



Studio del Benessere
Uschi De Carlo

I consigli di Uschi De Carlo...



Num. 2/13 – Marzo 2013

- ☞ Analisi degli Ormoni
- ☞ Uova di Pasqua e non...

Analisi degli Ormoni

Le novità vengono spesso dagli Stati Uniti. Questa volta si tratta dell'analisi degli ormoni attraverso la saliva.

Inizialmente questo tipo di esami erano stati sviluppati per effettuare il controllo antidoping agli sportivi, ma ora sono disponibili in Europa anche per controllare il livello degli ormoni in senso generale.

Sto lavorando su questo tema da circa due mesi e i risultati che sto ottenendo sono fantastici!

Le analisi del sangue infatti, non sono così attendibili e costanti nei risultati come questi.

Attraverso l'analisi della saliva è possibile verificare, esattamente e in modo scientifico, a che livello si trovano i nostri ormoni, non solo quelli sessuali ma anche per esempio quelli neurologici, che indicano a che livello di stress siamo esposti, se soffriamo di una sindrome di fatica cronica e perfino di un burnout.

Anche le cause di depressione o cambiamenti di umore possono essere così compresi e individuabili, ma soprattutto abbiamo in mano un valido strumento per curarle e guarirle.

Test interessante. amate i vostri animali domestici!

In un laboratorio sono stati convocati dei padroni con i loro cani per effettuare un test riguardante il livello degli ormoni della felicità negli animali.

L'esperimento prevedeva che il padrone coccolasse il suo animale parlandogli dolcemente.

Durante questo test si è verificato, con grande sorpresa!, che il livello di dopamina (l'ormone della felicità appunto) aumentava del 20% non solo negli animali MA ANCHE nei padroni!

Oltre a questo, anche la pressione sanguigna delle persone coinvolte scendeva in modo significativo!

Quindi, invece di prendere un antidepressivo, compratevi un animale...! Farà un gran bene a entrambi...

Uova di Pasqua e non...

Durante il periodo pasquale si consumano molte più uova del solito. Ma fanno veramente così male per il colesterolo?

No, no, assolutamente no!

La Commissione Svizzera per l'Alimentazione conferma che il consumo delle uova non ha nessuna influenza sul tasso di colesterolo o sull'aumento di frequenza di malattie cardio-circolatorie.

Le uova non hanno un posto fisso nella piramide alimentare e si dichiara sano il consumo di 2-3 uova al giorno.

Non contengono tante calorie, ma in compenso hanno tante proteine, sono ricche di Vitamina D, B12, acido folico, selenio, iodio, zinco e magnesio.

Vi auguro dunque una Felice Festa Pasquale e che sia con tante uova!

Calendario delle prossime Costellazioni Sistemiche

La prossima Costellazione che terrò sarà presso l' Hotel Pestalozzi di Lugano il 13 Aprile 2013 dalle ore 10.00 alle 17.00.

In Aprile inoltre sarò a Milano presso lo Spazio BiBi di Buccinasco il giorno 20, sempre dalle ore 10.00 alle 17.00.