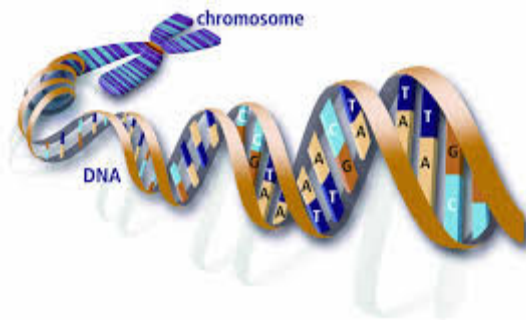


EPIGENÉTICA - NA FRONTEIRA DO AGORA...

A epigenética é uma área muito promissora atualmente na medicina e também um fator importante no desencadeamento de doenças.



A Dra. Laura Stuve, Ph D, bioquímica, doutora por Stanford (USA) também trabalhou no projeto do Genoma Humano. Professora de Body Talk avançado, desenvolveu um método para trabalhar na fronteira do agora, a epigenética. As técnicas de Body Talk servem para lidar epigeneticamente.



O QUE É EPIGENÉTICA?

O estudo da epigenética são as variações das características fenotípicas celulares e fisiológicas resultante dos fatores externos (ambientais) que alteram o funcionamento dos genes e afetam a forma como as células expressam seu potencial genético. Ou seja, a epigenética explora como os fatores do nosso estilo de vida como alteram a função de nosso potencial genético.

Em outras palavras, nossos genes são receitas ou um manual de instruções para criar todas as proteínas que nosso corpo necessita. O nosso epigenoma são **interruptores** em torno de cada gene que os liga ou desligam.

Segundo Dan Hurley (Discover, 2013) escreveu que herdamos as experiências de nossos antepassados por meio das mudanças em nossos genes. Ele escreve em seu artigo "As experiências dos avós deixam uma marca sobre seus genes" - "as nossas experiências e as de nossos antepassados nunca se foram, mesmo que tenham sido esquecidas.

Eles se tornam parte de nós, um resíduo molecular que se apega a nossa estrutura genética. O DNA permanece o mesmo, mas as tendências psicológicas e comportamentais são herdadas. Você pode ter herdado não apenas os joelhos inchados da sua avó, mas também a sua predisposição para a depressão causada pela negligência que sofreu como recém nascido".

A COMPREENSAO DA EPIGENÉTICA ESTA AUMENTANDO...

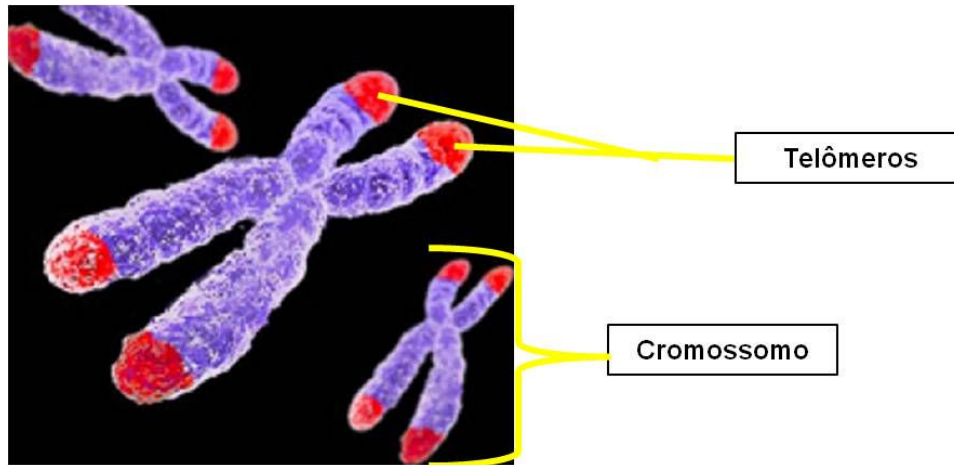
A medida que a compreensão científica da epigenética evolui, a consciência sobre os fatores do estilo de vida são crucialmente importante para a expressão da saúde. Existem muitas coisas comuns que podemos fazer para alcançar o **bem-estar radical**, como a manutenção de uma rotina de exercícios físicos diários, eliminando ou evitando exposição a tóxicos, avaliando o que comemos, exercícios de respiração, melhorando o nosso dormir e agregando saúde social nas Interações da qual participamos.

Com as técnicas do Body Talk podemos fazer uma abordagem dinâmica para resolver as condições difíceis que precisam ser abordadas em um **nível epigenético**. Não só o BodyTalk pode abordar os marcadores que afetam negativamente a forma como seus genes são expressos, mas também podem abordar o seguinte:

- A desintoxicação hepática;
- Telômeros e envelhecimento;
- O sistema de manutenção epigenética do corpo;
- O relógio epigenético indicando envelhecimento acelerado;
- Demetilação global.

Ouvimos o ditado: "Nós somos parecidos com nossos pais", que, em um nível genético e epigenético que agora sabemos, é verdade. Nós também somos as experiências que temos, pois também podem criar bloqueios em um nível de DNA epigenético. No entanto, não somos impotentes. As escolhas que tomamos sobre a forma como vamos viver a nossa vida e onde colocamos a nossa

atenção e foco são as áreas onde a transformação ocorre. De qualquer forma ... de volta à responsabilidade ou ao poder pessoal.



Londrina (PR), 26 JUNHO de 2017

IMPORTANTE

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

Dr. Luiz Carlos Bertoni