

SUPER ENERGIA



**Come Aumentare i tuoi livelli
di ENERGIA in modo Naturale ed
eliminare completamente la
Stanchezza**

JIMMI RAMPAGE

Super Energia

Come aumentare i tuoi
livelli di energia in
modo Naturale ed
eliminare
completamente la
Stanchezza

di Jimmi Rampage

Disclaimer

Il contenuto del libro **Super Energia** ha valore esclusivamente didattico.

Qualsiasi informazione, opinione o consiglio presenti nel sito, non costituirà in alcun modo attività di promozione o consulenza.

I risultati presentati, reali e/o

simulati, non costituiscono alcuna garanzia relativamente a ipotetiche performance future.

Nessuno degli autori o collaboratori potrà essere ritenuto in alcun modo responsabile circa eventuali danni, diretti o indiretti, maturati a seguito di decisioni prese dal lettore.

Il fruitore dei vari servizi

offerti solleva da ogni responsabilità Giorgio Tasca e tutti i suoi collaboratori, diretti e indiretti, per ogni danno, diretto o indiretto, che possa derivare dall'uso improprio delle informazioni fornite, dalla eventuale inesattezza, ritardo o interruzione delle stesse.

Tutti i contenuti presenti nel libro o nelle newsletter ad esso collegate (quando non ne sia

direttamente richiamato
l'autore o la fonte) sono di
proprietà di Giorgio Tasca e in
ogni caso non possono essere
riprodotti e/o re-distribuiti a
terzi sotto nessuna forma,
neanche per uso non
commerciale.

Qualunque uso non
autorizzato dei contenuti è
strettamente proibito e sarà
legalmente perseguito.

. TAVOLA DEI CONTENUTI

Capitoli:

- 1. Perché l'energia è così importante nella vita di tutti i giorni**
- 2. Perché bassi livelli di energia possono essere molto dannosi**
- 3. Perché la caffeina non è la soluzione e quali**

alimenti evitare assolutamente

- 4. I migliori alimenti per ricaricare le energie in modo salutare**
- 5. I migliori integratori per eliminare la stanchezza**
- 6. Il super riposino. La tecnica segreta per**

**ricaricare le batterie in
soli 20 minuto**

**7. Il super Rilassamento. 5
minuti per il tuo
benessere interiore**

8. Conclusione

. Perché l'energia è così importante nella vita di tutti i giorni

La **stanchezza** di solito ti colpisce come una tonnellata di mattoni. Le palpebre cominciano a calare e diventa sempre più difficile rimanere concentrati.

Quel temuto **crollò** ci assale e c'è ancora una tonnellata di lavoro da svolgere.

Si inizia a fantasticare di trasferirsi in qualche paradiso tropicale, dove i ritmi di lavoro sono più tranquilli.

Strofinando gli occhi si esce bruscamente dal torpore.

È necessario rispettare gli orari! Un pisolino dovrà aspettare perché il tempo si rifiuta di farlo.

Al suo posto dovrete andare in un bar e prendere un caffè e un biscotto al cioccolato.

Ti risulta familiare?

Questa è stata la mia vita per anni, finché non ho deciso di fare qualcosa per migliorare la mia vita.

Non volevo soffrire la stanchezza, ma sapevo che le correzioni rapide avrebbero fatto lievitare il mio peso e avrebbe portato a molte altre conseguenze nella mia vita, così ho iniziato a fare alcuni cambiamenti.

L'energia è il motore che alimenta e muove le tue giornate, che ci permette di

svolgere qualsiasi tipo di attività sia fisica che mentale.

E' indispensabile svegliarsi ogni giorno con il carico di energia per permettere al corpo di funzionare al meglio

Prima di cambiare la mia dieta, avevo bisogno di cambiare le mie abitudini. Di seguito sono elencati gli otto elementi che ho scoperto essere cruciali per ottenere livelli di energia incredibilmente costanti.

ARIA FRESCA

Gli antichi cinesi descrivevano i polmoni come «i destinatari del **puro qi** [una forma di energia, *ndt*] proveniente dal Cielo».

Secondo l' Agenzia di Protezione

ambientale (Epa) degli Stati Uniti, «in media gli Americani spendono circa il 90 per cento o più del loro tempo in casa», ma l'**inquinamento negli spazi interni** è in genere dalle due a cinque volte superiore rispetto all'inquinamento all'esterno.

Gli agenti inquinanti possono condizionarci immediatamente attraverso una reazione allergica, non appena si entra in una stanza o ci possono dare fastidio dopo anni di esposizione.

La stanchezza può essere un effetto dell'esposizione a lungo termine all'inquinamento degli spazi interni, secondo l'Epa.

Quindi, uscite e respirate più aria

fresca. Vi farà bene al corpo, alla mente e ai livelli di energia.

ACQUA

L'acqua costituisce il 70 per cento dei muscoli e il 75 per cento del cervello.

Al fine di mantenere le nostre menti sveglie e la nostra muscolatura scattante e senza dolori, dobbiamo essere sufficientemente **idratati** per tutto il giorno.

È facile essere disidratati quando non si beve abbastanza acqua perché perdiamo circa due tazze di acqua al giorno solo per respirare, secondo **Chris D.**

Meletis, nel suo articolo «La disidratazione, uno squilibrio di acqua e sali minerali».

Non solo si perde acqua durante il giorno (dalla respirazione, sudorazione, andando in bagno), ma perdiamo anche importanti elettroliti come **sodio** e **potassio**, che sono importanti per la funzione degli organi principali.

L'acqua aiuta anche a **eliminare le tossine dalle cellule** e a drenare tutti gli scarti del corpo. Le tossine ci fanno sentire molto malati e stanchi se non ne eliminiamo a sufficienza e compromettono le capacità rigenerative del nostro corpo.

Il giusto apporto di acqua quotidiano deve essere di **almeno 2 litri**.

Troppo spesso sento di gente che beve al massimo un litro al giorno e questo alla lunga può essere molto dannoso.

Quindi sempre avanti e **bevici sopra!**
Bevete una tazza prima di mangiare e sorseggiate durante tutto il giorno in modo da reidratarti continuamente.

MOVIMENTO

La gente spesso si sente troppo stanca per fare esercizio, ma dopo un buon allenamento, ci si sente pieni di energia. Non c'è niente di meglio di una bella corsa o di una bella camminata alla sera dopo lavoro o durante i weekend.

Se siete stanchi per essere stati seduti dietro un computer tutto il giorno, il movimento eliminerà tutta la stanchezza e vi farà sentire molto meglio

L'umore e l'energia influiscono sugli ormoni (come l'insulina e l'endorfina),

verranno elaborati meglio e rilasciati, e la fatica sentita nel pensare e nel leggere tutto il giorno si disperderà nel relax e nella rivitalizzazione.

Se sei stanco a causa di un lavoro manuale, l'esercizio ti sarà ancora d'aiuto. Invece di concentrarvi sui movimenti complicati, concentratevi sull'allineamento, fate lavorare i muscoli sfruttati meno, **respirate profondamente** e fate **stretching**.

AMORE

Trascorrete le vostre giornate prendendovi cura degli altri, lavorando sodo e concentrandovi sui vostri compiti, non lasciando spazio per il

divertimento?

Vi manca la gente da amare e di cui prendervi cura?

Vi manca il tempo con il coniuge, i parenti o gli amici?

Non essere felici della propria vita, il contatto e amore nella vostra vita, può davvero indebolire la salute e i livelli di energia.

Per sistemare questo aspetto della vostra vita, dovete trovare il tempo per stare con le persone che amate, coccolare i vostri bambini, andare a prendere il tè con gli amici e impegnarvi in un passatempo che amate.

Se non avete un coniuge o dei figli, trovate un **contatto più umano** ricevendo un massaggio, aderendo a un

club del libro o impegnandovi in altri tipi di eventi in cui costruite una comunità più grande per voi stessi e avete più connessione con il mondo.

DORMIRE

Hai mai notato come ti senti stordito dopo essere andato a dormire tardi?

Anche se hai dormito 8 ore c'è una bella differenza tra andare a dormire alle 22 o alle 2 di notte.

Anche i cinesi hanno notato questo migliaia di anni fa.

Hanno scoperto che non solo abbiamo bisogno di una **certa quantità di sonno**, ma che abbiamo anche bisogno di **dormire durante determinate ore**, perché è durante queste che il nostro

corpo si rigenera meglio e in modo più naturale.

Studi moderni sul sonno hanno scoperto che il nostro corpo rilascia degli ormoni che ci tengono in armonia con l'orario dell'alba e del tramonto.

Tuttavia quando usiamo le **luci artificiali** e rimaniamo alzati fino a tardi, si aggiunge ulteriore stress al nostro corpo, chiedendogli di andare avanti mentre ha bisogno di riposo.

Lo stress farà sicuramente esaurire le energie dal vostro corpo.

Quindi andate a letto alle 22:00, addormentatevi alle 23:00 e svegliatevi tra le cinque e le sette del mattino.

GESTIONE DELLO STRESS

Lo stress può provenire dalle preoccupazioni sul denaro, sul lavoro, sulle relazioni e da una mancanza di fiducia.

Quando siamo sotto **stress**, passiamo la maggior parte del nostro tempo a **preoccuparci**, a **pensare troppo** o a **lavorare troppo**.

Non permettere al corpo e alla mente di rilassarsi ci fa invecchiare, prosciugando la nostra energia vitale.

Rifornitevi di energia vitale calmando la vostra mente ogni giorno.

Per fare questo più avanti nel libro troverai dei semplici consigli come la **meditazione dei 5 minuti** e il **riposino super rigenerante**.

Iniziate sempre la giornata incorporando

una semplice **meditazione di consapevolezza**.

Trovate un posto tranquillo dove sedervi, magari nel vostro letto.

Sedetevi con una **buona postura** in modo che il respiro non sia ristretto.

Incrociate le gambe se siete seduti sul pavimento o su un cuscino, oppure poggiate i piedi sul pavimento se siete seduti su una sedia.

Chiudete gli occhi e iniziate a calmare la mente concentrandoti esclusivamente sul respiro, concentrati sull'aria che gonfia e sgonfia i polmoni, o sull'aria che entra e esce dalle tue narici.

Inspirate ed espirate lentamente.

Notate com'è il respiro, mentre viaggia attraverso il naso e nei polmoni, e com'è

quando esce.

Provate a fare questo per 5-10 minuti. È anche possibile portare la vostra consapevolezza agli altri sensi: notate quello che sentite intorno a voi, quello che sente la vostra pelle, ciò che il vostro corpo sente mentre riposa e respira.

Mettete a fuoco i vostri pensieri sulla necessità di calmare la mente. Quanto più si è in grado di diventare tranquilli internamente, più riposati e energizzati ci si inizierà a sentire.

Se la vostra mente non è mai tranquilla, siete in uno stato di costante distrazione, che può farvi sentire stanchi in tutti gli aspetti della vostra vita.

CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

La **repressione** è un'enorme blocco per l'energia.

Così tanti di noi utilizzano la tecnologia, il cibo, le sigarette, l'alcool e anche il lavoro per rimanere fuori contatto con ciò che sta realmente accadendo dentro di noi.

Invece di ignorare o reprimere i sentimenti che mettono a disagio, guardateli in faccia.

Guardate il vostro dolore dritto negli occhi e ditegli, ok, ci sei, vivi in me e io sono pronto ad ascoltarti.

Una volta che conosciamo la radice del nostro 'dolore' e rilasciamo le **emozioni** che vi sorgono intorno, possiamo portare noi stessi a uno stato più

razionale della mente e affrontare qualunque problema con maturità e calma.

Quando smettiamo di scappare dal nostro dolore, lo sentiremo meno significativo e molto più gestibile.

SPIRITUALITÀ

La vita può sembrare lunga e faticosa se non ci connettiamo con qualcosa di più grande di noi.

Molte persone si sentono più equilibrate (ed energizzate) quando si connettono con una fede o uno scopo più alto.

Ognuno di noi ha la **propria strada da seguire**.

Andateci piano se la spiritualità vi sembra opprimente.

Si può imparare la meditazione con un gruppo, leggere gli insegnamenti spirituali che vi parlano o cercare un insegnante.

Un buon libro che ti consiglio di leggere se sei nuovo nel mondo della meditazione è questo, fanne buon uso. ([**Il respiro della felicità: Cambiare vita in 28 giorni con la meditazione.**](#))

. Perché bassi livelli di energia possono essere molto dannosi

Ecco alcuni sintomi di eccessiva stanchezza che ti potrebbero colpire quotidianamente:

- stato confusionale;
- vertigini;
- offuscamento della vista;
- aumento o perdita di peso apparentemente inspiegabili;
- gonfiore;
- stitichezza;
- insonnia;

- depressione;
- mal di testa.

I medici del *National Health Service* britannico hanno stilato la lista dei 10 disturbi più comuni che si nascondono dietro un senso di stanchezza perenne. Vediamoli insieme:

1. Celiachia. Si tratta di un tipo di intolleranza alimentare che porta l'organismo a sviluppare una reazione avversa al glutine, un nutriente contenute nel pane, nei dolci e nei cereali.

Il 90% dei celiaci non sa di esserlo. Oltre alla stanchezza, la celiachia comporta altri sintomi quali diarrea, anemia e perdita di peso.

Un esame del sangue accerterà la

diagnosi.

- 2. Anemia. La carenza di ferro è una delle cause principali della stanchezza cronica.**

Una persona su 20 è anemica.

L'anemia fa mancare le forze per fare qualsiasi cosa, gli anemici si sentono i muscoli pesanti e si stancano molto facilmente.

Le donne entrate in menopausa, le donne incinte e le donne con il ciclo mestruale molto abbondante sono più inclini a sviluppare anemia.

- 3. Sindrome da stanchezza cronica. Nota anche come encefalomielite**

mialgica o semplicemente ME è una forma di stanchezza grave e altamente invalidante che si protrae da almeno sei mesi.

Di solito compare insieme ad altri sintomi, come mal di gola, dolori muscolari o articolari e mal di testa.

- 4. Apnea del sonno. L'apnea notturna è una condizione in cui la gola si restringe o si chiude durante il sonno, interrompendo ripetutamente la respirazione e provocando un pesante russare e un calo dei livelli di ossigeno nel sangue.**

Le difficoltà respiratorie portano a

svegliarsi spesso durante la notte, interrompendo la fase più pesante e rigenerante del sonno, il che spiega la stanchezza al mattino successivo. Appena svegli ci si sente esausti.

L'apnea del sonno colpisce prevalentemente uomini di mezza età e soggetti in sovrappeso. Bere alcolici e fumare peggiora l'apnea.

5. Disfunzioni della tiroide. Una scarsa attività della tiroide nella produzione dell'ormone tiroideo tiroxina porta a sviluppare un senso perenne di stanchezza, muscoli doloranti e aumento di peso.

L'ipotiroidismo è più comune nelle

donne e quando si invecchia.

- 6. Diabete. L'eccesso di zuccheri nel sangue porta a perdere peso, a sentirsi sempre stanchi, assetati e con lo stimolo frequente di urinare.**
- 7. Malattia delle ghiandole. La febbre delle ghiandole, o mononucleosi, è un'infezione virale molto comune che causa stanchezza, febbre e gonfiore delle ghiandole.
Gli adolescenti e i giovani adulti sono i più colpiti.
Solitamente i sintomi scompaiono in 4-6 settimane ma la stanchezza può perdurare diversi mesi.**

8. Depressione. Una profonda tristezza può far sentire svuotati di energie e fiacchi.

Spesso ci si sveglia presto al mattino o non si riesce a riposare bene di notte e durante il giorno la stanchezza diventa insopportabile e altamente limitante a casa e al lavoro.

9. La sindrome delle gambe senza riposo. Le gambe sono doloranti, in continuo movimento e questo tiene svegli durante la notte, impedendo un sonno rigenerante e facendo sentire stanchi al mattino seguente.

10. **Ansia.** L'ansia angosciante ed eccessiva, nota come disturbo d'ansia generalizzato, colpisce una persona su 20. Ci si sente sempre preoccupati, irritati e stanchi.

. Perché la caffeina non è la soluzione e quali alimenti evitare assolutamente.

Gli **effetti della caffeina** sul corpo sono studiati da decenni, ma non ne sentiamo parlare in televisione o sui giornali.

L'Italia, se non il mondo intero è completamente **dipendente dalla caffeina**.

E' provato che il 90% delle persone che lavora assuma caffeina.

E' raro che qualcuno prenda iniziativa e inizi a parlare contro questa droga così

popolare.

Qualcuno però l'ha fatto, si chiama Stephen Cherniske, uno scienziato che ha impiegato 10 anni della sua vita ricercando gli effetti della caffeina sul corpo e riportandoli in uno scioccante documento: “**Caffeine Blues**”. Nella prima pagina di questo libro (in inglese) compare:

- La caffeina **non può fornire energia**, ma solo stimolazione chimica e un indotto stato di emergenza che porta irritabilità, cambiamenti di umore e attacchi di panico.
- L'effetto finale della caffeina è deludente, può portare **depressione e stanchezza cronica**.
- La caffeina dà l'illusione di

amplificare lo stato di allerta dilatando le pupille, **velocizzando il battito cardiaco** e aumentando la pressione sanguigna. La caffeina non incrementa l'attività celebrale.

Ho letto “**Caffeine Blues**” (e conosci l'inglese consiglio vivamente di leggerlo anche a te) e ho selezionato le informazioni più rilevanti e le sintetizzate per te.

Il grande inganno della caffeina
Potresti aver letto da qualche parte o forse ti è stato detto a scuola che se la caffeina è consumata in quantità moderata non causa problemi. Sei stato rassicurato. Potresti aver anche letto articoli sul quotidiano o su una rivista che elogiavano i benefici del bere caffè.

Fin qui tutto bene. Chi oserebbe parlar male del caffè? Il Signor Cherniske dice:

“Mi è stato detto solo che la caffeina è un leggero stimolante e le associazioni con i problemi di salute non sono mai stati provati. Mi hanno anche detto che la caffeina non provoca dipendenza. Da quello che ho scoperto invece dalla mia dolorosa esperienza l’esatto contrario è vero.

Ciò che rapidamente capii è che tutti sono stati “ingannati” a riguardo.

Ricercatori, dottori, giornalisti e specialmente il pubblico. L’inganno è stato ben coordinato da un’industria il cui obiettivo è piuttosto semplice:

Far assumere più caffeina possibile.

Chi controlla questo mercato sa perfettamente che la caffeina indebolisce il corpo rendendoti dipendente da questo o dall'altro prodotto assunto durante la giornata. Essi sanno che desideri consumarne e soprattutto sanno che soffri quando non ne consumi.

E' un sogno del marketing ed è legale.

Non c'è da meravigliarsi quindi se sempre più aziende sfruttano questo concetto, sfornando prodotti sempre più "raffinati": caffè selezionati e pregiati, thè aromatizzati, pillole "alle erbe", prodotti dimagranti alla caffeina, bevande energetiche, birra alla caffeina etc... (Caffeine Blues, pag. 4)"

La legge dell'eccitazione

Il Dott. Herbert Shelton spiega in modo

esplicito la delusione della stimolazione nel suo classico libro, “Ortobionomia”. “Ogni volta che una condizione o una sostanza irritante è somministrata per dare tono ad un organismo vitale ciò causa resistenza ed eccitazione manifestati con un’azione di indebolimento e di rafforzamento che sempre necessariamente diminuisce il potere di azione e lo fa precisamente nel grado in cui accelera l’attività; l’aumentata attività è causata dall’elevato dispendio di energia vitale richiesta, non compensata nel processo correlato, e perciò la fornitura di energia è diminuita di questa quantità... In tali circostanze, la vitalità o energia di un qualunque soggetto si manifesta

con un dispendio energetico, mai come un suo accumulo.”

In altre parole, ciò che sembra ci dia energia prosciuga le nostre energie.

Lo stimolo che le persone ricevono dal bere caffè è un **dispendio di forze vitali**, non è energia reale, che può arrivarci solo dal riposo.

Cherniske che ha compreso tutto questo molto bene, spiega: “La caffeina non fornisce energia, ma solo **stimolazione chimica**.”

L’energia che si percepisce viene dallo sforzo del corpo di adattarsi all’aumentato livello nel sangue di ormoni dello stress...

Usare il caffè come miglioramento dell’umore nel breve termine può essere

molto piacevole, ma nel lungo termine è un problema.

Mentre l'iniziale stimolo dell'adrenalina può procurare un provvisorio sollievo anti-fatica, l'effetto finale della caffeina è di una depressione, leggera o profonda.

I pubblicitari e le "istituzioni" del caffè hanno nascosto all'opinione pubblica questo aspetto della caffeina..."

"Anche se i consumatori di caffeina possono sentirsi più svegli, l'esperienza è semplicemente quella di un **aumento dell'attività sensoriale e motoria** (pupille dilatate, aumento del battito cardiaco e della pressione sanguigna). La qualità del pensiero in realtà migliora non più di come migliorerebbe

quando ascoltiamo musica ritmata ad alto volume.”

Dopo che ho letto questa ricerca e ho letto il libro ho smesso di assumere caffeina una volta per tutte, mi rendo conto che è una cosa contro tendenza, soprattutto in Italia, ma necessario.

Chiuso definitivamente il discorso caffeina andiamo a vedere altri cibi che non fanno altro che toglierci le forze. Il seguente elenco di cibi rientra nella categoria che io chiamo **cibo spazzatura** che invece di rifornirci di sano e naturale nutrimento ci tolgono energia e stimolano l'appetito spingendoci a mangiare di più.

Ecco i 5 cibi da evitare

1. Zucchero - lo zucchero, sia bianco che di canna come tutti i carboidrati semplici, pane, pasta e farine bianche danno un'energia illusoria perché essendo ad alto **indice glicemico**, provocano impennate degli zuccheri nel sangue seguite da un **rapido crollo** che lascia senza forze e apatici spingendo a ricercare ancora altro zucchero e altri carboidrati bianchi perché lasciano la sensazione di **stomaco vuoto**.

Vengono cioè assorbiti rapidamente dall'organismo e trasformati in calorie.

2. Grassi e fritti - patate fritte e hamburger ricchi di grassi favoriscono uno **stato di letargia e sonnolenza**

prosciugando letteralmente le energie. Questo è provocato dal fatto che il sangue delle estremità del corpo viene impegnato per circa 6-8 ore dall'organismo per **abbattere i grassi ingeriti** e quindi si ha un apporto minore di sangue in braccia e gambe.

3. Alimenti a basso contenuto di ferro

- provocano letargia e sonnolenza perché il ferro aiuta l'organismo a utilizzare l'energia contenuta negli alimenti.

Alimenti con poco o 0 ferro sono panna, acqua, olio di palma, lardo, strutto, latte intero, olio di semi di girasole, zucchero per esempio.

4. Alcol - ha potere sedativo che si traduce in sonnolenza e mancanza di energia, in particolare il **vino rosso** che contiene **melatonina**, un sedativo naturale.

5. Farine raffinate - stesso discorso fatto prima per lo zucchero bianco. Contenendo carboidrati semplici il suo consumo si traduce in **energia per breve tempo** seguita da un rapido crollo che lascia spossati e con più fame di prima.

Quindi i cibi incriminati sono soprattutto pane e pasta bianchi.

. I migliori alimenti per ricaricare le energie in modo salutare

Come abbiamo detto nel capitolo precedente la nostra **vitalità** giornaliera non deve essere basata su caffè e bevande energetiche.

Ci sono diversi modi per aumentare la tua **vitalità** attraverso il cibo, senza doverti preoccupare di eventuali effetti collaterali. Andiamo a conoscere alcuni di questi:

1. Varia i cibi

Il primo è il migliore consiglio che posso darti per incrementare la tua **vitalità** è quello di variare i cibi che mangi!

Variare è bello e fa bene, mangiare sempre le stesse cose invece crea intolleranze e fastidi oltre a togliere la gioia del cibo.

Scegli la qualità invece della quantità. Mangia un po' meno ma mangia alimenti buoni e salutari per il tuo organismo.

2. Prova i cereali integrali

Il corpo conta tanto sui carboidrati per alimentare se stesso, sono una parte importante nella creazione della nostra

energia naturale.

Alimenti come riso integrale, pasta di grano integrale, quinoa, cous cous, farina d'avena e miglio sono tutte buone scelte.

E poiché questi alimenti vengono caricati con vitamine del gruppo B, il tuo metabolismo guadagnerà una marcia in più!

I cereali integrali possono essere facilmente incorporati in ricette, quali biscotti, zuppe e insalate, oppure puoi utilizzarli come base per i tuoi piatti.

3. Frutta fresca

La frutta ha la capacità naturale di energizzare il tuo corpo e ti permetterà di restare in pista tra i pasti.

Tutta la frutta contiene zuccheri naturali e una quantità incredibile di vitamine e minerali che ti aiutano ad aumentare naturalmente i tuoi livelli di energia ed il tuo buon umore, mentre la vitamina C e la fibra ti aiutano a mantenere la lucidità mentale per tutta la giornata.

Qualunque tipo di frutta fresca va bene anche se sotto forma di spremuta o frullato (senza latte).

Cerca di mangiarla però lontano dai pasti per non sentirti troppo appesantito. E' ottima come spuntino insieme a qualche mandorla o noce.

4. Verdura

La mancanza di ferro può causare una mancanza di **vitalità**, è importante

quindi mangiare un sacco di alimenti che forniscono una buona dose di questa sostanza nutriente necessaria per mantenere alti i livelli di energia durante il giorno.

Broccoli, spinaci, cavolo e altre verdure a foglia verde sono ottime fonti di ferro. E dato che questi alimenti contengono tantissime vitamine e minerali ed inoltre offrono anche una buona quantità di antiossidanti che ti aiuteranno a restare forte e sano.

Puoi facilmente inserire questi alimenti nei tuoi pasti abbinandoli con pasta integrale, cereali, insalate, zuppe e sformati.

Consiglio di mangiare verdure possibilmente crude, perché sono ricchi

di enzimi e vitamine che una volta entrate in contatto con il calore vanno a perdersi.

5. Usa le erbe aromatiche

Erbe aromatiche come ad esempio il pepe di caienna, non solo contribuiscono ad accrescere i tuoi livelli di energia naturale, ma forniscono anche una protezione per tutto il tuo corpo e favoriscono il suo corretto funzionamento.

Puoi utilizzarle anche per ravvivare un pasto senza dover aggiungere un sacco di oli, sale e grassi.

Queste erbe possono essere aggiunte a quasi ogni pasto visto che non sono difficili da preparare.

Prova ad usare erbe aromatiche e spezie
quanto più possibile.

. I migliori integratori per eliminare la stanchezza

Nell'ampio ventaglio dei **rimedi naturali utili per contrastare sovraffaticamento e debolezza**, accanto ai fitoterapici adattogeni e rivitalizzanti già esaminati, compaiono vitamine, minerali e altri nutraceutici in grado di restituire vigore.

Scegliere specifici integratori alimentari contenenti queste sostanze consente di **intervenire in modo mirato contro la stanchezza psicofisica**.

Le vitamine del gruppo B

Gli integratori di vitamine del complesso B rientrano nelle prime soluzioni naturali da considerare in caso di mancanza di forze, scarsa concentrazione, debolezza, esaurimento psicofisico.

Queste sostanze svolgono un ruolo cruciale nella trasformazione dei nutrienti in energia utilizzabile dal corpo e in più influiscono in modo diretto sulla funzionalità del sistema nervoso.

Particolarmente utili contro la stanchezza sono la vitamina B12 (cianocobalamina) e la vitamina B9 (acido folico), che partecipano anche alla formazione dei globuli rossi, le

cellule del sangue da cui dipende l'ossigenazione di tutti i tessuti dell'organismo.

La vitamina B6 (piridossina) è invece implicata nella sintesi di neurotrasmettitori, come serotonina e noradrenalina, collegati al tono dell'umore e alla vitalità.

Per sfruttare la complementarietà delle vitamine B e contrastare più efficacemente la stanchezza fisica, così come torpore mentale e vuoti di memoria spesso associati al calo di energie, è preferibile acquistare un prodotto che contenga tutto il complesso B, in concentrazioni pari o simili a quelle precisate nell'articolo sui dosaggi efficaci degli integratori multi-

vitaminici.

Il ferro

Stanchezza e spossatezza sono conseguenze tipiche dell'anemia da carenza di ferro o anemia sideropenica. Questo minerale è indispensabile per la produzione di emoglobina, la proteina che nei globuli rossi si lega all'ossigeno e lo trasporta nel torrente ematico facendolo arrivare a tutte le cellule del corpo.

Se i livelli di ferro sono insufficienti, come può accadere soprattutto alle donne in età fertile e a chi segue una dieta vegetariana o vegana povera di cibi ad alto contenuto di ferro

assimilabile, diminuisce la disponibilità di un componente essenziale per generare energia.

Specialmente quando la stanchezza e l'incapacità di mantenere l'attenzione si accompagnano ad altri disturbi, quali perdita di capelli, pallore, aumentata sensibilità al freddo, è consigliabile verificare con un semplice prelievo di sangue la sideremia (la concentrazione del ferro nel sangue) e i valori ematici di ferritina (che segnala l'entità della riserva di ferro nel corpo) e transferrina (la proteina che trasporta il ferro nel sangue) e, in caso di carenze, valutare l'utilizzo di integratori di ferro, alla posologia richiesta dal caso.

La vitamina C

Non è solo uno dei micronutrienti più efficaci per rinforzare il sistema immunitario: **la vitamina C** aiuta anche a combattere la stanchezza causata da un'inappropriata risposta allo stress, acuto o cronico.

L'acido ascorbico agisce infatti da fattore di stimolo dei surreni, ghiandole che secernono diversi ormoni, come l'adrenalina, coinvolti nella reazione di adattamento dell'organismo alle sollecitazioni esterne.

Altre circostanze in cui un'integrazione di vitamina C costituisce una buona strategia naturale contro l'astenia sono i periodi di convalescenza, compresi

quelli legati a influenza e altre malattie invernali.

Nella scelta di un buon integratore alimentare, più che alle differenze tra vitamina C naturale e di sintesi, occorre prestare attenzione ai dosaggi di acido ascorbico, che non dovrebbero essere inferiori ai 500 milligrammi giornalieri.

Il magnesio

Abbiamo dedicato un ampio approfondimento al contributo del magnesio per mitigare la stanchezza collegata a disturbi della sfera neurovegetativa come ansia, insonnia, irritabilità, cali d'umore.

Per chiarire ulteriormente gli effetti

tonici e trofici di questo minerale va detto che è proprio legandosi al magnesio che l'ATP (adenosina trifosfato), la principale forma di immagazzinamento di energia per le cellule, diventa biologicamente attivo. Poiché l'azione del magnesio e quella delle vitamine del gruppo B si potenziano a vicenda, il consiglio è di optare per prodotti che contengano entrambi questi nutrienti e di prediligere le preparazioni in cui il magnesio risulta più biodisponibile (sono descritte nell'articolo sulle proprietà e sugli effetti salutistici di questo minerale).

Il coenzima Q10

Un'integrazione di coenzima Q10 (CoQ10) può essere di aiuto soprattutto contro la stanchezza associata all'avanzare dell'età.

Con gli anni infatti si riduce la capacità del corpo di sintetizzare autonomamente questo potente antiossidante necessario per la produzione di energia e particolarmente abbondante nei mitocondri (le centraline energetiche delle cellule) di cuore, fegato e reni.

Gli integratori di coenzima Q10 sono da assumere ai pasti, poiché si tratta di una sostanza liposolubile che ha bisogno di grassi per essere assorbita, e i dosaggi giornalieri in queste circostanze vanno da 100 a 300 milligrammi.

Il cromo

Al corpo servono quantità molto ridotte di cromo, che risultano comunque fondamentali per ottimizzare l'azione dell'insulina e il corretto utilizzo dei nutrienti per produrre energia.

Se deficit significativi di questa sostanza incidono negativamente sul controllo della glicemia e favoriscono una maggiore predisposizione al diabete, flessioni anche molto contenute nei livelli di cromo possono provocare stanchezza e altri fastidi, tra cui ansia e alterazioni dell'umore.

Un'integrazione di vitamine e minerali anti-stanchezza potrebbe quindi

contemplare anche il cromo, al dosaggio quotidiano di 200 microgrammi.

Ti senti confuso? Confuso e stupito quando sei stanco? Forse la **Vitamina C** fa per te.

È un virus? Pensa alla **Vitamina C** o allo **Zinco**.

Sei troppo stressato? Il **Magnesio** potrebbe essere la risposta per te.

Ti alleni troppo? Considera il **co-enzima Q10**.

Quindi se decidi di prendere qualche integratore per migliorare i tuoi livelli di energia ti consiglio di concentrarti su

integratori possibilmente naturali che contengano queste vitamine o enzimi.

. Il super riposino. La tecnica segreta per ricaricare le batterie in soli 20 minuti

Il Super riposino è una tecnica fenomenale che ti permette di recuperare un buon 80% delle energie in soli 20 minuti (in americano POWER NAP)

E' un sistema molto semplice da eseguire ma per la sua particolarità necessita di un po' di pratica e "allenamento".

Attenzione non va usato come sostituto del sonno ma è ottimo da usare nel

mezzo di una giornata lavorativa, magari in pausa pranzo, o comunque nel mezzo delle tue attività quotidiane.

Richiede circa una trentina di minuti in tutto, compresa la preparazione del “rito” e la sua esecuzione totale.

Prima di spiegare di cosa si tratta vediamo un po' la teoria di questo sistema.

20 minuti. Quando si parla di power nap, è questa la durata di riferimento ideale per la maggior parte delle persone.

Oltre a garantire gli stessi benefici che offrono i pisolini più brevi, una power nap può aiutare il cervello a liberarsi di informazioni inutili immagazzinate nella memoria a breve termine.

Può inoltre migliorare la memoria muscolare.

- La power nap offre gli stessi benefici dei primi 2 stadi del ciclo del sonno (che sono 5 in totale). Le 2 fasi iniziali avvengono nei primi 20 minuti. Oltre a farti sentire più riposato e lucido, i segnali elettrici del sistema nervoso rafforzano la connessione tra i neuroni coinvolti nella memoria muscolare, facendo lavorare il cervello in maniera più veloce e ottimale.
- Se stai cercando di ricordare molti fatti importanti (per esempio per un esame), fare una power nap può essere particolarmente utile.

I sonnellini che durano più di 30 minuti presentano degli effetti collaterali.

Dormire più a lungo ha dei benefici, ma rischi anche di affrontare un fenomeno chiamato "inerzia del sonno", una sensazione di pesantezza e stordimento che a volte si manifesta dopo una pennichella.

Per eseguire un Power Nap o super riposino ho trovato e sperimentato la seguente tecnica.

Buttati a letto ma tieni un braccio leggermente sporgente in fuori dal materasso e tieni tra le dita una penna.

Scommetto che ti starai chiedendo come mai una penna tra le mani ahaha :)

Il meccanismo è fantastico!

Quando il tuo corpo raggiunge il giusto livello di riposo i nervi della mano si allentano e lasciano cadere la penna sul pavimento facendoti così svegliare. (ti svegli con il rumore della penna perché il sonno è veramente leggero, è nella fase rigenerante)

Così facendo non si raggiunge mai un livello di sonno profondo e in pochi minuti ci si risveglia carichi di energia e con una lucidità mentale tipica delle normali 8 ore di sonno.

Questa pratica richiede un po' di pratica, almeno in base alla mia esperienza, perché inizialmente dormire con una penna in mano può risultare particolarmente strano o difficile ma ti assicuro che con il tempo ti abituerai e

diventerà una pratica quotidiana.

. Il super Rilassamento. 5 minuti per il tuo benessere interiore

Questa tecnica fantastica ti aiuta ad eliminare qualsiasi stato interiore negativo e a recuperare tantissime energie in 5/10 minuti.

E per ottenere dei buoni risultati in poco tempo, il **SEGRETO** è dedicare ad una **tecnica di rilassamento 5 o 10 minuti TUTTI I GIORNI.**

Il segreto è **regalarsi un momento di rilassamento.**

Scegli quanto tempo dedicare alla pratica e fai in modo di farlo quotidianamente.

Falla diventare un'abitudine, un momento speciale della giornata da dedicare a te stesso.

Per esempio quando torni a casa dal lavoro o in pausa pranzo, prima di cominciare la tua “giornata familiare”, scegli un angolo della casa da dedicare al tuo rilassamento quotidiano.

Fai in modo che non ci siano Tv, telefoni o altri stress da tecnologia moderna a disturbarti.

Devono essere 10 minuti **solo per te!**

Lo **yoga** utilizza varie tecniche e posizioni di rilassamento che hanno l'obiettivo di **eliminare le tensioni**,

fisiche e mentali, per raggiungere il rilassamento completo di tutto il corpo, regalandoci una sensazione di benessere generale.

La tecnica è veramente semplicissima, basta mettersi completamente sdraiati a terra o in un tappetino, rilassare il corpo, concentrarsi sull'ascolto del respiro e delle sensazioni.

Chiudete gli occhi e iniziate a calmare la mente concentrandoti esclusivamente sul respiro, concentrati sull'aria che gonfia e sgonfia i polmoni, o sull'aria che entra e esce dalle tue narici.

Inspirate ed espirate lentamente.

Notate com'è il respiro, mentre viaggia attraverso il naso e nei polmoni, e com'è quando esce.

Provate a fare questo per 5-10 minuti. È anche possibile portare la vostra consapevolezza agli altri sensi: notate quello che sentite intorno a voi, quello che sente la vostra pelle, ciò che il vostro corpo sente mentre riposa e respira.

Mettete a fuoco i vostri pensieri sulla necessità di calmare la mente. Quanto più si è in grado di diventare tranquilli internamente, più riposati e energizzati ci si inizierà a sentire.

Perché **funziona**?

Il meccanismo è quello di tenere la mente impegnata a far qualcosa.

In questo modo la nostra mente non ha spazio per pensare ad altro, tipo al vestito da mettere, alla cena da

preparare, al capo o al cane del vicino.
Rimane focalizzata sul momento
presente e su quello che stiamo facendo,
SENZA DISTRAZIONI.

Per assurdo dobbiamo imparare a
impegnare la mente, dandole dei compiti
da svolgere, per poi ritrovarla rilassata...
ma funziona così.

Ecco la procedura completa:

- Sdraiati a terra, a pancia in su.
- Le gambe sono leggermente divaricate, con le punte dei piedi abbandonate verso l'esterno.
- Le braccia sono lungo i fianchi, un po' staccate dal corpo.
- I palmi delle mani rivolti verso l'alto.
- La testa allineata con la colonna.

- I denti staccati.

Questa è la posizione ideale. Adattala in funzione delle tue esigenze per fare in modo che ti risulti comoda al 100%.

Cosa devi fare? Niente!

Fattonel modo corretto, “il dolce far niente” è la miglior medicina”.

- **Chiudi** gli occhi.
- Cerca di **rimanere fermo** per tutta la durata della pratica.
- **Rilassa** il peso del corpo sul pavimento.
- Comincia a portare l'attenzione al **respiro**.
- Rimani in **ascolto** dell'aria che entra ed esce, attraverso le narici.
- Comincia ad eseguire qualche

respirazione yogica completa.

- Prima di uscire dalla posizione, **riporta** l'ascolto al corpo cominciando a muovere mani e piedi.
- Mantenendo gli occhi chiusi, lentamente **ruota** su un fianco e aiutati con le mani per riportarti in posizione seduta.
- **Ringrazia** il tuo corpo e la tua mente per la pratica o pensa a qualcuno a cui vuoi dedicarla.

Piccoli consigli

- Usa una **coperta** per non sentire freddo durante la pratica.
- Usa un **cuscino** da mettere sotto la testa o la schiena.
- Potresti trovarti **comodo** anche con le

piante dei piedi appoggiate a terra, le gambe leggermente separate e le ginocchia a contatto piegate all'interno.

- Eseguita prima di andare a letto, è **molto utile anche per eliminare l'insonnia.**

. Conclusione

In questo libro ho voluto trasmetterti tutte le mie conoscenze in ambito di Energia fisica, mentale e spirituale.

Se applichi i principi e le tecniche del libro sono sicuro al 100% che avrai dei benefici immediati nel normale svolgimento delle tue giornate, e le tue energie raggiungeranno dei livelli mai visti prima.

Mi raccomando che questa energia in più che ti ritroverai durante la giornata venga utilizzata per le attività a cui tieni di più e che facciano stare bene te e le persone che ti stanno a cuore.

Ti do la mia disponibilità totale in caso

di domande o approfondimenti, ti basta
scrivermi tramite mail a
ioiotas@yahoo.it

Solitamente rispondo ai miei lettori al
massimo dopo qualche giorno (tranne in
caso di ferie dove ovviamente i tempi si
allungano)

Un brindisi alla tua Super Energia

Jimmi

Puoi farmi un favore?

Grazie per aver acquistato e letto il mio libro.

Sono sicuro che hai apprezzato il mio libro **Super Energia**. Ma prima che tu inizi ad applicare tutti i principi appresi ho un piccolo favore da chiederti...

Puoi dedicarmi 60 secondi e scrivere una breve recensione del mio libro su Amazon?

Le recensioni sono il miglior sistema per gli autori indipendenti (come me) per essere conosciuti, per vendere più libri e per continuare a trasmettere le mie conoscenze.

Inoltre leggo ogni recensione e utilizzo ogni consiglio che mi viene dato per migliorare i miei libri e ovviamente per scriverne di nuovi.

**Clicca qui per lasciare una
recensione su Amazon.it**

Ps. il link potrebbe non funzionare in certi apparecchi Kindle. In quel caso ti chiedo gentilmente di andare nella pagina del libro su amazon.it e di scrivere la recensione.

Grazie mille.

Il più grande rischio è non fare niente...

Le regole e le strategie scritte in questo libro vengono utilizzate da me personalmente e funzionano.

Quindi non perdere tempo, su le maniche e inizia subito!

Hai tutti gli strumenti che ti servono per riprendere il controllo della tua vita!

.About me...



Jimmi Rampage è uno scrittore e Trader, specializzato in forex, Asset Allocation e appassionato di crescita personale a 360 gradi in ambito di benessere fisico, mentale e finanziario.

Super sportivo e lettore seriale, è

sempre alla ricerca dei migliori
strumenti per la crescita personale.