Energia cellulare, vitamine e minerali: la biochimica del benessere psicosomatico

"Non puoi cambiare la tua vita se prima non cambi la biochimica con cui la vivi."

Amadeo Furlan

Tempo di lettura: 8 minuti

ENERGIA CELLULARE, VITAMINE E MINERALI

Quando la biochimica diventa psicosomatica

LE FONDAMENTA INVISIBILI DELLA VITALITÀ

Ogni pensiero, emozione, movimento... è **chimica attiva**. Ogni scelta, ogni motivazione, ogni risposta allo stress, nasce **a partire dal corpo.** O meglio: da **come funziona il corpo a livello cellulare**.

- Se le cellule sono stanche, anche tu ti sentirai stanco.
- Se i mitocondri (le centrali energetiche delle cellule) sono "intasati", anche il tuo pensiero sarà appannato.
- Se mancano nutrienti chiave, anche le emozioni si spegneranno.

Ecco perché **non basta voler star bene**. Bisogna **dare al corpo ciò di cui ha bisogno per funzionare.**

L'ENERGIA NON È UN'IDEA. È UN CICLO BIOCHIMICO.

Il ciclo di Krebs

Ogni nostra cellula produce energia (ATP) attraverso un ciclo ben noto in biochimica: il **ciclo di Krebs**.
Ma per farlo servono **cofattori indispensabili**, tra cui:

• **Magnesio** → regola più di 300 reazioni enzimatiche, fondamentale per il sistema nervoso
• **Coenzima Q10** → carburante diretto per i mitocondri
• **Vitamine del gruppo B** → attivano i processi metabolici e di sintesi neuromediatoria
• **Ferro, rame, zinco, selenio** → minerali traccianti nella respirazione cellulare
• **Omega-3 e vitamina D** → coinvolti nella stabilità delle membrane e nella trasmissione neuronale

Quando questi elementi mancano, **il cervello entra in modalità risparmio**:
• meno lucidità
• meno regolazione emotiva
• meno resilienza allo stress
• meno motivazione

LA SCIENZA DEL RINNOVO CELLULARE

Ogni **90 giorni**, il nostro corpo rigenera circa il **70% delle cellule**. La pelle, il sangue, le mucose intestinali, perfino le cellule del fegato si rinnovano.

Ecco perché un **percorso di 3–6 mesi di integrazione personalizzata** può letteralmente **"re-informare" il corpo**. Non è una promessa magica. È **biologia applicata.**

Se nei prossimi 90 giorni nutri le tue cellule con:

• micronutrienti essenziali
• antiossidanti
• idratazione adeguata
• movimento consapevole

...stai **creando le fondamenta di un corpo nuovo**, più efficiente, più reattivo, più lucido.

PSICOSOMATICA BIOCHIMICA: PERCHÉ IL CORPO CAMBIA LA MENTE

Molti pazienti con sintomi come:

• stanchezza cronica
• ansia ricorrente
• tristezza immotivata
• senso di "nebbia mentale"
• fame emotiva o sbalzi d'umore

...cercano risposte solo nella psicoterapia o nei farmaci. Ma **il corpo va incluso nella diagnosi e nel trattamento.**

Carenze di **magnesio, B12, D, acido folico, zinco, ferro**, sono spesso **alla base** del peggioramento dell'umore e della capacità di affrontare lo stress.

La medicina psicosomatica lo sa: **la biochimica della resilienza va costruita.**

Perché **un corpo nutrito**:

• regge meglio le emozioni
• recupera più velocemente dallo stress

• mantiene viva la motivazione anche in condizioni difficili
• attiva la neuroplasticità e i circuiti dopaminergici della spinta vitale

---

IL CORPO RISPONDE, SEMPRE

Anche davanti a una **malattia complessa**, come una patologia autoimmunitaria, oncologica o neurologica, **il corpo cerca comunque di rigenerarsi**. Ma ha bisogno degli strumenti giusti.

Un protocollo integrato che duri almeno **3–6 mesi**, può:

• ridurre l'infiammazione di base
• migliorare l'ossigenazione cellulare
• sostenere l'umore
• aumentare la compliance alle cure
• far sentire la persona **attiva, non più passiva**, nel proprio processo di guarigione

---

STRUMENTI PRATICI – MICROSCELTE CHE RIGENERANO

Nutriente chiave	**Azione primaria**	**Fonte naturale**	**Quando integrarlo**
Magnesio	rilassamento neuromuscolare	verdure a foglia, semi	stress, crampi, ansia
B12 + B6 + Folati	sintesi neurotrasmettitori	uova, legumi, verdure	stanchezza, nebbia mentale
CoQ10	energia mitocondriale	carni, pesce, integratori	affaticamento cronico
Vitamina D3	immunità e umore	sole, olio di fegato di merluzzo	inverno, patologie autoimmuni
Zinco + Selenio	antiossidanti cellulari	frutta secca, cereali integrali	infezioni ricorrenti, caduta capelli

---

FRASE-CHIAVE DA PORTARE CON TE

"Non si può cambiare la mente ignorando il corpo. Ogni pensiero ha bisogno di cellule in salute per essere pensato."

FONTI

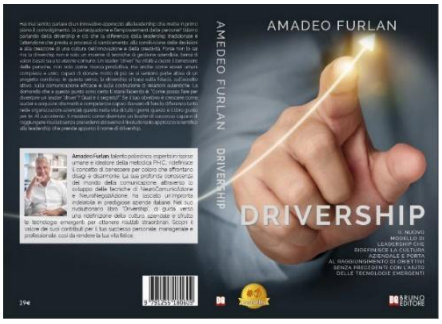
• Goleman D., *Intelligenza Emotiva*
• Porges S., *Polyvagal Theory*
• Amen D., *Change Your Brain, Change Your Life*
• Nicolai A. et al. (2022), *Nutritional Neuroscience and Cellular Renewal*
• Perlmutter D., *Grain Brain*
• Berghe W. et al. (2021), *Nutrition and Epigenetics in Mental Health*

PERCHÉ TI SERVE

Perché **la stanchezza non è solo mentale.** Perché **la motivazione non è solo volontà.** Perché **la guarigione non è solo assenza di sintomi.**

Ogni trasformazione parte da **una biologia coerente**. E ogni cambiamento duraturo inizia da **un corpo che ce la può fare.**

Tu non sei rotto.
Forse sei solo **scarico.**
Inizia da qui.



"Entra nel mondo della Leadership Empatica con 'DRIVERSHIP'.

Scopri come guidare il cambiamento, gestire emozioni e costruire team di successo.
Trasforma il tuo modo di condurre oggi!"

Amadeo Furlan

Per acquistare il mio libro:

https://amzn.to/3PHAHU0

Furlan DOTT. Amadeo
PhD in Malattie Psicosomatiche
Professore di Neuro-Psicologia Comportamentale – University of Northwest New York (USA)
Licensed Neuro Hypnotic Repattering Technician**- L14732**
Autore del metodo Psico Health Coaching

SOCIAL
Telegram: https://t.me/amadeofurlanChatroom
Facebook PsicoHealthCoach: https://www.facebook.com/amadeofurlancoach/?locale=it_IT
Instagram: https://www.instagram.com/amadeofurlan/?hl=it
Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì
Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283,
Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232
Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787
Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008

Per appuntamenti per consulti aziendali:
STEFANIA MALTONI
+393358393283