



**Sconfiggi l'inflammation e ritrova un
corpo sano, bello e snello grazie al potere
della conoscenza!**

Anteprima Gratuita

Danilo Dell'Armi

CAPITOLO 1 (Le Virtù del Vago)

COS E' IL NERVO VAGO?

Il nervo vago, il cui termine latino 'vagus' significa vagabondo, è un nervo che parte dalla base del cranio per poi raggiungere, tra i vari organi, stomaco e intestino, innervando durante il suo tragitto polmoni e cuore.

Mette inoltre in collegamento la tua gola con i tuoi muscoli facciali.

Il merito di esser stato il primo ad approfondire quanto di necessario servisse per dare il via ad una nuova stagione di studi approfonditi su questo nervo va a Stephen Porges, che con la sua 'teoria polivagale' ha fornito a tutti noi operatori del settore della promozione della salute la strada da seguire per conoscere aspetti fino ad un determinato momento sconosciuti.

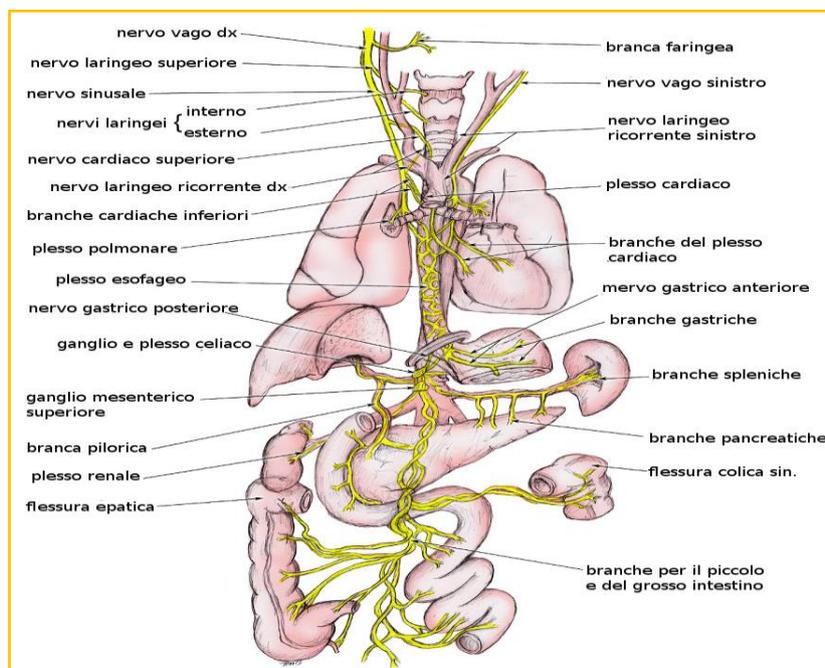


Immagine 1. Organi innervati dal Nervo Vago.

Mi occupo da tantissimi anni di benessere, salute ed estetica.

A dire il vero sono partito tanti anni fa proprio da questo terzo aspetto: sono stato titolare di un centro di dimagrimento femminile per 5 anni.

Poi di un paio di studi privati dove clienti di ambo i sessi si rivolgevano a me per trovare l'elisir di eterna bellezza.

Per quale motivo?

Per dimagrire.

Togliere la ciccia sui fianchi.

Avere un sedere più bello.

E qualche muscoletto in più, come nel caso dei maschietti, per farsi notare dalle ragazze.

Per le solite cose.

Aspetti che dopo tanti anni di professione hanno iniziato a starmi stretti soprattutto perché ho sempre visto il raggiungimento della forma estetica senza badare alla salute un qualcosa di molto superficiale.

Ho così abbandonato questa strada per iscrivermi in una scuola di Osteopatia.

Ed è qui che ho iniziato a conoscere il mondo del nervo

Vago e delle sue eccellenti qualità di potenziamento del corpo umano.

Perché è così importante questo nervo?

Per molti motivi.

Il solo aspetto di essere un nervo che ha a che fare con quasi tutto il corpo umano deve farti pensare alla sua azione come globale e sistemica e non dedicata a singole porzioni.

Quando il vago funziona a mezzo servizio così farà il tuo corpo e così si comporteranno gran parte delle tue strutture e gran parte dei tuoi organi.

Ti basti pensare che il vagabondo (così lo definivano i latini) è responsabile della tua funzionalità intestinale e delle tue espressioni facciali (quando ridi lo devi in gran parte a lui)¹.

¹ Vago deriva dal termine latino *vagus* che significa appunto *vagabondo*.

Per aiutarti a capire meglio questo passaggio immagina il nervo vago come ad una radio a doppio sistema di comunicazione che ti aiuta a restare in contatto con le tue sensazioni e le tue emozioni.

Ma non solo.

Il vago è importante per aiutarti a mantenere in ordine il tuo sistema immunitario e per limitare i danni prodotti dal Killer silenzioso del nuovo secolo: l'infiammazione cellulare (se preferisci puoi chiamarla cronica o sistemica).

E' ormai provata da moltissimo tempo la relazione che esiste tra stress cronico, infiammazione, sistema immunitario e salute.

Lo stress di lunga durata, sotto differenti forme, ha un effetto soppressivo sul tuo sistema immunitario in quanto lo spinge verso uno stato di cattivo equilibrio conducendo il tutto verso uno stato di infiammazione cronica.

Attivare o riattivare al meglio il tuo nervo vago riporterà a pieno regime la funzionalità del tuo sistema immunitario grazie al rilascio di molti ormoni e enzimi tra cui 2 potenti agenti antinfiammatori: acetilcolina e ossitocina.

Una corretta stimolazione vagale tende a manifestare miglioramenti in merito alla memoria, al ritrovamento di una maggiore rilassatezza e la stimolazione del nervo vago per via diretta (dispositivi medicali) o indiretta (respirazione) si è dimostrata molto utile nel ridurre tensioni varie, mal di testa e reazioni allergiche.

C'è però un altro modo con cui mi piace descrivere il funzionamento del nervo vago.

Non è farina del mio sacco ma si tratta di una descrizione molto interessante che ho letto tempo fa su un testo in lingua originale.

Descrizione a mio avviso perfetta, soprattutto perché alleggerisce l'argomento sul vago che se trattato in maniera troppo profonda e troppo tecnica diventerebbe per te di una noia mortale.

Ecco cosa ci racconta la scrittrice Lisa Palmer sul Nervo Vago.

'Quando penso al nervo vago lo immagino come una lunga autostrada tra due città.

Una città, Cervellopoli, è la sede di potenti tecnologie.

L'altra, Intestinopoli, è il principale centro manifatturiero della regione in cui lavora la maggior parte della popolazione del uogo.

Sebbene le due città abbiano climi e culture differenti, sono comunque collegate e interconnesse tra di loro.

Senza le materie prime di Intestinopoli, Cervellopoli non sarebbe in grado di realizzare prodotti ad alta tecnologia e senza le informazioni e la tecnologia di Cervellopoli, Intestinopoli sarebbe inefficiente e molto lenta nel rispettare i processi produttivi.

*Cervellopoli dipende da Intestinopoli.
Intestinopoli dipende da Cervellopoli.*

Per trasferire beni, prodotti e tecnologia sia da Cervellopoli a Intestinopoli e viceversa è necessario che l'autostrada di collegamento tra le 2 sia in un ottimo stato di manutenzione e soprattutto libera da buche e da ogni forma di traffico.

Questa autostrada è appunto il tuo nervo vago.

Quando il tuo nervo vago (a dire il vero sono due, uno di destra e uno di sinistra) mantiene un ottimo 'tono' lo possiamo paragonare ad una strada ben asfaltata, senza buche e completamente priva di traffico.

Le informazioni e i nutrienti possono viaggiare dal cervello all'intestino, e dall'intestino al cervello con la massima velocità.

Al contrario quando il tuo nervo vago manifesta segnali di disagio e il suo 'tono' è scarso lo possiamo paragonare ad un'autostrada altamente frequentata con un asfalto di scarsa qualità.

Le informazioni e i nutrienti in questo caso non sono in grado di viaggiare correttamente da un senso all'altro perchè il collegamento tra questi due organi è disturbato.

Allo stesso modo in cui una strada in ottimo stato di manutenzione può permetterti un viaggio confortevole, una buona condizione del tuo nervo vago può permetterti di far funzionare al meglio tutti i tuoi processi organici.

Il nervo vago non collega solo Cervellopoli a Intestinopoli ma anche a:

- Renopoli.*
- Milzopoli.*
- Polmonopoli.*

Se fino ad ora ti è risultato difficile comprendere le mie analogie sappi che ho cercato di chiarirti, alleggerendo l'argomento, che il nervo vago non solo collega il cervello all'intestino ma crea dei legami con reni, milza e polmoni'.

E soprattutto che per migliorare la tua estetica, anche se ti alleni a fai la dieta moda del momento, senza un collegamento perfetto tra intestino e cervello faresti prima a buttare i denari spesi per il tuo abbonamento in palestra nel primo tombino disponibile.

Un cattivo funzionamento del nervo vago è correlato ad alcuni dei disturbi cronici di maggiore rilevanza della nostra epoca:

- *Fibromialgia.*
- *Depressione.*
- *Ansia.*
- *Disordini Bipolari.*
- *Disturbi digestivi: SIBO (sindrome da contaminazione batterica del tenue) e IBS (sindrome dell'intestino irritabile).*
- *Diabete.*
- *Sovrappeso.*

Ma c'è di più.

Un'ottima attivazione del nervo vago riduce i fenomeni da infiammazione cellulare, grazie alla produzione di neurotrasmettitori come Acetilcolina, GABA e ossitocina.

Lungo l'autostrada del vago, quando si verifica infiammazione (immaginala come un palazzo in fiamme), deve esserci spazio a sufficienza per permettere il passaggio dei mezzi di soccorso senza rallentamento alcuno.

Se il percorso diventa impervio sia il tuo cervello che i tuoi organi funzioneranno in maniera poco efficiente.

La maggior parte di tutti i disturbi più comuni (sia fisici che estetici) dei tempi moderni sono causati da infiammazione cellulare.

I dati parlano chiaro.

- *Nel 1996 3 persone su 10 manifestavano i classici sintomi da infiammazione sistemica.*
- *Nel 2010 5 su 10.*
- *Nel 2015 8 su 10².*

Ora siamo nel 2019, a quanto credi che siamo arrivati?

² *Fonte: dati stimati dall' *Open Academy of Medicine di Venezia.*

Se da tempo la notte ti svegli più volte, la mattina ti alzi senza energie, il tuo umore varia senza motivo e sei senza forze almeno fino ad ora di pranzo sono certo che tu abbia la risposta a tutto questo.

Quando cadi e batti un gomito a terra il tuo corpo si attiva per fronteggiare quella definita infiammazione in acuto: comprende che c'è qualcosa che non va, si attiva, invia sostanze riparatrici ricche di nutrienti per '*guarire*' la zona in difficoltà.

Questa è la tipologia di infiammazione buona.

Inizia, avanza e nell'arco di pochi giorni cessa la sua azione.

Ma spesso non è così.

Esiste un altro tipo di infiammazione: quella definita cronica.

La tua continua esposizione ad agenti tossici (pesticidi, smog, fumi e polveri industriali), i cibi '*artificiali*' che consumi con regolarità, la carenza di sonno, gli sforzi intensi serali (anche l'attività fisica nelle ore di buio crea seri problemi) alla lunga, mettendo sotto attacco continuo il tuo nervo vago, ti espongono ai fenomeni da infiammazione.

In alcuni casi sono reversibili.

In altri, se hai atteso troppo per intervenire, potresti trovarti spalle al muro senza possibilità di scampo.

Cosa puoi fare?

Per ora seguirmi in questo bellissimo viaggio lungo l'autostrada del vago.

Nel prossimo capitolo ti parlo di sistema nervoso autonomo.

Ti aspetto.

Danilo

INDICE DEI CONTENUTI

(Le Virtù del Vago)

Indice dei contenuti

Pag.5

Per chi ho realizzato questo manuale?

Pag.8

Introduzione

Pag.13

PARTE 1 (TEORIA) *Pag.23*

Capitolo 1 – Cos è il Nervo Vago?

Pag.24

Capitolo 2 – Il Sistema Nervoso Autonomo

Pag.36

Capitolo 3 – La Partecipazione Sociale

Pag.65

Capitolo 4 – Anatomia del Vago

Pag.78

Capitolo 5 – Vago e Infiammazione Cronica

Pag.90

Capitolo 6 – Nervo Vago e Ansia

Pag.107

Capitolo 7 – Il Respiro

Pag.132

Capitolo 8 – La Teoria Polivagale spiegata semplice

Pag.146

Capitolo 9 – Nervo Vago e Depressione

Pag.158

Capitolo 10 – La Variabilità Cardiaca

Pag.169

Capitolo 11 – Nervo Vago e Intestino

Pag.180

Capitolo 12 – Nervo Vago ed Emozioni

Pag.193

PARTE 2 (PRATICA) Pag.203

Introduzione alla Pratica

Pag.204

Capitolo 13 – Tecniche di Attivazione del Nervo Vago

Pag.207

Capitolo 14 – Tecniche Naturali di Stimolazione del Nervo Vago

Pag.210

Capitolo 15 – Tecniche Respiratorie di Riattivazione Vagale

Pag.233

Capitolo 16 – Il Metodo WH

Pag.263

Capitolo 17 – Cosa Mangiare per Proteggere il Nervo Vago

Pag.275

Conclusioni

Pag.294

Ringraziamenti

Pag.297

Chi ha scritto questo libro?

Pag.302

Bibliografia e Sitografia

Pag.304

CAPITOLO 1.1 (I segreti della dieta circadiana)

COME CUOCERE GLI ALIMENTI?

'Mia moglie ha fatto una dieta a base di banane. Non è servito a niente, però adesso si sa arrampicare sugli alberi'

MILTON BERLE

No.

Questa non è una selezione per accedere alla cucina di MasterChef.

Quindi?

Una delle cose che noto quando si ha a che fare con manuali, libri o formule magiche che promettono di donarci il corpo che bramiamo da una vita è legata ad alcuni dettagli che possono fare la differenza tra la riuscita o meno del nostro programma di trasformazione.

Di quali dettagli parlo?

In primo luogo della cottura.

Ho letto decine, centinaia di libri e in tutti i testi sui quali ho messo gli occhi nessuno prestava attenzione alle modalità di cottura.

Fatto che, ammetto, mi ha sempre lasciato molto perplesso.

Il motivo?

Come scoprirai più in basso, nei paragrafi dedicati di questo capitolo, la scelta dei tuoi alimenti non è la sola a far la differenza ma anche i vari metodi di cottura, soprattutto se aggressivi, possono risultare decisivi nella riuscita o meno del tuo piano alimentare.

Hai mai l'abitudine di riscaldare il piatto del giorno prima?

Molto male.

Avrai modo di scoprire le malvage proprietà della ricottura qualche riga più in basso.

Ma ora prima di trasformarmi nella versione migliore di Chef Carlo Cracco ho necessità di darti altri preziosi consigli: rimetterò il grembiule e tornerò sui metodi di cottura a breve.

Ecco qui di seguito alcune buone abitudini che ti consiglio di seguire, non solo in base a quanto ti indicherò, ma da prendere come linee guida definitive ogni volta che deciderai di mettere qualcosa in tavola o di sgranocchiare il tuo spuntino.

A te quanto promesso:

- Se per questioni di tempo non riesci a cucinare e hai l'abitudine di introdurre la tua quota proteica giornaliera attraverso degli affettati, prediligi quelli freschi da banco e non quelli confezionati.

- Per ottenere i migliori risultati è sempre bene che rispetti quanto riportato nei vari schemi alimentari che troverai e che tu assuma esclusivamente i cibi indicati nelle liste che seguiranno.

- Ricorda sempre il detto 'colazione da Re, pranzo da principe e cena da povero': il tuo corpo è maggiormente predisposto per consumare un maggior quantitativo di calorie nelle ore di luce (la colazione deve essere il pasto più abbondante) e meno nelle ore di buio (fa una cena leggera o eliminala del tutto secondo le specifiche del digiuno intermittente circadiano).

- In base al punto precedente, se hai estrema difficoltà a dormire, può essere utile per te seguire la strategia del digiuno intermittente circadiano di cui ti parlerò in questo manuale.

- Limita l'utilizzo del sale (è pro-infiammatorio) e fai attenzione ai cosiddetti 'cibi insospettabili' che presentano un elevato quantitativo di sodio.

- Le quantità degli alimenti devono essere libere in tutti i pasti indicati dal momento che il tuo corpo possiede dei meccanismi di 'percezione' del senso di fame e sazietà: questa regola vale soprattutto per la colazione dove dovrai mangiare a sazietà.

- Potrai condire con spezie a piacere per rendere più gustosi i tuoi piatti assicurandoti di eliminare, quando previsto, quelle ad alto contenuto di nichel.

- Se all'inizio il tuo grado infiammatorio stimato, come indicato nel capitolo facciamo un test, sarà elevato consuma alimenti privi di istamina e di nichel.

- Se il tuo grado infiammatorio sarà elevato assicurati che nella tua alimentazione siano presenti alimenti ricchi di vitamina J (la colina) per aumentare il rilascio di acetilcolina

aiutando così il tuo nervo Vago a svolgere il suo principale lavoro di riduzione dell'infiammazione³.

Prima di passare al paragrafo successivo rileggi con attenzione le indicazioni che ti ho appena fornito evitando di considerarle marginali in quanto potranno determinare il tuo successo o il tuo fallimento.

E' giunto il momento di tornare in cucina.



Immagine 4. Spesso ci soffermiamo solo sulla tipologia di alimenti da consumare senza prestare attenzione alle modalità di cottura.

³ Il Nervo Vago, o nervo Vagabondo, è il principale nervo antinfiammatorio del tuo corpo. Scopri di più a questo link: www.nervovago.it/le-virtu-del-vago/

INDICE DEI CONTENUTI

(I Segreti della Dieta Circadiana)

Indice dei contenuti

Pag.5

E' davvero questo il tuo libro?

Pag.7

Raccomandazioni

Pag.13

Introduzione

Pag.17

Vuoi un consiglio?

Pag.27

Capitolo 1 – Come cuocere gli alimenti?

Pag.31

Capitolo 2 – I ritmi circadiani

Pag.58

Capitolo 3 – Cos è una dieta circadiana?

Pag.83

Capitolo 4 – Il digiuno intermittente circadiano

Pag.118

Capitolo 5 – Facciamo un test?

Pag.177

Capitolo 6 – Le 2+1 classi di alimenti da tenere a mente

Pag.189

Capitolo 7 – Come stai a sonno tesoro?

Pag.230

Capitolo 8 – S.A.G.A o mangia circadiano?

Pag. 263

Capitolo 9 – Le istruzioni definitive

Pag.298

Capitolo 10 – Integrazioni al mangia circadiano

Pag.326

Conclusioni

Pag.353

Ringraziamenti

Pag.356

Chi ha scritto questo libro?

Pag.360

Sitografia e bibliografia

Pag.364

CAPITOLO 1 (Cortisolo Top Secret)

COS E' IL CORTISOLO?

*'Lo stress è come una spezia; nella giusta proporzione
esalta il sapore di un piatto. Troppo poca
produce un blando e noioso pasto;
troppa può soffocarlo.'*

MILTON BERLE

Su questa parte lascio spazio di nuovo al mio lato pigro, come fatto già in *le virtù del vago* (ogni tanto lo sono anche io), e chiedo aiuto a Wikipedia.

Ecco a te la definizione di cortisolo dal sito ufficiale wikipedia.org:

'Il cortisolo è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali, più precisamente dalla zona fascicolata della loro porzione corticale.

È un ormone di tipo steroideo, derivante cioè dal colesterolo, e in particolare appartiene alla categoria dei glucocorticoidi, di cui fa parte anche il corticosterone (meno attivo).

Il cortisolo viene sintetizzato su stimolazione dell'ormone adrenocorticotropo (ACTH), a volte associato allo stress, prodotto dall'ipofisi.

'La sua azione principale consiste nell'indurre un aumento della glicemia'

Questo aumento viene ottenuto stimolando la gluconeogenesi epatica, che in questo caso viene sostenuta dagli amminoacidi derivanti da un accentuato catabolismo proteico, soprattutto a livello dei muscoli scheletrici, e lipidico, a livello del tessuto adiposo; si parla perciò di una sua azione anti-insulinica.

D'altro canto, abbastanza controintuitivamente, il cortisolo stimola la glicogenosintesi, azione questa che lo distingue nettamente dal glucagone.

'Un'ulteriore funzione, non meno importante, è quella di contrastare le infiammazioni, in quanto il cortisolo ha un'azione anti-infiammatoria'

Questo è il motivo per cui molti farmaci anti-infiammatori si basano sull'utilizzo di questo ormone.

Un eccesso di cortisolo può avere anche molte azioni negative, poiché inibisce la sintesi di DNA, RNA, proteine, GH (ormone della crescita, molto importante per un adeguato sviluppo muscolo-scheletrico), testosterone, inibisce l'enzima deiodasi che catalizza la conversione del poco attivo ormone tiroideo T4 nel più attivo T3, aumenta la concentrazione sanguigna di sodio, diminuisce quella di potassio, catabolizza la massa cutanea, muscolare, ossea e quella delle mucose gastro-enteriche.

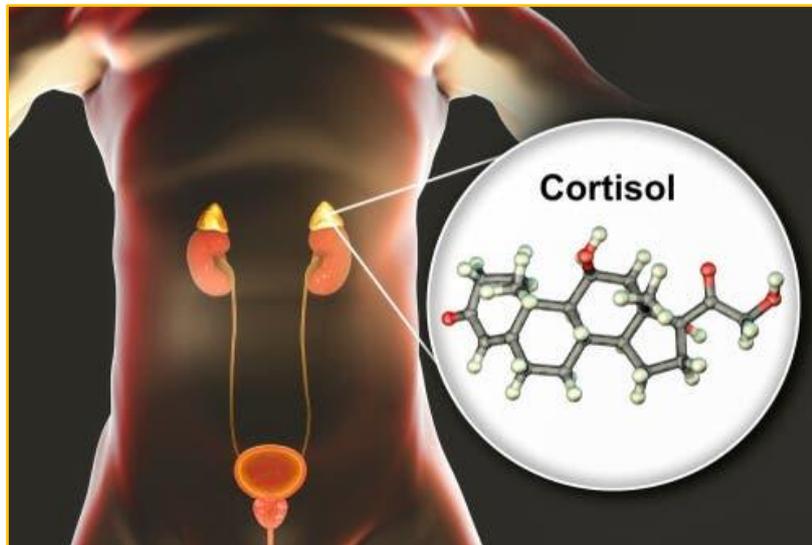


Immagine 6. Il cortisolo è rilasciato dalla zona corticale delle ghiandole surrenali.

L'eccesso di quest'ormone viene detto ipercorticosurrenalismo, o ipercortisolismo, o sindrome di Cushing e ha come sintomi stanchezza, osteoporosi, iperglicemia, diabete mellito tipo II, perdita di tono muscolare e cutaneo, colite, gastrite, impotenza, perdita della libido, aumento della pressione arteriosa e della concentrazione sanguigna di sodio, strie cutanee, depressione, apatia, euforia, ansia e diminuzione della memoria'.

Lo so: non hai capito quasi nulla a meno che tu non sia un tecnico di settore e in cuor mio sono certo che pur essendolo è probabile che qualcosa ti sia sfuggito.

Faccio un piccolo e utile sforzo per te: ti aiuterò a comprendere meglio ciò che ti ho appena raccontato.

Ecco una lista delle 7 azioni principali, sia negative che positive di una regolata o sregolata, e sempre più comune, produzione di cortisolo:

- *Un eccesso di cortisolo aumenta le glicemia nel sangue soprattutto se alto di sera o di notte.*
- *Un eccesso di cortisolo rallenta il funzionamento della tua tiroi^de⁴.*

⁴ Tsatsoulis, A. (2006). The Role of Stress in the Clinical Expression of Thyroid Autoimmunity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 108, 382-95. [https://doi: 10.1196/annals.1366.015](https://doi.org/10.1196/annals.1366.015).

- *Un eccesso di cortisolo ti fa perdere tono muscolare.*
- *Un eccesso di cortisolo è responsabile dell'aumento di dolori articolari e di rughe cutanee in quanto un suo aumentato rilascio nelle 24 ore e nel tempo degrada un maggior quantitativo di collagene⁵.*
- *Riduce il tuo desiderio sessuale in quanto tanto cortisolo deprime la produzione di testosterone (questo vale per te anche se sei una donna).*
- *Fa aumentare la tua ritenzione perché tende a farti trattenere sodio: quando il cortisolo si altera lo fa anche l'aldosterone, un ormone responsabile dell'accumulo di fluidi corporei.*
- *Ha all'inizio una potente azione antinfiammatoria.*

Ho racchiuso tutto in questi 7 punti anche se la lista andrebbe integrata con altre informazioni ma questo è ciò che a te serve per farti comprendere che senza un controllo sul rilascio di questo ormone andrai in contro a:

- *Cattiva funzionalità tiroidea.*
- *Il tuo peso aumenterà.*
- *La tua salute peggiorerà a causa della seguente immunosoppressione.*
- *Il tuo sonno perderà di qualità a seguito di livelli troppo elevati di questo ormone durante la notte.*



Immagine 7. Un eccesso di cortisolo contribuisce alla riduzione di collagene ed elastina favorendo l'insorgenza di rughe accelerando l'invecchiamento cutaneo.

A cosa mi riferisco quando parlo di *cortisolo circadiano*?

⁵ La diminuzione della sintesi di collagene causata dal cortisolo è deleteria per l'aspetto della pelle. Il collagene infatti, insieme all'elastina, è una proteina fondamentale per la struttura e la compattezza della pelle. La sua diminuzione determina un invecchiamento cutaneo precoce e il cedimento dei tessuti, con la seguente formazione di rughe e perdita di tono cutaneo (Pearlage, 2021).

Ti racconterò di questo ed altro nel capitolo dove analizzerò i tre modelli di rilascio del principale ormone dello stress.

Ti lascio un attimo cuocere nel tuo brodo di curiosità e ti aspetto nel prossimo capitolo.

A tra poco.

Danilo

INDICE DEI CONTENUTI

(Cortisolo Top Secret)

Indice dei contenuti

Pag.5

Introduzione

Pag.7

Mi presento

Pag.16

Raccomandazioni

Pag.24

Cosa troverai in questo libro?

Pag.27

Capitolo 1 – Cos è il cortisolo?

Pag.34

Capitolo 2 – Relazione tra stress e cortisolo

Pag.41

Capitolo 3 – Il circolo vizioso del cortisolo

Pag.54

Capitolo 4 – Cortisolo e aumento di peso

Pag.60

Capitolo 5 – Cortisolo e insonnia

Pag.72

Capitolo 6 – I modelli di rilascio del cortisolo

Pag.84

Capitolo 7 – Come misurare il cortisolo?

Pag.113

Capitolo 8 – Tecniche naturali di regolazione del cortisolo

Pag. 148

Capitolo 9 – Cortisolo e integratori: è davvero utile farne uso?

Pag.178

Capitolo 10 – Cortisolo, Cushing e Addison

Pag.208

Capitolo 11 – Sesso e cortisolo

Pag.224

Conclusioni

Pag.237

Ringraziamenti

Pag.241

Sitografia e bibliografia

Pag.244

CHI HA REALIZZATO LA PRIMA LIBRERIA ANTINFIAMMATOIA D'ITALIA?

DANILO DELL'ARMI, Osteopata.



Ciao.

Forse mi conosci perchè hai già nella tua libreria uno dei miei manuali o forse no.

Da oltre 11 anni opero nel campo dell'infiammazione cellulare (il killer silenzioso del secolo) e il mio lavoro principale negli anni è sempre stato quello di aiutare tutte quelle persone che si rivolgevano a me per ritrovare salute, benessere in un corpo sano, bello e snello.

Negli ultimi anni, a seguito dell'espansione sempre più massiccia della comunicazione sul web, ho deciso di modificare il mio modo di lavorare in quanto le persone, bombardate giornalmente da ogni genere di informazioni, hanno sempre più difficoltà ad orientarsi non riuscendo il più delle volte a discernere il vero dal falso.

Proprio per questa ragione ho deciso di realizzare la prima libreria antinfiammatoria d'Italia per aiutarti, prima di scegliere il professionista a cui affidarti, a comprendere la giusta strada da seguire!

Leggi un libro e sconfiggi il killer silenzioso del secolo con il potere della conoscenza!

VUOI METTERE ORA LE MANI SULLE MIGLIORI STRATEGIE CHE TI PERMETTERANNO DI PORTARE LA TUA SALUTE, LA TUA ESTETICA E IL TUO BENESSERE A LIVELLI SUPERIORI?

Scopri i manuali della libreria antinfiammatoria di Nervo Vago Edizioni. Clicca sull'immagine che trovi subito in basso



LIBRERIA ANTINFIAMMATORIA
SCONFIGGI IL KILLER SILENZIOSO DEL SECOLO CON IL POTERE DELLA CONOSCENZA

[Clicca qui](#)
e scopri di più!

Davide Dell'Armi

WWW.LIBRERIA-ANTINFIAMMATORIA.COM