

IL PROTOCOLLO DELLE 6 COLONNE

Come ricostruire le fondamenta del tuo Sistema Biologico... una colonna alla volta.

di Antonello Donsante — Fisioterapista · Osteopata · Ricercatore Indipendente



Prima di iniziare... tre domande

Come ti senti rispetto a 1... 3... 5 anni fa?

Quante nuove INFORMAZIONI hai acquisito in questi anni... articoli, video, consigli, diete, integratori?

E quante TRASFORMAZIONI vere, grazie a tutte queste informazioni?

Ecco il punto...

Le informazioni sono vuote, morte, sterili... finché restano informazioni.

Le trasformazioni invece sono TUE... e nessuno potrà mai togliertele.

Questo documento non è un'altra informazione da accumulare...

è un protocollo da PRATICARE.

C'è una differenza enorme... e la scoprirai sul tuo corpo, non su queste pagine.

Un'ultima domanda, la più scomoda...

pensi che, continuando così, la scatola delle scarpe piena delle medicine quotidiane potrai buttarla... o servirà uno scatolone?



Le due medicine

Platone... 2.400 anni fa... scriveva che esistono due tipi di medicina.

Quella degli schiavi, SINTOMATICA... rimuove rapidamente il sintomo, perché il soggetto possa tornare al più presto al lavoro...

non c'è tempo per capire, non è previsto che tu capisca.

Quella degli uomini liberi... cerca la conoscenza e la comprensione del sintomo, il suo significato per la salute complessiva del corpo, per l'equilibrio della persona.

La prima ti gestisce...

la seconda ti insegna.

Questo protocollo appartiene alla seconda... per questo non ti darà una pillola da prendere, ma sei fondamenta da ricostruire.



Il tuo corpo è un sistema aperto

La fisica distingue i sistemi in chiusi e aperti...

un sistema chiuso non scambia nulla con l'esterno, un sistema aperto vive di scambio continuo... energia, materia, informazione.

Il tuo Sistema Biologico Umano... il tuo SBU... è un sistema APERTO.

Significa una cosa precisa... tutto ciò che entra ed esce lo modifica...

la luce che ricevi, l'aria che respiri e COME la respiri, ciò che mangi e quando lo mangi, come ti muovi, come dormi, gli stress che attraversi.

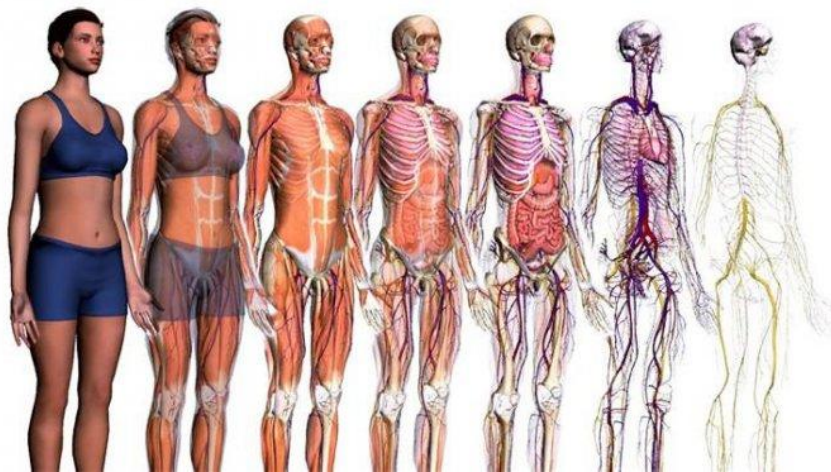
Il biofisico Herbert Fröhlich propose che gli esseri viventi siano sistemi aperti capaci di auto-organizzarsi attraverso un flusso di energia... in cui molecole e cellule lavorano in modo COERENTE, come un'orchestra che suona la stessa musica.

Quando la coerenza c'è, il sistema si regola da solo...

quando si perde... compaiono i segnali...

stanchezza, dolore, sonno che non ripara, digestione che si inceppa.

Il sintomo non è il nemico... è il messaggero.

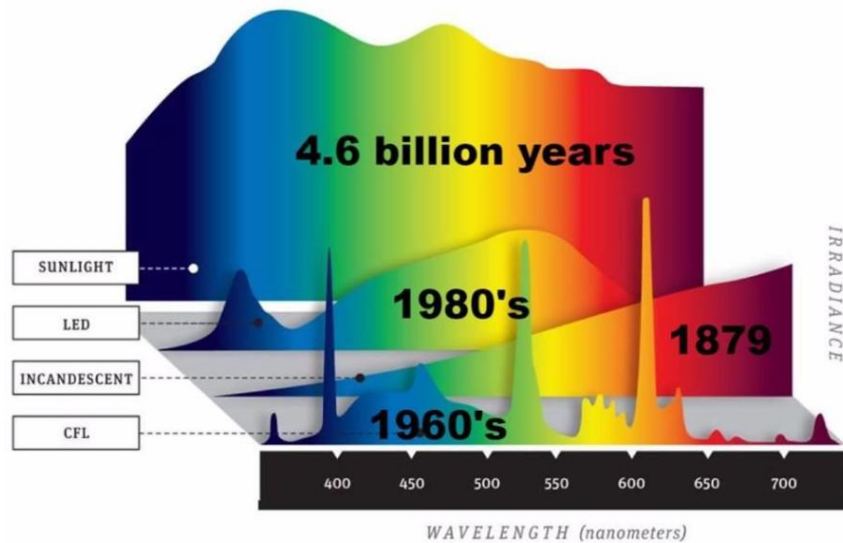


Perché il sistema si sfasa... i mismatch evolutivi

Per centinaia di migliaia di anni il corpo umano si è regolato su stimoli precisi... la luce del sole dall'alba al tramonto, cibo vero, acqua, contatto con la natura, movimento quotidiano.

Oggi vive in condizioni per cui NON è stato progettato...

- Scarsa esposizione alla luce solare di giorno
- Eccessiva esposizione alla luce artificiale di notte... soprattutto quella blu degli schermi
- Stress cronico, ritmi biologici innaturali, cortisolo costantemente alto
- Cibo industriale, orari dei pasti caotici, nessuna pausa digestiva
- Sedentarietà per 10-12 ore al giorno



Questi disallineamenti, tra ciò per cui sei progettato e ciò che vivi, si chiamano mismatch evolutivi...

non si correggono con un farmaco... si correggono cambiando gli stimoli che dai al sistema.

Ed è esattamente quello che fanno le 6 Colonne.

Come funziona il protocollo

Una regola sola... UNA COLONNA ALLA VOLTA.

Dedica almeno una settimana a ciascuna colonna, nell'ordine che preferisci... io ti suggerisco quello del documento...

sei colonne... sei settimane...

alla settimana, il protocollo non sarà più un protocollo... sarà il tuo modo di vivere.

Non cercare la perfezione... cerca la pratica quotidiana, anche imperfetta...

il corpo non risponde a ciò che fai una volta... risponde a ciò che fai OGNI GIORNO.

Per ogni colonna troverai... cosa devi sapere (poco, ma essenziale), il protocollo pratico, e un test di partenza per osservare dove sei.

6 passi per guarire con la Medicina Naturale

1 Digiuno terapeutico



Il digiuno, antica pratica di purificazione, è il più potente strumento di rigenerazione.
Durante di esso, il corpo ritrova la sua intelligenza originaria: si ripara e torna vitale... pronto a funzionare come la natura da sempre ha previsto.
Il digiuno RIGENERA, ILLUMINA e RIEQUILIBRA l'intero sistema Biologico nel minor tempo possibile...

2 Respirazione Consapevole



Tramite il respiro "puoi" regolare il Sistema Nervoso Autonomo, imparando a gestire lo stress, migliorare il sonno e modulare la sintesi di ormoni a tuo proprio vantaggio...
Respiri ogni giorno, hai mai provato così..?

3 Alimentazione anti-infiammatoria



"Fà che il cibo sia la tua medicina o la medicina sarà il tuo cibo"
L'infiammazione "silente" è causata principalmente da ciò che mangi. Quando il corpo brucia silenziosamente, ti parla tramite stanchezza, gonfiore, dolori diffusi, mente annebbiata, stati diarroici... Cambiare questa condizione è la BASE per evitare patologie, sindromi, tumori e altro...

4 Qi Gong Yoga



Un corpo incapace a muoversi sono e-mozioni intrappolate nella mente!
Anche la scienza ci ammonisce a riguardo, spiegandoci come il movimento sia fondamentale per vivere privi dal dolore, ritrovare armonia, forza e consapevolezza del proprio "istinto vitale"

5 Coerenza Cardiaca



Solo un percorso di consapevolezza può darti la vera salute...
La coerenza è il fine: armonizzare cioè CUORE-PANCIA-MENTE.
Attraverso la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) misuriamo e lavoriamo sul tuo equilibrio interno.
Ogni punto del percorso purifica, nutre, rafforza e consapevolizza la complessità straordinaria del SISTEMA UOMO.

6 Medicina Tradizionali



Non serve inventare nuove cure, ma scoprire ciò che già funziona da sempre! Le medicine tradizionali armonizzano pancia, cuore e mente, Saperle integrare significa riportare l'organismo in una condizione naturale di equilibrio, scegliendo dalla NATURA la soluzione migliore e sempre disponibile!

Piano Personalizzato



Dopo una valutazione completa, gratuita e senza impegno...
INSIEME disegniamo un programma di 3-6-9 mesi cucito sulle tue attuali capacità, limiti, tempo, voglia di fare e impegno...
La salute non ti spetta di diritto...
La salute va conquistata

NON C'E' SALUTE SENZA CONSAPEVOLEZZA

COLONNA 1 — Alimentazione · Acqua · Digiuno

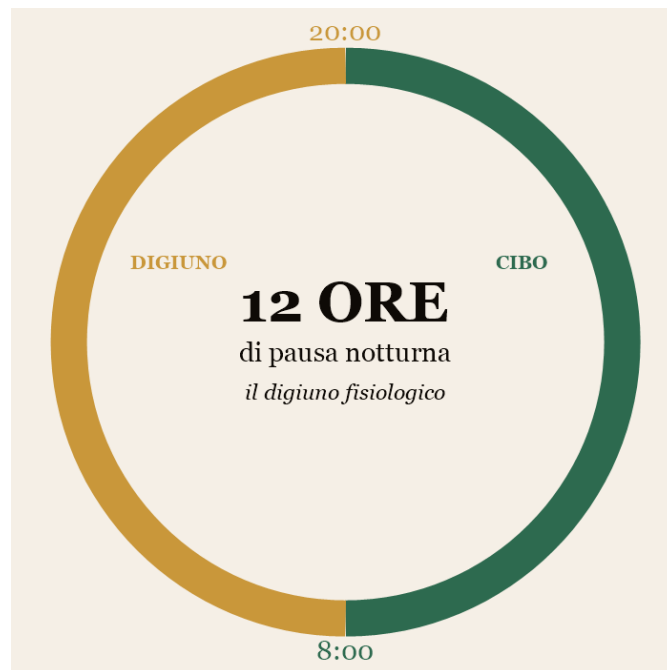
Cosa devi sapere

Ogni volta che mangi, il tuo sistema digestivo si attiva, e assorbe una parte enorme delle tue energie...

se non c'è mai pausa... colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena, divano... il sistema non ha MAI il tempo di pulire, riparare, rigenerare.

Il digiuno non è una moda... è la pausa fisiologica che il corpo si aspetta da sempre...

e inizia da una cosa semplicissima... la notte.



Il protocollo

- 12 ore di pausa tra l'ultimo boccone della sera e il primo del mattino... ceni alle 20:00? la colazione è dalle 8:00... questo è il digiuno fisiologico notturno, il punto di partenza di tutto
- Acqua appena sveglio... 2 bicchieri prima di qualsiasi altra cosa... durante il giorno bevi lontano dai pasti, non durante
- Cibo VERO... se ha una lista di ingredienti lunga un foglio, non è cibo... metà del piatto di verdura, il resto materie prime che riconosci
- Mastica... ogni boccone, davvero... la digestione comincia in bocca, e la velocità con cui mangi racconta la velocità con cui vivi

Il tuo test di partenza

Conta stasera... quante ore passano tra l'ultimo boccone della sera e il primo del mattino?

Se sono meno di 12... hai trovato il primo lavoro da fare.

COLONNA 2 — Respirazione Consapevole

Cosa devi sapere

Siamo sicuri di saper respirare... CORRETTAMENTE?

Esistono due respirazioni... quella alta, di torace, spalle e collo... la respirazione dello stress... e quella bassa, di diaframma e pancia... la respirazione della calma.

Il diaframma è un organo unico... è l'unico che puoi controllare sia volontariamente che involontariamente...

è il ponte diretto tra te e il tuo sistema nervoso autonomo...

e ogni respiro profondo massaggia gli organi addominali, riequilibra le pressioni interne del corpo.

Un diaframma che non lavora crea compensi ovunque... schiena, collo, postura, digestione, sonno.



Il protocollo

- Il test delle due mani... una sul petto, una sulla pancia... respira normalmente... quale si muove di più? se è quella sul petto, stai respirando "alto"
- Naso, sempre... respira col naso durante la giornata, camminando, persino durante lo sforzo leggero... la bocca serve per mangiare e parlare
- 5 minuti al mattino... seduto, mano sulla pancia, inspira dal naso contando fino a 4 facendo gonfiare l'addome... espira lentamente contando fino a 6... l'espiro più lungo dell'inspiro accende il freno del sistema nervoso
- 3 pause respiro al giorno... 60 secondi, ovunque sei... tre respiri profondi e bassi prima di rispondere a quella mail, prima di salire in macchina, prima di cena

Il tuo test di partenza

In questo momento, mentre leggi... con cosa stai respirando, naso o bocca? petto o pancia?

Non cambiare nulla... solo osserva...

la consapevolezza viene PRIMA della correzione.

COLONNA 3 — Movimento Naturale

Cosa devi sapere

Il corpo fisico È movimento... ossa, legamenti, fascia, muscoli, nervi, vasi...

tutto in te è costruito per muoversi... ogni giorno, in modo vario, a contatto con l'ambiente.

E c'è di più... riequilibrare le tensioni del corpo, liberare le sue restrizioni, libera anche la mente e le emozioni da costrizioni che modificano il tuo presente...

la postura non è solo meccanica... è l'insieme dei tuoi stati fisici, emotivi, mentali e ormonali che prende forma.

Mens sana in corpore sano non era un motto da palestra... era una legge biologica.



Il protocollo

- 30 minuti di camminata al giorno... possibilmente nella natura, possibilmente con un tratto a passo sostenuto... non è "esercizio", è manutenzione del progetto originale
- Ogni ora da seduto, 2 minuti in piedi... alzati, allunga, fai due passi... la sedia è il mismatch più sottovalutato della vita moderna
- Riconquista l'accovacciata... lo squat profondo, talloni a terra, era la posizione di riposo dei tuoi antenati... praticala ogni giorno, anche aggrappandoti a un sostegno... è un termometro straordinario della tua mobilità reale
- Scalzo quando puoi... a casa, sull'erba, sulla sabbia... il piede ha migliaia di recettori che hai messo a tacere dentro scarpe imbottite

Il tuo test di partenza

Prova adesso... riesci a stare accovacciato, talloni a terra, per 30 secondi senza cadere all'indietro?

Quel che scopri... è informazione preziosa sul tuo punto di partenza.

COLONNA 4 — Luce · Ritmi Circadiani · Ormoni

Cosa devi sapere

Dentro di te c'è un orologio biologico che governa tutto... ormoni, temperatura, fame, vigilanza, umore, pressione...

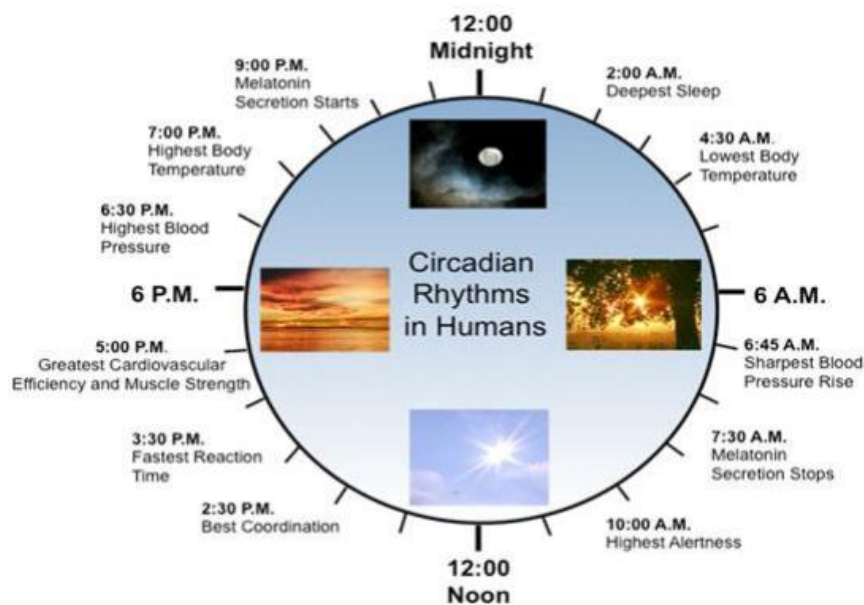
si chiama ritmo circadiano, e si sincronizza con UN segnale principale... la luce.

La melatonina... l'ormone della qualità del sonno... è anche un potentissimo antiossidante, e uno stimolatore del sistema immunitario...

ma ha una condizione non negoziabile... la luce brillante artificiale di sera ne SOPPRIME la produzione.

Anche il sistema endocrino... l'asse che coordina tutti i tuoi ormoni... è governato dall'alternanza luce/buio, e si modula con l'esposizione alla luce dell'alba e del tramonto.

Tradotto... se i tuoi occhi non vedono mai il cielo di giorno, e vedono schermi fino a mezzanotte... nessun integratore potrà rimettere in orario il tuo orologio.



Il protocollo

- Luce del mattino... entro 30-60 minuti dal risveglio, 10-15 minuti fuori, a cielo aperto, senza occhiali da sole e senza vetri in mezzo... anche con le nuvole funziona
- Guarda il tramonto quando puoi... è il secondo segnale di sincronizzazione che il tuo asse ormonale si aspetta
- Dopo il tramonto, luci basse e calde in casa... abbassa le luci principali, preferisci lampade calde e soffuse
- Ultimi 90 minuti prima di dormire... niente schermi, o almeno filtri notte al massimo e luminosità al minimo... la tua melatonina ringrazia, e domani lo sentirai

Il tuo test di partenza

Rispondi onestamente... a che ora, oggi, i tuoi occhi hanno visto per la prima volta il cielo... e per quanti minuti in totale?

COLONNA 5 — Sonno e Recupero

Cosa devi sapere

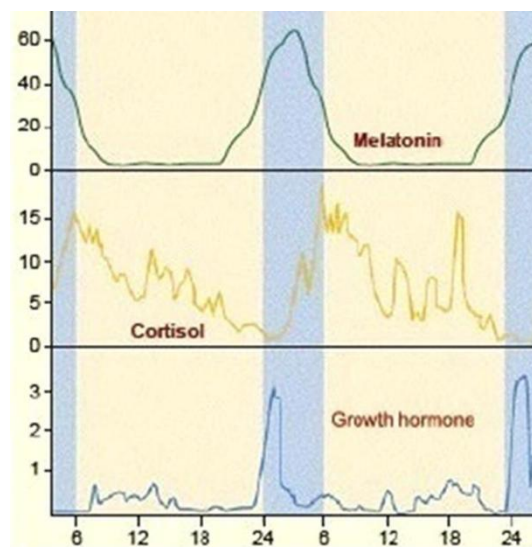
Il sonno non è tempo perso... è il momento in cui il sistema ripara, consolida, pulisce...

è la notte che costruisce la qualità del tuo giorno... non il contrario.

E la qualità del sonno non comincia quando vai a letto...

comincia al mattino, con la luce che hai preso (Colonna 4), con come hai mangiato (Colonna 1), con come hai respirato e scaricato lo stress durante il giorno (Colonne 2 e 6)...

le colonne si tengono tra loro... per questo sono un sistema.



Il protocollo

- Stessi orari, anche nel weekend... il tuo orologio interno ama la regolarità, più di quanto ami il riposo "di recupero"
- Camera buia DAVVERO, e fresca... elimina ogni led, abbassa la temperatura... il buio totale è una condizione, non un'opzione
- Cena leggera, almeno 2-3 ore prima di coricarti... digerire e rigenerare insieme... non si può
- Niente caffeina dopo le 14:00
- Routine di atterraggio... gli ultimi 10 minuti prima di dormire fai sempre le stesse 2-3 cose semplici... luci basse, lettura su carta, 10 respiri lenti... il corpo impara il segnale

Il tuo test di partenza

Domanda semplice... ti svegli riposato, senza sveglia, almeno qualche volta a settimana?

Se la risposta è "non ricordo quando è successo l'ultima volta"... questa colonna è la tua priorità.

COLONNA 6 — Coerenza Cardiacca e HRV

Cosa devi sapere

Il tuo sistema nervoso autonomo ha due rami... l'ortosimpatico, l'acceleratore... attacco e fuga...

e il parasimpatico, il freno... riparazione, digestione, recupero.

La salute NON è avere sempre il freno tirato... è la capacità di passare dall'uno all'altro con flessibilità.

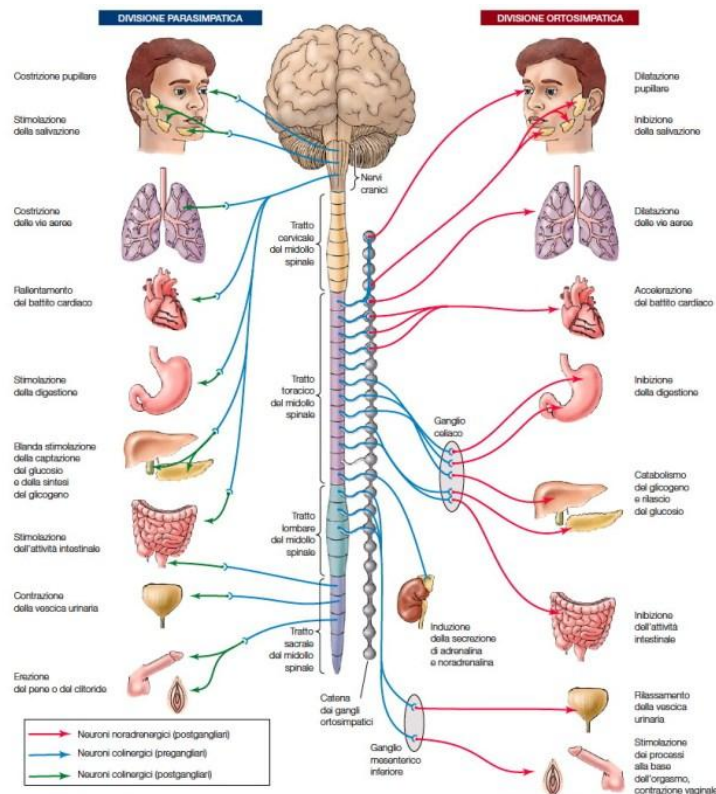
Questa flessibilità si può misurare... si chiama HRV, variabilità della frequenza cardiaca...

più il tuo battito sa variare, più il tuo sistema è adattabile, e vivo...

quando un ramo domina cronicamente sull'altro... quasi sempre l'acceleratore, sotto stress continuo... il sistema perde flessibilità, e diventa vulnerabile.

Lo stress in sé non è il nemico... esiste un eu-stress che ti fa crescere, e un di-stress che ti consuma...

la differenza la fa la tua capacità di RISPOSTA... e questa capacità si allena.



Il protocollo

- 5 minuti al giorno di respirazione ritmica... inspira 5 secondi, espira 5 secondi, senza pause, per 5 minuti... questa frequenza, circa 6 respiri al minuto, porta cuore e respiro a lavorare in coerenza... è l'esercizio con il miglior rapporto tempo/beneficio che conosca
- Falla nello stesso momento ogni giorno... appena sveglio, o prima di pranzo, o prima di dormire... l'ancora dell'abitudine vale quanto l'esercizio
- Se vuoi misurare... esistono app e fasce che misurano l'HRV al risveglio... non serve ossessionarsi col numero, serve osservare la tendenza nelle settimane, mentre pratichi le 6 Colonne
- Una dose di natura a settimana, minimo... bosco, mare, montagna... il sistema nervoso si ricalibra negli ambienti per cui è stato progettato

Il tuo test di partenza

Fermati 60 secondi, chiudi gli occhi, e cerca di sentire il tuo battito... senza toccarti il polso... lo senti?

La capacità di SENTIRE il proprio corpo... è il primo passo di ogni regolazione.

La settima colonna... quella che non ti aspetti

C'è una colonna che regge le altre sei...

non è una pratica... è uno sguardo.

La CONSAPEVOLEZZA.

Non c'è salute senza consapevolezza...

puoi eseguire tutti i protocolli del mondo... ma finché li esegui come uno schiavo esegue ordini, resterai nella medicina degli schiavi... anche se gli ordini sono giusti.

La consapevolezza è una scienza interiore... un metodo, non un'idea...

non qualcosa in cui credere... qualcosa da praticare, e verificare nel corpo, momento per momento...

il corpo registra tutto... stress, emozioni, abitudini, paure...

ma bisogna ascoltarlo.

Per questo ogni colonna di questo protocollo inizia con un test di osservazione... e non con una prestazione da raggiungere.

Prima SENTIRE...

poi SEGUIRE.

E adesso? Paura... o coraggio?

Adesso che sai... una domanda non puoi più evitarla.

Quante volte, nella tua vita, hai già SAPUTO cosa fare... senza farlo?

Ecco... è lì che si gioca tutto.

Non nelle informazioni... in quella distanza tra il sapere e il fare.

E quella distanza ha un solo ponte... il CORAGGIO.

Davanti a te ci sono due strade...

La prima... aggiungere questo documento alla pila delle informazioni...

sono vuote, morte e sterili... ricordi?

È la strada della paura... comoda oggi, carissima tra un anno.

La seconda... cominciare. Una colonna, una settimana, un test alla volta...

tra sei settimane il tuo corpo ti dirà cose che oggi non puoi nemmeno immaginare...

non crederci... VERIFICALO...

è l'unico metodo che rispetta.



shutterstock.com · 2596095133

E poi c'è la domanda che fa la differenza tra provare e RISOLVERE...

da solo, fin qui, quanto lontano sei arrivato?

Se la risposta ti dà fastidio... quella non è una critica. È un messaggero.

Perché da soli si gestisce... guidati si risolve.

La valutazione iniziale con me è gratuita, e senza impegno...

ci sediamo, guardiamo dove sei DAVVERO, e ti dico onestamente cosa farei al posto tuo...

anche se la risposta fosse "continua da solo, sei sulla strada giusta".

Un'ora di verità... o un altro anno uguale a questo.

Quale delle due richiede più coraggio... e quale ne vale di più?

- WhatsApp o chiamata... 377 454 0726
- Sito... www.antonellodonsante.com
- Studi a Francavilla al Mare e Castel del Monte

Io posso guarire in te solo ciò che è guarito in me... quando voi guarite, una parte di me guarisce.

Nota importante

Questo documento ha finalità esclusivamente educative e divulgative. Non costituisce parere medico, non sostituisce la valutazione del tuo medico curante e non è una prescrizione. Non interrompere o modificare terapie in corso senza il parere del professionista sanitario che ti segue. Se hai patologie diagnosticate, condizioni croniche o sei in gravidanza, confrontati con il tuo medico prima di modificare alimentazione, attività fisica o ritmi di vita.

© Antonello Donsante — Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, totale o parziale, di questo documento senza autorizzazione scritta dell'autore.