrale, una sostanza che ha un ruolo importante per il nostro equilibrio psico-fisico.

Benefici del sole sul nostro umore sono tanti, probabilmente molti di più rispetto a quelli che produce a livello estetico l'abbronzatura. L'esposizione alla luce solare, nei caldi giorni d'estate, ci rende più gentili e disponibili con gli altri. E' stato dimostrato, ad esempio,



## Body System, il sole in casa

che i clienti degli alberghi danno una mancia più generosa ai fattorini quando gli comunicano che "fuori c'è uno splendido sole", rispetto all'annuncio di una giornata nuvolosa.

Secondo quanto affermano dottori e psicologi, le giornate soleggiate ci predispongono al buon umore e ad instaurare dei rapporti più cordiali con gli altri.

Questo avviene perché, quando ci sentiamo bene, cerchiamo in tutti i modi di mantenere questo stato d'animo e sprigioniamo emozioni positive nel mondo che ci circonda. La reazione, più o meno positiva, che abbiamo al sole dipende anche dalla nostra personalità.

Per quanto riguarda lo studio, ad esempio, spiega Uri Simonsohn, economista alla University of California di San Diego, che le giornate nuvolose favoriscono l'applicazione e concentrazione sugli obiettivi nelle persone più introversive, mentre in chi è più estroverso e socievole è più probabile superare i test di ammissione se la giornata è soleggiata.

Vi sono poi casi in cui l'esposizione ai raggi solari è addirittura prescritta dal medico, soprattutto quando vi sono delle patologie dermatologiche che vengono trattate anche con l'ausilio di sedute abbronzanti. Anche in casi di allergie alla luce solare, l'irradiazione artificiale può avere effetti curativi.

Che non sia ora di riscattare gli effetti positivi dell'esposizione al sole dai pregiudizi negativi di cui siamo stati vittima negli ultimi decenni? Richard Hobday (un membro della Divisione Medicina Cinese del Registro britannico dei Medici di Medicina Complementare, dopo aver studiato medicina cinese nel Regno Unito e in Cina, è stato invitato a parlare del sole e della salute durante il Science Museum di Londra, la Biblioteca Wellcome per la Storia e la comprensione della Medicina, e in numerose conferenze

# Body System, il sole in casa

e riunioni) ci mette in guardia sui rischi di una vita trascorsa prevalentemente sotto la luce artificiale.

Il sole è il centro del nostro universo ed in tutte le culture dire sole è come dire calore, fuoco, vita, cioè la più grande espressione dell'energia.

Fin dai tempi antichissimi l'essere umano ha compreso l'azione benefica del sole tanto che sono numerose fiabe, leggende e miti in cui questo astro è presente con il suo potere risanante sia per il corpo che per la mente.

La terapia del sole è un particolare modo di curarsi, che appartiene da sempre alla medicina. Nell'antica Grecia era consigliata per curare tutte le malattie della pelle. In passato si credeva che la pelle fosse il cervello periferico dell'uomo tanto che la cute non rappresentava solo il rivestimento del corpo ma quello di un organo complesso e funzionale.

L'importanza dei fattori climatici sulla salute dell'uomo e la possibilità di sfruttarla a scopi terapeutici, venne intravista già da Ippocrate, oltre che da tanti altri scienziati dell'antichità come Plinio il vecchio, Areteo, Galeno, Celso, etc..

Le radiazioni solari possono apportare notevoli benefici. Difatti, dalla superficie incandescente del sole, vengono emesse nello spazio, sotto forma di radiazioni, enormi quantità di energia.

Praticata in passato dai romani, la terapia con il sole si è diffusa largamente all'inizio del nostro secolo e negli ultimi decenni si sono potute studiare approfonditamente le azioni biologiche date dai due principali raggi luminosi del sole, cioè gli infrarossi e gli ultravioletti.

## Body System, il sole in casa

Oggi sappiamo che i raggi solari sulla nostra pelle possono apportare dei benefici. Le radiazioni provenienti dal sole sulla nostra cute si trasformano in energia calorica non provocando danni eccetto che per intensità molto elevate, caso in cui possono provocare delle vere e proprie ustioni.

Il sole e i raggi ultravioletti riducono il colesterolo e le carie dentali; migliorano il sistema immunitario; aumentano libido e fertilità; prevengono i tumori e rappresentano un ingrediente insostituibile per dare colore alla vita. E che dire della luce infrarossa? Se ad ampio spettro, stimola l'apparato metabolico. Un vero pericolo per la salute è, invece, la luce artificiale, quella che ci illumina la casa, scuola, ufficio visto che indebolisce il sistema immunitario in toto.

Ho avuto il piacere di leggere il libro "La luce che cura" di Fabio Marchesi (autorevole ricercatore membro della New York Academy of Sciences e dell'American Association for the Advancement of Sciences) autore di decine di brevetti internazionali su sistemi e apparecchiature terapeutiche basate su raggi infrarossi, ultravioletti e ad ampio spettro.

Vi riporto una intervista a dir poco scioccante in cui gli era stato chiesto: Con l'arrivo dell'estate mass media e mondo scientifico hanno iniziato a parlare di nuovo male del sole, mettendoci in guardia in merito ai suoi pericolosi raggi. Sono motivate queste preoccupazioni?

Lui rispose: "Tutte le mie ricerche e tutti i miei studi dimostrano esattamente il contrario. Sono arrivato alla conclusione che il sole è la più potente medicina che la natura abbia regalato all'uomo. Il fatto che sia stato così bistrattato dipende da una cattiva informazione che ha dietro, se vogliamo essere chiari, grandi interessi. La mia attività è tesa a ribaltare questo atteggiamento per dimostrare e veicolare al pubblico quanto già dicono

documentazioni scientifiche rigorose, cioè che la luce del sole e gli ultravioletti sono indispensabili per garantire uno stato di salute ottimale".

Chi c'è dietro questi interessi?

"La medicina cosiddetta ufficiale fa la sua buona parte. Se vogliamo essere espliciti, trae più vantaggi, dal punto di vista economico, se si ha un'opinione sbagliata sul sole. Purtroppo una parte della "scienza" è alla ricerca del massimo profitto non della verità. L'obiettivo non è quello di fare scoperte per avere una popolazione in perfetta forma ma di creare uno stuolo di consumatori di farmaci. Non faccio certo una rivelazione ad affermare la potenza dell'industria chimica sia nella farmacologia che in altri settori produttivi".

E allora?

"Allora l'aver deprivato l'essere umano della luce ultravioletta, convincendo tutti che è nociva, ha, tanto per fare un esempio, aperto la strada a quell'enorme giro di affari che alimentano i farmaci per la riduzione del colesterolo. Il fatturato delle multinazionali che vendono farmaci per l'ipercolesterolemia è impressionante. Ce ne sono alcuni che sono assunti da oltre 80 milioni di consumatori in tutto il mondo e sfiorano ciascuno i 6,4 miliardi di dollari di fatturato. Ecco perché il colesterolo è stato trasformato nel pericolo pubblico numero uno. E dire che uno studio condotto dal professor Altschul ha dimostrato che nel 97 per cento del suo gruppo campione, con soggetti caratterizzati da problemi circolatori e d'ipertensione, si raggiungeva una riduzione del 13 per cento dei livelli di colesterolo nel sangue dopo due ore dalla sola prima esposizione alla luce del sole. La luce ultravioletta fa bene".

## Body System, il sole in casa

Ci sono altre ricerche che dimostrano gli effetti positivi dei raggi ultravioletti?

"Se avrete voglia di leggere il mio libro vi accorgete che ci sono centinaia di studi pubblicati su riviste scientifiche prestigiose. In ogni caso, tra i primi ricercatori che hanno documentato gli effetti positivi della luce ad ampio spettro c'è il professor John Ott che pubblicò sull'"International Journal of Biosocial Research" i risultati di un lavoro condotto, nel 1973, allo Gacio School in Sarasota, Florida. Bambini iperattivi e con difficoltà di apprendimento superavano questi problemi se posti in ambienti illuminati con luce ad ampio spettro con ultravioletti. Non siamo informati a dovere".

Crema e filtri?

Il bombardamento informativo non manca, invece, per le creme e i filtri solari?

"Non credo che ci sia un complotto a monte, a volte è l'opportunità a farla da padrone. Occorre anche riconoscere che c'è un largo settore della medicina a cui si deve essere grati. Oggi con interventi chirurgici d'emergenza sempre più sofisticati si salvano numerose vite umane. Purtroppo c'è una parte del mondo medico che vede gran parte della sua ricchezza e del suo potere proprio nel consumo di farmaci e lo ritiene lo strumento di controllo più valido".

La luce del sole non la prendono in considerazione perché non è brevettabile, mentre con i farmaci gli introiti miliardari sono assicurati.

"Lo ripeto, solo per fare qualche esempio, l'ipercolesterolemia e l'osteoporosi producono vittime, disagi e fatturati da capogiro e sono soprattutto il risultato di scarsa esposizione ai raggi

## Body System, il sole in casa

ultravioletti. Negli ultimi 40 anni si è avuto un calo del 60 per cento del testosterone, un ormone maschile, che è prodotto dall'organismo, come la vitamina D, quando ci si espone alla luce del sole".

Ma alla luce solare bisogna esporsi solo in estate o pure in inverno?

"Lei consideri che d'inverno, in una giornata piovosa, si arriva a 700 micro watt di ultravioletti per centimetro quadrato alla luce naturale.

Mentre al chiuso, cioè in casa, a scuola e in ufficio gli ultravioletti sono a livello zero. La scienza li ha banditi dall'illuminazione artificiale perché continua a ritenerli erroneamente pericolosi. Di fatto, molti non sanno di cosa stanno parlando.

L'uomo ha alle spalle millenni di storia che si è svolta sotto la luce del sole e non certo sotto una lampada al neon. In più aver deciso, negli ultimi quaranta anni, che l'ultravioletto fa male ha avviato profondi squilibri. Il primo effetto immediato è stato la depressione. L'uomo, in tutta la storia dell'umanità, non è stato mai tanto depresso come oggi.

La privazione di fattori naturali che appartengono alla natura dell'uomo determinano una serie di tanti altri effetti collaterali negativi ai quali si cerca di rispondere con il solito farmaco di sintesi chimica".

In pratica ci sta dicendo di stare all'aperto anche d'inverno. Ma per quanto tempo?

"Pochi sanno che negli allevamenti intensivi degli animali si ricorre a un sistema di illuminazione in cui sono presenti anche gli ultravioletti. L'obiettivo è di mantenere in salute gli animali. Dunque dovrebbero essere innanzitutto reintegrati a casa, scuola e uffici per

stare in forma. Ma se ciò non si verifica il consiglio è di stare 30-60 minuti all'aperto, senza mettere gli occhiali da sole o da vista perché è fondamentale che la luce penetri nel corpo passando anche per gli occhi. Il vetro rappresenta un grande filtro per la luce ultravioletta. Nel mio libro cito oltre 300 ricerche scientifiche che dimostrano quanto sto dicendo".

Il rischio melanoma? Ma non c'è rischio di melanoma a stare tutto un anno a contatto con i raggi del sole?

"Tutt'altro. Sempre nel mio libro ho pubblicato le mappe del Cnr da cui si vede come la distribuzione di tumori nella popolazione, in particolare quelli della pelle, siano inversamente proporzionali all'esposizione al sole. In Svezia l'incidenza di questo tipo di neoplasia è 4 volte superiore rispetto alla Grecia, idem per la Val d'Aosta rispetto alla Sicilia. Insomma, meno sole più tumori".

Lei sta recitando il de profundis delle creme e dei filtri?

"Su questi preparati è proprio il caso di stendere un velo pietoso anche perché sono pieni di sostanze chimiche tra le più cancerogene che la chimica mondiale abbia mai prodotto. Il problema è semmai un altro. Se si prende un bambino denutrito del Terzo Mondo che sta morendo di fame e lo si mette di fronte a una tavola su cui è apparecchiato primo, secondo, contorno e dolce e gli facciamo consumare il tutto è sicuro che dopo un po' starà malissimo. Se avviassimo una ricerca scientifica partendo da questa osservazione potremmo dimostrare che il cibo fa male. In verità solo la dose, dopo una lunga astinenza, è tossica. Noi che viviamo negli ambienti chiusi la maggior parte del tempo e che quando siamo all'aperto spalmiamo a più non posso filtri sulla pelle e inforchiamo un paio di occhiali per proteggere gli occhi siamo denutriti di luce. Allora se d'estate ci sdraiamo per 8 ore sotto i raggi del sole è evidente che si presenteranno non pochi

## Body System, il sole in casa

inconvenienti".

E la regola che raccomanda di non esporsi al sole fra le 12 e le 15?

"Non ci sono regole assolute".

Anche per i bambini?

"E sì. Perché conta soprattutto quello che mangiano durante l'esposizione. Se il menù è fatto di hamburger, patatine fritte e bevande a base di Cola il corpo è poco attrezzato a gestire l'incontro con il sole".

Cosa bisognerebbe mangiare?

"La natura fornisce tutti gli strumenti più idonei. In estate c'è certamente un dosaggio maggiore di ultravioletti rispetto al resto dell'anno ma se si mangiasse in modo sano, non come indica la Scienza dell'Alimentazione, non ci sarebbe il minimo problema. Basta assecondare la natura dell'uomo che è progettato per cibi del mondo vegetale. Tanto per fare un esempio la frutta che troviamo in estate è fornita di tutti gli elementi adatti a gestire l'aumento di ultravioletti. Stesso discorso per verdure e ortaggi. Uno studio, pubblicato sul "British Journal of Dermatology", ha mostrato che il licopene, una sostanza contenuta nel pomodoro, è uno degli antiossidanti più potenti che esista, così se si mangiano tre etti di pomodori maturi al giorno equivale a spalmarsi una crema fornita di fattore di protezione 4. Se si consumano frutta e verdura non si è in uno stato di ossidazione e si può stare tranquillamente al sole. Il discorso del sole va affrontato con una visione globale. Non solo in termini di fa bene, fa male".

Ma quali sono le caratteristiche della luce solare?



## Body System, il sole in casa

"Ha uno spettro molto ampio che parte dall'infrarosso, poi c'è il rosso, l'arancione, il giallo, il verde, il blu, l'indaco, il viola e l'ultravioletto. Quindi il nostro corpo è fatto per attingere da tutte queste frequenze. Le posso dire di più.

La luce solare del mattino ha uno spettro che è più spostato verso il blu e l'ultravioletto. Tanto per farle un esempio pratico, le frequenze comprese tra il blu e l'ultravioletto sono quelle che inibiscono la secrezione di melatonina e che allora svegliano l'organismo e lo predispongono ad affrontare al meglio la giornata. Lo spettro solare della sera, invece, è molto più spostato verso il rosso e l'infrarosso e guarda caso si tratta delle frequenze che stimolano la produzione di melatonina e dispongono l'organismo a un sano riposo notturno.

Le frequenze cui ci si espone regolano l'intero sistema endocrino, immunitario, metabolico. E hanno una funzione fondamentale. Con la sola luce artificiale compariranno inevitabilmente problemi dismetabolici e disfunzioni del sistema endocrino e immunitario».

Illuminazione artificiale? Lei sta dicendo che i nostri ambienti al chiuso proprio non vanno.

"Esatto. E le scuole sono un disastro. Più di una decina di studi portati avanti nelle scuole elementari statunitensi mostrano che mettendo una luce ad ampio spettro nelle classi si riduce fino al 70 per cento l'assenteismo per malattia, aumenta il rendimento scolastico, si riducono i comportamenti aggressivi. La cosa che più mi ha entusiasmato nello scrivere il libro è la quantità impressionante di studi che dimostrano le mie valutazioni. Gliene cito una pubblicata su "Nature", la rivista scientifica più prestigiosa che esista al mondo. Ricerca durata 10 anni e condotta su ben 500 mila persone. Ebbene si dice che l'altezza che una persona avrà da adulto è in stretto rapporto con la sua data di nascita".

# Body System, il sole in casa

Perché?

"C'entra sempre il sole. In pratica, più quote di luce naturale del sole, quindi con ultravioletti, riceve la madre negli ultimi tre mesi di gravidanza e più luce del sole, con ultravioletti, riceve il neonato maggiore sarà la produzione endocrina dell'ormone della crescita che influenzerà la sua statura"

Quando ho letto questa intervista, mi sono chiesto, arriverà mai il momento in cui tutto questo potrà essere reso pubblico? Non lo so se sto facendo una sciocchezza o no, so solamente che ho tanta voglia di portare queste informazioni a conoscenza di tutti.

**Concludendo faccio un riassunto delle cose lette:**

**L'Energia solare è l'Energia per eccellenza: grazie ad essa è possibile la vita sulla terra, grazie ad essa può attuarsi la fotosintesi clorofilliana nelle piante. Non tutti sanno però che è possibile incamerare l'energia solare.**

## CELLULE

La cellula è la più piccola parte di ogni organismo vivente, dotata delle proprietà degli esseri viventi; essa infatti respira, scambia materiali con l'esterno, reagisce agli stimoli e si riproduce.

Ogni cellula proviene esclusivamente da un'altra cellula preesistente. Tutti i viventi sono costituiti da un numero più o meno grande di cellule.

Un organismo può essere formato da una cellula sola ed è chiamato organismo unicellulare, oppure da più cellule ed è chiamato organismo pluricellulare come gli animali, le piante, noi stessi.

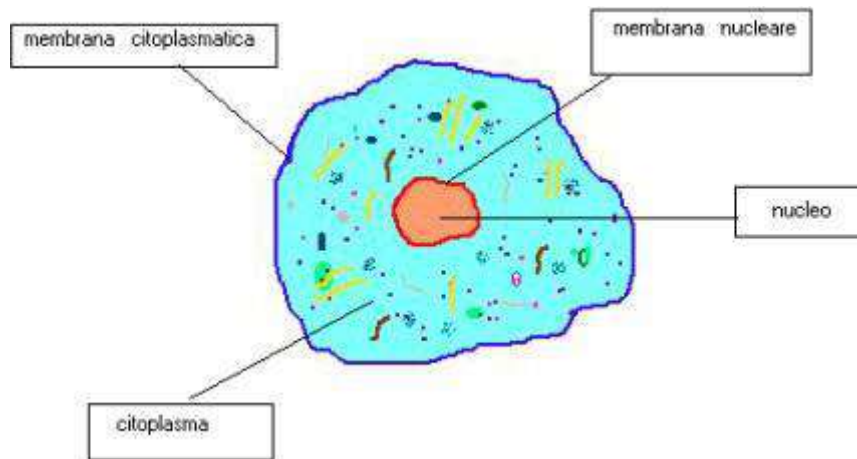
Anche tutti gli organismi pluricellulari però iniziano la loro vita da una sola cellula. La grandezza di un organismo non dipende dalla grandezza delle cellule ma dal loro numero.

La prima osservazione di una cellula al microscopio fu fatta involontariamente da un commerciante di stoffe olandese verso la fine del 1600.

La cellula è normalmente troppo piccola per essere vista. infatti il nostro occhio può a stento vedere oggetti con il diametro di 0,1 mm cioè 1/10 di mm. Una cellula, in media ha un diametro circa 10 volte più piccolo, cioè 0,01 mm (1/100 di mm ).

Ogni cellula di animale o pianta è spesso unita ad altre uguali con le quali forma un tessuto.

Pur avendo funzioni e forme diverse le cellule possiedono tutte 4 parti fondamentali:



la membrana citoplasmatica, il citoplasma, la membrana nucleare e il nucleo.

La membrana citoplasmatica è un sottile rivestimento che avvolge la cellula. Ha la funzione importantissima di regolare lo scambio dei materiali con l'esterno. Essa seleziona con delle "molecole antenna" che sono sulla sua superficie le sostanze che possono attraversarla, escluso l'acqua, l'ossigeno e l'anidride carbonica, che l'attraversano spontaneamente.

Sotto la membrana si trova il citoplasma.

Il citoplasma è una sostanza gelatinosa composta prevalentemente da acqua, nella quale sono immerse le strutture della cellula e sono disciolte molte sostanze tra le quali i sali minerali e sostanze organiche.

Nel citoplasma risiedono gli organuli: corpuscoli adibiti alle varie funzioni che la cellula deve svolgere.

I più importanti sono:

- i mitocondri: sono organuli a forma di fagiolo; essi sono la sede della respirazione cellulare. Con i mitocondri la cellula respira: l'ossigeno le serve per bruciare le sostanze organiche come gli zuccheri e produrre energia.
- I ribosomi: sono a forma di due mezze sfere, hanno la funzione di produrre le proteine, che sono fondamentali per la sopravvivenza della cellula.
- I vacuoli: sono piccole vescichette rotonde che contengono un succo: il "succo vacuolare" composto da acqua, sostanze nutritive di riserva e sostanze di rifiuto destinate ad essere espulse dalla cellula.
- I lisosomi: hanno forma sferica e funzionano come organi difensivi. Essi contengono un acido in grado di demolire qualsiasi sostanza come batteri e particelle estranee che penetrano all'interno della cellula. Sono chiamati "sacchi suicidi" perché in alcune circostanze si rompono e autodistruggono la cellula.
- Il reticolo endoplasmatico: è una fitta rete di canali e vescichette comunicanti tra loro, attraverso la quale le sostanze vengono trasportate e depositate da un punto all'altro della cellula.
- L'apparato del Golgi: è così detto dal nome del medico italiano CAMILLO GOLGI che lo notò per primo. E' costituito da una serie di sacchetti schiacciati e impilati; ogni sacchetto si rigonfia in vescicole che si staccano e si allontanano trasportando all'esterno le sostanze prodotte dalla cellula e necessarie all'organismo.
- I centrioli: hanno forma cilindrica e hanno un'importante funzione nella riproduzione cellulare.

La membrana nucleare

È un rivestimento che racchiude il nucleo, presenta numerose aperture attraverso le quali le sostanze passano nel citoplasma.

Il nucleo:

È la parte centrale e più importante della cellula e ne rappresenta il cervello. Provvede alla riproduzione della cellula ed è il centro direttivo perché contiene il DNA.

Le cellule vengono suddivise in due tipi fondamentali:

- cellule PROCARIOTE
- cellule EUCARIOTE

La cellula procariote sono le cellule dei batteri, sono proprie degli organismi unicellulari e sono molto più piccole (anche la centesima parte ) delle eucariote. Sono prive di organuli e il nucleo è immerso direttamente nel citoplasma.

La cellula eucariote è quella a cui ci si riferisce, quando si parla di cellula ed è molto più grande e complessa della cellula procariote.

Sia negli animali che nelle piante, le cellule sono molto diverse tra loro e la loro forma è legata alla funzione che devono svolgere.

Ci sono vari tipi di cellule: di trasporto (es. nel sangue e nella linfa), di sostegno (es. nelle ossa e nella corteccia), elastiche (es. nei muscoli), messaggere (es. nei nervi).

In un organismo, non tutte le cellule hanno la stessa durata di vita; ad esempio in un corpo umano le cellule della pelle vivono in media per 20 giorni, quelle dell'intestino 7 giorni, i globuli rossi 120 giorni, i globuli bianchi 2 giorni e le cellule muscolari per tutta la vita.

Un vantaggio degli organismi pluricellulari è che la morte di una cellula non provoca la morte dell'organismo. Si è calcolato che ogni giorno nel nostro corpo muoiono circa 100 milioni di cellule. Un esempio di cellule morte è la forfora che si trova sugli strati superficiali della pelle.

Quando la cellula esaurisce le sue funzioni, l'RNA messaggero invia il messaggio al DNA che riproduce una cellula identica.

Vediamo ora, dopo questa breve presentazione, quali sono le conseguenze principali di un mal funzionamento cellulare e quali sono le conseguenze per il nostro organismo.

Le cause principali di senso di stanchezza, esaurimento, nervosismo, insonnia e scarso benessere possono dipendere da:

- un approvvigionamento non ottimale di sostanze nutritive
- un approvvigionamento non ottimale di sostanze vitali
- un approvvigionamento insufficiente di ossigeno alle cellule
- iperacidità

le conseguenze di tutto ciò lo sentiamo su tutti i livelli:

- fisiologici
- psicologici

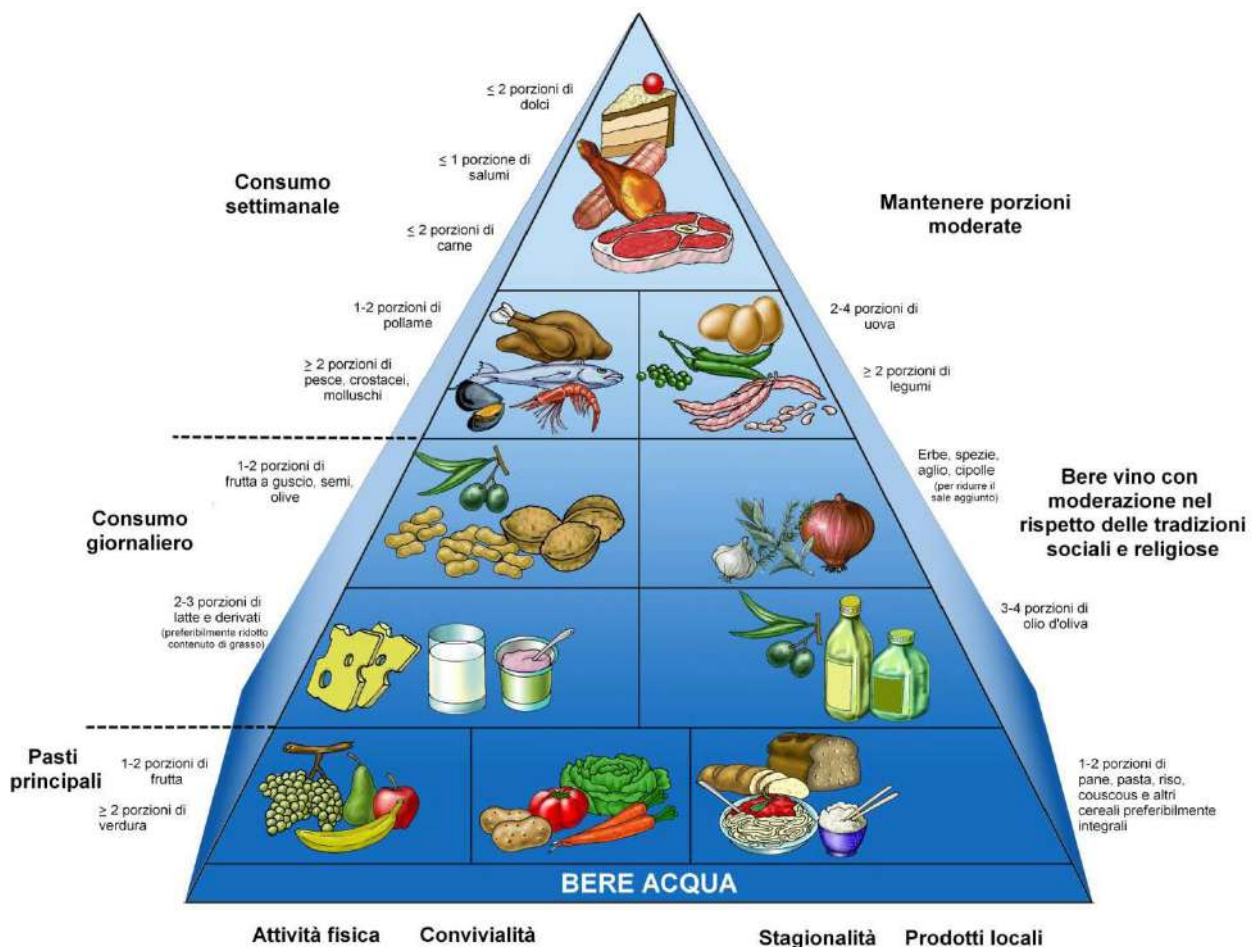
Per ovviare a questi disturbi come possiamo agire?

Prestando attenzione a:

- Alimentazione
- Ambiente
- Abitudini

**Alimentazione**, il ministero della salute pubblica sul suo sito internet che in teoria basta consumare durante la giornata:

- 1 sola porzione di dolci e zuccheri
- 6/11 porzioni di cereali (pasta e pane)
- 2/3 porzioni di carne, pesce, uova, formaggio o latte
- 2/4 porzioni di frutta
- 3/5 porzioni di verdura





La realtà è che nella maggior parte dei casi, l'alimentazione non è sempre corretta:

- Il consumo di zucchero pro capite in Italia oggi è di circa 25,5 chilogrammi l'anno (è triplicato nelle ultime 3 generazioni).
- 1 lattina di Cola contiene 10 cucchiaini di zucchero (l'intero fabbisogno giornaliero)
- per pasta e pane usiamo prevalentemente farine raffinate
- carne, pesche, uova e latticini
- l'I.N.R.A.N (svolge attività di ricerca, informazione e promozione nel campo degli alimenti e della nutrizione ai fini della tutela) rivela un consumo medio di 3,4 porzioni di frutta e verdura in Italia.

E' anche vero che i prodotti alimentari, in questi ultimi anni, non hanno più valori nutrizionali di un tempo a causa di terreni impoveriti, inquinamento dell'aria, crescita troppo veloce e stoccaggio troppo lungo.

Di seguito possiamo notare come nel corso degli ultimi anni si sono modificati notevolmente i poteri nutrizionali di frutta e verdura.

## Paragone tra uno studio effettuato nel 1985 ed i valori rilevati per la frutta e la verdura nel 1992 e 2002 in un laboratorio per generi alimentari.

Minerali e Vitamina in mg per ogni 100 g di alimenti	Ingredienti esaminati	Risultato 1985	Risultato 1986	Risultato 2002	Differenza	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Broccoli	Calcio	103	33	28	meno 68%	meno 73%
	Acido folico	47	23	18	meno 52%	meno 62%
	Magnesio	24	18	11	meno 25%	meno 55%
Fagioli	Calcio	56	34	22	meno 38%	meno 51%
	Acido folico	39	34	30	meno 12%	meno 23%
	Magnesio	26	22	18	meno 15%	meno 31%
Patate	Vitamina B6	140	55	32	meno 61%	meno 77%
	Calcio	14	4	3	meno 70%	meno 78%
	Acido folico	27	18	14	meno 33%	meno 48%
Carote	Calcio	37	31	28	meno 17%	meno 24%
	Acido folico	21	9	6	meno 57%	meno 75%
Spinaci	Magnesio	62	19	15	meno 68%	meno 76%
	Vitamina C	51	21	18	meno 58%	meno 65%
Mele	Vitamina C	5	1	2	meno 80%	meno 60%
Banane	Calcio	8	7	7	meno 12%	meno 12%
	Acido folico	23	3	5	meno 84%	meno 79%
	Magnesio	31	27	24	meno 13%	meno 23%
	Vitamina B6	330	22	18	meno 92%	meno 95%
Fragole	Calcio	21	18	12	meno 14%	meno 43%
	Vitamina C	60	13	8	meno 67%	meno 87%

**Causa:** Causa: terreni impoveriti, inquinamento dell'aria, crescita troppo veloce, stoccaggio troppo lungo

Fonte: 1985 Gruppo farmaceutico Geigy (Svizzera). 1996 Laboratorio delle sostanze alimentari di Karlsruhe / Sanatorio Oberthal e 2002

## Body System, il sole in casa

Quali fattori entrano in gioco in un'alimentazione non corretta?

L'errore alimentare più comune consiste nello squilibrio tra assunzione di calorie e consumo dell'energia, con un eccesso relativo della prima che conduce all'accumulo di grasso.

Un contributo significativo all'aumento del peso deriva da uno stile alimentare tipico dei *fast food*: porzioni molto abbondanti e a poco prezzo a scapito della qualità degli alimenti, con scarsa presenza di frutta e verdura e alimenti freschi.

E' stato dimostrato che gli alimenti più preziosi per la salute (frutta e verdura e in generale tutti gli alimenti freschi) incidono sulla spesa domestica e le persone economicamente svantaggiate tendono a scegliere alimenti meno costosi (conservati e quindi con alto contenuto di grassi saturi e sale).

Un'altra abitudine alimentare non salutare, ma della quale le persone hanno scarsa consapevolezza (iperconsumo passivo), è il consumo fuori pasto di cibi altamente energetici e di bevande zuccherate che non risponde a una reale necessità dell'organismo ma obbedisce all'offerta continua di alimenti e bevande sulla spinta della pubblicità, specie della televisione, che promuove selettivamente alimenti calorici, ricchi di grassi, sale e zuccheri e di bevande zuccherine.

Soprattutto i bambini e le classi sociali svantaggiate rappresentano il bersaglio di queste forme di promozione di abitudini alimentari non corrette.

Il ruolo negativo della televisione (come anche dei videogiochi) si esercita anche tramite la tendenza alla sedentarietà, dal momento che le ore destinate all'attività fisica vengono sostituite da lunghi tempi di permanenza di fronte al video.

## Body System, il sole in casa

Ciò vale soprattutto per i giovani, ma questo stile di vita riguarda sempre di più anche gli adulti.

D'altra parte sono sempre più chiare le prove che le abitudini alimentari acquisite nell'infanzia si mantengono tendenzialmente per tutta la vita. La famiglia (in particolare la figura materna) e la scuola hanno perciò un ruolo determinante nell'influenzare le scelte alimentari future.

La scuola può contribuire distribuendo una merenda bilanciata a metà mattina, impostando menù salutari nelle mense scolastiche, eliminando spuntini e bevande caloriche dai distributori automatici e facendo svolgere almeno le due ore di attività motoria suggerite dal curriculum scolastico a tutti gli alunni.

Quali danni alla salute possono derivare da un'alimentazione non corretta?

Secondo l'Atlante delle malattie cardiache e dell'ictus cerebrale pubblicato dall'Organizzazione mondiale della sanità, l'alimentazione non corretta e la sedentarietà sono tra i maggiori responsabili (precedute solo dall'abitudine al fumo) dei 17 milioni di morti per malattie circolatorie cardiache e cerebrali.

Un grosso contributo negativo è fornito indubbiamente dall'eccesso di grassi e in particolare da quelli di origine animale (cioè i grassi saturi e il colesterolo) che aumentano i livelli di lipidi pericolosi nel sangue e riducono il cosiddetto colesterolo buono, favorendo così i processi di aterosclerosi.

Gli alimenti più ricchi di acidi grassi saturi e colesterolo sono la carne e gli insaccati, i formaggi, gli oli e la frittura.

Se al consumo di questi alimenti si aggiunge una condizione di sovrappeso o di obesità, come spesso accade, il rischio per il cuore è amplificato.

L'alimentazione influenza anche il rischio di cancro.

A oggi è stata identificata una chiara relazione tra tumori dello stomaco e dell'esofago e un'alimentazione ricca di carne rossa. Esiste poi un rischio aggiuntivo di neoplasie dell'apparato digerente dovuto all'assunzione di alcol.

Dopo molti anni di analisi di oltre 7.000 studi scientifici, l'American Institute of Cancer Research (AICR) e il World Cancer Research Fund (WRF), due autorevoli società scientifiche statunitensi, hanno messo a punto un decalogo di raccomandazioni per la prevenzione del cancro a tavola (vedi tabella sotto).

## **Tabella – Raccomandazioni AICR/WRF per la prevenzione del cancro attraverso l'alimentazione**

- 1.** Mantenersi il più possibile magri ma evitare di essere sottopeso
- 2.** Praticare l'attività fisica per almeno 30 minuti al giorno
- 3.** Evitare le bevande zuccherate. Limitare il consumo di alimenti a elevato apporto calorico
- 4.** Consumare ortaggi, frutta, cereali e legumi di vario tipo
- 5.** Limitare il consumo di carne rossa (come vitello, maiale e agnello) ed evitare le carni conservate
- 6.** Se si consumano bevande alcoliche, limitarsi a 2 unità alcoliche al giorno per l'uomo e 1 unità alcolica per la donna
- 7.** Limitare il consumo di cibi salati e gli alimenti conservati sotto sale (cloruro di sodio)
- 8.** Non usare integratori/supplementi per la prevenzione del cancro
- 9.** Proseguire l'allattamento al seno fino al sesto mese e poi passare ad altre bevande e alimenti
- 10.** Chi ha una storia di cancro deve, dopo il trattamento, seguire le raccomandazioni per la prevenzione oncologica

## **Ambiente:**

- ambiente di lavoro
- ambiente in cui viviamo
- ambiente globale

Negli ultimi 10 anni in Europa si è assistito ad un progressivo aumento delle cause di stress e delle patologie stress-correlate; contemporaneamente, il mondo del lavoro ha subito profondi cambiamenti, in parte legati al progresso tecnologico, in parte determinati dall'evoluzione dei costumi.

Alcune malattie attuali della nostra civiltà industrializzata, come l'insonnia, la depressione, l'ansia, non costituiscono un pericolo vitale per la nostra esistenza poiché i mezzi sanitari a nostra disposizione sono in grado di evitare, in un gran numero di patologie, la morte dell'individuo.

Non solo l'essere umano di oggi deve adattarsi alle condizioni geografiche e ambientali che lo circondano e alle regole di comportamento che reggono la società in cui è nato e cresciuto, ma deve anche adattarsi alle trasformazioni sempre più frequenti dell'ambiente ecologico, psicosociale e lavorativo.

Anche se, nel posto di lavoro, gli stimoli fisici ed ambientali possono rappresentare agenti stressanti potenzialmente pericolosi, quelli che stanno emergendo maggiormente, come fattori psicosociali di stress negativo, sono il mobbing, il burn out e la 'sindrome Corridoio'.

È a partire dalle modificazioni provocate dallo stress nella nostra unità psicofisica che cominciano ad apparire i disturbi nel

## Body System, il sole in casa

funzionamento dei sofisticati sistemi di autoregolazione che, attraverso il nostro sistema nervoso, possono ripercuotersi su tutto l'organismo.

Lo stress in ambiente di lavoro.

La rapidità dello scatenamento di queste malattie, chiamate psicosomatiche, non offre la possibilità di riconoscerle in tempo per evitare le loro ultime conseguenze. Per una loro pronta prevenzione diventa quindi opportuno impostare una corretta educazione sanitaria.

Anche se ormai l'età media di sopravvivenza nelle società industrializzate si aggira intorno ai 75 anni, sfortunatamente anche il numero delle malattie cronico-degenerative è in aumento.

Il proposito di questa considerazione, che affronta lo stress come la possibile origine dei disturbi psicosomatici e cerca di informare sui concetti fondamentali che tutti oggi dovrebbero conoscere per la prevenzione, la diagnosi e la correzione dei primi disturbi che si presentano, è quello di potenziare l'educazione del lettore.

Il mobbing, il burn out e la 'sindrome Corridoio' sono tra i fattori psicosociali che maggiormente influiscono sull'assetto dell'azienda; tali fattori rappresentano una condizione di stress negativo che si può aggiungere a stimoli già presenti e determinati dalle mansioni lavorative individuali.

Anche l'ambiente in cui viviamo è molto determinante per il nostro benessere. La pulizia e l'igiene sono fondamentali per una casa sana.

## Body System, il sole in casa

Molte volte, però, per amore della pulizia e per eliminare il più piccolo granello di polvere, peggioriamo addirittura la situazione.

Infatti molti dei prodotti in commercio, utilizzati per la pulizia della casa e per l'igiene personale, contengono sostanze tossiche o in grado di provocare allergie che inquinano l'aria e l'acqua.

Ne sono esempio i fosfati delle polveri o i liquidi per il bucato o per i piatti che incrementano notevolmente la crescita delle alghe. Anche i prodotti spray sono spesso da incriminare perché rilasciano nell'aria CFC, un gas dannoso per la fascia di ozono.

Per non parlare poi dei componenti chimici degli insetticidi che, anche se non vengono respirati direttamente, possono trasferirsi nel cibo e causare seri problemi digestivi.

Per non parlare poi del nostro ambiente globale dove, il problema dell'inquinamento acustico è molto diffuso. Infatti, non solo bisogna fare i conti con le onde sonore prodotte dal rumore del traffico, dai lavori edili, dai cani che abbaiano, dai bambini che gridano, dagli elettrodomestici, dalle TV, dalle radio, ma, in alcuni casi, anche con i rumori provenienti dalle case dei vicini.

Per chi vive soprattutto in appartamenti mal costruiti o in villette a schiera con muri molto sottili, i rumori provocati dai vicini di casa possono molto spesso diventare realmente intollerabili.

Se il nostro appartamento è di recente costruzione ed è stato poco curato nei particolari e nelle strutture, è molto probabile che il rumore provocato dallo scarico del bagno del vicino si trasformi in una "tromba del giudizio".

Questo succede perché il rumore viene amplificato dalla cavità lasciata per permettere al tubo di scarico di passare e dai mattoni

forati stessi, che per loro costituzione possono diventare ottime casse di risonanza. Nelle vecchie costruzioni, invece, nelle quali le pareti erano in genere molto più spesse e fatte di mattoni pieni e di sassi, si aveva un'attenuazione del problema, perché le onde sonore avevano meno possibilità di essere trasmesse.

## **Abitudini:**

- caffè
- fumo
- alcool
- farmaci

Quanto tutto questo corrisponde alle condizioni per vivere sani? Le nostre cellule che benefici ne ricavano da tutto ciò? Cosa stiamo facendo per integrare tutto quello che ci viene a mancare e quanto vale per noi la nostra salute?

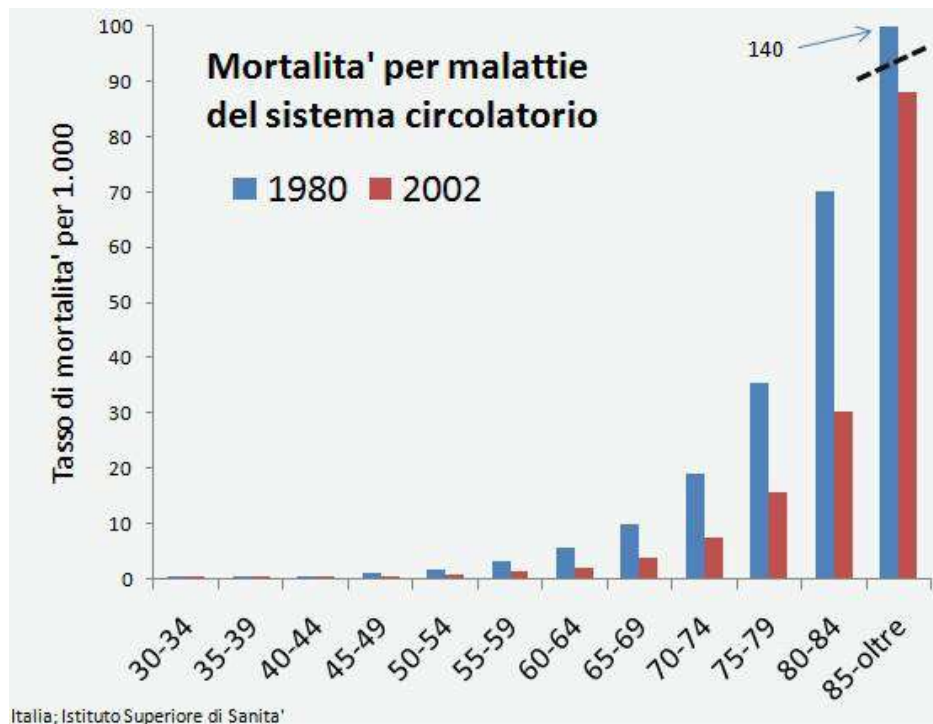
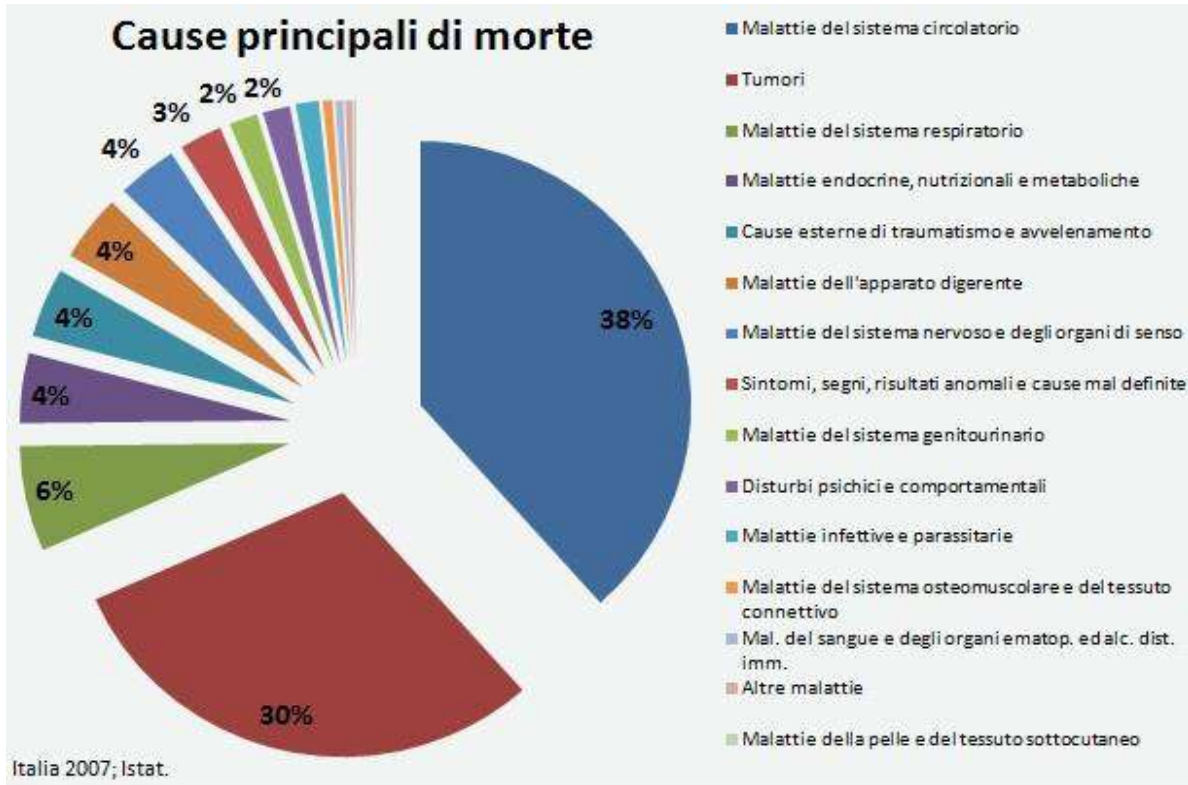
Abbiamo visto che per rimanere sani ed alimentare in modo corretto le nostre cellule c'è la necessità di dare loro tutta l'energia che necessitano.

I maggiori fattori di rischio sono:

- fumo
- consumo di alcolici
- inquinamento
- stress
- farmaci

Ora vi faccio vedere un'analisi ISTAT del 2015 sulle principali cause di morte in Italia.



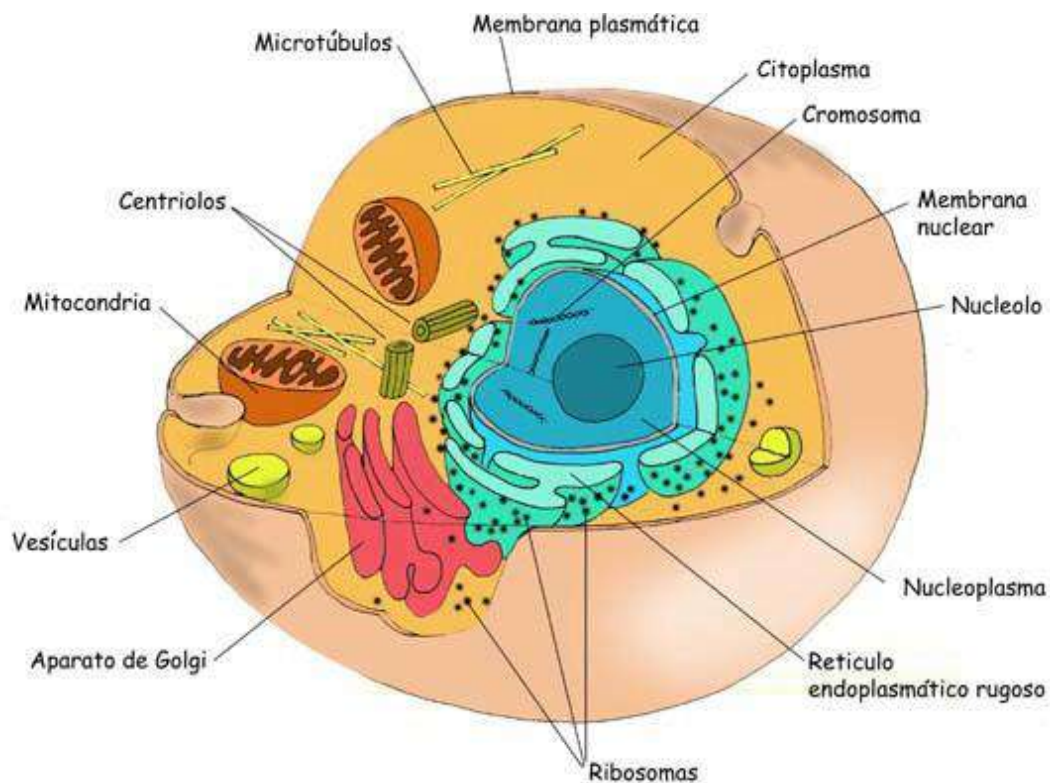


# Body System, il sole in casa

Cosa possiamo fare noi per vivere una vita più sana, più in forma e più bella, quindi come possiamo "vivere più a lungo e sentirsi meglio"?

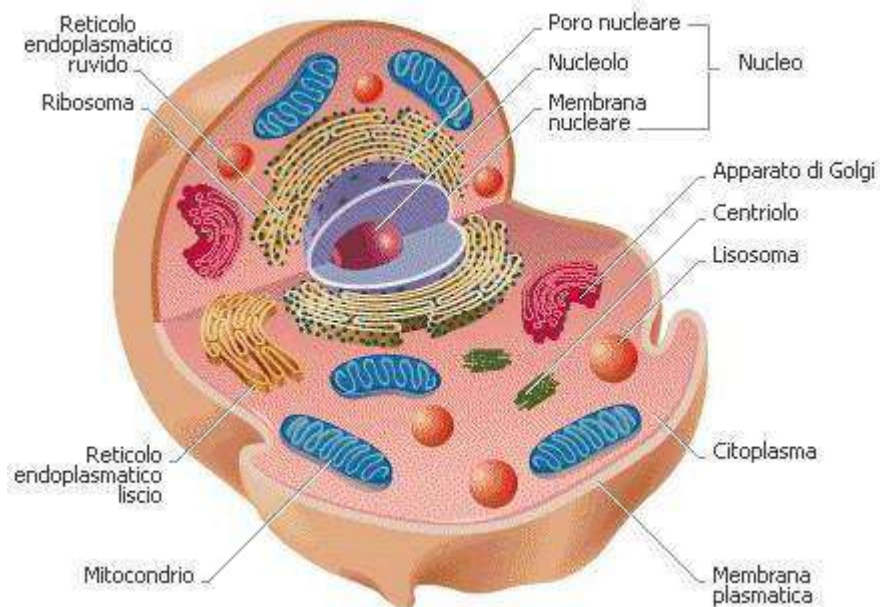
A questa domanda posso rispondere con 70 bilioni di risposte.....  
o con .....

70 bilioni di cellule!!!!



# Body System, il sole in casa

Cerchiamo di fare tutto il possibile e consentito per tenere le cellule sempre in forma e cariche di energia quotidianamente.



Di malattie ce ne sono tante, di salute ce né una sola  
**SALVAGUARDIAMOLA!!**

## I RAGGI INFRAROSSI

In fisica la **radiazione infrarossa (IR)** è la radiazione elettromagnetica con una frequenza inferiore a quella della luce visibile, ma maggiore di quella delle onde radio. Il termine significa "sotto il rosso", perché il rosso è il colore visibile con la frequenza più bassa. L'insieme delle frequenze infrarosse è detta banda infrarossa ed è dunque una parte dell'intero spettro elettromagnetico.

La radiazione infrarossa ha una lunghezza d'onda (che è uguale alla velocità della luce divisa per la frequenza). Viene spesso associata con i concetti di "calore" e "radiazione termica", poiché ogni oggetto con temperatura superiore allo zero assoluto (in pratica qualsiasi oggetto reale) emette spontaneamente radiazione in questa banda.

Nel corso degli ultimi 25 anni, soprattutto gli scienziati giapponesi, cinesi ed in particolar modo i medici hanno esplorato intensamente l'area delle diverse applicazioni. Molteplici e più che soddisfacenti sono state le esperienze fatte con la terapia a infrarossi. Tant'è vero che in Giappone i medici hanno formato "Infrared Foundation", e stanno esaminando gli effetti della radiazione infrarossa addirittura come metodo di guarigione per il cancro.

Riportiamo di seguito alcune importanti scoperte:

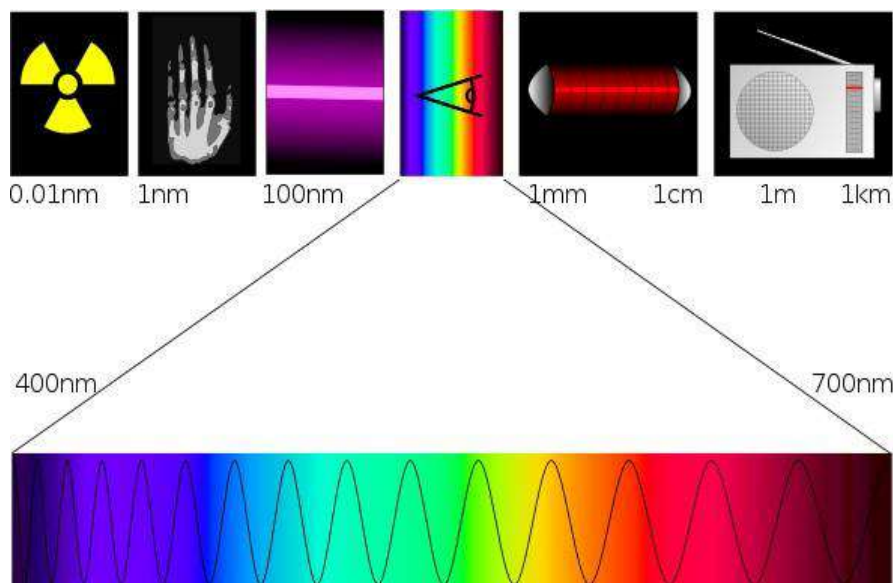
- La terapia ad infrarosso aumenta la circolazione di sangue ed ossigeno nei tessuti danneggiati, diminuendo il dolore cronico articolare e muscolare, favorendo la rigenerazione dei tessuti danneggiati in seguito ad una lesione. Aiuta il rilassamento e la sensazione di benessere, aiuta il sonno e riduce lo stress.

- Ricercatori medici tedeschi hanno dimostrato come una seduta con terapia ad infrarossi di un'ora abbia diminuito la pressione arteriosa grazie alla dilatazione dei vasi sanguigni.
- La terapia ad infrarossi tramite l'irraggiamento del calore è utilissima per il trattamento di distorsioni, stiramenti muscolari, borsiti, malattie vascolari periferiche, artriti e dolori muscolari.

Il segmento infrarosso dello spettro elettromagnetico è diviso in tre frequenze e lunghezze d'onda. Le lunghezze d'onda sono misurate in micron ( $\mu$ ), che sono un milionesimo di metro:

- infrarosso vicino **NIR** : (0,76-1,5 $\mu$ );
- infrarosso medio **MIR**: (1,5-5,6 $\mu$ );
- infrarosso lontano **FIR**: (5,6-1000 $\mu$ ).

Studi medici a livello mondiale hanno ormai dimostrato come la parte di Infrarossi di tipo FIR aventi una larghezza d'onda compresa tra 5,6 e 15 micron (detti anche "FAR" Infrared) sia di vitale importanza per l'uomo.

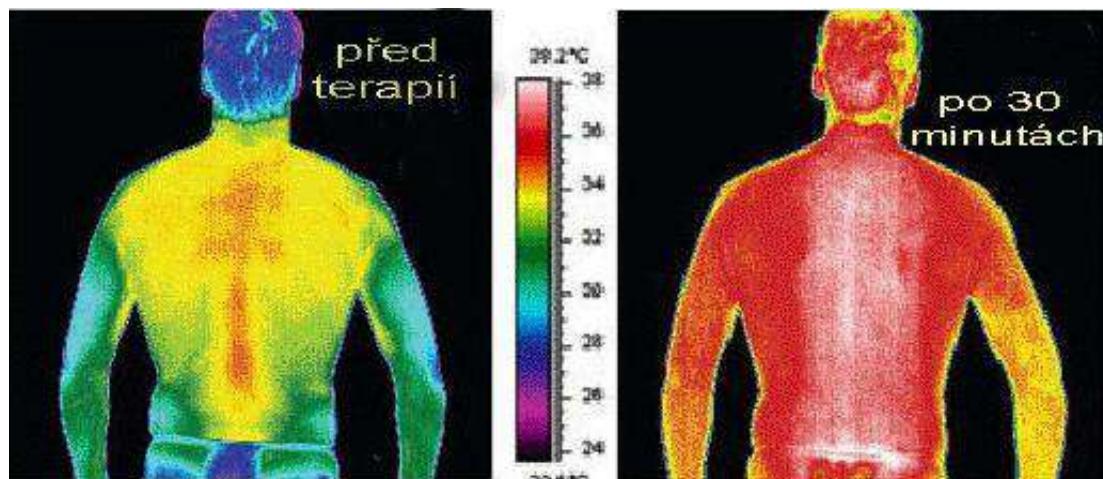


## Body System, il sole in casa

La gamma di onde infrarosse generate dal calore del corpo va da 3 a 50 micron, la resa è circa  $9,4\mu$ , che è molto vicina alla frequenza di risonanza di una molecola d'acqua.

Uno spettro stretto tra 8-15  $\mu$  nella banda Far Infrared è stato dimostrato che ha effetti particolarmente benefici sul corpo umano.

Quando un qualsiasi tessuto del corpo è esposto alle onde FIR, se irradiate dalla luce solare, riflessa da uno speciale rivestimento di tessuto o pannelli di ceramica, filamenti di carbonio, c'è un rapido aumento del calore che può essere dimostrato da termografi. Il corpo può assorbire solo quanto esige.



Prima dell'uso

Dopo 30 minuti

Oggi la terapia rappresenta sempre un luogo dedicato alla quiete ed al rilassamento contro lo stress quotidiano. Il calore generato da raggi infrarossi è una forma di energia esistente in natura all'interno dello spettro solare; il sole è la principale sorgente di

## Body System, il sole in casa

raggi infrarossi. Questa forma di energia riscalda direttamente gli oggetti senza riscaldare l'aria che attraversa.

I prodotti a raggi infrarossi di alta qualità sono concepiti per dare energia alle cellule e per migliorare la vita quotidiana di tutti noi.

Il calore generato dai raggi infrarossi è oggi diventato oggetto di moltissime applicazioni, sia in campo estetico che medico.

E' confermato dalle statistiche dell'USL che l'uso dei raggi infrarossi dà solo benefici al corpo umano e nessuna controindicazione:

- migliora l'elasticità della pelle
- ha effetti benefici sulla cellulite
- cura i dolori muscolari
- cura i disturbi della circolazione
- cura i dolori derivanti da traumi
- rimuove impurità e tossine
- elimina lo stress e la fatica
- toccasana per disturbi come artrosi e reumatismi
- cura le disfunzioni della pelle quali psoriasi e acne
- fortifica il sistema immunitario

L'uso regolare degli infrarossi fa sì che i vasi sanguigni acquistino elasticità e l'effetto vasodilatatore periferico contribuisce a ridurre la pressione sanguigna; si è assistito anche ad un miglioramento della viscosità del plasma. Inoltre il cuore viene stimolato in maniera delicata e non eccessiva (come invece avviene nelle saune).

In soggetti con elevati fattori di rischio per l'arteriosclerosi quali colesterolo alto, pressione alta, diabete, fumatori, con la terapia ad infrarossi si assiste ad un miglioramento netto delle condizioni dei

## Body System, il sole in casa

vasi sanguigni, associato anche ad una diminuzione del livello di colesterolo e trigliceridi.

Ciò conferma il ruolo preventivo degli infrarossi anche nei confronti dell'arteriosclerosi.

Nuove ricerche cliniche dimostrano come vi siano una serie di patologie dolorose che si possono curare tramite l'uso del calore.

Infatti si è scoperto che il calore attiva complessi meccanismi neurologici, vascolari e metabolici che riducono la trasmissione dei segnali del dolore, offrendo sollievo in molte condizioni di sofferenza.

Sono stati condotti esperimenti con diversi gruppi di persone che presentavano tali patologie, alcuni curati con antinfiammatori (ibuprofene ecc.) altri con la terapia del calore ad infrarossi, e si è rilevato che i secondi hanno presentato miglioramenti molto superiori, e senza alcun effetto collaterale.

Ciò apre molte possibilità di applicazioni per la nostra terapia, che permette di trattare patologie dolorose quali dolori localizzati nella zona lombare, dolori mestruali, mialgie, dolori da ernie discali, traumi, contratture muscolari, dolori della colonna vertebrale, borsiti, spasmi muscolari, dolori da fratture, dolori muscolari da attività fisica, artriti, indolenzimenti da giunture irrigidite, artriti reumatoidi, artrosi cervicale.

Quando il corpo viene riscaldato, lavora per riportare la temperatura al valore iniziale; questo lavoro si traduce in un aumento della frequenza cardiaca, del flusso sanguigno (arriva a raddoppiare) e del metabolismo in generale.



## Body System, il sole in casa

È stato riconosciuto anche in importanti pubblicazioni mediche che l'uso regolare della terapia può essere efficace nell'allenamento cardiaco e nel consumo di calorie quanto l'esercizio fisico.

Inoltre, un'altra importante azione è quella contro la cellulite, quegli antiestetici accumuli di grasso, acqua e tossine che restano intrappolati nelle nostre cellule sotto la pelle in alcune zone del corpo; poiché la terapia ad infrarossi ha la proprietà di scaldare il corpo 3 volte più in profondità delle saune tradizionali, essa risulta significativamente più efficace nel ridurre la cellulite.

Altri benefici per la pelle sono un efficace aiuto alla cura dell'acne, psoriasi, altre lesioni, ed un miglioramento dell'elasticità e tonicità della pelle.

Quando nel nostro corpo i gas intossicanti come l'ossido di carbonio o metalli tossici quali il piombo o il mercurio incontrano grandi molecole d'acqua, essi rimangono intrappolati e quando si accumulano nel corpo la circolazione ne risulta danneggiata e tutto il corpo soffre.

L'azione disintossicante della terapia a raggi infrarossi è data dal fatto che gli infrarossi di lunghezza d'onda compresa tra 7 e 14 micron raggiungono tali grandi molecole di acqua ed intossicanti, esse cominciano a vibrare (risonanza naturale), tale vibrazione riduce i legami ionici che mantengono unite le molecole d'acqua, quando queste si rompono, i gas e gli intossicanti intrappolati vengono rilasciati ed espulsi dall'organismo.

## Body System, il sole in casa

L'effetto disintossicante di questa terapia è molto utile alle persone che soffrono della sindrome da affaticamento cronico (nota anche come CFS, Chronic Fatigue Syndrome) che colpisce persone di ogni età, nazione, gruppo sociale e professione, con un'incidenza superiore nelle donne.

Tale sindrome provoca un generale malessere, debolezza, difficoltà nel concentrarsi, frequenti emicranie, dolori muscolari, abbassamento delle difese immunitarie.

Questi sintomi se non trattati possono durare anche per lunghi periodi.

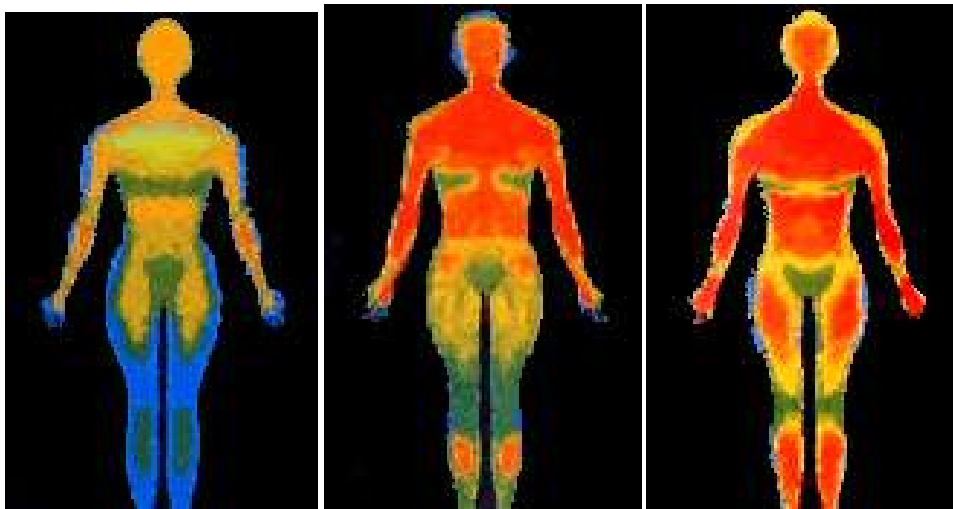
Con l'uso regolare degli infrarossi si sperimenta un miglioramento sensibile fin dalle prime applicazioni, con quattro benefici fondamentali: aumento dell'energia, disintossicazione a livello cellulare, miglioramento della circolazione e del flusso sanguigno, rafforzamento del sistema immunitario.

La Terapia ad Infrarossi è uno degli ultimi straordinari ritrovati tecnologici per il benessere del nostro corpo. Così sicuri, benefici ed efficaci che la stessa Tecnologia ad Infrarossi viene impiegata anche in tutti gli ospedali nelle incubatrici per neonati! Infatti i Raggi Infrarossi sono anche definiti "LUCE DELLA VITA"

Usando il sistema terapeutico "Body System" il calore va direttamente all'interno del vostro corpo, penetrandolo fino a 60/70 millimetri: il calore infrarosso, estremamente benefico e incredibilmente salutare, vi penetrerà uniformemente, *senza mai attraversarvi*, dandovi una gradevolissima sensazione di riscaldamento, benessere e relax.

## Body System, il sole in casa

I raggi infrarossi, dopo essere penetrati all'interno del corpo, vengono riflessi all'esterno e solo in questa fase l'ambiente circostante si riscalderà. Nella 1<sup>a</sup> immagine la distribuzione del calore prima della terapia a infrarossi, nella 2<sup>a</sup> immagine la distribuzione uniforme e corretta durante l'irradiazione infrarossa e nella 3<sup>a</sup> immagine, il mantenimento del calore al termine dell'irradiazione. In Blu le zone più fredde, in Rosso quelle più calde.



Prima

Durante

Dopo

Secondo uno studio del Prof. Luis Dubartret, direttore del Reparto di Dermatologia dell'Ospedale Saint Luis di Parigi, i raggi infrarossi proteggono la pelle dagli effetti come l'invecchiamento precoce e il cancro della pelle. I raggi infrarossi non possono certamente causare abbronzatura, ma solo sensazione benefica di calore.

## Body System, il sole in casa

### ***Ogni essere vivente ha bisogno di raggi infrarossi.***

La radiazione fotobiologica dei raggi infrarossi attraversa tutti gli strati dell'epidermide senza minimamente intaccarli.

Grazie infatti ad una particolare lunghezza d'onda, molto selettiva, la radiazione fotobiologica emana calore solo quando raggiunge i fibroblasti: queste cellule del derma, una volta colpite dal calore, subiscono una sorta di shock che dà loro una carica elettromagnetica stimolandole a produrre più collagene.

I vuoti sotto-cutanei si colmano facendo tendere la cute soprastante. I raggi infrarossi emessi dal sistema terapeutico **"Body System"** sono identici a quelli naturali del Sole e provocano benefici enormi per la salute dell'uomo.

## PIU' SALUTE

Prima di entrare nel vivo del termine, vi voglio riportare la prefazione della pubblicazione "Ciò che i dottori non vi dicono" fatta dal dottor *Franco Mastrodonato*, si tratta di una rivista inglese che finalmente possiamo avere anche in lingua italiana. Quello che potete leggere di seguito è la prefazione della rivista.

"Ciò che i dottori non Vi dicono": una pubblicazione con tale titolo sicuramente attira l'attenzione di molti, stabilisce un velo di segretezza, di curiosità, di tendenza a scoprire "altarini".

Impegna subito il lettore, trattandosi oltretutto di temi che interessano la sua salute, ad andare sino in fondo.

Prima di procedere sorge la domanda: 'Trattasi di un titolo "furbo" o i medici sono dei "furboni" tali che, chissà per quali recondite ragioni, vogliono nascondere cose importanti?'

Chi ha massimo rispetto e cieca fiducia per la medicina ufficiale, mentre disdegna quella definita "alternativa" o non convenzionale, opterà per la prima risposta e passerà oltre; quelli che, al contrario, osannano la seconda ed osteggiano la prima, infettati dal virus della controinformazione, si butteranno a capofitto a leggere e diventeranno loro stessi divulgatori di nuove verità contro gli imbrogli e gli "intrallazzi" di potentati economici e culturali che vogliono manipolare e sottomettere il mondo.

Ancora una volta ci troviamo di fronte ad atteggiamenti di estremismo che non giovano ad alcuna causa; non è detto che la verità sia posta sempre al centro, ma la medicina è una, senza steccati; non c'è un metodo scientifico migliore dell'altro; non può esserci un meccanicismo contrapposto all'organicismo.

## Body System, il sole in casa

Senza andare alla fiera degli "..ismo" siamo ormai nel mondo della medicina globale, all'affermazione dell'olismo che tutto può comprendere ed armonizzare.

Le due posizioni, dunque, non vanno estremizzate, ma comprese, con moderazione, come ottiche diverse per guardare uno stesso problema; hanno bisogno solo di rispettarsi e comprendersi maggiormente per arrivare, infine, a quell'integrazione necessaria che sarebbe tanto utile all'umanità.

È impossibile negare l'esistenza di chi, per interesse od altra varia tipologia di miseria umana, compie speculazioni e nefandezze magari nel nome supremo della scienza; tale gente va identificata, smascherata e combattuta, ma ciò è nell'interesse di tutti e non solo di una parte, perché la presenza di 'lor signori', è variegata e mista: nessuno scagli la prima pietra, dunque, ma se sarà possibile, tendiamo a scagliarla tutti insieme.

Questi medici che non dicono, questa lobby di potere che è proprietaria della salute di tutti noi e che gestisce in modo truffaldino il nostro bene più importante, in combutta con un'altra lobby ancora più potente quale quella delle multinazionali del farmaco, rappresentano un serio pericolo.

È vero, alcuni fatti di cronaca, anche recente, possono portare, in modo superficiale, a pensarla così, a generalizzare e condannare senza prova d'appello.

Ci si dimentica però, troppo spesso, di quei medici, e non necessita specificare che forma di medicina praticano, che ogni giorno sono al fronte, a combattere la propria battaglia quotidiana; tanti piccoli eroi che, in nome del sottaciuto amore per il prossimo, svolgono il loro onesto compito, con correttezza e professionalità, desiderosi

solo di poter operare al meglio, senza brama di medaglie e di inutili riconoscimenti.

Prima ancora di leggere "Ciò che i dottori non Vi dicono", allora, bisogna pensare a loro, non estremizzare i giudizi, applicare saggezza e moderazione, chiedersi perché talora "non dicono": è forse reticenza interessata o, semplicemente, perché anche loro a volte non sanno e non sono consapevoli di non sapere?

In un passo del mio libro, "Medicina Biointegrata" pongo la differenza tra la *ignoratio* e la *ignorantia*: la prima è di colui che non conosce ma è spinto a voler apprendere, la seconda è propria di colui che, radicando il pregiudizio, non sa e non vuole sapere.

Quest'ultimo atteggiamento è tipico di chi assume posizioni estreme, di chi è convinto di detenere la verità, di chi pecca in umiltà.

Un'accusa che forse si può fare al medico, più che a qualsiasi altro, è quella di non peccare troppo in umiltà.

Per una serie di condizioni, non sempre riportabili alla sua volontà, egli, infatti, spesso assume, inconsciamente, comportamenti di onnipotenza tali da radicare pregiudizio ed impedirgli di vedere oltre.

Il sapere è infinito e soprattutto oggi, in un mondo in via di globalizzazione, nel momento in cui apprendo un qualcosa, essa è già superata perché una nuova conoscenza è andata oltre.

Ciò non deve portare ad arrendersi, rassegnarsi all' *ignoratio*, bensì deve costituire la spinta ad andare avanti, pena il pericoloso passaggio nell' *ignorantia*.

"Ciò che i dottori non Vi dicono", dunque, vuole essere proprio questo, un mezzo d'informazione recante notizie utili, difficili a

trovarsi perché non veicolate da canali ordinari, in quanto interessati o disinteressati a farlo, al servizio di tutti coloro che, al di là di posizioni estreme, ignorando, vogliono conoscere per promuovere il progresso dell'uomo e della scienza. Ed altresì, vogliono combattere *l'ignorantia* ed il pregiudizio, che, sia in buona che in cattiva fede, sono i veri nemici dell'umanità.

Personalmente credo che questa presentazione ci possa far riflettere assai, consiglio vivamente, se a qualcuno che sta leggendo questo mio testo, volesse approfondire la conoscenza di leggere la rivista, oppure se avete difficoltà a reperirla, fatemi sapere che vi invierò una copia.

Quello intorno al benessere è un business in continua crescita. Ultimamente siamo circondati da siti, programmi tv o servizi su riviste specializzate che ci ricordano quanto sia importante curare il corpo: il motto degli ultimi anni sembra proprio essere 'avere un corpo sano aiuta ad avere una mente sana'.

Nonostante sia ormai assodato che il benessere psichico dipenda anche da quello fisico, le persone non fanno molto per raggiungere questo obiettivo. Infatti anche se ci mettiamo tutta la buona volontà e partiamo con buoni propositi (come iscriverci in palestra, fare una dieta) il risultato è molto deludente perché non siamo costanti e ci arrendiamo molto presto.

Va sottolineato, inoltre, che anche se ormai sappiamo quanto conti il benessere fisico, continuiamo a fare tutto il contrario di quello che dovremmo fare per stare bene; gli studi degli ultimi anni hanno registrato un costante aumento di persone obese e affette da malattie cardiovascolari.

Ci ammaliamo perché il corpo sta cercando di ristabilire un equilibrio nel nostro organismo. La malattia non è mai improvvisa e



## Body System, il sole in casa

avviene in modo graduale, attraverso dei piccoli segnali. Il consiglio è quello di imparare a riconoscerli per evitare di ammalarci sul serio.

Salvo i casi di predisposizione fisica e congenita, nella maggior parte dei casi la malattia dipende dallo stress.

Le malattia si manifesta quando l'organismo ha bisogno di maggior riposo, di scaricare tossine, oppure, ancora, vuole segnalare la necessità di un cambiamento del nostro stile di vita.

Un comportamento sbagliato indebolisce l'organismo, che di conseguenza diminuisce le sue difese contro la tensione, fattori atmosferici o inquinamento.

Le mosse da fare sono: cambiare stile di vita, mangiare sano, dedicare tempo a un hobby o concedersi una vacanza, e imparare a controllare lo stress.

Bisogna tenere presente che la malattia si manifesta in modo graduale, che essa dipende anche dallo stato psichico in cui ci troviamo e il modo migliore per evitarla è quello di avere cura del nostro corpo.

Lo scopo di questo mini e-book è quello di informare la gente sulle possibilità che abbiamo per ottenere un miglioramento del benessere e aumentare la nostra qualità di vita.

La causa primaria della malattia è l'avvelenamento del nostro organismo, che può avere origini diverse. La malattia si verifica quando nell'organismo avviene un processo distruttivo maggiore rispetto a quello di costituzione. Questo accade quando il corpo arriva ad uno stato di indebolimento e quando c'è una carenza di energia.

## Body System, il sole in casa

L'avvelenamento interno è il risultato prodotto da molte cause diverse.

Vediamo ora insieme quali sono le cause scatenanti che distruggono le cellule e dunque la tua salute e la tua vita:

- auto intossicarsi, come ci si può auto intossicare? Assumere coscientemente veleni che distruggono il tuo corpo. Adottare una dieta che poco a poco crea nel tuo organismo un accumulo di tossine e veleni che supera la tua stessa capacità di eliminazione. Creare un flusso sanguigno eccessivamente acido.
- avvelenamento da agenti chimici
- stress nervoso
- lesioni fisiche
- stato mentale distruttivo e pensieri negativi

Ecco perché il sistema terapeutico "Body System" a raggi infrarossi, che è una benefica e rilassante fonte di calore energetico che penetra nell'organismo sino a 60 mm., riscaldandolo dall'interno, è un'ottima terapia per combattere questi avvelenamenti.

Grazie alla tecnologia del riscaldamento a raggi infrarossi, il corpo, attraverso la traspirazione, può espellere varie sostanze tossiche tra cui alcool, nicotina, acidi, minerali in eccesso, metalli pesanti come il piombo, il cadmio ed il nichel.

Questo processo benefico di traspirazione depura anche i reni e consente un netto miglioramento della loro funzionalità.

Inoltre, in caso di tensioni muscolari, gli infrarossi sono in grado di eliminare rapidamente l'acido lattico accumulatosi nei muscoli. Il miglioramento della circolazione sanguigna consente un maggiore apporto di ossigeno a tutte le cellule, risultando utile anche come allenamento passivo cardiovascolare.

## Body System, il sole in casa

L'effetto benefico assaporato da una terapia ad infrarossi è la stimolazione di energia che possiamo trarne dalla profonda somiglianza a quella del Sole.

Il calore degli infrarossi che penetra nella pelle giova alla vostra salute!

Gran parte dell'energia solare è costituita da raggi infrarossi e la medicina stessa dimostra che quest'energia viene assorbita in modo selettivo dai nostri organi e dai nostri tessuti.

Per sfruttare al massimo queste proprietà in ambito medico, in varie nazioni del mondo, sono state svolte ricerche approfondite con cui sono già stati ottenuti risultati particolarmente favorevoli: l'esposizione agli infrarossi è efficace anche contro insonnia, problemi legati alla circolazione sanguigna e disturbi muscolari.

Inoltre sono stati riscontrati altri effetti positivi nel trattamento di stress, stanchezza, problemi cutanei, distorsioni, contusioni, borsite, sciatica, artrite, stati di dolore in genere.

E sono proprio questi benèfici raggi infrarossi così innocui e sicuri, prodotti dal nostro sistema terapeutico, a trovare applicazione permettendovi di goderne i benefici direttamente a casa vostra!

Grazie al calore degli infrarossi potrete bruciare calorie in pochissimo tempo ed in pieno ed armonioso relax.

A differenza di numerose altre fonti di calore, poi, gli infrarossi riscaldano il corpo direttamente dall'interno, senza praticamente servirsi dell'aria quale mezzo di trasporto, stimoliamo il nostro corpo ad allenare le cellule stesse ad auto produrre energia e quindi calore, come una sorta di febbre.

## Body System, il sole in casa

Il grande vantaggio che ne deriva è che circa l'80% del calore prodotto viene così trasformato in calore fisico facendo traspirare molto di più la pelle con un'intensa e benefica sudorazione ad una temperatura non elevatissima e assolutamente sopportabile, poiché non riuscirà a superare mai i 45 gradi.

Il sistema terapeutico "Body System", dunque, rappresenta uno strumento eccezionale per bruciare calorie in eccesso!

I liquidi espulsi con la sudorazione potranno essere facilmente reintegrati semplicemente bevendo, ma le calorie bruciate durante la terapia ad infrarossi saranno definitivamente eliminate: *semplicemente fantastico!*

L'eliminazione delle calorie in eccesso sarà, dunque, avvenuta nel modo più *semplice e rilassante* che si possa immaginare.

Una seduta di 60 minuti corrisponde, in termini di consumo calorie, *a una corsa di 5 Km. oppure a 1 ora di tennis!*

Gli infrarossi assicurano molto di più che una semplice perdita di liquidi: se i liquidi corporei persi durante la seduta in una sauna sono costituiti per il 97% da acqua, i liquidi smaltiti in una terapia con il sistema terapeutico sono costituiti soltanto dall'80% da acqua e per il restante 20% da grassi contenenti tossine disciolte!

Un risultato assolutamente incredibile ma effettivo!

Il vostro corpo sarà, dunque, più in forma, purificato, rilassato e tonificato dopo aver usato il sistema terapeutico "Body System", noi a differenza di altri sistemi, non sudiamo.

Il primo vantaggio e' che non estraiamo al corpo acqua e quindi sali minerali che con la sudorazione vengono eliminati (se abbiamo un corpo già sofferente peggioriamo la situazione).

## Body System, il sole in casa

Alle prime avvisaglie di raffreddore o febbre, poi, è raccomandabile intensificarne l'uso: questa pratica, infatti, contribuisce ad aumentare le vostre difese naturali, soprattutto nei soggetti in età di sviluppo.

L'impiego della terapia ad infrarossi, inoltre, riduce l'attività virale, rafforza il sistema immunitario, consente di mantenersi in salute e bellezza! L'uso costante della terapia ad infrarossi rafforza l'elasticità della struttura cutanea.

## PIU' BELLEZZA

Quali sono le fasi che determinano l'accumularsi delle tossine nel nostro corpo:

- L'organismo, non sapendo gestire le tossine che entrano, le espelle attraverso il sudore, l'urina, feci, respirazione e mucose. Nel caso le tossine siano troppe, il corpo cerca di eliminarle attraverso l'influenza, la febbre, le eruzioni cutanee e così via.
- Se il corpo non riesce a rimuovere le tossine, queste si depositano nei tessuti e, quando sono eccessive, possono provocare allergie o aumentare i radicali liberi.
- I radicali liberi portano al malfunzionamento delle cellule e indeboliscono fortemente i tessuti, generando così cellule maligne.
- Quando il sistema immunitario è fortemente indebolito, le cellule maligne aumentano e producono metastasi. Certamente le tossine non sono gli unici fattori che provocano i tumori. A causarli sono anche l'ereditarietà e l'emotività.

Il consiglio per evitare le ultime tre fasi è quello di applicare uno stile di vita e un'alimentazione sani. Non dobbiamo abatterci leggendo queste cose. Al contrario, dovremmo usare queste notizie per sapere dove sbagliamo e cambiare il nostro comportamento per stare bene.

I liquidi espulsi con la sudorazione potranno essere facilmente reintegrati semplicemente bevendo, ma le calorie bruciate durante la terapia ad infrarossi saranno definitivamente eliminate: *semplicemente fantastico!*

## Body System, il sole in casa

L'eliminazione delle calorie in eccesso sarà, dunque, avvenuta nel modo più *semplice e rilassante* che si possa immaginare.

Il sistema terapeutico "Body System" assicura molto di più che una semplice perdita di liquidi: se i liquidi corporei persi durante la seduta in una sauna sono costituiti per il 97% da acqua, i liquidi smaltiti con il nostro sistema terapeutico sono costituiti soltanto dall'80% da acqua e per il restante 20% da grassi contenenti tossine disciolte!

Un risultato assolutamente incredibile ma effettivo! Voi cosa ne pensate?

Il vostro corpo, ha bisogno quotidianamente di essere più in forma, purificato, rilassato e tonificato soprattutto nella società in cui viviamo.

Alle prime avvisaglie di raffreddore o febbre, poi, è raccomandabile intensificarne l'uso: questa pratica, infatti, contribuisce ad aumentare le vostre difese naturali, soprattutto nei soggetti in età di sviluppo.

Ma cos'è il sudore?

Poiché è caratteristica del corpo umano produrre calore, attraverso gran parte delle reazioni biochimiche necessarie alla vita, occorre al corpo da un lato non accumularlo e dall'altro non disperderlo.

Ebbene, circa tre milioni di ghiandole sudoripare, cioè ghiandole che producono il sudore, sparse su tutta la superficie corporea, aiutano il corpo a mantenere la sua temperatura interna tra i 36 ed i 37 gradi centigradi.

## Body System, il sole in casa

E questo accade anche in presenza di variazioni termiche anche estreme dovute all'ambiente, come il calore estivo o il freddo invernale oppure allo svolgimento di attività fisica poiché il movimento produce sempre calore.

Il sudore quindi è copioso quando il caldo aumenta la temperatura corporea e, poiché è ricco d'acqua, evapora raffreddando la cute e insieme l'interno del corpo; diminuisce invece quando fa freddo mantenendo il calore dentro l'organismo e quindi impedendo la dispersione.

Per quanto riguarda però la calura estiva occorre precisare che quando l'ambiente esterno è umido il sudore ha difficoltà ad evaporare, mentre quando c'è un clima caldo - secco l'evaporazione è più facile e rapida tanto che il corpo può addirittura riuscire a conservare la propria temperatura persino nel caso in cui quella dell'ambiente raggiungesse i 90 gradi.

Oltre a partecipare da protagonista alla conservazione o alla dissipazione di calore il sudore riveste altre due importanti funzioni: la prima è quella di fornire, insieme con il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, una pellicola protettiva "idrolipidica" alla pelle, rendendola elastica e aiutandola a difendersi da germi presenti nell'ambiente; la seconda è quella di eliminare scorie e pericolose tossine come acido lattico, urea, ammoniaca, metalli e tossine prodotte da germi o agenti inquinanti l'aria ed il cibo, oppure da farmaci o da degradazioni ormonali.

Per questa ragione il sudore è anche chiamato "terzo rene" e, con il sistema terapeutico "Body System", i cui raggi ad infrarossi, se



## Body System, il sole in casa

aumentiamo la temperatura, penetrano per 40/60 mm. fin sotto l'epidermide, provocando intensa sudorazione, si può eliminare una quantità di tossine superiore sino a tre volte rispetto a quelle eliminate normalmente con l'urina.

L'uso regolare della terapia ad Infrarossi dimostra che è incredibilmente efficace per prevenire e diminuire l'ineestetismo della "Cellulite", riuscendo persino ad eliminarla del tutto: infatti, la cellulite è una sostanza gelatinosa che consiste in acqua, grassi e sostanze di scarto prodotte dal nostro organismo e che si trovano radicate proprio sotto la pelle.

Gli infrarossi penetrando sino a 40/60 mm. sotto la pelle, irradiano di benèfico calore i tessuti, dilatano i pori e dopo aver sciolto le tossine ed i grassi sotto forma di liquidi, li espellono, con il sistema terapeutico "Body System" agiamo nella molecola d'acqua, e gli scarti non escono come sudorazione e vengono eliminati tramite le vie renali.

I risultati sono sorprendenti!

La pelle diviene più soda in queste parti soggette a cellulite e la "buccia d'arancia" sarà solo uno sgradevole ricordo.

Con il sistema terapeutico "Body System" migliorerete l'elasticità e la tonicità della pelle: un buon afflusso di sangue favorito dal calore degli infrarossi provoca una migliore crescita di cellule nuove ed una più veloce eliminazione di quelle morte.

Un ottimo rimedio contro acne, eczemi, psoriasi ed altri inestetismi cutanei. I pori che non si erano mai aperti, dopo aver usato gli

## Body System, il sole in casa

infrarossi si apriranno e si purificheranno, eliminando tossine, sebo in eccesso o trattenuto, trigliceridi e colesterolo cattivo.

Impedisce che la pelle diventi ruvida e la mantiene sempre morbida e liscia.

Qui di seguito vi riporto un commento fatto da Roy Martina, medico olistico, top coach, autore e ideatore dell'Omega Healing. Con più di trent'anni di esperienza, Martina è un'autorità nel campo delle medicine alternative come omeopatia, agopuntura, terapie con le erbe e altre tecniche della medicina integrata. E' autore di oltre 30 libri sul benessere psico-fisico. Grande studioso di tutto ciò che possa migliorare la qualità della vita, negli ultimi anni ha sviluppato, e insegnato a molti suoi colleghi medici, le tecniche di "Equilibrio Emozionale" e "Instant Release Technique"

Utilizzando l'articolo del JAMA (Journal of the American Medical Association), Roy Martina racconta che i medici sono, dopo le malattie cardiovascolari e i tumori, la principale causa di decessi negli ultimi anni. Alcuni pensano che i dottori siano la prima causa dei decessi perché non espongono correttamente la ragione del decesso di un paziente.

Il problema, secondo l'autore, sta nel fatto che nella medicina moderna non sempre si agisce con criterio, prescrivendo un po' troppo facilmente dei farmaci che potrebbero creare problemi sul lungo termine.

Con questo Martina non intende dire che sia il caso di abolire medici e ospedali. Egli suggerisce semplicemente di evitare di usare quantità esorbitanti di farmaci e di preferire la prevenzione alla cura.

## PIU' ENERGIA

Il trucco è cambiare il modo di vedere le cose.

Quello che intendo dire è che a volte la forza di volontà non è sufficiente.

Per fare in modo che il cambiamento del nostro stile di vita possa durare nel tempo, bisogna fare in modo che il nuovo comportamento e le nuove abitudini che adottiamo vengano percepite come un piacere e non più come una sofferenza.

Ad esempio, se avete cominciato a fare attività fisica per dimagrire, cercate di guardare ad essa come un piacere e non più come una costrizione.

Per rendere realmente positivo il cambiamento delle nostre abitudini, si deve trasformare "ciò che si deve fare in ciò che si vuole fare".

A questo punto molti penseranno che quanto detto finora sia esagerato, che non stiamo messi così male.

Queste considerazioni sono sbagliate perché il primo passo da fare per poter cambiare in meglio il nostro comportamento è quello di essere onesti con noi stessi e farci un esame di coscienza ammettendo i nostri errori.

Un altro passo da fare è quello di abbattere quelle barriere imposte dall'inconscio: non dobbiamo farci sopraffare dal pensiero che non riusciremo mai nel nostro intento. Il consiglio è quello di essere convinti e non farsi sopraffare dai dubbi.

**"Essere positivi aiuta a raggiungere i nostri obiettivi."**

## Body System, il sole in casa

Lo stress può essere considerato un fattore positivo. Se ben gestito, infatti, esso può rivelarsi un incentivo a fare bene perché è nei momenti di tensione che diamo il meglio di noi stessi.

Il problema, tuttavia, è che nella maggior parte dei casi non siamo in grado di gestire lo stress.

In tali situazioni lo stress diventa una delle principali cause del nostro malessere.

Questa teoria è dimostrata dal fatto che nonostante nei paesi occidentali siano stati fatti enormi passi avanti nel campo della medicina, tali da poter aumentare l'aspettativa di vita, sono molto poche le persone che muoiono di vecchiaia; ne sono un esempio gli Stati Uniti, dove solo tre persone su centomila muoiono di vecchiaia.

Un dato singolare è rappresentato da un Paese come il Tibet (che dal punto di vista economico e sanitario non è al livello degli Stati Uniti) che registra un tasso molto più alto di mortalità per vecchiaia (200 su 10.000).

La ragione di questo fenomeno è da trovarsi nel modo di vivere delle persone che vi vivono: sono persone attive sia dal punto di vista fisico che mentale e riescono a gestire lo stress.

Il trucco quindi è quello di tenersi attivi. Lo dimostra il fatto che le persone che restano attive per tutta la loro vita vivono più a lungo di quelle che, per esempio, smettono di lavorare quando vanno in pensione.

Saper gestire lo stress significa benessere e uno dei modi per farlo potrebbe essere quello di considerare questo stato d'animo come stimolo per una crescita personale.

## Body System, il sole in casa

Un ulteriore consiglio è quello di rilassarsi poco prima di addormentarsi mettendosi a pancia in giù, fare respiri profondi e rilassare i muscoli.

Quelli che seguono sono dei consigli proposti da esperti per evitare lo stress:

- Ridere. Il buonumore fa stare meglio. Questo è dimostrato anche scientificamente: ridere e essere allegri fanno aumentare gli anticorpi e aiutano la produzione di endorfine che fungono da calmanti. Inoltre, guardare una situazione per la sua parte comica fa diminuire la sofferenza.
- Mangiare sano e dedicare il giusto tempo ai pasti.
- Fare sport.
- Prefissarsi dei traguardi possibili. Se ci si pone degli obiettivi che non sono alla propria portata si rischia un aumento dello stress.
- Almeno per un minuto, due volte al giorno, controllate la tensione muscolare. Con questo metodo si può controllare lo stress causato da fattori esterni.
- Se si è stressati, quando è possibile, ci si dovrebbe distendere per circa 10 minuti, chiudere gli occhi e fare dei respiri profondi.
- Curare i rapporti personali e condividere con i cari i propri momenti di stress.

Con il sistema di terapia "Body System" sono stati riscontrati effetti positivi nel trattamento di stress, stanchezza, problemi cutanei, distorsioni, contusioni, borsite, sciatica, artrite, stati di dolore in genere.

Inoltre la terapia ad Infrarossi permette a chi è sedentario o impossibilitato da handicap, di allenare passivamente il muscolo cardiaco.

## Body System, il sole in casa

"Molti atleti fanno questo non per sviluppare i loro muscoli ma per stimolare il loro muscolo cardiaco". Da ricerche mediche specifiche negli USA è emerso che l'utilizzo della terapia ad infrarossi provoca un benefico allenamento cardiaco. Ricerche eseguite dalla NASA e dalla U.S. Air Force già all'inizio degli anni '80, hanno confermato che l'irradiazione infrarossa rappresenta il miglior metodo per conservare la condizione ottimale del muscolo cardiaco degli astronauti e dei piloti dell'aviazione militare americana.

Il Dr. Peavo, famoso nutrizionista, afferma: "Il riscaldamento con irradiazione infrarossa stimola i processi metabolici e limita l'incremento di batteri e virus patogeni. I processi di resistenza del corpo migliorano. La guarigione di malattie croniche e acute come raffreddori, infezioni o malattie reumatiche vengono accelerate. Il corpo viene purificato e ringiovanisce all'interno e all'esterno: la terapia a infrarossi offre la massima traspirazione. Moltissime sostanze tossiche, che con la normale azione metabolica restano trattenute nel corpo, vengono espulse con la sudorazione. La terapia a infrarossi aumenta la capacità di secernere queste tossine e di purificare la pelle stimolando l'azione delle ghiandole sudorifere.

Per non rischiare un infortunio in caso di cattivo tempo o freddo a causa del mancato riscaldamento del corpo, usate la terapia ad Infrarossi per riscaldare i muscoli.

Per ottenere il massimo effetto di stretching sono necessari 40 minuti di permanenza sul sistema terapeutico "Body System": specifiche ricerche mediche hanno dimostrato che dopo 40 minuti di terapia ad infrarossi l'elasticità dei muscoli aumenta del 50%.

## Body System, il sole in casa

Una sessione più corta, da 10 a 20 minuti, aumenta l'elasticità solo del 20%.

In ogni caso l'uso della terapia a Infrarossi fissa gli ioni di calcio alle ossa e allevia ogni forma di rigidità articolare, con benefici incredibili se l'uso viene fatto in modo regolare e costante.

Regalati a te stesso il dono di:

- della respirazione vitale e della circolazione linfatica
- dell'acqua viva e degli alimenti organici
- il potere dell'energia
- il potere del massimo nutrimento
- il potere allineamento strutturale
- il potere della massima forza
- il potere di mente e cuore equilibrati.

## **PIU' VITALITA'**

Ho iniziato ad occuparmi della salute e del benessere e ciò che ho scoperto è che, dobbiamo essere disposti ad assumersi la responsabilità di essere soddisfatti di noi stessi. Dobbiamo essere responsabili della salute, dobbiamo comprendere perché ci ammaliamo.

Le persone vanno dal dottore con cancro, malattie cardiovascolari, pressione alta, malattie autoimmunitarie, poca energia o mal di schiena, credo che ogni essere umano soffra di queste malattie invecchiando. Sai perché stai così?

Nessuno lo sa, e nessuno va dal proprio dottore e chiede: "Dottore perché sto così?" Se le persone andassero dal medico a fare la domanda giusta cioè "Dottore perché sto così? In quel momento imparerebbero qualche cosa e non si avrebbe la classica risposta: "oh stai così, ti do una medicina". Non appena si dà a qualcuno una medicina, si toglie loro il potere di cambiare.

Quindi parliamo di stile di vita. In Ecuador, dove tutte le persone non usano medicine, sono tutti in salute all'età di 100 anni, o quasi tutti. Non si tratta di miracoli, semplicemente non sono esposti a tutte le tossine a cui noi siamo esposti.

Tutti sanno cosa devono fare per migliorare il proprio livello di salute e vitalità. La cosa importante non è ciò che sappiamo, ma ciò che facciamo con quel che sappiamo.

Se pensate alla vecchiaia come qualcosa di negativo, come a un periodo in cui la forza diminuisce e l'intelligenza tende a svanire, sicuramente diverrete degli anziani con queste caratteristiche.

Si sostiene, infatti, che se pensiamo a cose negative sul nostro



## Body System, il sole in casa

futuro, probabilmente si avvereranno.

Il trucco, quindi, è quello di immaginare positivamente la nostra vecchiaia.

Per dimostrare questa teoria vi racconto la storia di un 82enne.

Quest'ultimo si recò dal dottore perché non riusciva a lavorare tanto quanto faceva prima.

Il dottore pensava che fosse normale, alla sua età, che non avesse più energia e che quindi il paziente avrebbe dovuto, in un certo senso, rassegnarsi a quella situazione.

Ma il simpatico 'vecchietto' non volle mollare e insistette per fare ulteriori ricerche. Dalle analisi risultò un avvelenamento da pesticidi (usati negli ultimi due anni dallo stesso 82enne).

Dopo la cura, il paziente tornò a lavorare con la stessa mole di pochi anni prima.

Quella appena raccontata, è la storia di una persona che anche se aveva 82 anni, si sentiva ancora giovane e che, grazie a questa convinzione, riusciva a fare le stesse cose che faceva quando era più giovane.

Da quanto detto finora possiamo comprendere quanto potere abbia l'immaginazione e quanto siamo suggestionabili.

Quindi se pensiamo in continuazione che ci possa accadere qualcosa di negativo, abbiamo buone probabilità che questo si realizzerà.

Il modo migliore per superare questo ostacolo è cercare di orientare la mente su ciò che si vuole e non su ciò di cui si ha paura.

## Body System, il sole in casa

Per poter stare bene e avere energia bisogna:

- Eliminare le tossine, bevendo tanta acqua, mangiando cibi sani e facendo sport.
- Stare in armonia con il proprio corpo.
- Rinvigorirsi facendo in modo che si possano generare nuove cellule. Il modo migliore per rigenerarsi è quello di riposare correttamente.
- Dormire bene. Dormire profondamente aiuta a superare lo stress. Per dormire bene è necessario isolare la stanza da rumori e campi elettromagnetici perché sono tutti fonte di stress. Anche l'alimentazione può influenzare il nostro modo di dormire; si consiglia quindi: di non bere caffè dopo aver cenato ed evitare di bere alcolici. Infine sarebbe meglio evitare di prendere sonniferi e, durante il giorno, cercare di stare in posti areati.

Come si è già detto più volte, per poter migliorare il nostro stile di vita dobbiamo essere consapevoli degli errori che facciamo, in modo tale da cambiare il nostro comportamento.

Il primo passo da fare è lavorare sul nostro stato d'animo perché esso ci influenza nelle nostre decisioni e anche nelle relazioni con gli altri.

Altra cosa importante sono le domande che ci poniamo ogni giorno a livello inconscio. Se, infatti, ci facciamo domande del tipo: "perché capita tutto a me?" oppure: "perché sono così sfortunato?" ci auto scoraggiamo'. Il consiglio è quello di cercare un lato positivo anche in situazioni che sembrano irrimediabilmente negative; in questo caso la domanda da porsi sarebbe: "cosa posso trovare di buono in questa situazione?".

## Body System, il sole in casa

Grazie a un tale cambiamento di punto di vista, può cambiare il nostro modo di affrontare i problemi.

Per raggiungere il benessere dovremmo mettere la salute e la vitalità al primo posto nella nostra scala di valori.

Tutti noi diciamo che la salute è la cosa più importante per noi, ma di fatto non facciamo niente per essa, lavorando tante ore e dedicando poco tempo ai nostri interessi.

Se vogliamo veramente fare qualcosa di concreto per la nostra salute dobbiamo ritagliarci un po' più di tempo per noi stessi e cercare di divertirci di più.

Infine si consiglia di abbattere convinzioni come quella che non sia possibile cambiare. Convincersi che (per esempio) cambiare il nostro carattere sia possibile, è già un segno di miglioramento.

Ossigeno acqua e cibo sono gli elementi essenziali della vita. La mancanza di ossigeno può sviluppare cellule tumorali.

Anche se non ce ne rendiamo conto, la quantità di ossigeno assimilato dipende dal modo in cui respiriamo. Quando respiriamo dobbiamo cercare di muovere il diaframma.

Il modo per far muovere questo muscolo è: "spingere in fuori la parete addominale, creando una sorta di vuoto nell'addome in modo che il diaframma scenda; oppure spingere in fuori le costole allargando la cavità toracica."

Con la terapia ad Infrarossi potrai godere di enormi benefici per la tua salute!

## Body System, il sole in casa

Le rigidità articolari, irradiate dal calore infrarosso, si riducono nettamente: rispetto alla normale temperatura corporea la rigidità delle dita, ad esempio, si riduce di oltre il 20%.

Allo stesso modo reagiscono anche le altre articolazioni.

Il calore degli infrarossi riduce la tensione muscolare, nonostante questa tensione sia provocata da problemi alle articolazioni e fenomeni neurologici: il calore in una terapia ad Infrarossi determina questo sorprendente risultato, provocando il salutare rilassamento di cellule e organi!

Il riscaldamento in determinate parti del corpo provoca riflessi in altre parti del corpo, allargando favorevolmente i vasi.

Il riscaldamento infrarosso dei muscoli provoca una migliore circolazione.

Negli USA vengono già impiegati oltre 10.000 sistemi medici a calore infrarosso. L'irradiazione infrarossa è divenuta in USA, Giappone, Cina e Canada il primo metodo di cura, sia per la cura di leggeri danni ai tessuti che per stimolare la cura di malattie croniche oppure per velocizzare la guarigione di nuove malattie.

In Cina, USA e Giappone, i più rinomati ospedali usano infrarossi per curare e combattere il dolore. In studi giapponesi e cinesi, molto avanzati nel campo dell'applicazione curativa degli infrarossi, gli scienziati evidenziano una quota di successo del 90% nel trattamento dei danni ai tessuti, ai dolori del legamenti crociati, alle articolazioni della spalla e dell'anca, dolori mestruali, eczemi e problemi della pelle, infiammazioni post-operatorie, polmoniti, ecc.

Per poter stare bene non dobbiamo solo sapere cosa ci fa male ma dobbiamo anche essere pronti a cambiare. Dobbiamo individuare i

# Body System, il sole in casa

fattori positivi che ci aiutano a raggiungere il benessere. Ecco alcuni consigli per poter raggiungere questo traguardo.

Il sistema terapeutico "Body System" viene usata in modo curativo perché:

- Influenza positivamente il cuore e il sistema cardiocircolatorio
- da sollievo dei problemi di respirazione
- da sollievo dei problemi reumatici
- risolve tensioni muscolari
- influenza positivamente i muscoli
- favorisce circolazione sanguigna
- favorisce la metabolizzazione
- da sollievo dei dolori di schiena
- brucia grassi

Benefici e vantaggi del sistema terapeutico "Body System":

- Agisce esattamente dove si trova localizzato il problema
- Agisce in modo mirato
- Agisce per qualsiasi forma di malattia
- Può essere utilizzato da tutti i componenti della famiglia
- Non serve spogliarsi

Aiuta contro molti disturbi fisici che ogni essere umano può avere. Il sistema terapeutico "Body System" è un trattamento naturale senza effetti collaterali.

Mi auguro vivamente di avverti fatto piacere portandoti a conoscenza delle cose affrontate in questo e-book.

# Body System, il sole in casa

Se hai qualsiasi dubbio, perplessità, oppure se vuoi saperne di più non esitare a contattarmi, sarò ben felice di rispondere a tutte le tue domande.

Le persone che sono già inserite nel settore è che vogliono contribuire a migliorare questo lavoro, per informare sempre più persone e in modo sempre più professionale, sono le benvenute.

La malattia è il modo con cui il nostro corpo ci segnala che è il momento di cambiare. Ascolta il tuo corpo!

**Malattie ce ne sono tante, di salute ce n'è una sola  
SALVAGUARDIAMOLA**

**Nelle prossime pagine tutte le informazioni per usare al meglio  
il dispositivo Body System**

## **ISTRUZIONI D'USO:**

Collocare Body System su un lettino.

Connettere Body System al macchinario e poi alla fonte di energia.

Impostare la temperatura, tempo, modalità e premere POWER per accendere/spegnere.

Spingere su timer per stabilire il tempo desiderato, raccomandiamo sessioni da 30 minuti.

Premere TEMPERATURA per stabilire la temperatura desiderata, consigliamo una temperatura di 50 gradi.

Spingere su SELECT per scegliere lo stato di attività dei tre riscaldanti che si possono controllare in maniera indipendente secondo le necessità.

Premere START dopo aver selezionato tutti i parametri, subito i riscaldanti si attiveranno.

Al termine del trattamento, spegnere il dispositivo e pulire con uno straccio leggero.

## **PRECAUZIONI**

**E' consigliabile, prima e dopo l'uso, bere uno o due bicchieri d'acqua.**

Tenere lontano bambini e persone con deficit fisici e disconnettere sempre se non in uso.

Non usare il macchinario mezz'ora prima o dopo i pasti.

Body System si deve usare **sempre con qualcuno all'interno** altrimenti si possono provocare danni a causa della temperatura interna.

**La garanzia non copre questo tipo di danno.**

Mantenere il prodotto lontano da zone umide o troppo calde.

Dopo l'uso pulire il Body System usando un panno leggero e conservarlo in una stanza asciutta evitando la luce diretta del sole.

# Body System, il sole in casa

Non utilizzare oggetti affilati con il prodotto e non mettere oggetti pesanti sopra.

Non utilizzare soluzioni infiammabili o chimiche per pulirlo e non lasciarlo in zone umide.



## **BODY SYSTEM, utile per tutti.**

Impiegati, casalinghe, sportivi per hobby o per professione, tutti possono sfruttare i benefici effetti di trattamenti a raggi infrarossi.

Quanti acciacchi si porta dietro una vita ed un lavoro sedentario? Ma anche chi fa sport deve mantenere una condizione muscolare sempre al top e ridurre (ad esempio) i tempi di recupero post-allenamento.

Quando una tecnologia funziona in ambito sportivo, è semplice comprendere quali e quanti benefici può portare in situazioni meno estreme.



# Body System, il sole in casa

E' comunque vero che, senza essere sportivi o senza praticare sport agonistico, capita che il nostro fisico venga messo a dura prova.

Ogni situazione, ogni condizione fisica e psico/fisica possono trovare giovamento dall'uso di Body System

## **BIORIGENYA BODY SYSTEM, dove possiamo utilizzarlo?**

- Centri Benessere e palestre
- Centri di riabilitazione e fisioterapia
- Uso privato in famiglia

L'utilizzo domestico, pur essendo limitato dalla mancanza di una figura professionale come un trainer o un fisioterapista, è ottimale per ritrovare **un benessere generale**, per alleviare dolori provocati da contratture e **mal di schiena**, per **dormire meglio**, ricaricare le pile e tanto altro.

## **Meno peso, meno dolori.**

I trattamenti Body System, integrati con una sana alimentazione consigliata dai nostri professionisti, permettono di raggiungere in breve tempo gli obiettivi prefissati per **perdere peso in perfetta salute**.

## **Una seduta quanto deve durare? A che intensità?**

Di norma il tempo utile per ottenere benefici, iniziando con un'intensità di almeno **30-40 gradi**, non deve essere inferiore a **30 minuti a seduta**.

Si consiglia di non superare i 90 minuti e comunque di adattarsi con gradualità, iniziando con tempi più brevi, per evitare disturbi della pressione arteriosa o colpi di calore, disidratazione, etc.

Per ottenere risultati soddisfacenti si dovrebbe utilizzare Body System ogni giorno preferendo la sera perché produce effetti rilassanti, predispone al sonno e non stimola l'appetito.

## **Si può mangiare prima o dopo la seduta?**

Non bisogna fare la seduta a stomaco vuoto, ma ci si deve accontentare di uno spuntino leggero anche se fatto 2 o 3 ore prima: yogurt e frutta vanno benissimo.

Dopo una seduta a raggi infrarossi, è bene far trascorrere almeno un'ora prima di mangiare per riequilibrare la temperatura interna del corpo durante la successiva fase digestiva.

In ogni caso, è ormai provato, dopo una sessione a raggi infrarossi, la sensazione di fame viene alquanto ridotta e molto spesso persino eliminata.

Si consiglia di bere uno/due bicchieri di acqua prima della seduta a infrarossi per accelerare la detossificazione.

## **Cosa avviene durante una seduta di infrarossi?**

I raggi infrarossi penetrano all'interno del corpo sino a 40 millimetri, senza però attraversarlo, ma riscaldandolo piacevolmente.

La radiazione infrarossa è identica a quella prodotta dal Sole, ha esattamente la lunghezza d'onda ideale per esercitare la reazione ottimale sulla nostra costituzione e questo a qualsiasi ora del giorno.

## **I trattamenti ad infrarossi fanno dimagrire?**

Si! Gli Infrarossi producono effettivo e localizzato dimagrimento. Le sedute a infrarossi hanno un sicuro effetto dimagrante, molto uniforme e modellante.

In tal modo si eviteranno i tipici antiestetici afflosciamenti dei tessuti (seno, addome e cosce in particolare), anche per la nota e benefica caratteristica di elasticizzazione e tonificazione della pelle e dei tessuti che si ha con l'uso degli infrarossi.

Il peso che si perde durante la seduta non è legato alla sola perdita di liquidi con il sudore ma anche all'eliminazione di grassi, colpiti all'interno del nostro corpo sino a 40 mm dal calore degli infrarossi ed espulsi sotto forma di sudore unitamente a tossine, acidi, metalli pesanti, cellule morte, trigliceridi e colesterolo in eccesso.

## **Un trattamento ad infrarossi prima di un massaggio, si può?**

Sedute a Infrarossi sono assolutamente consigliate prima di una sessione di massaggi: il calore degli infrarossi, penetra all'interno della fascia muscolare rilassando i muscoli. Il massaggio avrà effetti immediati e più duraturi. L'assorbimento della pelle di oli essenziali sarà inoltre favorito dai pori aperti e si potrà usarne una quantità inferiore.

## **Aiuta a combattere lo stress?**

Moltissimo! Il suo effetto rilassante sulla muscolatura e la sua azione che riduce la sensibilità al dolore sono efficaci per diminuire ansia e stress quotidiani. Immediati e tangibili saranno gli effetti di defaticamento e la riduzione di stati astenici.

## **C'è differenza con la radiazione infrarossa prodotta dal sole?**

No! Nelle sedute a Infrarossi la radiazione è creata artificialmente tramite speciali e professionali irradiatorii, ma questa radiazione infrarossa è identica a quella del Sole. Il vantaggio della radiazione artificiale è che possiamo creare esattamente quella desiderata senza subire il disturbo di nuvole o di altri ostacoli.

Con ciò possiamo produrre e utilizzare la radiazione desiderata ad ogni ora del giorno e della notte. Inoltre, bisogna dire che il calore è sempre trasportato da radiazione infrarossa, che sia il calore di una stufa, di un termosifone, di una lampada o di un corpo umano.

# Body System, il sole in casa

Dunque, i raggi infrarossi, soprattutto quelli ad onda lunga, risultano benefici e sono sempre assolutamente innocui.

## **Quali sono le controindicazioni nell'uso?**

E' doveroso informare che la seduta a Infrarossi, in Italia, non è ancora **considerata un apparato medico** e di conseguenza non deve essere utilizzata o spacciata per scopi di **terapia medica**.

Avendo, però, certamente effetti elevati e benefici sul corpo e più in generale per la salute ed il benessere, è comunque in tutto il mondo ormai da molti anni riconosciuta e utilizzata, oltre che nella medicina convenzionale, anche in medicina alternativa e naturale.

L'infrarosso, comunque, non va utilizzato durante il ciclo mestruale e post intervento chirurgico per evitare un aumento di flusso e/o dell'emorragia, in caso di portatori di pacemaker, infiammazioni acute, donne in stato di gravidanza bisogna ascoltare il consiglio del medico di fiducia



<https://www.biorigenya.com/body-system/>

