

20/21 Settembre 2014

**STRESS, ALIMENTAZIONE, ANTI-AGING,
INFIAMMAZIONI E TUMORI ALLA LUCE DELLA PNEI
E DELLA MEDICINA INTEGRATA
Conoscere, Predire, Prevenire e Curare**

*Due giorni di Full Immersion
Con*

Salvatore Bardaro

**Villaggio Globale di Bagni di Lucca
09.00 - 13,00 ; 14,00 – 18,00**

Per Informazioni o Prenotazioni:

segreteria Villaggio Globale - info@psicosomaticapnei.com - tel 0583-86404

Gli scenari metabolico-immunitari dell'organismo determinano la qualità del nostro invecchiamento definendo, allo tempo stesso, il nostro aspetto esteriore, le nostre performances e la nostra potenzialità di ammalare.



Psiche, Sistema Neurovegetativo, Endocrino e Immunitario risultano concatenati e interdipendenti tanto che lo Stress Cronico fa crescere la circonferenza addominale (pancia e fianchi) quanto la Sindrome Metabolica, oppure una Disbiosi Intestinale arriva a dare gli stessi effetti dello Stress Cronico, iniziando dal

*decadimento muscolare, dall'accentuazione delle rughe e dall'assottigliamento dei capelli, senza interessare l'asse Ipotalamo-Ipofisi-Surrene (in pratica danni da Stress senza Stress). In questo seminario si capirà perché la Depressione o la Sindrome da Affaticamento Cronico, apparentemente senza terapia, possono dipendere da un Colon Irritabile (Disbiosi Intestinale) ed essere risolte con probiotici adeguati. Questi e tanti altri affascinanti meccanismi, quali per es. quello per cui la migliore palestra per i nostri muscoli è un sonno corretto o il miglior ringiovanimento cerebrale lo otteniamo esercitando proprio i muscoli, verranno spiegati in maniera compiuta, semplice e accattivante illustrando come e cosa fare e non fare. Si parlerà di CronoDieta per esaltare i nostri Ormoni Naturali al momento giusto con i giusti cibi. Verranno illustrati e spiegati in maniera chiara gli acidi grassi polinsaturi (omega 3 e omega 6) e le loro enormi potenzialità ai fini terapeutici antinfiammatori per restituire salute e benessere. Molto verrà detto sul GH (Growth Hormone - ormone della gioventù) e su come stimolarlo in maniera naturale. Si parlerà dei cibi anti-stress e degli alimenti giusti per esaltare il nostro entusiasmo sessuale e relazionale. Perché e come i nostri ormoni e neurotrasmettitori possono migliorare o far naufragare un rapporto di amicizia o di amore e come fare perché tutto ciò venga ottimizzato. Verranno spiegati i fondamentali meccanismi di insorgenza del Cancro sui quali possiamo agire, quelli dell'Osteoporosi, del Malfunzionamento della Tiroide e i veri contorni neuroendocrini della Menopausa e della Andropausa. Oltre agli stili di vita e ai consigli alimentari derivanti da studi originali sui centenari e sugli animali in libertà, per tutti gli argomenti verranno esaminate le terapie integrate possibili più e meno efficaci o sicure. Dalla Fitoterapia, agli Integratori (Acidi grassi essenziali, Antiossidanti, et al.), alle Low Doses, all'Omeopatia arrivando fino a momenti di **Danzaterapia con pratica di base dei Balli Caraibici** (Salsa in linea e Bachata). Insomma si affronteranno questi argomenti e tanti altri, in modo approfondito e innovativo, ma allo stesso tempo semplice, comprensibile e divertente, al fine di gettare le basi per invecchiare senza subire l'invecchiamento, ossia in salute, efficienza e bellezza.*