



Sistema Linfático é importante na manutenção da vida

Todo o fluir de minha mente começa no meu sangue. **Rainer Maria Rilke**

Você sabia que se o sistema linfático parasse de funcionar morreríamos em apenas 3 horas? Isto nos dá uma ideia porque a saúde deste sistema tem uma grande influência na nossa saúde e no nosso bem-estar. Lembre-se cada um de nós tem duas vezes mais linfa do que sangue.

O sistema linfático é a linha de defesa mais importante contra invasores do corpo (fungos, bactéria, vírus), substâncias tóxicas e outros tipos de resíduos. Enquanto o corpo prepara o **sistema imune** para o ataque lançando anticorpos específicos na circulação sanguínea no esforço de manter o ambiente interno de nosso corpo livre de doenças.

BodyTalk system apresenta várias maneiras de manter o sistema linfático em funcionamento e em boas condições. Apenas imagine o que isto significa para impedir o corpo sofra com alergias, intolerâncias, resfriados constantes, dores articulares, fadiga e sobrecarga emocional.

O sistema linfático pode ficar **congestionado** com as emoções. Quando uma pessoa experimenta uma emoção, seu corpo libera várias substâncias químicas (semelhante a hormônios) que caracteriza a expressão da emoção. Dependendo da emoção as substâncias liberadas podem estagnar o sistema linfático nos tecidos. O sistema linfático tem papel importante em ajudar a limpar a toxinas do nosso corpo. O sistema linfático é um sistema de suporte secundário do sistema circulatório.

O nosso coração a cada dia bombeia sangue para alimentar 50 trilhões de células com oxigênio, nutrientes, informações, memórias e energia. A movimentação do sangue é essencial não somente para manter a função de cada uma de nossas células, mas aquecer, reparar e produzir produtos celulares. Numa **hierarquia de cura**, a circulação de sangue reina suprema.

O estímulo do fluxo de sanguíneo também influencia o fluxo de Qi, alias, não podemos separar o fluxo de sangue do fluxo de Qi. Portanto, o equilíbrio do suprimento de sangue também estimula o fluxo de energia e permite a comunicação interna em nosso corpo.

A nutrição tem um papel importante da habilidade do corpo de obter o que precisa. Você tem uma boa nutrição?



A mente influencia o sistema circulatório (sangue, linfa) e o sistema nervoso que são suportes da nossa saúde e funcionamento do corpo. Uma parte não pode funcionar sem a outra. Você sabia que existem mais células nervosas no cérebro humano do que estrelas na Via Láctea.

As linhas de comunicações dentro do sistema nervoso são muito rápidas. Tem a capacidade de transmitir impulsos na velocidade de 100 metros por segundo. A velocidade da transmissão das mensagens dentro cérebro pode ser ainda mais rápida que 300 km/hora!

O estresse pode ter uma grande influência no funcionamento do sistema nervoso, bem como os processos das doenças que atacam este sistema nervoso central. BodyTalk nos dá muitas ferramentas para tirar o sistema nervoso do **mecanismo de luta/fuga** aumentando o nosso limiar de estresse para que não reajamos rapidamente frente uma ameaça percebida. O próprio cérebro pode melhorar o fluxo de informações que viaja dentro do cérebro e da medula espinhal para cada uma de nossas células, bem como melhorar a mensagens das células para o cérebro.

Imagine qual o efeito que isto causa numa célula, tecido, órgão ou músculo que fica prejudicado sua comunicação com o sistema nervoso.

Londrina (PR), 29 maio de 2014

IMPORTANTE

AS DÚVIDAS E PERGUNTAS DEVERÃO SER LEVADAS AO SEU ESPECIALISTA EM **BODYTALK** PARA ESCLARECIMENTO.

As informações disponíveis no site www.bodytalklondrina.com.br possui caráter informativo e educativo.

Dr. Luiz Carlos Bertoni