

**La salute del sistema immunitario e il benessere fisico partono da quella che ci piace chiamare la Teoria delle Cellule Sane, o "the Healthy Cell Concept"**

Elaborata da Al Carter, la Teoria delle Cellule Sane è nota ormai in tutto il mondo da 14 anni, durante i quali è stata studiata, seguita, raccomandata da medici ed esperti della salute, nonché da clienti di ogni tipo e misura.

In realtà è molto semplice. Chiedete a citologi, fisiologi e biologi di scoprire con esattezza cosa utilizzano, necessitano e vogliono le cellule, quali sono i veri problemi che affliggono le cellule, come "pensa" e come si comporta una cellula. Poi prendete nota. Una volta che avrete capito le basi della "Citologia" (un argomento che ci affascina tutti) sarete motivati a modificare quattro (4) ambiti della vostra vita su cui avete il controllo. Sì, siete VOI che contribuite al buon funzionamento (...o meno) delle vostre cellule. Le cellule, svolgendo la loro funzione come dovuto, fanno sì che il corpo guarisca più in fretta, ritardano l'invecchiamento ("l'invecchiamento è un mito" dice Al), determinano la salute generale del corpo, prevengono malattie e dolori... per non parlare della sensazione di energia di giorno e la capacità di conciliare un sonno profondo di notte. Il vostro corpo è composto da 3 trilioni (milione più milione meno) di queste piccole canaglie, impegnate a svolgere il loro lavoro 24 ore al giorno per 365 giorni l'anno; anche mentre dormite! ..E voi cosa avete fatto per loro ultimamente? Occupandoci della salute e del benessere cellulare, dal punto di vista di una cellula, possiamo imparare una quantità di cose sorprendenti e preziose sul nostro corpo.

Concetto numero uno: Perché le vostre cellule siano sane, ci sono quattro fattori concomitanti che potete controllare con le vostre decisioni e abitudini:

Se trascurate anche uno solo di questi quadranti, le conseguenze potrebbero essere malattie, disturbi, dolori... insomma, avete capito. Non c'è bisogno di sottolineare che conoscere questi quattro ambiti equivale a potere:

**Cell Food = Cibo per le Cellule**

Le nostre cellule, per poter funzionare, riprodursi, crescere e ripararsi, hanno bisogno dei meravigliosi ingredienti contenuti nei vegetali organici che ci fornisce Madre Natura. Ma quale cibo mangiamo? Che aria respiriamo, che acqua beviamo?

**Cell Environment = Ambiente Cellulare**

Le nostre cellule sono circondate da fluido (il cosiddetto fluido interstiziale).

Dato che per la maggior parte è composto di acqua, è giusto dire che la purezza dell'acqua che assumiamo e una corretta quantità di minerali in tracce disciolti nell'acqua sono fondamentali all'ambiente cellulare. Anche la quantità di acqua che beviamo è importante. Secondo il dott. A.C. Guyton: "Una diminuzione dal 4 al 5% di acqua nel corpo può provocare una riduzione di capacità di prestazione fisica generale fino ad un massimo del 20%".

Con l'avanzare dell'età sentiamo meno lo stimolo della sete; la minore assunzione di acqua provoca una riduzione della quantità di sangue in circolazione, causando vertigini, emicranie, problemi alla vista o addirittura scarsa chiarezza mentale.

È possibile migliorare l'ambiente cellulare bevendo abbondante acqua pura e integrando la propria dieta con un Cibo per le Cellule perfettamente

mineralizzato.

### **Cell Communication = Comunicazione Cellulare**

Le nostre cellule comunicano e agiscono all'unisono anche in conseguenza della trasmissione che intercorre tra loro e il cervello. Se la trasmissione non è chiara, le cellule e gli organi non funzionano in maniera ottimale. Un altro tipo di comunicazione tra le cellule è l'affascinante orchestrazione di scambio di elementi intorno alle membrane cellulari. Possiamo fare alcuni esempi: le sedi dei ricettori, i neurotrasmettitori, la 'pompa sodio-potassio', tutto il sistema endocrino (che stimola o inibisce la produzione ormonale) lo scambio di cibo, ossigeno, eliminazione delle scorie e dei prodotti di scarto da combustione delle calorie (scomposizione del cibo per la produzione di ATP, e quindi i sottoprodotti della scomposizione dell'energia chimica immagazzinata all'interno delle molecole di ATP per realizzare l'attività cellulare). È possibile migliorare e agevolare la comunicazione cellulare grazie alla nutrizione. Possiamo fare molto per la salute delle cellule. Oltre al nutrimento e all'attività fisica, la scienza sta scoprendo l'influenza positiva che la meditazione, la preghiera, l'amore, il rilassamento, la pace, i massaggi, etc. hanno sulla comunicazione con le nostre cellule e sul coordinamento in tutto il corpo tra organi e tessuti. Alcuni lo chiamano il rapporto mente-corpo, un aspetto della psicosomatica. Per altri si tratta di spiritualità. Comunque le vogliate definire, si tratta di pratiche sperimentate nel tempo, abitudini e decisioni che possono influenzare fino alla più piccola delle vostre cellule. E sono tutte consigliabili. Fa piacere vedere confermato ciò che intuitivamente abbiamo sempre saputo!

"La pompa linfatica funziona a pieno regime durante l'attività fisica, spesso aumentando il flusso linfatico da 10 a 20 volte". Dott. C. Guyton

### **Cell Exercise = Esercizio Cellulare**

No, le cellule non hanno muscoli! Però i muscoli sono fatti di cellule specializzate. I benefici che si ottengono con una regolare attività fisica dipendono dal miglioramento sia delle cellule sia dell'ambiente che le circonda. (Ovvero: un aumento del numero di mitocondri in conseguenza di una maggiore esigenza cardiovascolare). Non migliorano solo le cellule muscolari, ma praticamente tutti i tipi di cellule presenti nel corpo. Ad esempio, anche i meravigliosi meccanismi che sovrintendono all'equilibrio e la coordinazione dei movimenti del corpo (cervelletto, sistema nervoso centrale, propriocettori delle articolazioni, orecchio interno) sono costituiti da gruppi interconnessi di cellule specializzate.. Proprio come quelle che costituiscono i muscoli, queste cellule rispondono alle esigenze provocate dall'allenamento. **Quando Rimbalziamo o pratichiamo i rimbalzi aerobici (Rebound®AIReducation), a differenza di quando camminiamo, mettiamo le cellule di fronte a una condizione sconosciuta che provoca le cellule in maniera più efficace, facendo sì che le cellule stesse siano obbligate a migliorare la loro funzionalità. Questo comporta la creazione di una memoria specializzata e una serie di adattamenti ai nuovi movimenti per prepararsi a quando lo stesso tipo di attività fisica verrà ripetuto. È a questo processo che ci riferiamo quando descriviamo il fenomeno di un miglioramento di coordinamento, ritmo,**

**agilità e consapevolezza cinestetica. O, detto in parole semplici, "Adesso mi sento più a mio agio."**

**È divertente chiedere: "Sapevi che rimbalzare su e giù può migliorare il flusso di liquido interstiziale tra le cellule?"** La risposta a questa domanda vi aiuterà a capire come fare ad aiutare i vostri globuli bianchi a vincere le loro battaglie. Il movimento del fluido interstiziale fa diminuire i gonfiori localizzati (stimolazione del sistema linfatico), mentre mette in circolo le difese del corpo (risposta blanda del sistema immunitario), permettendo a formidabili cellule bio-specializzate di difendere le zone affette del vostro corpo.. Certo. Bisogna schierare le truppe in prima linea, là dove infuria la battaglia. Prevenire le malattie. La capacità del vostro sistema immunitario di combattere gli intrusi, le malattie, i virus, il cancro, e i batteri, associata alla capacità del sistema linfatico di prevenire le infiammazioni (edemi) è fondamentale per la vostra salute.

**Secondo la teoria sulle cellule sane, l'attività aerobica favorisce una migliore circolazione, che a sua volta incide su tutto il resto., Praticare i Rimbalzi per la Salute sul ReboundAIR® Originale (Rebounding) è uno dei modi migliori per esercitare le cellule.**

**Programma di Esercizi di rimbalzo sul ReboundAIR®: l'attività di rimbalzare su e giù contro la forza di gravità stimola in maniera efficace il sistema linfatico senza traumi al sistema muscolo-scheletrico. Questa scoperta eccezionale ha fatto sì che il Rebound®Exercise sia diventata una delle forme di esercizio fisico più benefico scoperte fin ora..**

PER MAGGIORI INFO:

[CRE@MORE](mailto:CRE@MORE) J4J NETWORK®  
REBOUNDAIR®ITALIA/EU  
[www.creamore.it](http://www.creamore.it)  
[www.jump4joynetwork.com](http://www.jump4joynetwork.com)

prof. Cristiano Ckris\* Verducci  
mob. +39 347 34 54 184  
[president@creamore.it](mailto:president@creamore.it)