

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Se anche tu credi che la Ritenzione Idrica sia il problema che affligge le donne di tutto il mondo (e anche te lo so!) allora non mi crederai quando ti dirò che..

LA RITENZIONE IDRICA NON ESISTE

La verità nascosta che da oggi non ignorerai mai più è solo in questo report...



Si voglio davvero stuzzicarti e sono sicura che appena hai letto il titolo hai pensato 'Questa è davvero scema a dire una cosa del genere'.

Oppure 'sentiamo un po' l'ennesima palla che gira su internet!'

Forse.

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

Forse SI!

Forse No!

Allora una cosa è certa: un po' fuori dalle righe lo sono (almeno mi piace farlo credere soprattutto a quelli che credono di esser furbi) e la Ritenzione Idrica NON esiste veramente!

Aspetta un attimo, esiste solo in un 13% di casi quando possiamo definirla VERA RITENZIONE IDRICA.

Quindi se la matematica NON è un'opinione come spesso ci piace affermare $100 - 13 = 87$. Insomma quasi 9 donne su 10 oggi soffrono di quella che è definita FALSA RITENZIONE IDRICA o RITENZIONE DA SOSTITUZIONE.

Ti stai chiedendo *'ma che diavoleria è questa, mio Dio?'* lo so, e hai la stessa espressione che di solito hanno tutte le mie clienti quando racconto questa storiella.

NON preoccuparti perché la tua reazione è del tutto normale soprattutto quando si vive in un modo dove ti promettono di eliminare la Ritenzione in modo definitivo con:

- *Le Tisane*
- *Tanta Palestra (allenati tutti i giorni)*
- *La corsa sul Tapis Roulant*

E poi sai meglio di me come va sempre a finire: all'inizio vedi qualche risultato ma poi calma piatta e inizi ad innervosirti.

Tranquilla NON sei la sola e (forse) NON sarai nemmeno l'ultima.

Per dirla tutta un po' mi dispiace che molte donzelle si facciano ancora infiocchiare ma se così NON fosse io NON avrei ragione di esistere.

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Ma ora prima di procedere voglio farti una domanda a cui ti prego di prestare la massima attenzione.

Se ti dicessi che la RITENZIONE IDRICA è invece caratterizzata da CARENZA di LIQUIDI anziché un eccesso tu cosa penseresti?



Che sono scema, lo so.

Si però dai, NON ripetermi sempre le stesse cose altrimenti ci resto davvero male..

Ora scemità o meno, come dice Checcho Zalone ti anticipo che la FALSA RITENZIONE IDRICA è causata da 3 fattori che a volte sono ignoti alla maggior parte delle DONNE e fino a qualche anno fa, prima di entrare nel mondo di Zero Infiammazione anche a me:

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

- 1- *CARENZA di ACQUA*
- 2- *Fattore S*
- 3- *Fattore I*

IL FATTORE S E IL FATTORE I SONO I PRINCIPALI RESPONSABILI DELLA FALSA RITENZIONE IDRICA

Cosa sono in Fattore S e il Fattore I?

Lo vediamo trà un po'.

Adesso seguimi così ti racconto tutto...

Però come al solito prima di raccontarti questi segreti voglio assicurarmi che tu sia la persona giusta.

NON tutte sono pronte ad ascoltare.

Per recepire il messaggio che ora ti rivelerò è importante che tu possieda determinate caratteristiche o meglio che tu presenti determinate e inconfutabili evidenze:

Quali evidenze?

Prenditi questi 30'' e se per qualche strano caso NON risponderai in maniera positiva ad almeno 2 delle domande che troverai qui di seguito allora chiudi questo file segreto perché quello che ti dirò NON è per te.

Pronti, Via!

- *La notte ti svegli almeno una volta per andare in bagno?*
- *La sera dopocena hai una voglia incredibile di cibi dolci o salati?*
- *La mattina ti svegli e non hai quasi mai fame?*

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

- *La mattina ti svegli e sei già stanca?*
- *Appena fai una minima azione ti stanchi subito?*

- *Hai (sempre) sonno durante la giornata?*
- *Soffri di calo di desiderio sessuale?*
- *Il tuo grasso sulla pancia non va via nemmeno se fai la dieta e tanta attività fisica?*
- *Il tuo umore è spesso di bassa qualità?*

Ora come ti accennavo poco fa la condizione fondamentale per procedere nella lettura di questo report è che tu debba aver risposto con un bel SI ad almeno 2-3 delle domande che ti ho appena fatto.

Se NON ti è stato possibile perché NON hai mai sofferto di ritenzione o perché hai un corpo mozzafiato allora ti consiglio davvero come se fossi la tua migliore amica di non procedere con la lettura di quanto seguirà.

Ma già so che resterai incollata qui fino alla fine.



METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

No, non tiro ad indovinare è che averne sofferto anche io per tanti anni e dopo aver sprecato tempo e soldi dietro rimedi improbabili ho capito, testando prima tutto sulla mia pelle poi sulle mie clienti, quale fosse la verità.

***PREMESSA:** cercherò di esser davvero sintetica perché l'argomento che sto per trattare è molto complesso e avrei davvero necessità di almeno 500 (forse anche di più) pagine per raccontarti come stanno davvero le cose.*

Tutto ciò che sto per raccontarti necessiterebbe di centinaia di pagine di approfondimento: per aiutarti a diradare le nubi sull'argomento ritenzione ho fatto un ulteriore lavoro di sintesi.

Affronterò quindi i 3 punti che ti ho menzionato in apertura di report per darti le informazioni necessarie a capire in maniera semplice qualcosa che di solito viene spiegato con metodi troppo complessi.

Eccoli qui per te:

1. *CARENZA di ACQUA*
2. *Fattore S*
3. *Fattore I*

NON affronterò quindi stati patologici (quando vai in ritenzione se hai malattie particolari per capirci meglio) in quanto NON essendo un medico NON spetta a me darti queste indicazioni.

Spero mi perdonerai ma viviamo in un mondo governato dalle leggi e io intendo rispettarle.

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

1. CARENZA DI ACQUA



Tu sei convinta (come lo ero io anni fa) che la ritenzione sia un eccesso di liquidi soprattutto a livello di arti inferiori.

Molte donne riferiscono, e forse è anche il tuo caso, di soffrire di gambe gonfie soprattutto se passi molto tempo in piedi nello stesso posto o seduta.

Allora qui dovrei chiedere aiuto a Danilo, l'ideatore del metodo zero infiammazione, che nella sua veste da osteopata ti direbbe che il gonfiore agli arti inferiori è spesso dato dalle tue caviglie che non lavorano come dovrebbero e dal tuo diaframma che stai utilizzando in maniera impropria ma preferisco sorvolare perché l'argomento di questo paragrafo è un altro.

Facciamo uno strappo dai perché altrimenti mi resteresti con un vuoto troppo grande!

Sappi comunque, ti faccio questo ulteriore regalo, che quando passi troppo tempo in piedi e quando la tua giornata si svolge quasi sempre in una condizione di sedentarietà:

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

- *La tua caviglia NON si muove come la natura vuole e non stimoli il ritorno del sangue dai piedi e dalle gambe verso il cuore.*
- *Con la tua caviglia che non lavora bene anche il tuo piede è costretto a lavorare male e NON riesce quindi a strizzare quella che è definita soletta di Lejars, ovvero l'insieme dei capillari che hai sotto la pianta del piede.*

Quindi tesoro se NON fai attività fisica con una certa regolarità (bastano anche solo 6 minuti al giorno) ti giochi almeno il 60/70% di possibilità di veder ridurre la tua RITENZIONE IDRICA.

Ma torniamo alla carenza di acqua.

Cosa c'entra questo con la tua RITENZIONE IDRICA?

Prima di dirti in parole davvero semplici perché il tuo corpo trattiene acqua ti invito a fare una riflessione.

Se io ti chiedessi di darmi un po' di acqua me ne offriresti un po' della tua quando ad esempio hai a disposizione 10 bottiglie da 1 litro e mezzo oppure quando ne hai a malapena per te?

Moriresti di sete tu per salvare me?

Guarda io credo che tu sia davvero una brava donna ma in condizioni di estremo bisogno o di estrema necessità NON credo proprio che tu moriresti di sete per salvare me.

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Cercheresti di trattenere quella poca acqua che hai tutta per te!

Ne sono davvero convinto e soprattutto non me la prenderei perché so che ti stai comportando così per preservare la tua vita.



Oddio al massimo una tiratina di piedi ogni tanto la notte te la verrei a dare ritornando dall'altro mondo ma dopo tutto ti vorrò sempre bene.

Il tuo corpo agisce esattamente nello stesso modo: quando bevi troppo poco o quando introduci troppi pochi liquidi dall'esterno (anche gli alimenti come frutta e verdura ne contengono in abbondanza) lo forzi a RITENERE ACQUA.

Insomma gli stai dicendo *'Ehi amico ti sto dando poca acqua quindi entra in modalità RITENZIONE se NON vogliamo creare danni!'*

Vuoi qualche motivo per il quale il corpo trattiene acqua quando ne ha poca?

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

1. *Mantenere il sangue fluido*: se il sangue diventasse troppo denso la pressione diventerebbe troppo elevata (ipertensione) e il cuore dovrebbe svolgere, per permettere il passaggio del sangue nelle arterie, un lavoro mostruoso.
2. *Lubrificare le articolazioni e mantenere idratati ad esempio menischi e dischi intervertebrali*: NON stupirti se bevendo un po' di più i tuoi dolori alle ginocchia o il tuo mal di schiena spariranno.
3. *Digerire*: l'acqua è definita 'solvente' ovvero ti aiuta a scomporre il cibo che mandi giù in parti più piccole per permettere una corretta assimilazione. Ecco il motivo per il quale quando bevi dopo aver mangiato potrebbe scapparti qualche ruttino: *l'acqua ti sta aiutando a digerire.*

La cosa curiosa in tutta questa storia è che alle persone ipertese spesso per abbassare la pressione prescrivono i diuretici: ovvero tolgono acqua al povero disgraziato di turno.

E se a qualcuno che già ha poca acqua gliene togli un altro po' capisci da sola che NON potrà far altro che peggiorare.

RICORDA: una carenza di acqua porta il corpo per questioni di necessità a trattenere quella poca che ha per poi andare in RITENZIONE.

2. e 3 FATTORE S e FATTORE I

Questi 2 fattori li tratto insieme perché sono strettamente correlati e soprattutto perché ti ho promesso estrema facilità e semplicità.

Per fattore S mi riferisco allo STRESS.

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE



Lo so, che anche tu lo hai fino sopra i capelli e che devi convivere perché...

- *Hai in testa mille pensieri*
- *A lavoro ti rompono le palle dalla mattina alla sera*
- *Le tasse*
- *Il mutuo*
- *I clienti che non pagano*
- *Tua suocera che allatta ancora tuo marito*
- *I figli*
- *E poi la notte non dormi*
- *E la mattina ti alzi stravolta e via di corsa con una nuova giornata di mxxxxa!*
- *E mille altre cose*

...ma purtroppo DEVI sapere che la specie umana tesoro NON è stata progettata per subire il fattore S in maniera troppo prolungata.

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

L'inconveniente è che la...

- *Ciccio che hai sull'addome*
- *Il tuo tono muscolare ormai un po' flaccido*
- *La tua pelle a buccia d'arancia*
- *La ciccio che hai appesa dietro le braccia*

...siano semplicemente delle manifestazioni di cattivo adattamento alle condizioni in cui ormai vivi.

***Troppo STRESS = il tuo sistema
ORMONALE perde la bussola e va in tilt!***

Semplicissimo!

Ma cosa c'entra lo STRESS con la cosiddetta FALSA RITENZIONE o RITENZIONE DA SOSTITUZIONE?

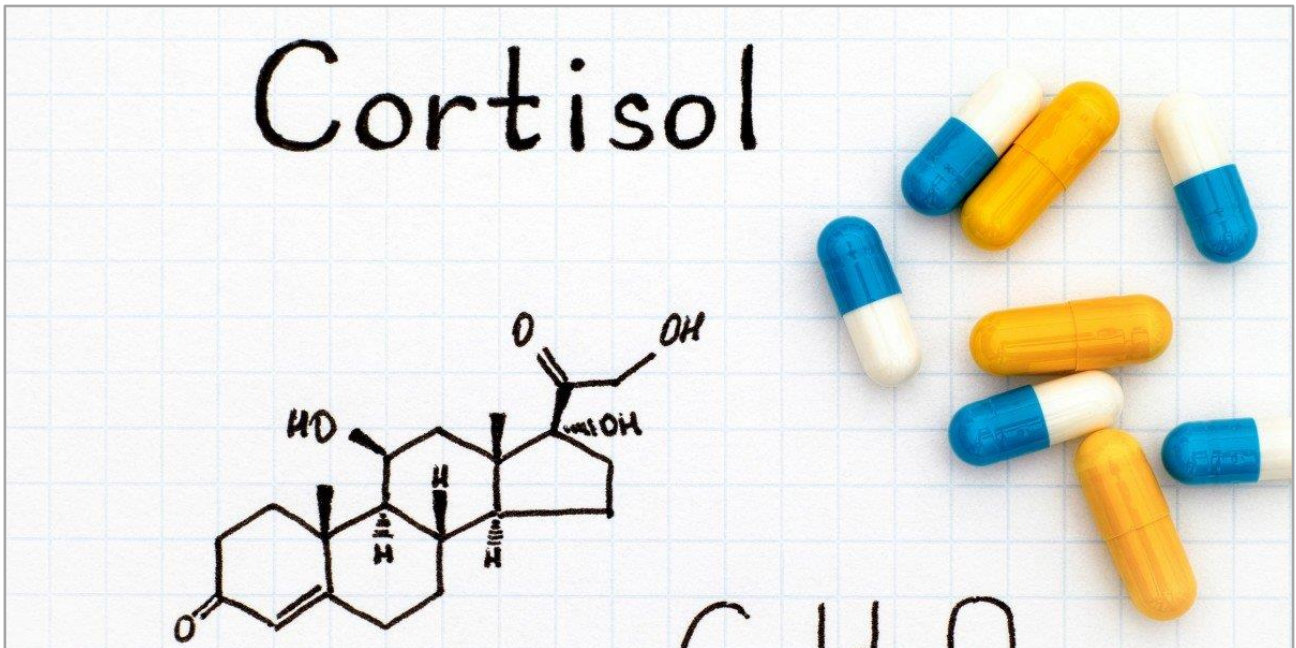
Ora te lo spiego tesoro ma cerca di NON essere impaziente.

OK?

Il corpo in condizioni di STRESS PROLUNGATO deve cercare di difendersi in qualche modo per permetterti di sopravvivere.

METODO ORIGINALE ZERO INFIAMMAZIONE

Sregola la produzione di CORTISOLO (approfondisci con questo manuale da qui=> [cortisolo top secret](#)), un agente antinfiammatorio potentissimo che il nostro corpo (anche il tuo tranquilla) ha, che quando prodotto in eccesso crea 3 fenomeni principali a cascata:



- *Distrugge il tuo tono muscolare*
- *Aumenta il quantitativo di zuccheri in circolo nel tuo corpo*
- *Aumenta il grasso sulla pancia*

Ora di cortisolo spesso se ne parla come il principale ORMONE DELLO STRESS.

In verità ormai è diventato il cattivo di turno perché le condizioni di vita alle quali siamo sottoposti fanno lavorare in maniera perenne le GHIANDOLE SURRENALI per rilasciare continuamente CORTISOLO.

Lui vorrebbe, credimi, lavorar meno ma siccome la sua presenza è richiesta costantemente DEVE intervenire continuamente.

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Fa gli straordinari, nemmeno lo pagano e poi lo definiscono anche come il brutto e il cattivo di turno.

Cosa accade quando il cortisolo distrugge il tuo tono muscolare per difenderti dallo STRESS prolungato?

I tuoi muscoli rompendosi rilasciano acqua all'interno del tuo corpo che NON potendo zampillare dai pori della tua pelle si deposita dove NON vuoi.

Ma perché si chiama RITENZIONE da SOSTITUZIONE?

Perché NON è che hai troppa acqua dentro di te è che questa prende il posto dei tuoi muscoli.

Pensa che il tuo TONO MUSCOLARE è la più grande riserva di acqua del corpo umano e posso, per fare un esempio facile facile, paragonartelo ad una bottiglia di acqua.

Se tu fai dei fori su una bottiglia cosa accade?



METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

L'acqua esce fuori e se ne va per i fatti suoi.

Quindi NON è che nel tuo corpo l'acqua può fare come vuole e uscirte, quando sei sotto stress, un po' dal naso e un po' dalle orecchie perchè tu non vuoi essere in ritenzione.

Cerca di capire my love: la natura in condizioni estreme interviene per salvarti la vita e non per farti diventare super gnocca!

Lei, danneggiati i muscoli, scappa via ma resta intrappolata e casomai tu le dai anche una mano perché:

- *Bevi poco e trattiene ACQUA.*
- *NON ti muovi e quindi NON fai lavorare bene piede e caviglia e NON dreni.*
- *NON fai attività e blocchi il DIAFRAMMA che è il muscolo deputato al drenaggio finale dei LIQUIDI corporei.*
- *Fai troppa attività fisica di sera e aumenti lo STRESS che già hai fin sopra i capelli.*
- *Mangi troppo poco e Amen.*

**IL TUO OBIETTIVO DEVE ESSERE QUELLO DI
RICOSTRUIRE IL CONTENITORE (i tuoi muscoli)
PER RICHIAMARE ACQUA AL SUO INTERNO.**

Se cerchi di drenare con quelle tisane maledette togli acqua dal tuo corpo, fai aumentare di nuovo lo STRESS percepito perché MENO ACQUA = PERICOLO e via così con una nuova riduzione del TONO MUSCOLARE.

Il tono scende e l'acqua sale.

E' un semplice lavoro di compensazione.

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Ma se facciamo per esempio uno di quei test (tipo la Bioimpedenza) per misurare il quantitativo di acqua presente nel tuo corpo NON stupirti se dovessi averne meno di quanto pensi anche se ti senti gonfia come un canotto.

Inoltre i tuoi muscoli contengono in buona quantità anche un'altra sostanza: lo zucchero.

Questo se ne andrà in giro, si accumulerà a poi diventerà grasso!

Un vero casotto insomma...

E il FATTORE I?

Il fattore I, non mi dilungo su questo anche se ci tornerò in seguito con attenzione, NON è altro che l'estrema conseguenza dei fenomeni da stress: l'INFIAMMAZIONE CELLULARE.



METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

Sappi che quando ti trovi in questa condizione (ricordi le domande a cui hai risposto ad inizio di Report ?) il tuo corpo NON risponde in maniera normale:

- *Ai piani di attività fisica che ti da il tuo personal trainer*
- *Ai piani alimentari che prescrive il tuo nutrizionista*

Questo è uno dei motivi per cui anche quando fai attività fisica in un certo modo o quando fai la dieta ottieni scarsi risultati.

Devi prima intervenire sulla causa, le cosiddette evidenze da infiammazione, per spingere il tuo corpo poi verso i risultati che desideri.

Quali sono le cause che tendono ad INFIAMMARE il corpo e a mandarlo sotto STRESS?

- *Diete a basso apporto calorico.*
- *Troppe proteine nell'alimentazione.*
- *Eccesso di Cereali e derivati nella tua alimentazione tipo.*
- *Troppa attività fisica soprattutto la sera.*
- *Troppa attività aerobica (Tapis Roulant e Corsa)*
- *Troppe sedute di attività fisica durante la settimana (superiori alle 3 volte la settimana).*
- *Carenza di cibi basificanti nella dieta (Frutta e Verdura).*
- *Disturbi del Sonno.*
- *Pensieri negativi ricorrenti.*
- *Esposizioni a fonti luminose artificiali di sera (Smartphone, Ipad ed Ebook per esempio)*

Ovviamente tesoro il discorso NON si ferma qui perché avrei ancora molto da dire ma ho voluto farti davvero capire spingendomi un po' oltre e

METODO ORIGINALE **ZERO INFIAMMAZIONE**

provocandoti con il fatto che 'LA RITENZIONE NON ESISTE' per portarti a guardare un po' più in là delle solite credenze che vogliono la RITENZIONE come solo un eccesso di liquidi che si verifica solo in un 21% dei casi.

Insomma la realtà a volte NON è mai come sembra.

Sei d'accordo?

Continua a seguirmi perché se sei arrivata fino a qui e se hai scaricato questo report continuerai a ricevere all'interno della tua posta elettronica nei prossimi giorni dei consigli del tutto GRATUITI del valore di centinaia di euro per combattere RITENZIONE e NON solo.

A presto

Erika

Vuoi scoprire la sconosciuta relazione tra evidenze da infiammazione e ritenzione idrica?

Clicca sull'immagine in basso e leggi l'unico articolo in Italia sull'argomento...



METODO ORIGINALE
ZERO INFIAMMAZIONE