

MEDIASET

TGCOM 24

OB|ETTIVO
benessere

mens sana in corpore sano

in collaborazione con
RIZA.it
la via del benessere

Muoversi per vivere meglio

giovedì, 19 gennaio 2017



Ogni giorno veniamo bombardati da messaggi, talvolta contraddittori, sull'importanza di seguire un'alimentazione sana e corretta per poi vedere pubblicizzate diete per perdere peso assolutamente sbilanciate e miracolosi prodotti chimici in grado di aiutarci a mantenere il peso forma mangiando ciò che ci pare. Insomma gran parte dell'attenzione è rivolta alla nutrizione, meno alla quantità di attività fisica che facciamo. Oggi insieme a Giuseppe tedeschi, laureato in Scienze della Salute, e professionista di Igiene Naturale, parliamo appunto dei **benefici dell'attività fisica sul benessere del corpo e della mente.**



L'Igiene Naturale insegnando la Salute ed il Benessere, non poteva non citare i benefici che l'attività motoria rilascia sia in termini fisiologici che energetici. Ecco sintetizzati in più punti gli effetti principali dello sport e dell'attività fisica:

1. Miglioramento della circolazione della linfa e del sangue: Una buona circolazione è essenziale per la completa nutrizione, lo sviluppo muscolare, energia, eliminazione delle tossine, ringiovanimento e una migliore capacità mentale.
2. L'Attività fisica aumenta il potere mentale, rivitalizza il corpo aiutando a mantenere un aspetto giovane, oltre a mantenere ad alti livelli le facoltà vitali.
3. Dallo sviluppo e dall'utilizzo di energia, abbiamo sempre più energia a disposizione: Finché c'è un barlume di vita, c'è un potenziale da sviluppare. Deve semplicemente essere allenato. Più energia significa più carisma e relazioni sociali migliori. Non appena vi ritroverete con energia da vendere, devierete dalla vostra strada per aiutare il prossimo. Avrete più energia per presentarvi bene, essere scorrevoli e più espressivi, più ragionevoli, in breve, per essere più attrattivi e affascinanti.
4. Altruismo e relazioni sociali: Le persone che hanno più energia sono più agevolate a fare favori per gli altri, mentre quelli che ne hanno meno devono conservare le proprie energie resistendo alle richieste altrui. Se debuttate con un grande sorriso, invece di un grugnito, sarete più apprezzati, stimati e guardati con ammirazione.
5. Forza e stamina: Nell'organismo risiede un meccanismo di produzione di più energia di quella richiesta e quindi possiamo incredibilmente migliorare la nostra forza e stamina. Possiamo affrontare circostanze difficili e superarle con maggior facilità ed efficacia.
6. Maggiore agilità, flessibilità e vigore: Quando siete in forma la vostra esuberanza e facilità di fare le cose si trasforma in un'agilità che vi sorprenderà. Più vigorosi saranno gli esercizi a cui parteciperete, con più vigore vi ritroverete, perché il vigore è una combinazione tra energia, vitalità e stamina.
7. Attività fisica risulta in una postura migliore.
8. Disintossicazione e pulizia interna: L'attività accelerata aumenta la circolazione del sangue e della linfa.
9. Emozioni vivaci e ottimiste derivano dall'attività fisica: Le vostre prestazioni risulteranno senza sforzo; con meno tossine in eccesso sarete instancabili.
10. Più pace mentale, meno paure, stress e preoccupazioni.
11. Grazie alla migliore pulizia interna, meno tempo è richiesto per dormire e per la rigenerazione di energia: L'attività fisica aiuta a eliminare le tossine, quindi meno energia sarà richiesta in quest'azione. Energia non spesa non deve essere rigenerata. Inoltre, un corpo internamente più pulito raggiunge un sonno più profondo, più a lungo.
12. Grazie ad un corpo più pulito la libido si riduce con un miglioramento della capacità e dell'intensità della prestazione sessuale: Più in forma siete, più è grande la capacità di avere un'esperienza sessuale esilarante e soddisfacente. L'impotenza è principalmente dovuta all'indebolimento dei nervi a causa della tossicosi e origina dall'insufficiente ossigenazione, insufficiente scorta di sangue e altri fattori che un programma d'attività fisica può rimediare.
Un corpo con un alto livello di tossicità ha la libido immensamente elevata. Quando si riducono le tossine, l'organismo si normalizza e l'impulso sessuale si riduce di conseguenza.
13. Migliore immagine di sé stessi, più fierezza, ma meno esibizione dell'ego.
14. Miglior funzionamento di tutte le facoltà, specialmente di quella mentale e benessere emozionale. Un corpo malato, ha anche una mente malata.

15. Attività fisica regolare genera continue emozioni di benessere e di esaltazione, il corpo secerne noradrenalina e norepinefrina. Il corpo “si droga” letteralmente, in modo innocuo, per migliorare la prestazione.
16. Miglior potere mentale e lucidità: Un miglioramento della capacità di risolvere problemi risulta da un programma di attività fisica. Più ossigeno arriva al cervello aiutandolo a funzionare meglio; meno tossine in quest’area, inoltre, lo aiutano a funzionare ad un livello più eccelso.
17. Attività fisica vigorosa aumenta la capacità di attività fisica vigorosa: Più vi allenate e più sarete in grado di allenarvi fino a un certo punto, grazie alla predisposizione del corpo di eccedere la domanda.
18. Più compostezza e emozioni stabili: Il vostro viso vanterà di un sorriso radiante, invece di uno sguardo cupo. Quando avete tutta l’energia, la forza e la resistenza per soddisfare i vostri bisogni sarete più autonomi, più estroversi, socievoli e collaborativi, invece che risultare come persone dure e impegnative.
19. Nervi saldi e un miglior controllo personale. Il sistema nervoso è letteralmente irritato dalle tossine, e grazie alla facoltà disintossicante dell’attività fisica i problemi nervosi diminuiranno. Il ringiovanimento muscolare aiuta inoltre a rendere i muscoli più reattivi all’esatto comando dei nervi. Oltretutto si avranno sensi più acuti e accurati.
20. L’attività fisica consente al corpo di guarire più rapidamente in molte situazioni: In quanto aiuta a superare il dolore e i problemi fisici. Quando al corpo viene richiesto di raggiungere nuovi obiettivi fisici, tende a correggere prontamente i problemi che impediscono il raggiungimento di tali scopi. Quindi anche un valido aiuto nel superamento di malattie degenerative! (Eccetto organi danneggiati o tessuti morti).
21. Migliora la digestione, elimina l’emicrania, problemi di stipsi e intestinali.

Che amiare il fitness, il nuoto, lo yoga o qualche sport specifico, questo non fa differenza. L’essere umano è fatto per muoversi e la nostra vita sedentaria può solo essere dannosa. Non esistono scorciatoie, non esiste la bacchetta magica, volete stare o rimettervi in forma? Dovete cominciare a sudare ... e costantemente! La vita è movimento, la vita è continuo cambiamento. Cambiate e muovetevi se volete vivere. Più le aree attive a cui decidiamo di partecipare si espandono, più la vita si trasforma in un’esperienza meravigliosa e una gioia da vivere.



Silvia Trevaini

VideoNews