

Come e Quando si utilizza Mysa?

Impara ad ascoltare il tuo corpo ogni qual volta avrai modo di sdraiarti sul tuo tappetino MYSA: capirai come il tuo corpo e la tua mente ne potrà trarre il massimo beneficio. Concediti almeno venti minuti per te stesso, in una stanza silenziosa o con musica rilassante, in piena calma, nel momento della giornata che ritieni più opportuno. Appoggia il tuo tappetino MYSA sul letto, poltrona, o qualsiasi altra superficie confortevole, fai quattro bei respiri profondi col diaframma, dimenticati del mondo fuori, rilassa il corpo, e goditi le sensazioni che verranno irradiate sul tuo corpo dalle sue punte!



Si può utilizzare tutte le volte che si vuole: si raccomanda almeno tre volte alla settimana per circa 20 minuti, ma ciò dipende da cosa vuoi ottenere dal suo utilizzo. Non utilizzare su un piano inclinato, e non muovere eccessivamente o rotolare il tuo corpo quando sei disteso su di esso. Ogni qualvolta volessi cambiare posizione, alzati in posizione seduta, e stenditi poi nella nuova posizione. Bevi tanta acqua, per consentire alla tua energia interiore di riequilibrarsi

Il Tappetino Mysa, nei suoi vari Modelli, è sempre uguale?

Certo, ci mancherebbe! Il meglio non si...migliora!

Tutti i Mysa sono uguali nel senso che tutti posseggono le seguenti caratteristiche:

- **Stessa Misura** (Mysa Large XL)
- **Stessa densità dell'imbottitura**, e stessi materiali utilizzati
- **Stesso numero di punte**: fiori a 33 punte a densità Bilanciata (Balanced Density Ratio Mysa (TM))

Differiscono poi dagli elementi aggiuntivi, che li rendono specificatamente ottimizzati per determinati effetti (es: termo-terapia del Thermo Mysa, lenitivo nel Magnetic Mysa, etc.) o per determinati utilizzi (es: Yoga, Meditazione, Cervicale, Reflessologia Plantare, etc.)

Abbiamo lavorato tanto per ottenere i nostri fiori a 33 punte a densità bilanciata, la consistenza ottimale dell'imbottitura, la dimensione ideale, etc...che sarebbe assurdo non utilizzarli su qualsiasi versione del Mysa!



Un numero non ottimale di punte, infatti, ci vedrebbe costretti a "rimediare" al problema, adottando versioni che, ad es.: posseggono più o meno punte, o magari leggermente più lunghe, etc.. per determinati utilizzi, pesi corporei, o mutate sensibilità al dolore.

È ciò costringerebbe chiunque lo voglia usare per diversi scopi (es: yoga, ed effetto mio-rilassante), oppure intenda condividerlo con altri componenti della famiglia o solo perchè diventato più esperto, di dotarsi di più tappetini, oppure di doverlo cambiare di continuo!

Fiori con più o meno punte, è importante sottolinearlo, non danno comprovati maggiori benefici! Questo vale anche per le copie di dimensioni non ottimali, oppure con densità che li rendono adatti ad uno scopo, ma meno ad altri. Per aumentare la zona di agopressione, abbiamo abbinato l'Original Misa al termo Cuscino, non abbiamo cambiato il nostro Misa Originale!



Dimensioni più grandi lo renderebbero solo più ingombrante e difficile da riporre, non utilizzabile da persone di differente costituzione, e aumenterebbe solo il disagio per le persone "normali"!

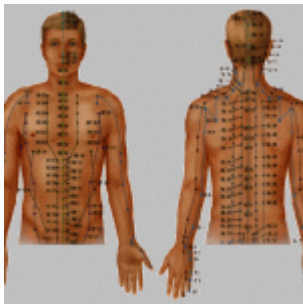
Noi siamo molto orgogliosi e soddisfatti dei nostri fiori a 33 punte (e non solo per il numero, bensì per la caratteristica piramidale bilanciata del design, che si adatta al peso e struttura

corporea) che non dovremo mai ripiegare su diverse versioni, per sopperire ai limiti!

Mysa sì è conquistato il grado di Dispositivo Medico registrato presso il Ministero della Salute e quindi...DIRÀ SEMPRE TRENTATRÈ!

Cosa è l'Agopressione Cutanea?

L'Agopressione Cutanea (conosciuta anche come Acupressione Cutanea o Agopuntura Cutanea) è principalmente caratterizzata dalla non invasività di intervento (ovvero la cute non viene bucata), e ciò la rende praticabile anche da Operatori in Discipline Bio-naturali non medici.



Il trattamento è quindi privo di rischi o effetti collaterali: non buca, non fora, non invade la cute, ma ne stimola dolcemente i sensori.

Ciò la rende ben distinta dalla Agopuntura, ma certo non meno efficace. Ha come obiettivo il ripristino dell'azione autoguaritrice insita nella natura umana, facendola diventare tecnica Olistica per eccellenza, totale, ed inimitabile, ed il trattamento avviene quindi in "igiogenesi", cioè atto a far scaturire la salute da sé. Con tale tecnica si può intervenire sia direttamente dove c'è il dolore, sia su punti distanti dalla manifestazione del dolore, ovvero come tecnica riflessologica.

La forza sostanziale dell' Agopressione Metamerale Cutanea è che, per moltissimi problemi corporei, il sollievo è immediato: la persona trattata inizia a stare meglio già durante la prima seduta, rendendo così l'efficacia di tale tecnica dimostrabile nell'ottica scientifica dell'evidenza;

I benefici sono innumerevoli:

1. Attivazione della circolazione generale e locale
2. Stimolazione delle terminazioni nervose superficiali
3. Attività riflessogena anche a livello cellulare

4. Miglioramento di attività circolatoria locale, migliorato trofismo (per le articolazioni)
5. Miglioramento di attività del sistema di termoregolazione delle articolazioni con conseguente difesa delle complicazioni meteoropatiche secondarie
6. Azione analgesica per l'attività riflessogena immediata e, a distanza, sulle sofferenze articolari
7. Attività mio-rilassante che pure agisce favorevolmente sul dolore in quanto elimina le contratture che sono alla base della componente algica.

Chi ha inventato il tappetino per Agopressione?

I tappetini per agopressione sono conosciuti da oltre trent'anni e sono stato utilizzati con successo addirittura già da decine di milioni di persone.

Ci si chiederà allora come è possibile che in Italia li conosciamo solo ora, e come è finito in Svezia.

La storia del tappetino chiodato è molto divertente ed insolita:

L'inventore è ... un simpatico insegnante sovietico di pianoforte, che risponde al nome di Ivan I. Kuznetsov...quindi non ha niente a che vedere con Guru Indiani o Sciamani tibetani...ma è un prodotto completamente europeo e risale a circa trenta anni fa. Un giorno all'insegnante dell'Ex URSS Ivan Kuznetsov venne affidato il compito di disinfestare l'edificio della scuola da degli antipatici insetti.

Indossò mascherina ed indumento protettivo, ma dimenticò di mettere i guanti, ignaro dell'alta tossicità del potente insetticida. Il veleno gli compromise la circolazione periferica, causandogli dolore cronico e spasmi muscolari così acuti da non permettergli di muovere gli arti per settimane. Provate svariate terapie, constatò che solo l'agopuntura era in grado di alleviargli il dolore e procurare miglioramenti. Nella Unione Sovietica degli anni settanta i praticanti di tale disciplina erano però pochissimi nelle strutture pubbliche, e troppo costosi nelle cliniche private, visto anche che necessitava di sedute prolungate e ripetute. Decise quindi di praticarsi da solo l'agopuntura, constatando però da subito l'impossibilità di stimolare i corretti meridiani corporei che nel suo caso erano localizzati sulla schiena.

Facendo di necessità virtù, inventò il primo rudimentale tappetino per agopuntura, con il materiale di cui presumibilmente si trovò a disporre a portata di mano: una stuoia di gomma usata per pulire gli strumenti, a cui conficcò un migliaio di puntine da disegno ad una certa distanza l'una dall'altra, con una densità studiata apposta per far sì che, una volta distribuito

uniformemente il peso della schiena su due esse, nessuna penetrasse nella cute. Il tappetino, sebbene rudimentale, funzionò!

La ragione giace nelle più elementari leggi della fisica, in quelle dell'antichissima pratica dell'agopuntura... e nella ancor più antica arte dell'arrangiarsi, di cui il popolino sovietico di quei tempi certo non difettava. Registro l'invenzione nel 1979, che le fu ufficialmente concessa l'anno successivo.

Immediatamente il passaparola fece il suo corso, tanto che lo stesso anno lo stesso organo di stampa "Pravda" lo onorò di una pubblicazione della scoperta: nata dal popolo russo, producibile in casa, ed accessibile a tutti: cosa di meglio per la propaganda sovietica? Nel 1981 fu la volta del prestigioso "Inventor and Rationalizer" a mettere in evidenza l'invenzione in modo più ufficiale e scientifico. A seguito di ciò, numerosi studi clinici furono intrapresi in vari istituti di ricerca Moscoviti, seppur solo per utilizzo interno, ovvero mai pubblicandoli o rendendoli ufficiali. (Per gli approfondimenti del caso vedere la pagina dedicata agli studi ed alle analisi). Ciò che basta sapere è che la percentuale di successo, riportata da migliaia di casi clinici, si aggira su di un impressionante 93 per cento.

Le pubblicazioni dell'epoca fanno spesso cenno ad aneddotici prodigi, quale quello di una babuschka russa che, sofferente di insonnia da anni, schiacciò un profondo sonnellino non appena fatta giacere un quarto d'ora sul tappetino. Verità o leggenda, non importa. Ciò che importa per voi è il fatto che, chi scrive, spesso impiega ancor meno ad addormentarsi, col nostro tappetino MYSA...

Riguardo alla "ufficialità" degli studi clinici, è bene far presente come all'epoca in URSS non esisteva un Organo Statale preposto alla certificazione di studi o all'approvazione di scoperte medico-scientifiche, parificabile all'americana FDA. L'unico organo all'epoca preposto ad approvare la commercializzazione di un farmaco o presidio medico era il Dipartimento Sovietico della Sanità Pubblica, che peraltro permise la diffusione e la commercializzazione dell'invenzione in modo immediato, a seguito di riscontri tratti da analisi interne.

Qual è una pratica terapeutica che ufficialmente funziona? Quella che ha donato sollievo ai più, senza essere stata nociva a nessuno. Ebbene, il tappetino chiodato, brevettato col nome di "Kuznetsov Iplikator" (dall'acronimo delle parole russe: zdorov'ya, dolgoletiya i energii: salute, longevità, ed energia. Si noti quindi che la denominazione "Applicatore di Kuznetsov" è di fatto una errata traduzione postuma) fu prodotto industrialmente da una Società Cooperativa diretta dallo stesso Kuznetsov, e sembra che raggiunse l'impressionante cifra di 70 milioni di unità vendute.

Saturato il mercato, caduto il muro, ritiratosi l'inventore (le leggi governative di quel tempo aborrevano peraltro arricchimenti sostenuti), la produzione fu cessata dieci anni dopo, nonostante i volumi di vendita che avrebbero ingolosito fior di multinazionali. Sui 70 milioni di unità nessuno può dare riscontro. È però vero che dopo la caduta dell'Unione Sovietica siamo venuti a conoscenza di altre invenzioni e prodotti, da cui milioni di sovietici trassero benefici e consumarono in massa, che la cortina di ferro sovietica non fece a suo tempo trapelare nel resto del mondo.

Una cosa è certa: se si chiede notizie tra gli ex-sovietici di mezza età (russi, ucraini, estoni, georgiani) tanto conoscono loro l'applicatore di Kuznetsov, quanto gli italiani conoscono... la Nutella (triste constatare che il nostro ben più gustoso stimolatore di endorfine, loro lo conobbero invece solo molti anni più tardi...). Sono stati i terapeuti dei liberati paesi baltici (prima appartenenti all'URSS) che dalla fine degli anni '90 hanno fatto conoscere i benefici del tappetino chiodato per agopuntura non invasiva ai vicini colleghi "occidentali" svedesi. Nel tempo ne sono state create molte varianti: in plastica, con forme diverse, con gommapiuma, gonfiabili, allacciabili al corpo, etc... Una volta ottimizzato, è diventato l'attuale tappetino per agopressione originale MYSA. (Bibliografia e Fonti: 1. Bauer, M. - Healing Power Of Acupressure and Acupuncture, Penguin Books Inc. USA - 2005 / 2. Chernavski, D., Karp, Rotshtdt, M. - "On Neurophysiological Mechanism of Acupuncture Therapy" - The Physical Instit. of Russian Acad. Of Science, 1991, No 150 / 3. Tratto da: "<http://reflexo-therapy.com>")

Ma tutte quelle punte!...farà male?

Non farà male...fà bene!

Già dopo averlo usato le prime volte, la sensazione di leggero dolore sarà limitata ai soli primi 2 - 3 minuti.

Nei minuti successivi si trasformerà in un più piacevole senso di calore, che si tramuterà poi in una esperienza di rilassamento e benessere. In base al trattamento di cui necessiti, ad alla tua capacità di "sopportazione" del benefico dolore delle sue punte, puoi scegliere se appoggiare direttamente la pelle nuda, per garantire il miglior effetto di ago-pressione cutanea, oppure indossare una maglietta leggera.



Perchè si chiama Mysa?

Mysa è un marchio nato nel 2010 per lanciare il tappetino chiodato di nostra produzione nei mercati mondiali. In Svezia è stato infatti distribuito sotto altro marchio...pressoché mpronunciabile nei paesi fuori dalla Svezia.

Mysa è poi un marchio registrato da noi, tutto nostro, ed ha un preciso significato, che richiama la unicità del nostro tappetino chiodato stesso, e ne rivendica la vera autentica origine svedese della nostra azienda.



Il nome stesso MYSA (pronuncia: My:sa) è infatti uno dei termini più inconfutabilmente... svedesi!

Come molti cercano di copiare il nostro MYSA, altrettanti cercano di tradurre la parola "mysa"... ma nessuno ci riesce!

La parola MYSA riassume poi in sè le molteplici caratteristiche del tappetino stesso, e di tutti i suoi innumerevoli benefici.

MYSA (anche nell'avverbio MYSIGT, o nell'aggettivo MYSIG) vuol dire infatti tutte le seguenti cose assieme: sentirsi bene, donare piacere, o calore nel fisico e nello spirito, comodità, protezione, cura di sè, piacere diffuso, intimità.

MYSIGT (da MYSA) è inoltre una cosa piacevole, confortevole, che ispira sentimenti positivi.

È intima, dà calore all'anima, ristora il cuore, dà un benessere avvolgente ed atavico.

Tutte le caratteristiche del nostro materassino sono quindi racchiuse nel nome stesso: *MYSA*

Come Usarlo Per Conciliare il Sonno?

Il problema della mancanza di sonno, di sonno poco appagante, o della difficoltà ad addormentarsi rende la vita difficile a sempre più persone, e ciò a causa dei ritmi frenetici, delle preoccupazioni o delle innumerevoli cause di stress che la vita "moderna" ci riserva.

Ecco che il tappetino MYSA ti potrà aiutarci a farci avvolgere tra le braccia soporifere del Dio Morfeo in modo più veloce, quasi inaspettato, se lo si utilizzerà la sera, immediatamente prima di coricarsi!

Sono molti a testimoniarcì come il forte effetto mio-rilassante sia conciliante di un sonno veloce, più profondo, e più appagante!

Ciò costituisce un beneficio impagabile che si ripercuote positivamente sulla nostra qualità della vita, e sulla capacità di affrontare al meglio la giornata, immediatamente appena alzati!



Appoggiate l'area spinale sul tappetino, stendendovi sulla schiena. Per conciliare ulteriormente il sonno, stendete il tappetino su di una superficie piana e morbida, e copritevi con una coperta o piumino.

Rilassatevi, respirate profondamente, e concentratevi unicamente sul piacevole alternarsi di dolore- calore-piacere che le micro-punte per agopuntura vi irradiano diffusamente sulla schiena, e poi su tutto il corpo. Cercate di limitare i movimenti, potete anche leggere un libro.

Giacere così per almeno 20 minuti, fino a circa 60 minuti.

Quindi, se non ci si è già addormentati, alzarsi facendo attenzione di non rotolare il corpo sul tappetino, ed andare a coricarsi nel proprio letto.

Non appena ci si rende conto che il sonno stà prendendo il sopravvento, coricarsi subito sul proprio letto, senza tappetino.

È bene non dormire a lungo sul tappetino, sebbene non sia certo nocivo addormentarsi per lungo tempo su di esso. In tal caso è importante cercare di non addormentarsi con la guancia o col capo a diretto contatto della superficie chiodata, per evitare segni inestetici (che peraltro scompariranno in breve tempo).



Come è meglio utilizzare Maysa per la Schiena?

Il sollievo da dolori a schiena, spalle, collo, e zona cervicale è il beneficio più diffusamente riscontrato dagli utilizzatori del tappetino chiodato!

Si può rivelare un valido aiuto per sciogliere muscoli temporaneamente tesi o contratti in tutta l'area della schiena, dove peraltro maggiore è la concentrazione dei meridiani energetici.

Le ragioni più comuni del mal di schiena sono la tensione muscolare e la scogliosi spinale e, se momentaneo, ha spesso causa in stiramenti muscolari, anomalie a livello di vertebre, irritazione di nervi nella zona spinale, da cui il dolore può irradiarsi fino alle estremità degli arti.

Molti appassionati utilizzatori ci riportano di benefici soprattutto nei casi in cui i dolori alla colonna vertebrale hanno causa in artrosi (sia cervicali, che sacrali, o lombari), e ciò soprattutto in soggetti giovani o di mezza età. L'attività di agopuntura non invasiva esercitata dal tappetino sulla zona della spina dorsale, stimolando il rilascio di endorfine, può agire a mò di "analgesico" naturale, alleviando il dolore in tutte questa aree.

Sempre più operatori (quali fisioterapeuti, trainer riabilitatori, osteopati, chiroprati, etc.) fanno abbinare, alle loro comuni pratiche terapeutiche, periodiche sedute col tappetino chiodato, (immediatamente prima o dopo le sessioni, oppure indicandone l'utilizzo più appropriato a casa), asserendo di aumentare così la percentuale di successo e la rapidità di guarigione ai loro pazienti.

In generale, più la superficie su cui si stende il tappetino è dura, e maggiore sarà l'effetto (sebbene maggiore sarà anche il dolore iniziale dovuto alle punte).

Bisogna sempre cercare la posizione che permetta di applicare la maggiore pressione nella zona su cui si vuole effettuare il trattamento.



Per la zona Lombare (Parte bassa della schiena)?

Nel caso di dolore localizzato nella parte bassa della schiena, stendere il tappetino sul letto o su di una superficie piana, posizionandolo all'altezza della zona della schiena (spina lombare) dove si prova dolore, contrazione, o dolori temporanei (da allenamento, contratture, etc.).

È consigliabile mettere uno o due cuscini, oppure dei teli arrotolati, sotto le ginocchia. Ciò per permettere alla parte bassa della schiena di adagiarsi uniformemente, ed esercitare una completa pressione sulla superficie del tappetino.

È bene considerare che spesso i dolori localizzati in altre parti del corpo (gambe, braccia, piedi, emicranie) sono comunque derivati da infiammazioni a livello di spina dorsale, che vengono trasportate agli arti tramite le terminazioni nervose.

Come può aiutarmi contro lo Stress?

Sia che tu abbia o meno dolori e disturbi, il tappetino MYSA ti darà il suo più prezioso aiuto se lo utilizzerai abitualmente contro lo stress che accumuli durante tutto il giorno, oppure contro il tipico senso di spossatezza o di mancanza di energia che spesso prende tutti noi, alla fine di una lunga giornata di lavoro, dopo un lungo viaggio, dopo ore passate in auto nel traffico, oppure in un periodo di particolare stress psicofisico.

MYSA diventerà allora un tuo fedele alleato per regalarti momenti di assoluto e completo relax, oppure come energizzante naturale!

Molti lo utilizzano anche esclusivamente per questo scopo, e non ne possono fare più a meno!

Tutte le sere non aspettano altro che tornare a casa e stendersi un poco su di esso, per sciogliere le tensioni psico-fisiche accumulate ed i muscoli contratti, e dedicarsi un poco solo a sè, magari leggendo un libro, ascoltando della musica rilassante, o meditando. Altri lo usano la mattina appena alzati, per fare ricarica di energia che li accompagnerà per tutta la giornata.



Ambedue i benefici, mio-rilassante o energizzante, saranno coadiuvati dal prezioso stimolo dei tappetini chiodati MYSA al rilascio di endorfine ed ossitocina, gli ormoni del benessere e del piacere fisico e mentale, che il tuo corpo produrrà in modo endogeno, tramite la stimolazione agopressoriale, per il benessere del tuo corpo, della tua anima, e della tua mente.

Le endorfine possiedono infatti la capacità di regalarci piacere, gratificazione, benessere e felicità, aiutandoci a sopportare meglio lo stress

Quale è la ragione di tutti questi benefici?

Disseminati lungo la zona spinale, ovvero sulla schiena, ci sono determinati punti conosciuti come punti "trigger" in cui avviene un rilascio di endorfine se stimolati in agopuntura o agopressione.

Questi punti richiamano quelli dell'antichissima pratica agopunturale Cinese, che agisce anch'essa su determinate "correnti energetiche" sulla superficie corporea, oggi note come canali energetici o, più comunemente, meridiani del corpo.

Lungo queste linee ideali sono disseminati punti energetici, che, opportunamente stimolati

con l'agopressione, permettono di ristabilire nell'organismo una situazione di omeostasi, di equilibrio.

Raccomandazioni Generali Per il Suo Utilizzo:

1. Dopo ogni trattamento, si consiglia di indulgere ancora un pò nel rilassamento, bevendo liquidi, oppure fare una leggera attività fisica per sollecitare il recupero della normale attività corporea.
2. La sensibilità al dolore causato dall'ago-pressione cutanea varia da persona a persona, e può anche mutare nei singoli soggetti da situazioni temporanee (patologie, stato psicofisico, assunzione di farmaci, mutazione peso corporeo). La prima volta è quindi bene utilizzare il tappetino indossando un indumento (maglietta) e per non più di 10 minuti, meglio se a metà giornata: questo per capire il proprio livello di sopportazione alle punte, e la reazione del proprio corpo alla fine di ogni seduta.
3. Non c'è alcun motivo di abbandonare le terapie intraprese col proprio medico o terapeuta quando si inizia ad utilizzare il tappetino.
4. Si raccomanda di consultare sempre il proprio medico curante per un parere preliminare o per un consulto sull'eventualità di intraprendere l'utilizzo del tappetino, o anche di eventualmente sospenderlo nel caso si avvertano anche minimi disturbi.
5. A causa della rilascio maggiore di Ossitocina, il tappetino può causare sonnolenza, pertanto si raccomanda di non mettersi alla guida dopo il suo utilizzo.
6. Non usare mai il tappetino in modo differente da come illustrato sul nostro sito

Chi non deve e non può utilizzare Mysa?

Non devono usare il tappetino le donne in gravidanza, ed in generale le persone affette da:

1. Lesioni o irritazioni alla pelle, come insolazioni, infiammazioni, dermatiti, eczemi, psoriasi, o ferite aperte;
2. Malattie croniche quali artrite reumatoide, tromboflebiti, o che utilizzano medicinali per la fluidificazione del sanguigno;
3. Problemi di coagulazione (emofilia) o che assumono anticoagulanti quali warfarina (Waran), enoxaparina ed eparina (anche per il solo rischio di emorragie cutanee o ematomi);
4. Disturbi o patologie cardiache di qualsiasi genere;
5. Bassa pressione;
6. Ipersensibilità cutanea di qualsiasi genere.

Cosa è l'ossitocina?

L'ossitocina è un ormone peptidico prodotto dai nuclei ipotalamici, diventato recentemente popolare come "ormone dell'amore"

Viene rilasciato dall'ipofisi in molteplici situazioni sociali "piacevoli", quali: interazioni tra persone che si amano, carezze allattamento, massaggi, meditazione, ascolto di musica piacevole, passeggiate rilassanti, sport, danza, equitazione, piatti prelibati, ed anche agopressione ed agopuntura.

Quando il livello di ossitocina aumenta, quello degli ormoni dello stress diminuisce.

L'ossitocina ci rende più aperti verso gli altri, migliora la memoria primaria e favorisce il naturale processo di autoguarigione del corpo. I tessuti danneggiati vengono riparati ed aumenta la rigenerazione cellulare.

Aumenta la soglia del dolore, la pressione sanguigna diminuisce e si riducono i momenti di angoscia e di paura. Il desiderio cellulare aumenta.

Dosi elevate di ossitocina conciliano il sonno.

È inoltre conosciuta come "ormone della fiducia", esercita infatti un effetto sedativo sui centri della diffidenza (l'amigdala e il nucleo dorsale caudato), permettendo il subentro della fiducia nelle persone depresse o diffidenti, incrementando fenomeni di autostima.

Migliora inoltre la capacità di empatia e di comprensione dello stato d'animo altrui.

L'ormone, una volta stimolato, sprigiona i suoi effetti benefici: regola la temperatura corporea, controlla la pressione sanguigna, alza le difese immunitarie, e stimola effetti anti-stress



Cosa sono le Endorfine?

Le endorfine, scoperte all'interno del corpo solo nel 1975, sono sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed eccitante, fungono quindi da "anestetico naturale" con benefici simili alla morfina e ad altre sostanze oppiacee (calma il dolore e dona benessere fisico).

Vengono rilasciate dal corpo, ad esempio, durante l'attività sportiva, il sesso, bacio, innamoramento, contatto, carezza, quando si mangia cacao, ed anche durante le sedute di agopuntura ed agopressione, rilassando e attenuando i dolori.

Per tale motivo sono anche definite l' "ormone della felicità" in quanto bloccano il dolore (come la morfina) e producono analgesia, danno euforia, felicità e senso di benessere.

Quando stimolate, oltre ad aumentare la tolleranza al dolore, le endorfine sono coinvolte nella regolazione del ciclo mestruale, nella secrezione di altri ormoni come GH, ACTH, prolattina, catecolamine e cortisolo, nel senso di benessere ed appagatezza che insorge al termine di un rapporto sessuale, nel controllo dell'appetito e dell'attività gastrointestinale, nella termoregolazione e nella regolazione del sonno, della fame, di secrezione ormonale, ecc.

Questi prodotti chimici nel nostro corpo fanno cose stupefacenti per aiutarci ad affrontare la vita di tutti i giorni.

Tra le cinque principali attività accertate che aumentano il rilascio di endorfine c'è proprio: l'agopuntura e l'agopressione

ALTRE INFO SU

WWW.SALUSTORE.COM