



# **PENSIERI ED EMOZIONI INFLUENZANO LE NOSTRE CELLULE**

**Francesca Pistollato**

**Cazzago di Pianiga**

**8 Febbraio 2014**

# GENETICA TRADIZIONALE:

**“Le informazioni riguardo a chi siamo e a come siamo fatti sono principalmente contenute nel DNA e quindi nei GENI”**



**La GENETICA studia il DNA e i GENI**

**I GENI SONO PORZIONI DI DNA**

# Principio della PREDETERMINAZIONE GENICA!

## Discover:

- 🐾 Your dog's full breed composition
- 🐾 Unique personality traits of your dog
- 🐾 Genetic health concerns
- 🐾 Predispositions to disease
- 🐾 Plus much more



## Your results include:

- 🐾 A custom photo of your dog's breed composition
- 🐾 A report on your dog's genetic health concerns



CONDITION	RISK
Alzheimer	🔴 high
Prostate Cancer	🔴 high
Heart disease	🟡 low
Breast Cancer	🟡 low
Obesity	🟡 low
...	
many more	

## What Genetic Profiles can be discovered?

40 genetic profiles of your child, under 8 major groups below:

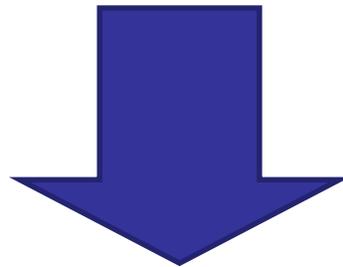
- IQ
- EQ
- Athletic Abilities
- Character
- Health
- Environmental Sensitivity
- Creativity
- Addiction Susceptibility

 mygene profile  
[www.mygeneprofile.com/talent](http://www.mygeneprofile.com/talent)



**NEGLI ULTIMI ANNI SI E' SCOPERTO  
CHE L'**AMBIENTE** (ESTERNO ed  
INTERNO)**

**INFLUENZA I NOSTRI GENI !**



**EPI-GENETICA**  
**(= al di sopra dei geni)**

## EPIGENETICA:

una qualunque attività di regolazione dei geni tramite processi chimici

questi non comportano cambiamenti nel codice del DNA

ma possono modificare il fenotipo dell'individuo e/o della progenie  
(cioè il risultato visibile...)



# Epigenetica in natura...

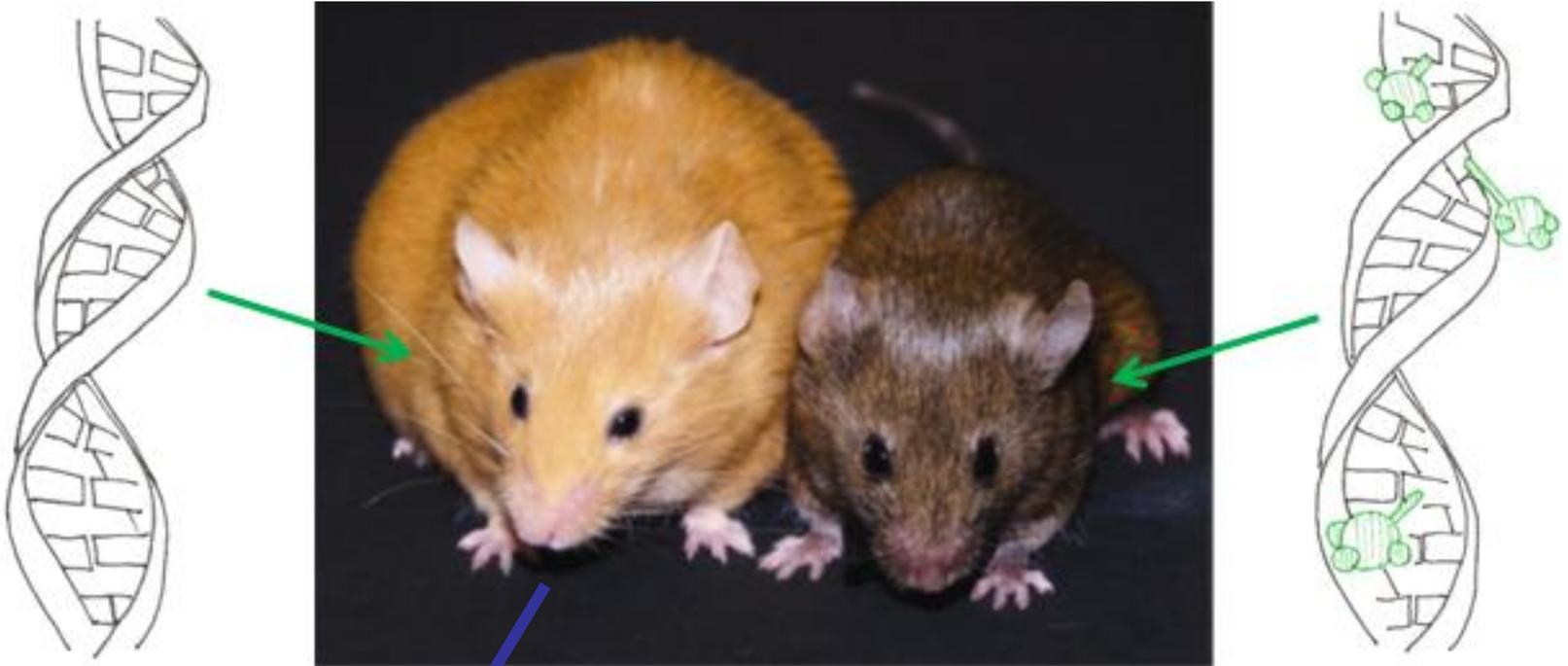


**Coniglio Himalayano**

Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



## Il gene agouti nel topo...

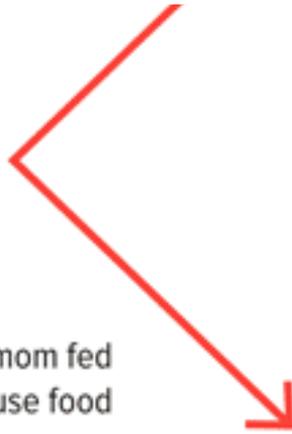


**Obesita'**  
**Diabete**  
**Aumentato rischio di cancro**

# Cosa puo' fare un cambio di dieta durante la gravidanza?



Pregnant mom fed  
regular mouse food



Offspring  
mainly look  
like mother  
and in poorer  
health

**UN ESEMPIO DI EPIGENETICA  
NELLA SPECIE UMANA...**

# ESSERI UMANI: I GEMELLI

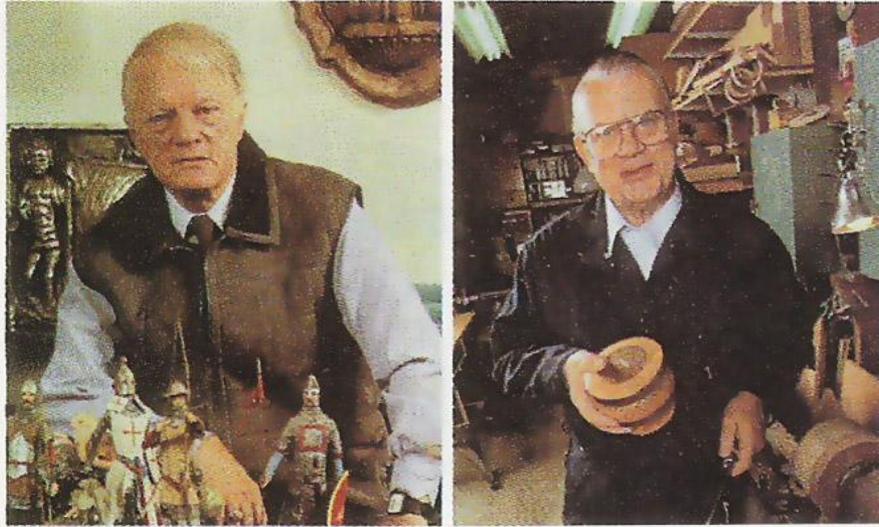
Es: gemelli omozigoti.

i gemelli omozigoti hanno identico corredo genetico;

Ma mentre due gemelli possono essere identici geneticamente

non lo saranno epigeneticamente!

# Gemelli omozigoti separati alla nascita (contesti familiari, ambientali, sociali differenti..)



## NOTA CHIAVE

Il genotipo è la costituzione genetica di un organismo. Il fenotipo è la manifestazione visibile dei caratteri genetici. I geni determinano la possibilità di realizzazione delle caratteristiche; queste capacità potenziali sono spesso influenzate da interazioni con altri geni e con l'ambiente. Quindi, individui con lo stesso genotipo possono manifestare fenotipi diversi e individui con lo stesso fenotipo possono avere genotipo diverso.

**Peter J. Russel - Genetica - EdiSES 1996**

Es: due gemelli geneticamente predisposti al diabete di tipo II (ad insorgenza tardiva), potranno o non sviluppare entrambi la malattia.

→ In diversi studi sono stati però osservati [casi in cui uno dei gemelli sviluppa la malattia e l'altro no!](#)

è ovvio che in tal caso saranno entrati in gioco dei fattori epigenetici che hanno determinato l'insorgenza della malattia in uno e non nell'altro.



# COSA SI E' CAPITO SUL CANCRO ?

La Società Americana per il Cancro afferma che il 60% dei tumori sono evitabili, cambiando stile di vita e dieta.

Quest'informazione proviene da un'organizzazione che ha cercato per circa 50 anni i “geni del cancro”....

**solo il 5% dei cancri ha una connessione genetica**

→ Il 95% dei cancri in effetti non ha nessuna connessione coi geni...

***Quanto siamo pre-programmati  
geneticamente e quanto siamo  
forgiati dall'ambiente ?***

***Come possiamo influenzare  
positivamente il nostro ambiente  
interno  
e consequenzialmente le nostre  
cellule ?***

**SCELTE e ABITUDINI**



**PENSIERI ed EMOZIONI**

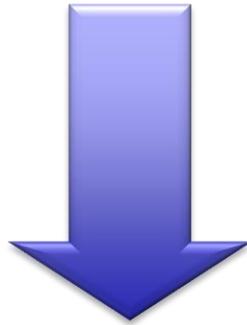


# IL RUOLO DEL CERVELLO



IN BASE A COME

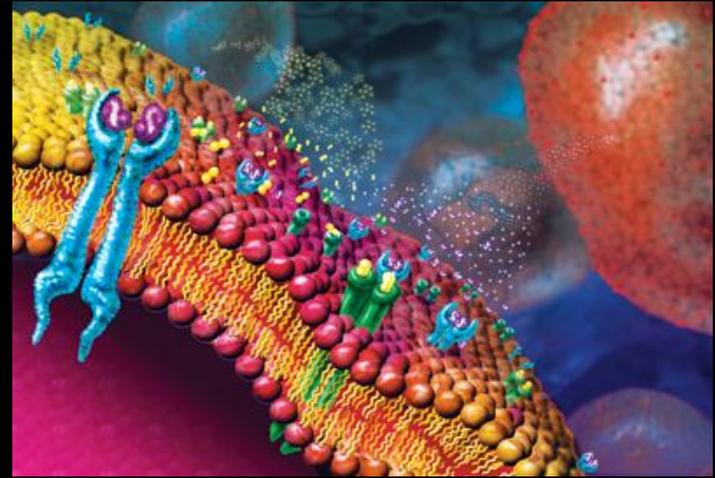
**PENSIAMO** → **SCEGLIAMO** → **AGIAMO**



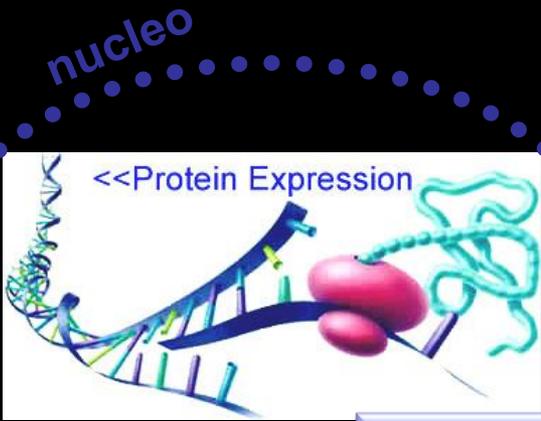
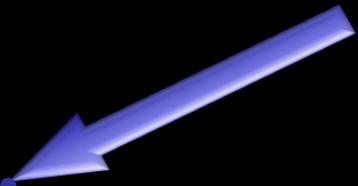
DETERMINIAMO LE CONDIZIONI DEL  
NOSTRO AMBIENTE INTERNO



Secrezione di  
neuropeptidi o  
ormoni



Effetto diretto o  
indiretto sulle cellule



inibizione/attivazione  
geni → proteine



Effetti su sistema  
immunitario e  
cardio-circolatorio

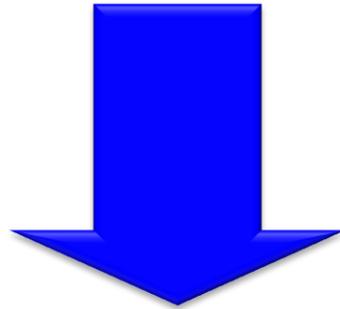
# **Ruolo del LOBO FRONTALE**

# Lobo frontale

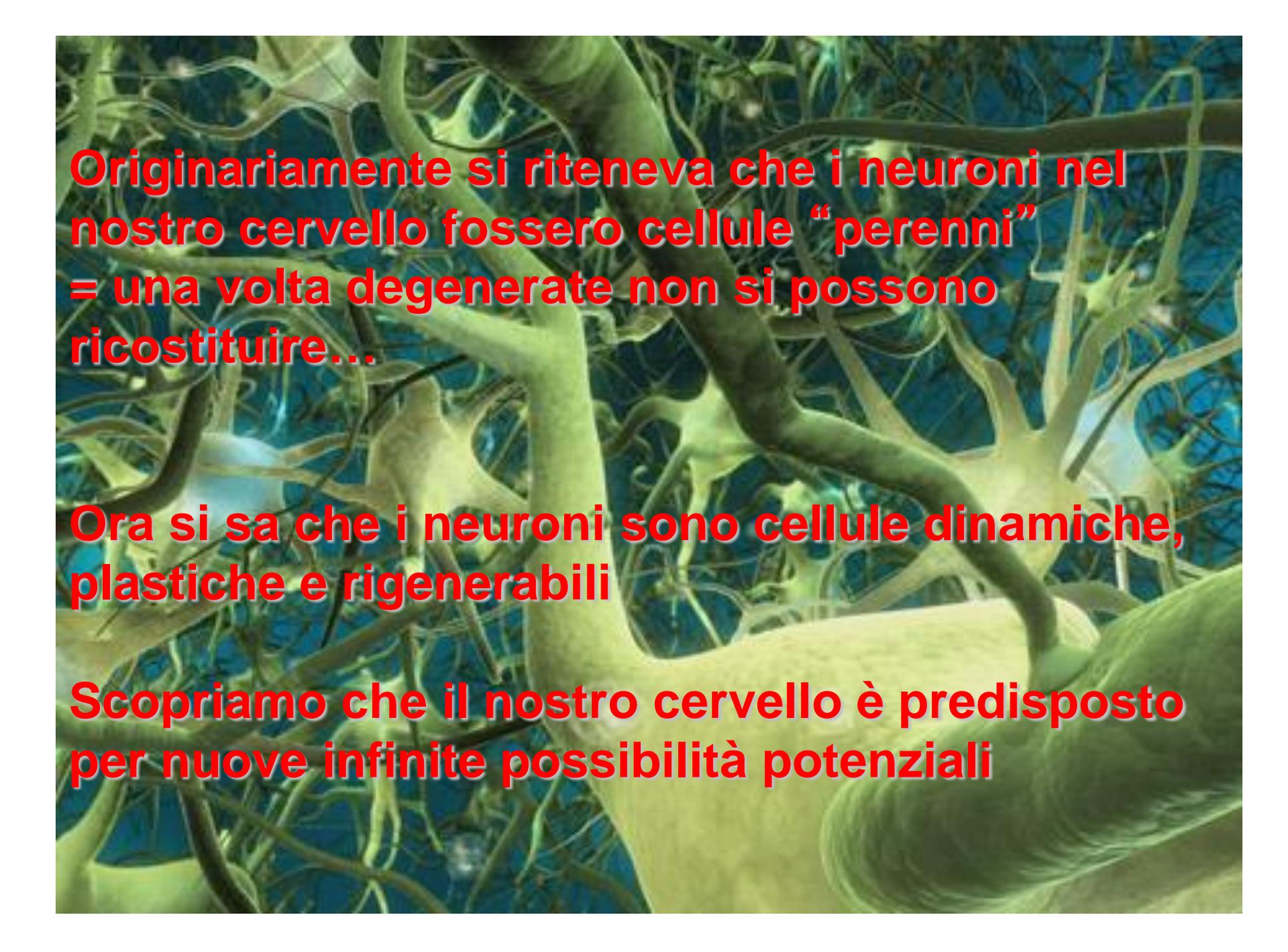


- deglutizione
- salivazione
- vocalizzazione
- masticazione
- mimica facciale
- movimento di mani, braccia, torso, zona pelvica, gambe e piedi
- funzioni intellettuali superiori (coscienza e risposte agli stimoli esterni)
- personalità

La reiterazione di gesti e comportamenti,  
se supportata abbastanza a lungo, crea  
**nuovi percorsi neuronali**



**nuovi comportamenti  
e nuove percezioni**

A microscopic image of neurons, showing their cell bodies and branching processes. The neurons are stained in shades of green and yellow, set against a dark blue background. The text is overlaid in red with a white outline.

**Originariamente si riteneva che i neuroni nel nostro cervello fossero cellule “perenni” = una volta degenerato non si possono ricostituire...**

**Ora si sa che i neuroni sono cellule dinamiche, plastiche e rigenerabili**

**Scopriamo che il nostro cervello è predisposto per nuove infinite possibilità potenziali**

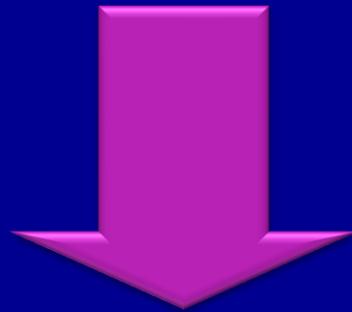
**I lobi frontali sono in grado di compiere un'operazione molto complessa:**

→ quando siamo veramente impegnati con un concetto esso diviene neurologicamente parte del nostro essere

→ Il cervello si riformula per includere quei processi mentali come un nuovo tessuto del nostro essere

**Che cosa hanno in comune persone che sono guarite “miracolosamente” da malattie considerate incurabili ?**

**Studio condotto su persone che praticano meditazione rispetto ad un gruppo controllo ha dimostrato che durante il training autogeno o la pratica meditativa i lobi frontali si attivano!**



**CAPACITA' DI FOCALIZZARE SU UN CONCETTO POSITIVO**

# ***EFFETTO PLACEBO***

***Come la convinzione puo'  
condizionare il nostro  
corpo...***

# **Placebo**

=

***fattori extra-farmacologici capaci di indurre modificazioni dei processi, anche biologici, di guarigione intervenendo a livello del sistema psichico***

***La sperimentazione circa l'effetto placebo avviene  
in doppio cieco:***

***→ né chi compie il test né il paziente sono al corrente di quale sia il farmaco e quale il placebo.***

Il meccanismo alla base dell'effetto placebo è "psicosomatico"



il sistema nervoso, in risposta alle attese date alla terapia placebica prescritta, induce modificazioni neurovegetative e produce una serie numerosa di endorfine, ormoni, mediatori,



Si modificano la percezione del dolore, gli equilibri ormonali, la risposta cardiovascolare e la reazione immunitaria!

# ESEMPI DI EFFETTO PLACEBO:

❖ in patologie psicosomatiche (emicrania o insonnia)

→ l'analisi di prove "in cieco" dimostrano un effetto placebo fino all'80% con un valore medio tra il 35 ed il 40% !

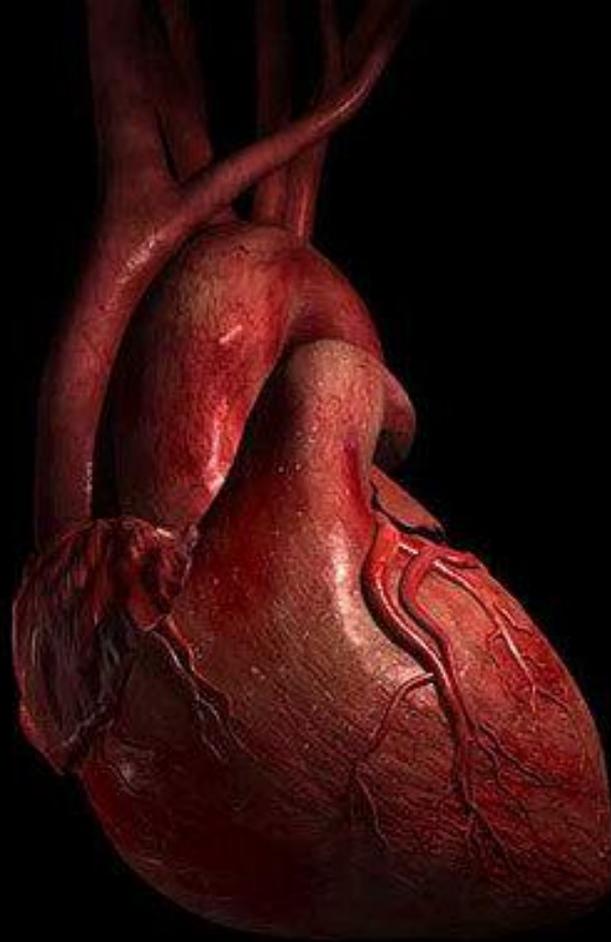
**NB: raddoppiando la dose di placebo (che è privo di attività specifica), si ottiene un effetto terapeutico superiore a quello indotto da una dose minore!!!**

❖ in patologie organiche (artrite reumatoide, osteoartrite, ulcera peptica)

❖ in interventi chirurgici

→ in cardiocirurgia, o in artroscopia, la terapia chirurgica fasulla (sham surgery) ha prodotto gli stessi benefici di quella vera, con risposte biochimiche, ormonali e immunitarie del corpo!

*Oltre al cervello,  
anche il CUORE gioca un ruolo  
fondamentale*

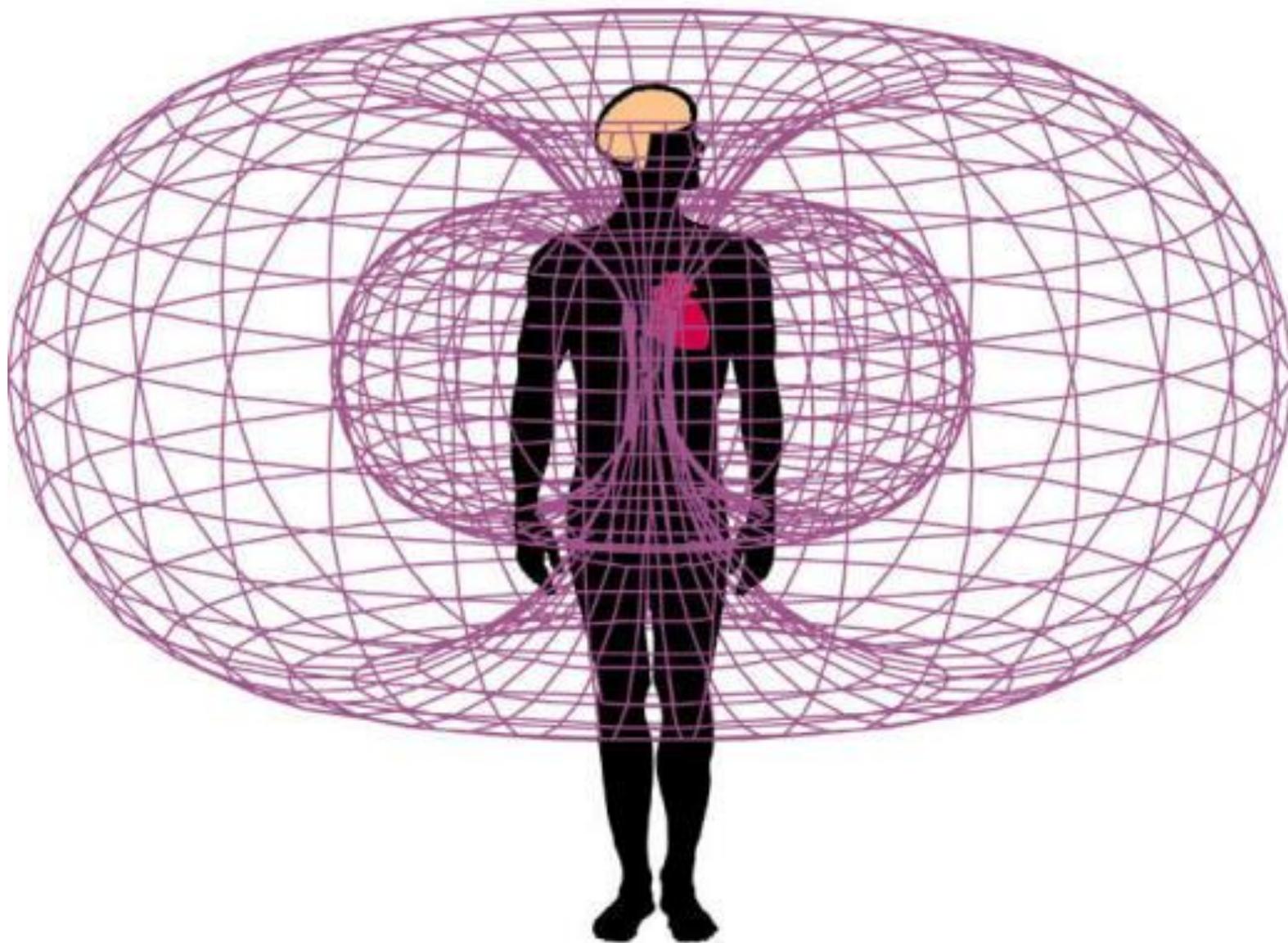


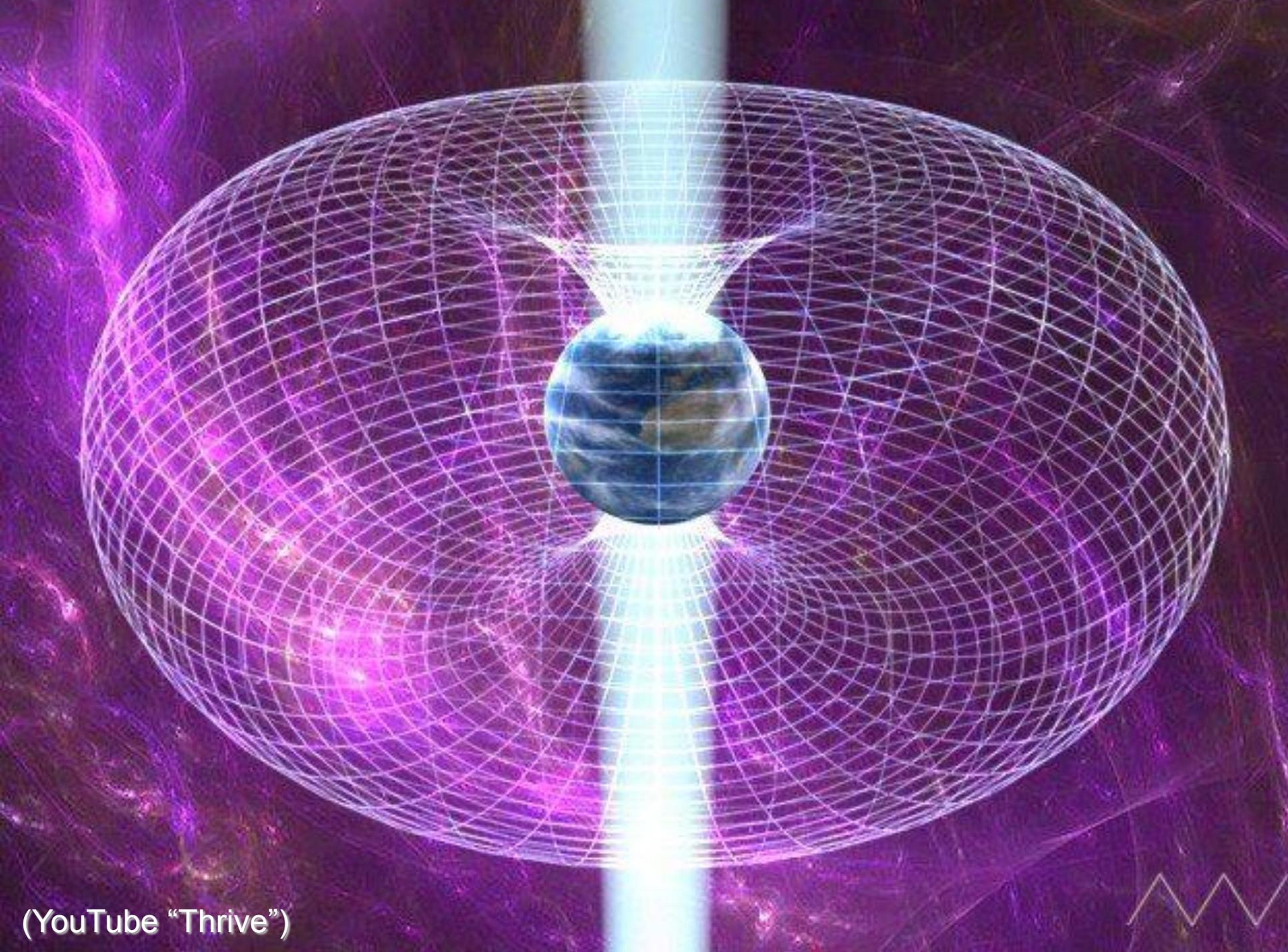
Nel 1991 è stato istituito un ente denominato Institute of HeartMath con il preciso scopo di esplorare il potere che le emozioni esercitano sul corpo umano.

HeartMath ha scelto di concentrare le ricerche sulla localizzazione nel corpo fisico della fonte probabile delle nostre emozioni e sentimenti:  
**il cuore umano.**

Il lavoro pionieristico dei suoi ricercatori è stato ampiamente pubblicato da prestigiose riviste e citazioni dalle pubblicazioni scientifiche.

Uno dei risultati più significativi è la documentazione del **campo di energia che circonda il cuore**, che ha la forma di una ciambella (toroide, diametro 1,5 -2,4 metri) e si estende al di là del corpo fisico.





(YouTube "Thrive")

i ricercatori nel 1992-1995 hanno deciso di testare gli effetti delle emozioni sul DNA.

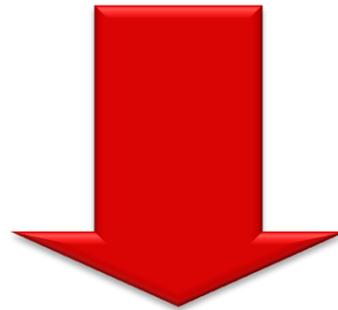
in una prima fase si è **isolato il DNA umano** all'interno di una provetta di vetro e in secondo luogo lo si è esposto a una potente forma di sentimento:

→ **emotività coerente**

= stato fisiologico che può essere creato intenzionalmente usando tecniche di auto-controllo mentale ed emotivo che vanno a calmare la mente, spostando la propria consapevolezza verso l'area cardiaca e concentrandosi su emozioni positive

(Glen Rein e Rollin McCraty)

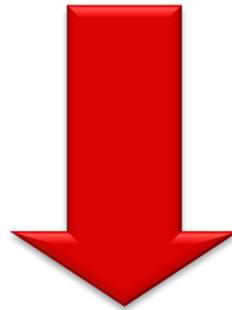
Usando tecniche speciali che analizzano il DNA sia chimicamente che visivamente, i ricercatori erano in grado di cogliere qualunque cambiamento si presentasse...



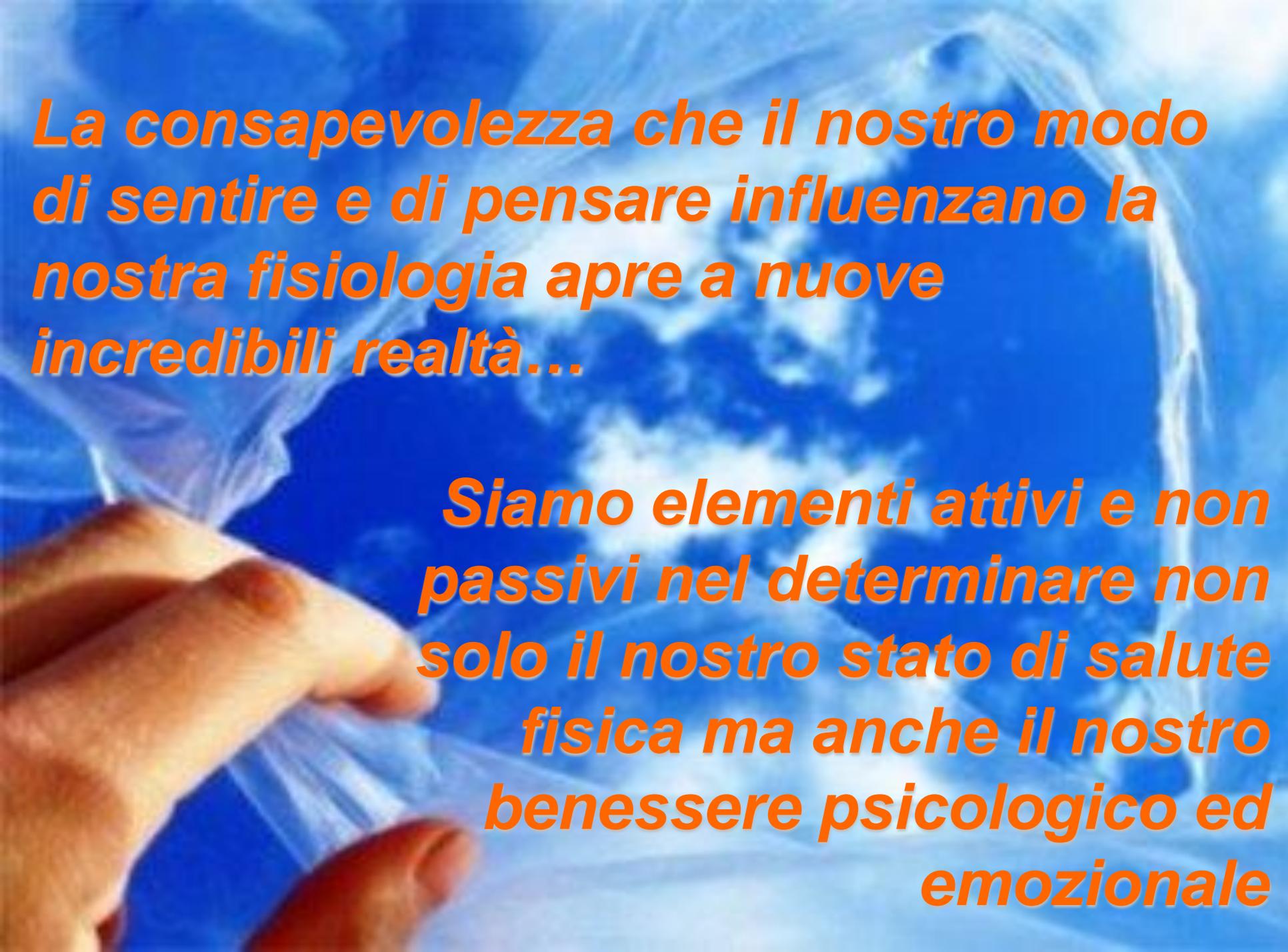
**l'emozione umana cambiava la forma del DNA!**

**Senza venire fisicamente a contatto con esso, né fare nulla eccetto creare dei sentimenti specifici nel loro corpo, i partecipanti sono riusciti a influenzare le molecole di DNA contenute nella provetta!**

# Confronto fra campo energetico del **cuore** e campo energetico del **cervello**



Il campo energetico **cardiaco** si attiva prima di quello **cerebrale** nel cogliere ed intuire la realtà che ci circonda!

A hand is shown holding a clear plastic bag, which is partially filled with a white, crumbly substance. The background is a vibrant blue with a faint, glowing image of the Earth. The text is overlaid on this background in a bold, orange font.

***La consapevolezza che il nostro modo di sentire e di pensare influenzano la nostra fisiologia apre a nuove incredibili realtà...***

***Siamo elementi attivi e non passivi nel determinare non solo il nostro stato di salute fisica ma anche il nostro benessere psicologico ed emozionale***

# ***MA COME POSSIAMO “PRATICAMENTE” MODIFICARE***

**SCELTE e ABITUDINI**



A man in a brown suit and tie stands on a wooden podium in a classroom. He is smiling and looking towards the audience. Behind him is a green chalkboard. The text "PROVIAMO A CAMBIARE IL NOSTRO 'PUNTO DI VISTA'!" is overlaid on the chalkboard. In the foreground, the back of a person's head and shoulders is visible, looking towards the speaker. To the right, another person's arm is partially visible. A framed picture hangs on the wall to the right of the chalkboard.

*PROVIAMO A  
CAMBIARE IL  
NOSTRO  
'PUNTO DI  
VISTA'!*

**COME POSSIAMO “PRATICAMENTE” INFLUENZARE  
POSITIVAMENTE I NOSTRI PENSIERI (lobo frontale)**

**E LE NOSTRE EMOZIONI (cuore) ?**

**PENSIERI ed EMOZIONI**



# ***RESPIRAZIONE***



**LA RESPIRAZIONE (PRANAYAMA)  
RIBILANCIA LE NOSTRE EMOZIONI IN MODO POSITIVO!**

# ***NUTRIZIONE***



**UNA DIETA BASATA SU CIBI  
NATURALI DI ORIGINE VEGETALE  
PRESERVA DA PATOLOGIE  
AMPIAMENTE DIFFUSE  
(sindrome metabolica, cancro,  
sindromi neurodegenerative)**

**RENDENDO PIU' LUCIDO IL  
PENSIERO!**

# CIBO INGERITO = composizione biochimica dell' individuo

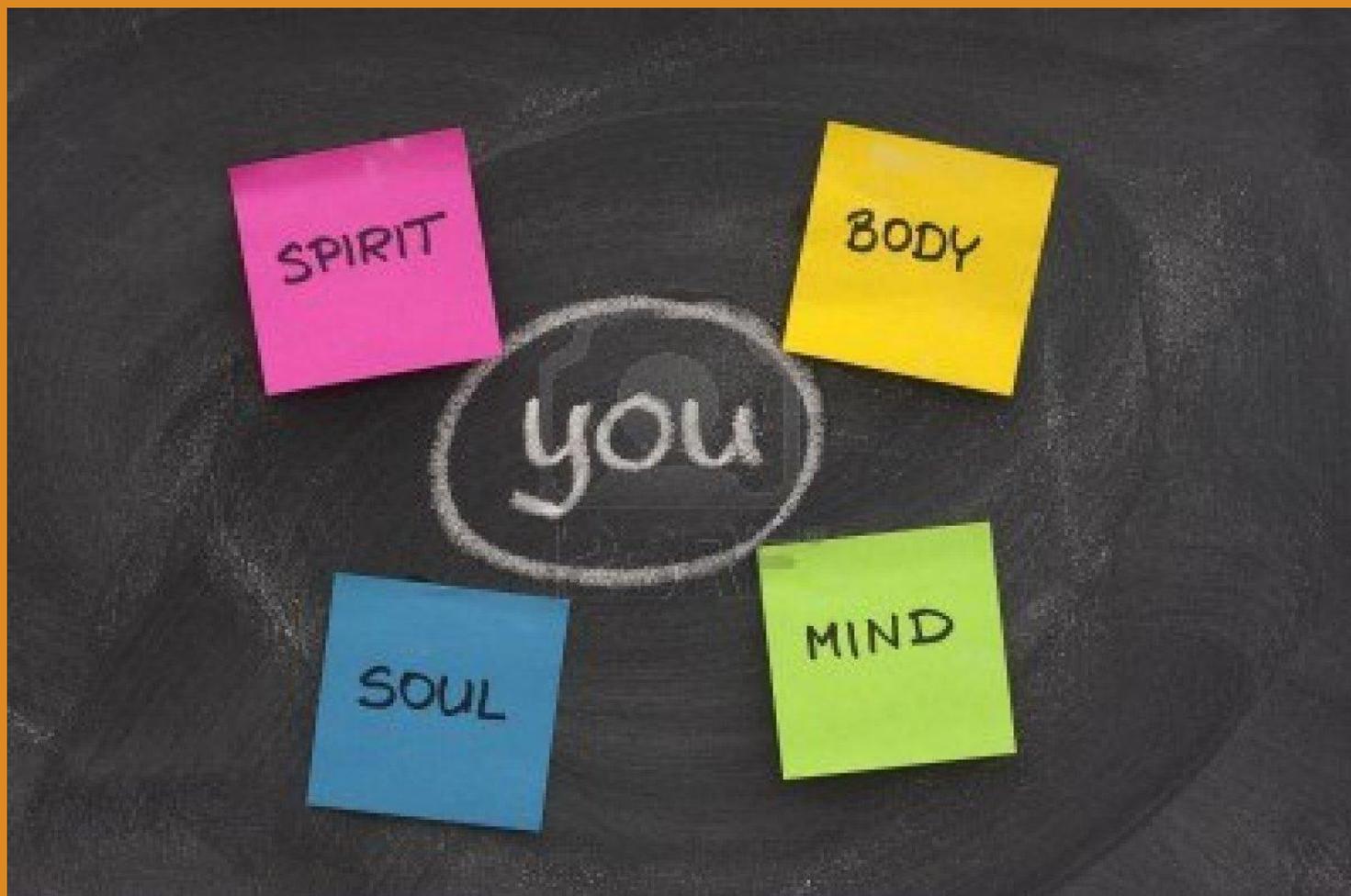
*“Noi siamo ciò che mangiamo!”*



***CIO' CHE OSSERVIAMO E  
ASCOLTIAMO QUANDO MANGIAMO  
NON VA SOTTOVALUTATO !***



Secondo l'**AYURVEDA** (ayu = vita; veda = conoscenza), che a differenza della comune scienza allopatrica tiene in considerazione la triplice indentità dell'essere umano come unione di:



La principale causa di (quasi) tutte le malattie psichiche e fisiche è una cattiva alimentazione!

In quasi tutte le comuni diete il cibo viene raramente assunto crudo (non cotto), il cibo crudo e' ritenuto vitale in quanto ricco delle vitamine, enzimi, sali minerali che lo compongono!

**SI DEVE CERCARE DI CONSUMARE PIU' CIBO CRUDO!**



## CIBO SATVICO:

cibo biologico non cotto, frutta e frutta secca, verdura, legumi, semi germogliati...si possono tenere a bagno per una notte prima di mangiarli o cuocerli parzialmente. Bere molta acqua (meglio se di fonte) lontano dai pasti,

→ cibo offerto al DIVINO (la parte spirituale che e' in noi)

→ conferisce stabilita' emotiva, psichica, rende lucido il pensiero

Condurre una DIETA SATVICA significa anche:

respirare aria pura, avere una visione pura, ascoltare suoni puri, toccare oggetti puri, esporsi alla luce del sole a sufficienza, fare sufficiente attivita' fisica (bici, camminate, nuoto), dormire a sufficienza...

Mangiare moderatamente, possibilmente in silenzio, lentamente, a intervalli regolari, in presenza di una giusta compagnia, in una buona attitudine mentale, in uno spazio ordinato e pulito.

## CIBO RAJASICO:

cibo non biologico, cotto, troppo salato, troppo dolce, troppo amaro, troppo piccante, troppo speziato, troppo odoroso.

Carne, sale, vino, sottoaceti, eccessivo consumo di latte e latticini, di uova, tè, caffè e anche l'eccessivo consumo di zuccheri e frutta

→ eccita e intossica corpo e mente

→ conferisce instabilità emotiva e psichica

Anche l'assunzione di farmaci allopatici, la visione di film sensuali e/o violenti, la lettura di libri e riviste con contenuti eccitanti e/o violenti, l'ascolto di musica dai suoni aggressivi (tutta la musica attuale è a 440 Hz!), la presenza di compagnie che creano stress e irrequietudine, sono parte di una vita rajasica.

## CIBO TAMASICO:

cibo non biologico, cotto e poi lasciato raffreddare, cibo riscaldato dopo 1-2 giorni, la maggior parte del cibo industriale e artificiale,

Pane, latte pastorizzato, carne e pesce, cioccolato e zucchero commerciale, grassi, amido, tabacco, bevande alcoliche...

→ porta a depressione, apatia, degradazione biologica e provoca malattie

→ riduce l' intelletto intuitivo, porta a formulare pensieri negativi

Anche l' assunzione di certi farmaci allopatrici, la visione di film dell' orrore, la lettura di libri e riviste con contenuti negativi, percepire odori fastidiosi, sono parte di una vita tamasica.

# ***PRATICARE LO YOGA (E FARE ATTIVITA' FISICA)***



**LO YOGA RENDE IL CORPO  
FLESSIBILE**

**MANTENERE LA  
FLESSIBILITA' DELLA  
COLONNA VERTEBRALE  
PREVIENE  
L'INVECCHIAMENTO!**



# ***CONTATTO CON LA NATURA, ESPORSI ALLA LUCE DEL SOLE***

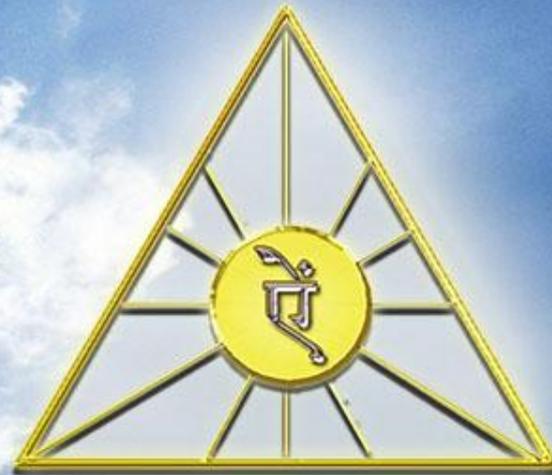
**IL CONTATTO CON LA  
NATURA (432 Hz) E  
L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE  
SOLARE HANNO UN  
EFFETTO PSICO-  
TARAPEUTICO,  
AUMENTANO IL  
BENESSERE FISICO,  
AIUTANO A SINTETIZZARE  
VIT. D E A FORTIFICARE LE  
OSSA**

# ***MEDITAZIONE***

A person wearing a white short-sleeved shirt is sitting in a lotus position outdoors. Their hands are held in a mudra gesture, with the index and thumb fingers touching. The background is a soft-focus green, suggesting a natural setting. The overall mood is peaceful and serene.

**CALMA LA MENTE, APRE LA  
COSCIENZA BUDDHICA,  
BILANCIA IL CAMPO  
ELETTROMAGNETICO DEI 2  
EMISFERI CEREBRALI,  
PREVIENE E CURA DISTURBI  
CARDIO-CIRCOLATORI,  
DEPRESSIONE, ANSIA,  
COADIUVA LE CURE  
ANTICANCRO**

S.O.T.



The School  
Of  
Transformation



**Lavoro su se stessi**



**Tecniche pratiche**



**Decodificazione di tutti i simboli**



**Custodia Planetaria**



**Amrtyu: L'immortale. Studi avanzati**

# L'Età dell'Oro



Come ricostruirla  
a partire da noi stessi

# Il primo libro di testo della S.O.T.



Perché la Creazione?

Come mai Dio ha deciso di creare l'essere umano pur essendo consapevole di tutte le guerre, violenze e dolore che ne sarebbero scaturiti in seguito?

Qual è il mistero dell'anima?

Qual è la sua vera natura?

Che cos'è l'Ascensione?

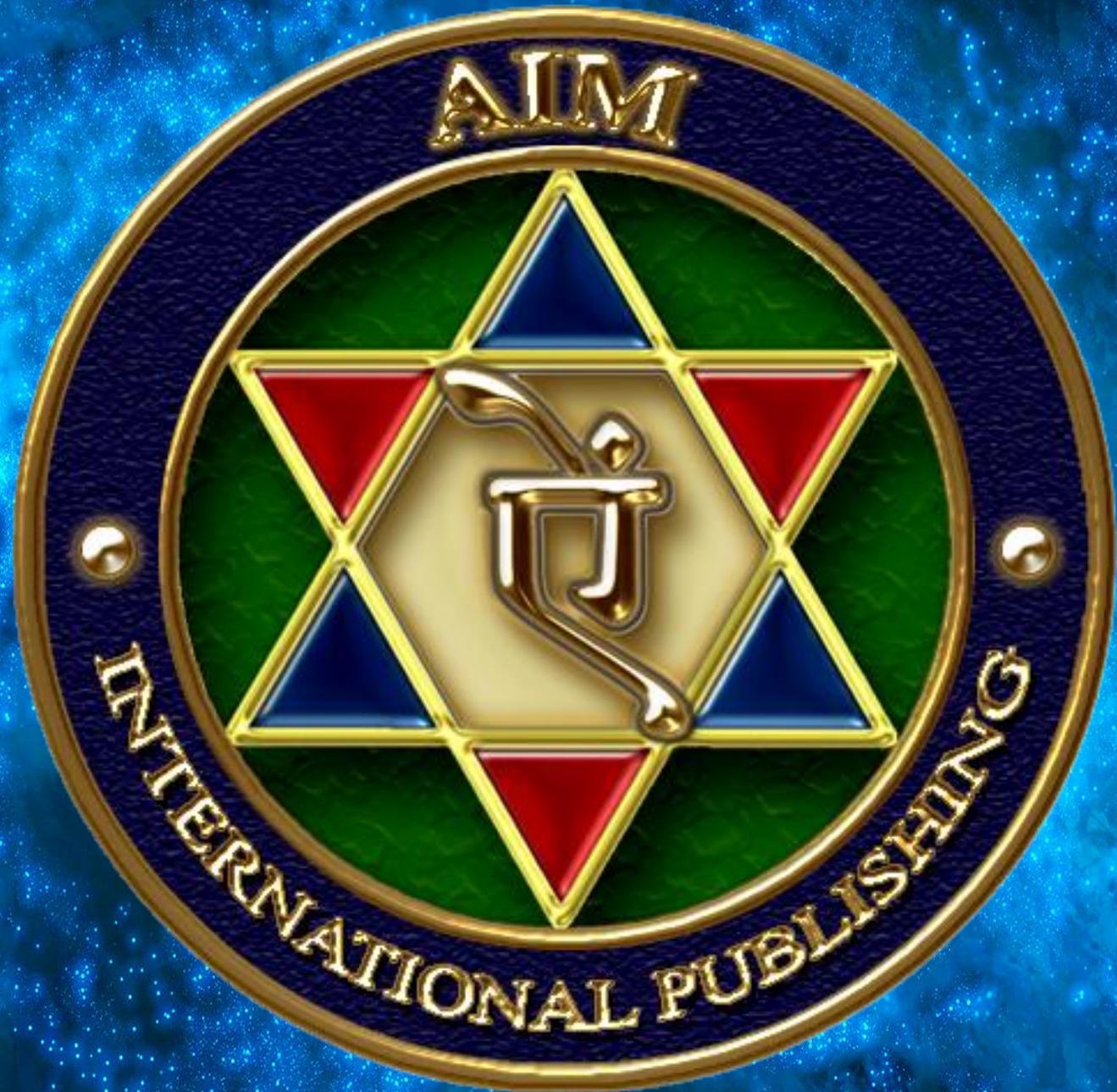
Cos'è l'Amore?

Cos'è la conoscenza?

Lo sapevi che l'ingiustizia non esiste?

E sapevi anche che gli eventi che ti accadono nella vita non sono casuali, ma creati da te stesso?

...



**Per ulteriori informazioni  
scrivi a**



**[info@devastavismo.com](mailto:info@devastavismo.com)**

**[www.devastavismo.com](http://www.devastavismo.com)**