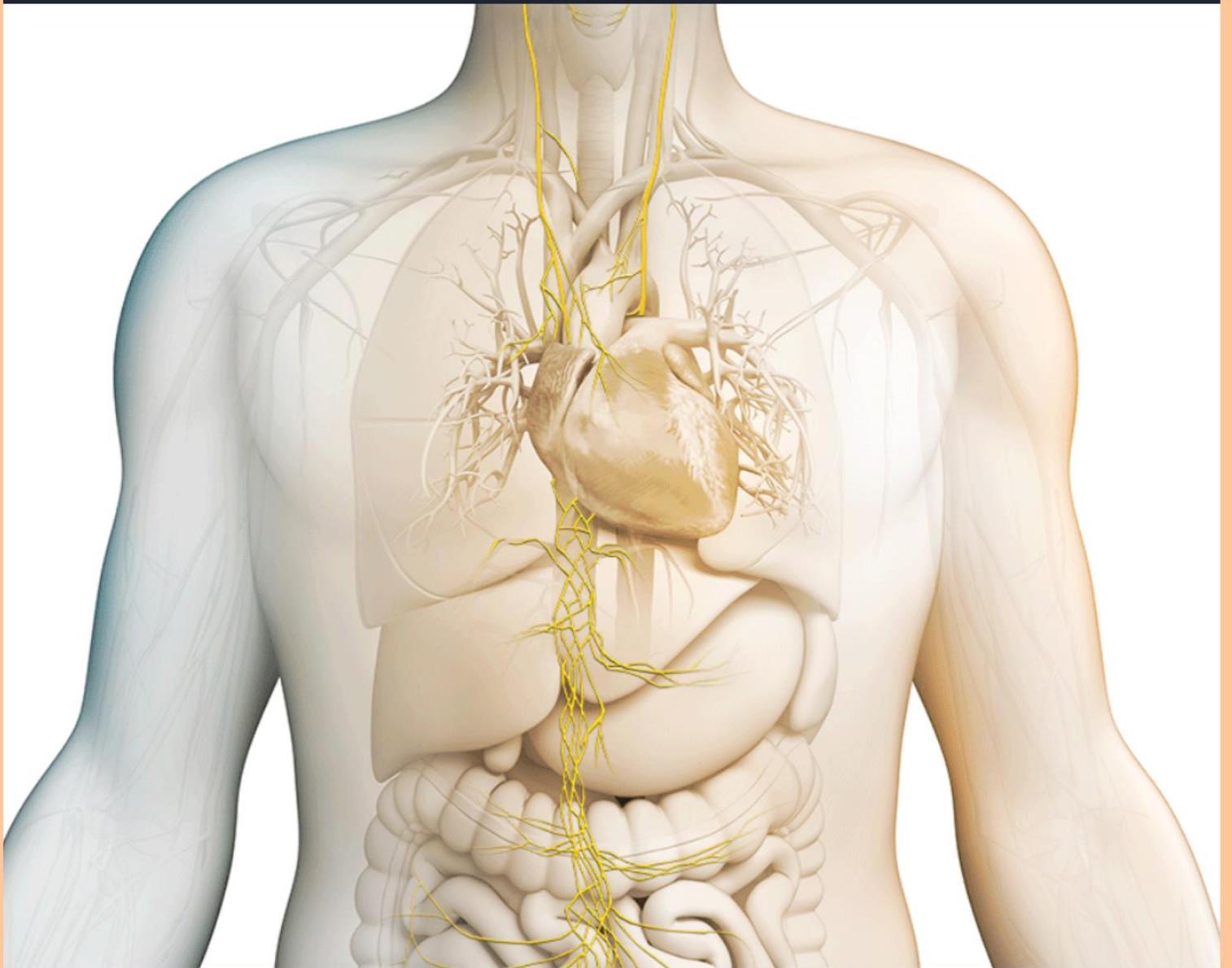




VAGO VEGAS

Ecco perchè non puoi escludere il nervo vago dal processo di rimessa in forma e di rinforzo immunitario dei tuoi pazienti e clienti



DANILO DELL'ARMI

SUPER REPORT

DANILO DELL'ARMI

VAGO VEGAS

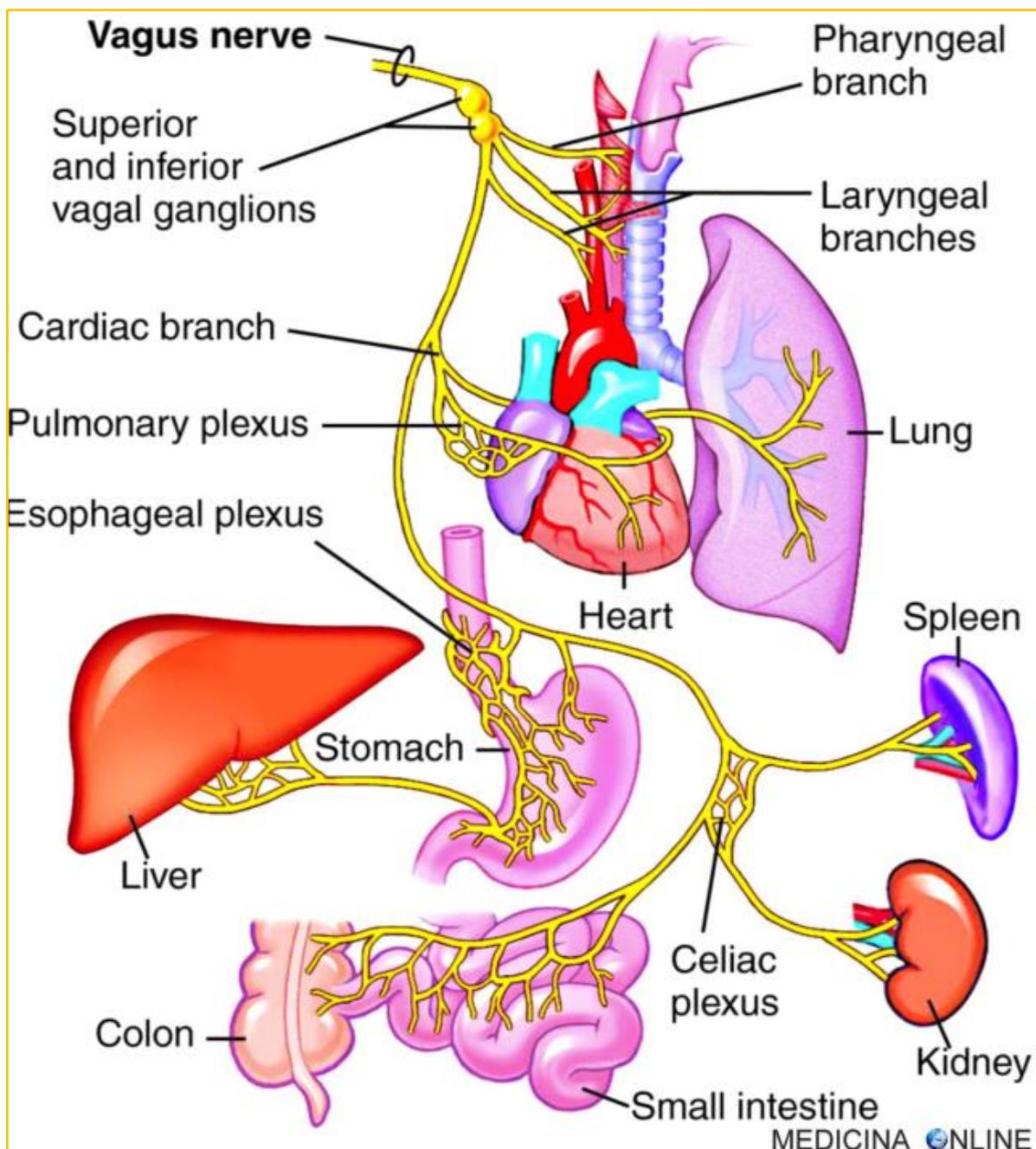
SUPER REPORT!

*L'estetica, la salute e il benessere dei tuoi
pazienti o dei tuoi clienti dipendono dalla
salute di un solo nervo?*

Scoprilo in meno di 5'...

ATTENZIONE: *se anche tu vuoi portare la salute dei tuoi pazienti o dei tuoi clienti ad un livello superiore aumentandone la fidelizzazione e la tua autorità come professionista leggi tutto con attenzione...*

Cos è il nervo vago?



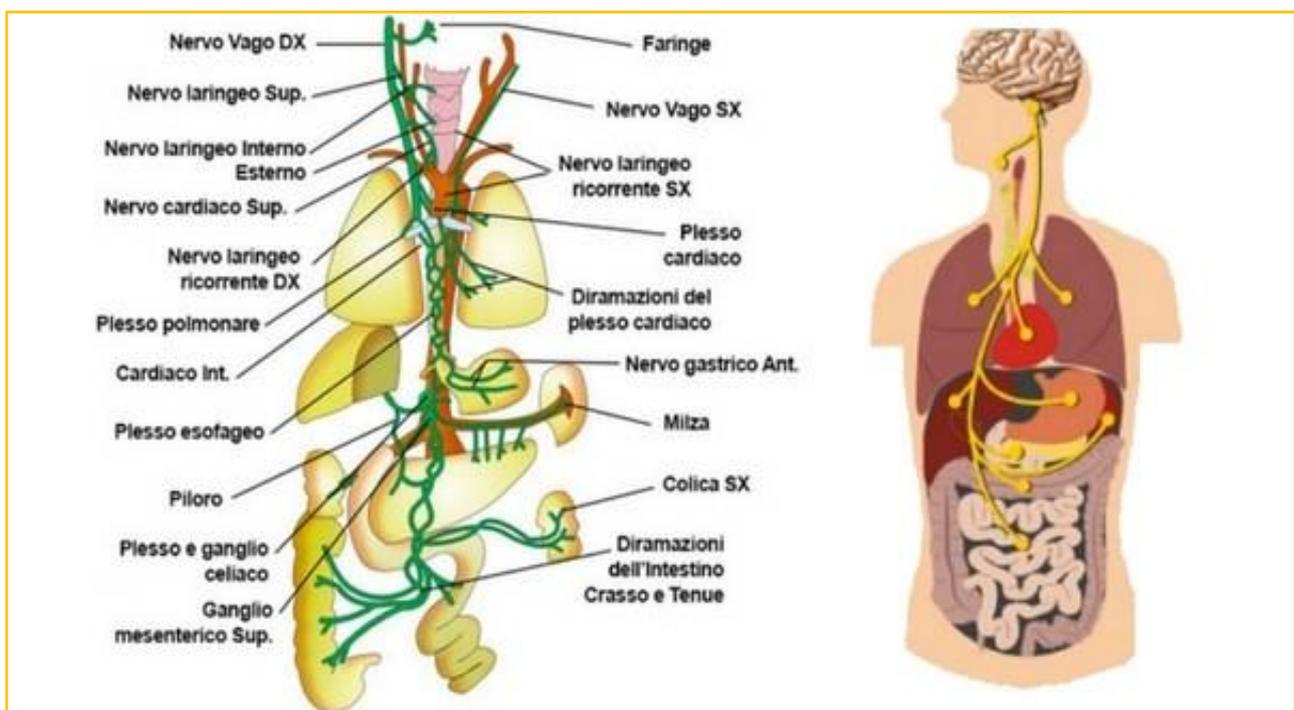
E' il nervo più importante del corpo umano.

Decorre dal tronco dell'encefalo (un'area del nostro cervello) attraversando torace, diaframma per giungere poi fino all'intestino.

Prima di giungere qui lascia delle fibre per l'innervazione del cuore, dei polmoni, del pancreas, dello stomaco, della milza e di tanto altro...

Il suo nome 'vago' è appunto dato dall'ampio territorio 'organico' che innerva.

Immagina per farti un'idea rapida su questo nervo che esso funziona come un'autostrada di collegamento tra due organi fondamentali del corpo: cervello e intestino.



Perché ti parlo del nervo vago e perché ho creato addirittura un sito dedicato sull'argomento?

Per 5 motivi fondamentali che faresti bene a far tuoi per sempre:

- *Produce un potente agente antinfiammatorio: l'acetilcolina (Ach)*

- *Ha azione protettiva contro l'infiammazione cellulare, considerata oggi la principale causa di estetica e salute negativi.*
- *Aiuta a potenziare il sistema immunitario.*
- *Aiuta ad utilizzare, quando ben attivato, i grassi in eccesso in maniera migliore.*
- *E' un'arma eccezionale che ti permetterà di aumentare l'efficacia della tua pratica giornaliera sui tuoi pazienti o sui tuoi clienti.*

Sono solo questi 5 i motivi che devono spingerti a scoprire i super poteri nascosti del nervo vago?

Non solo.

Le ragioni sono molte di più ma questi 5 bastano per farti capire che un nervo vago poco funzionante:

- *Può far ammalare.*
- *Può peggiorare la qualità di vita in maniera importante.*
- *Può far peggiorare l'estetica.*
- *Può rallentare i processi di dimagrimento anche se viene prescritta la dieta migliore del mondo.*
- *Riduce le capacità di protezione nei confronti del Killer Silenzioso dei tempi moderni: così è definita l'infiammazione cellulare.*

Che relazione esiste tra la tua incapacità di rilassarti, i tuoi dolori persistenti, l'insonnia, i risvegli notturni e la tua difficoltà a perder peso?

Prima di darti la mia risposta facciamo un gioco.

Anzi un breve test.

Qui di seguito trovi una serie di domande che ti consiglio di leggere con la massima e la dovuta attenzione.

Anzi no: prima di leggere le tue risposte ho ancora qualcosa da dirti.

Seguimi.

Quando incontro per la prima volta un mio cliente (o paziente), una mia cliente (o paziente) o una persona che mi chiede di rivelargli strategie per riguadagnare salute e migliorare la propria forma fisica inizio sempre con una serie di domande.

Tutti noi siamo convinti che l'unico modo per ristabilire il nostro livello di benessere sia andare dal medico per farsi prescrivere le classiche analisi del sangue e per poi valutarne i referti.

Ora guardiamo l'altro fronte: l'estetica.

Se le analisi del sangue rappresentano la cartina di tornasole del nostro livello di salute, la bilancia rappresenta l'equivalente della nostra qualità estetica.

In entrambi in casi, spesso e volentieri, tutto questo si rivela poco utile.

Quante volte i nostri parametri ematici sono sotto controllo eppure continuano a persistere segni di malessere?

Sono certo che tu abbia sentito più volte, direttamente o riportata da qualche tuo paziente o cliente, la solita frase *'Eh, mi hanno detto che è colpa dello stress!'*.

Anche monsieur Lapalisse (da lui deriva il termine lapalissiano coniato a seguito delle ovvietà che era solito pronunciare) sarebbe sbiancato di fronte a tale banalità.

Siamo costantemente sotto stress a causa dell'ambiente nel quale viviamo.

Forse molti non vanno d'accordo con i propri vicini o, peggio, in casa con il partner non se la passano poi così bene: a volte la convivenza può trasformarsi in una vera e propria guerra.

Non se la passano meglio quelle persone che devono assistere un familiare in precarie condizioni di salute.

Se passi una situazione del genere (o se conosci qualcuno che sta attraversando lo stesso) da anni il tuo corpo percepisce una costante sensazione di paura come se per te fosse imminente subire un qualche attacco che in realtà non arriverà mai.

In tali situazioni la nostra mente non è in grado di percepire se una minaccia sia reale o immaginaria.

Come reagisce l'organismo in queste situazioni?

Attiva per gran parte del tempo (la percezione di ansia costante ne è una manifestazione) il sistema di attacco e fuga: il sistema simpatico.

Il nostro sistema parasimpatico a causa di questa situazione in breve non sarà più in grado di regolare e il nervo vago inizierà a soffrire a causa di questo tuo continuo e incessante sovraccarico nervoso.

Appena terminato questo stato di allerta costante non si è spesso comunque più in grado di ritornare alla normalità: il nervo vago senza un'opportuna stimolazione difficilmente potrà aiutare chi ne ha necessità di ritrovare la serenità perduta.

Altro esempio per aiutarti a comprendere meglio tutto questo.

Irina ha appena perso il lavoro a causa dell'attuale situazione economica globale.

La sua azienda non rientra nella schiera di quelle aziende che non ce la faranno: il suo titolare ha deciso di interrompere la propria attività.

Fino a pochi mesi fa si trovava in una condizione finanziaria normale e abbastanza confortevole: ora è quasi al verde.

Lei si sente come quelle classiche persone che hanno la sensazione di non essere apprezzate per ciò che fanno e questa perdita di fiducia in se stessa e il fatto di pensare continuamente a questa situazione sovraccarica il suo sistema nervoso.

Chi paga il prezzo di tutto questo?

Il suo nervo vago.

Entrambi questi eventi, sebbene portati all'estremo, ti dimostrano come il sistema nervoso parasimpatico (il sistema che ci permette di recuperare) e il nervo vago in caso di stress eccessivo a medio-lungo termine non sono più in grado di regolare le nostre risposte emotive, nervose e metaboliche.

Perdiamo lucidità.

Tendiamo meno a controllare meno i nostri attacchi di fame.

L'eccesso di cibo e la scarsa attivazione del nervo vago tenderanno a facilitare l'accumulo di grasso corporeo anche a seguito di una distorsione dei segnali tra gli ormoni leptina e grelina.

Il nostro nervo vago lo possiamo immaginare come una batteria: quando gli chiediamo un lavoro eccessivo e troppo protratto nel tempo perderà gran parte della propria carica.

Quello che accade, quando il vago non regola più, è che si iniziano a percepire i vari stati d'ansia come normali.

Ma normale non è.

Cosa fare?

Torniamo al test di cui ti ho parlato all'inizio di questa introduzione: di strategie ne parleremo più avanti nei manuali della [libreria del vago](#), la

prima libreria in Italia interamente dedicata alla divulgazione, in maniera semplice, dei principi 'curativi' legati al nervo vago.

Presta attenzione ad ogni singola domanda che troverai qui di seguito.

I tuoi pazienti o i tuoi clienti qualora le farai a loro, potrebbero fare filotto, o addirittura a farlo potresti essere addirittura tu.

Annota quelle positive.

- *Sei in sovrappeso da tempo?*
- *Il tuo ciclo mestruale è irregolare?*
- *Soffri di calo del desiderio sessuale?*
- *Soffri della sindrome dell'intestino irritabile?*
- *Soffri di frequenti dolori alla schiena?*
- *Soffri di raffreddori frequenti?*
- *Tendi a contrarre con facilità le influenze stagionali?*
- *Soffri di frequenti dolori addominali, bruciori al petto o hai difficoltà a digerire?*
- *Soffri di frequenti emicranie o mal di testa?*
- *I tuoi occhi sono spesso stanchi e arrossati a fine giornata?*
- *Ti ritieni un persona ansiosa?*
- *Il tuo umore spesso varia senza motivo?*
- *Hai difficoltà a concentrarti da tempo?*
- *Perdi frequentemente o non ricordi dove riponi oggetti come occhiali, chiavi della macchina, chiavi di casa o altro simile?*

- *Tendi a dimenticare nomi e facce delle persone?*
- *Ti senti spesso stanco/a al risveglio e nella prima parte della giornata?*
- *Ti svegli spesso senza energie?*
- *Soffri di attacchi di fame serali e notturni?*
- *Hai spesso difficoltà a prendere decisioni?*
- *Soffri di frequente irritabilità?*
- *Effettui da tempo meno di 5000 passi al giorno?*
- *Passi meno di un'ora al giorno all'aria aperta?*
- *Svolgi attività fisica intensa o pesante con regolarità dopo le ore 16.00?*
- *Passi più di un'ora sul computer, sul tuo smartphone o davanti la TV prima di andare a letto?*
- *Hai l'abitudine di consumare bibite alcoliche (cocktail, vino o birra) dopo cena o poco prima di andare a dormire?*
- *Bevi meno di 2 litri di acqua al giorno o hai perso lo stimolo della sete?*
- *Bevi spesso caffè o thè nel pomeriggio-sera?*
- *Senti la necessità di consumare alimenti ad alto contenuto di carboidrati/zuccheri (pizza, biscotti, pasta, pane, crackers, succhi di frutta e simili) o energy drink (Redbull o simili) per aumentare i tuoi livelli di energia?*
- *Dormi di notte con la luce accesa?*
- *Dormi da anni meno di 7 ore a notte?*

- *Hai bisogno di far suonare la sveglia più volte per alzarti dal letto la mattina?*
- *Durante il week-end sei talmente a corto di energie da voler dormire tutto il tempo?*
- *Hai la tendenza a consumare qualsiasi alimento ti capiti a tiro anche se non hai fame?*

Hai risposto con sì ad almeno un terzo delle domande o forse anche più?

Questa volta mi rivolgo a te perché sono certo che tu abbia letto con attenzione e perché per mio stupore negli anni ho scoperto che gli stessi professionisti della salute o del benessere erano i primi ad avere tutte questa manifestazione che ho definito ‘evidenze vagali’ (un sinonimo meno tragico della parola che noi conosciamo con ‘sintomi’).

Cosa ti consiglio di fare da questo momento in poi?

Continua a leggere tutto con la massima attenzione ciò che trovi qui:

www.libreriadelvago.it

Quello che ti ho appena raccontato è solo una minima parte della mia esperienza di oltre 13 anni in questo campo e del meraviglioso mondo del nervo vago.

Sta a te decidere se fermarti qui o continuare.

A presto

Danilo

Consulta il nostro sito da qui:

www.nervovago.it

Clicca sui vari link in basso e sui social da qui:

[Facebook](#) [Instagram](#) [Youtube](#) [Telegram](#)

[Tik Tok \(@nervovagoitalia\)](#) [Tik Tok \(@libriadelvago\)](#)

Ascolta il primo podcast al mondo sul nervo vago cliccando sull'immagine in basso:



DISCLAIMER MEDICO

Le informazioni contenute in questo report hanno scopo prettamente informativo e in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi, la prescrizione di differenti forme di trattamento e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata.