

# LEZIONE N° 11

## La Teoria del Freddo



*Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sar  a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*

**Come ci siamo  
evoluti?**

*Al freddo!*

*Wim Hof 'The Iceman'*



Come ci siamo  
evoluti?

*Al caldo!*



# E oggi?

- *Accendiamo termosifoni o stufe d'inverno.*
- *Condizionatori d'estate.*

*'Tutto questo manda in crisi i nostri centri di regolazione della temperatura'*



# L'esposizione al freddo stimola il nervo Vago?

Esporre il tuo corpo a condizioni di freddo a piccoli step ( aumenta nel tempo ) come per esempio fare una doccia fredda o sciacquarti il viso con acqua a basse temperature, aumenta la stimolazione del nervo Vago.

Mentre il tuo corpo si adatta al freddo, il tuo sistema simpatico riduce la propria attività a vantaggio del sistema parasimpatico, quello regolato dal nervo Vago.



# Quali sistemi di esposizione al freddo puoi utilizzare?

- Doccia fredda ( almeno 30" )
- Acqua fredda sul viso e polsi ( almeno 60" )
- Camminare la mattina presto al 'freddo' con pochi indumenti
- Bagno ghiacciato
- Riflesso d'immersione ( Mammalian Diving Reflex )

*'L'esposizione al freddo migliora l'attivazione del tuo nervo Vago e i neuroni colinergici attraverso la cosiddetta Vagus Nerve Pathways'*



# Quali sono gli altri benefici dell'esposizione al freddo?

- Aiuta a bruciare i grassi ( Grasso Bruno)
- Riduce l'infiammazione ( Vago + )
- Rallenta l'invecchiamento
- Rinforza il tuo sistema nervoso
- Migliora la qualità del sonno ( Vago + )
- Rinforza il tuo sistema immunitario
- Riduce lo stress percepito ( Vago + )
- Migliora la tua autostima



# Nota importante su Freddo e Caldo

In caso di iperattività nervosa eccessiva il freddo può attivare ancora di più il tuo sistema nervoso.

In molti casi, soprattutto in orario serale, è utile utilizzare strategie legate al 'caldo'.

## Cosa puoi utilizzare?

- *Doccia calda serale*
- *Bevande calde*
- *Esposizioni a differenti fonti di calore ( Camino, etc )*



# Riepilogo finale Teoria del freddo

- *Aiuta ad attivare il tuo nervo Vago*
- *Migliora la tua risposta immunitaria*
- *Potenzia molte delle tue funzioni corporee e alcune delle tue facoltà mentali ( autostima )*

*“ Per esposizione al freddo si intende esposizione per poco tempo e non cronica! ”.*



**Ti aspetto nella  
prossima lezione!**



*Non puoi escludere il tuo nervo Vago dal tuo processo di rimodellamento e di rimessa in forma. Se lo farai sarà a tuo rischio o pericolo!”.*



*Danilo Dell'Armi, D.O*