

EPIGENETICA

La Scelta Consapevole della Propria Realtà

Francesca Pistollato



GENETICA TRADIZIONALE:

“Il nostro DNA, i nostri GENI determinano ciò che siamo”



La GENETICA studia il DNA e i GENI

I GENI SONO PORZIONI DI DNA



- **Human Genome Project**
- **Iniziato nel 1990**
- **Mappatura dei geni del genoma umano**

Principali scoperte derivate dal Progetto Genoma Umano

Si pensava che la specie umana avesse centinaia di migliaia di geni...

E invece ne abbiamo circa 30.000 (28.000 in una pianta, 18.000 in un verme)

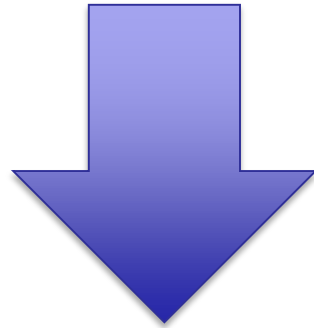
I geni costituiscono solo il 2-3% del totale del genoma

Circa 98% di DNA non codifica geni...
tradizionalmente definito "junk DNA"

**Ma davvero si può parlare di
"DNA spazzatura" ?**



A cosa serve il 98% del DNA?

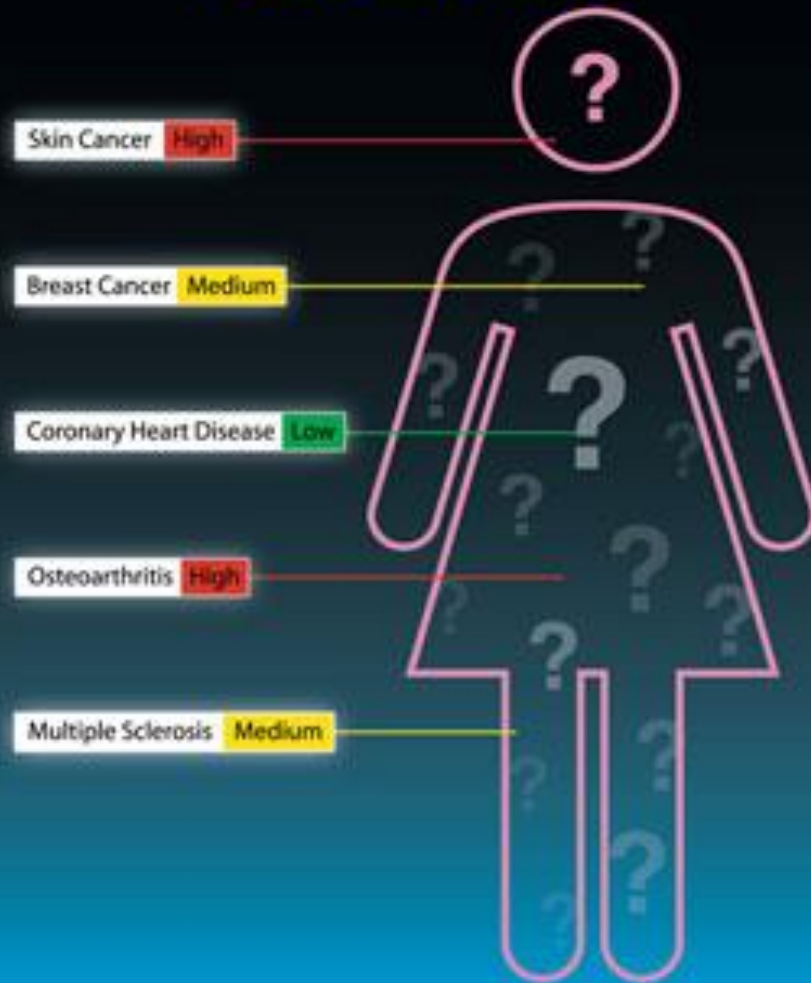


**A controllare il funzionamento di
quel 2% di DNA che contiene i
geni**



**Principio della
PREDETERMINAZIONE GENETICA**

UNLOCK YOUR DNA & DISCOVER YOUR UNIQUE HEALTH RISKS.



Genetic Predisposition DNA Test
- Now Available!

ANYLABTEST!
NOW!

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

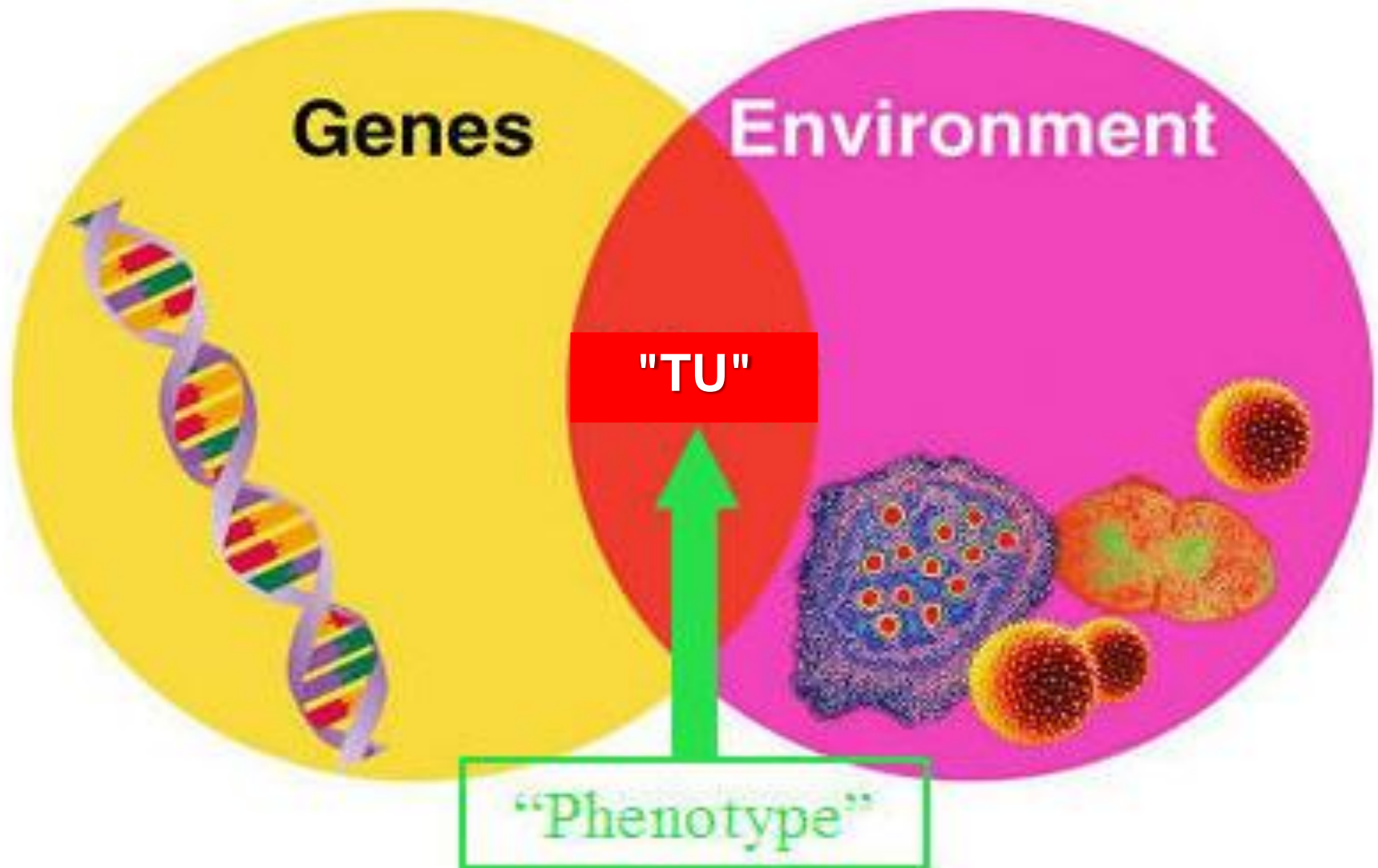
www.mygeneprofile.com/talent



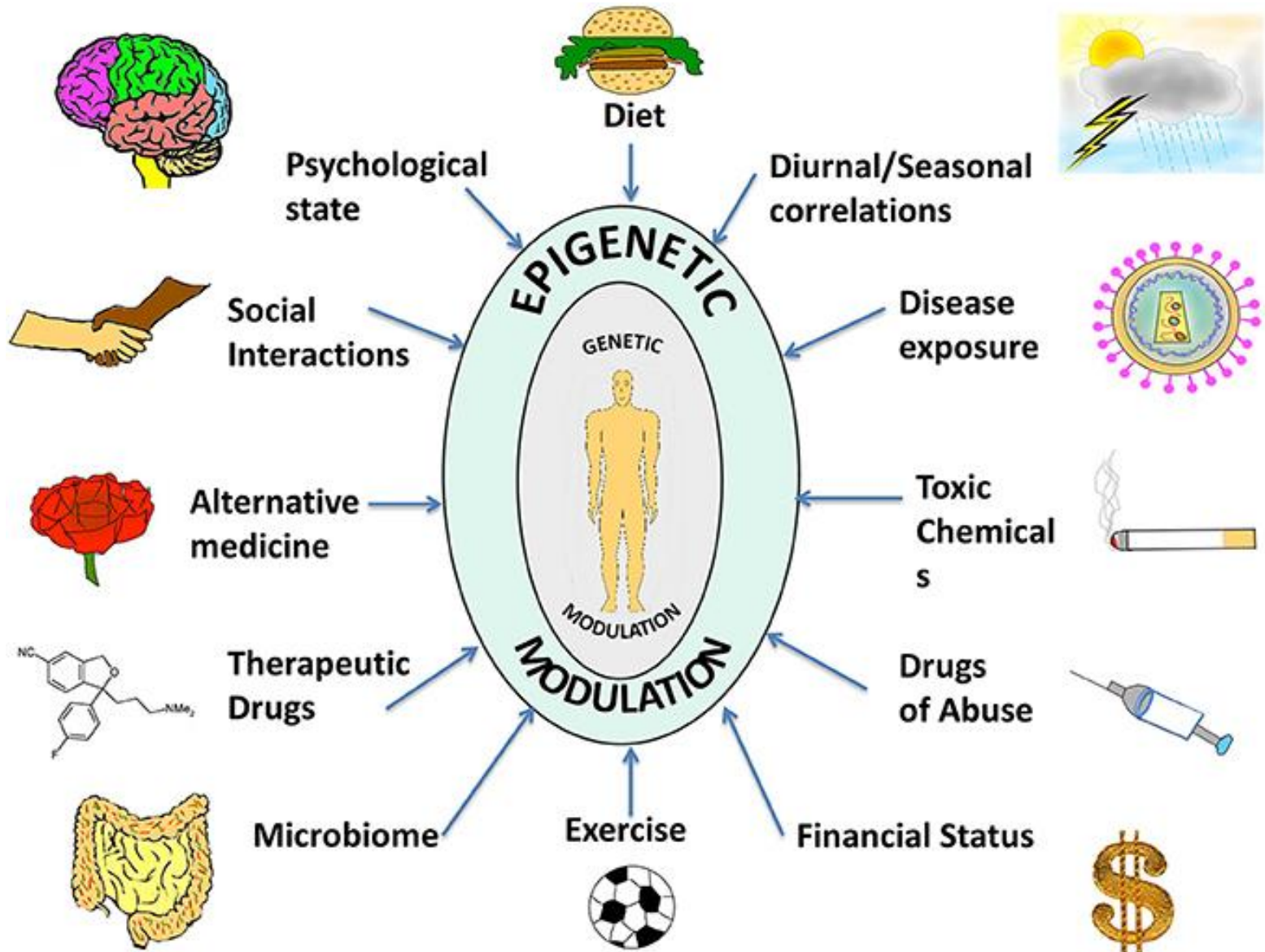
**PARADIGM
SHIFT**



SI E' SCOPERTO CHE L'AMBIENTE INFLUENZA I NOSTRI GENI !



EPIGENETICA



JANUARY 19, 2010

Joe Klein:
The CIA's
Afghan Disaster

Yemen: The
New Center
Of Terror

Why the Recession
Hasn't Been Cool
To Teens

TIME



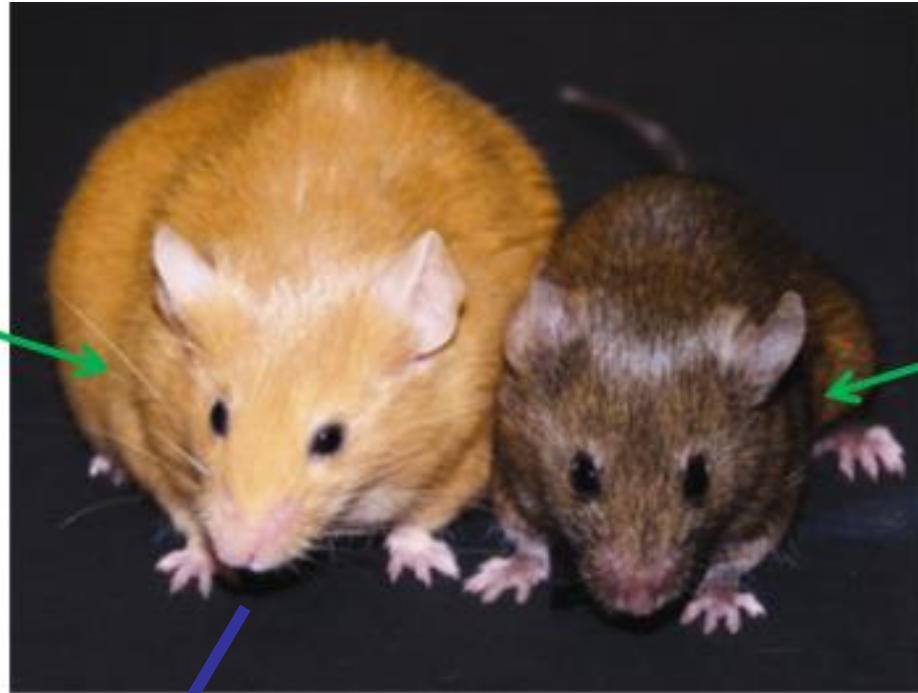
WHY YOUR DNA ISN'T YOUR DESTINY

The new science of epigenetics reveals how the choices you make can change your genes—and those of your kids

BY JOHN CLOUD

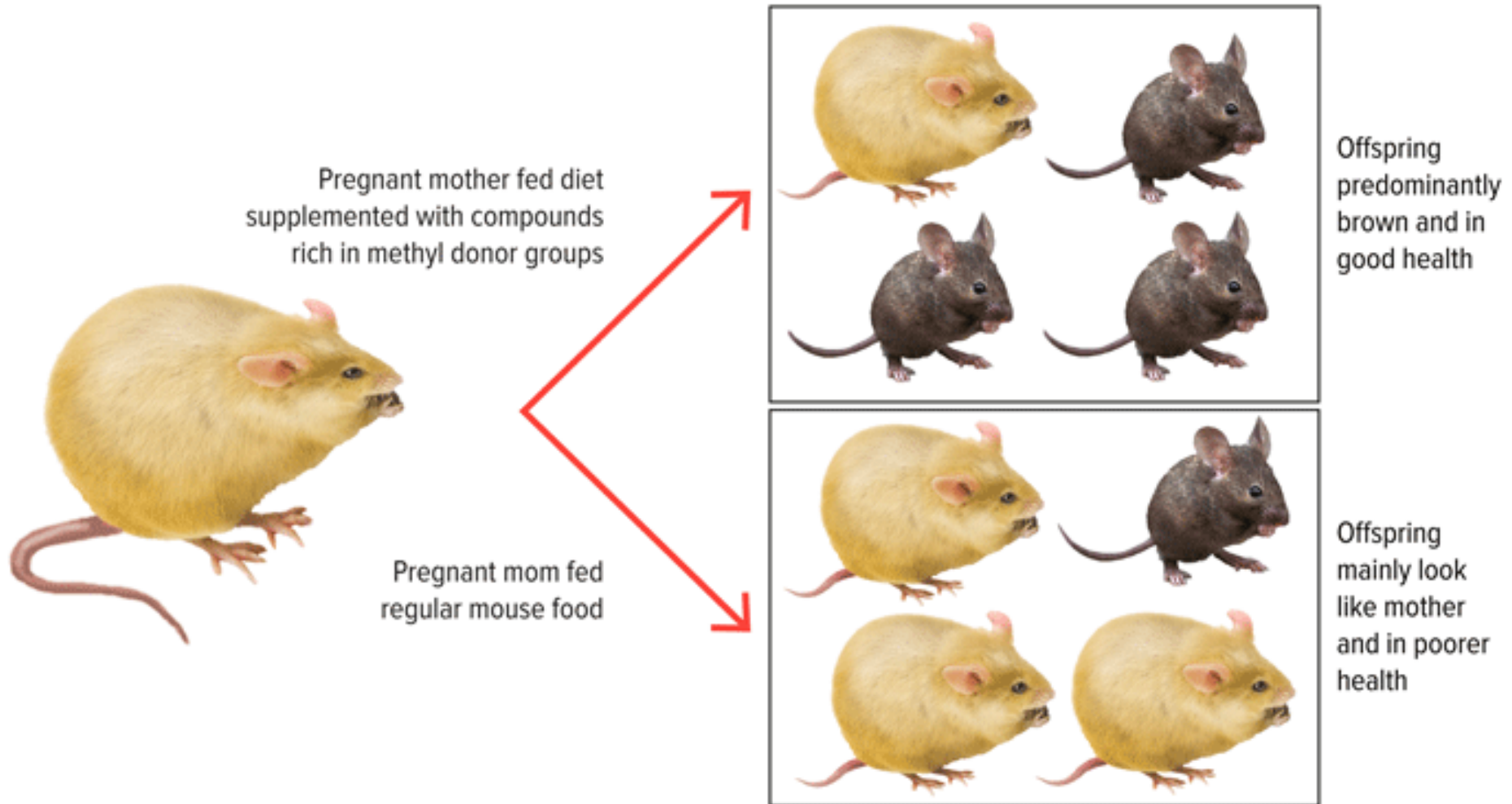
www.time.com

Il gene agouti nel topo...



Obesita'
Diabete
Aumentato rischio di cancro

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



GEMELLI OMOZIGOTI E DIABETE



COSA SI E' CAPITO SUL CANCRO ?

il 60% dei tumori sono evitabili, cambiando stile di vita e dieta

Il 95% dei cancri in effetti non ha alcuna connessione coi geni

Esempi di regolazione Epigenetica:

Diete a base vegetale vs animale → **modificazione epigenetiche** → **prevenzione del cancro al colon-retto, al seno, alla prostata, sindrome metabolica, patologie neurodegenerative, ...**

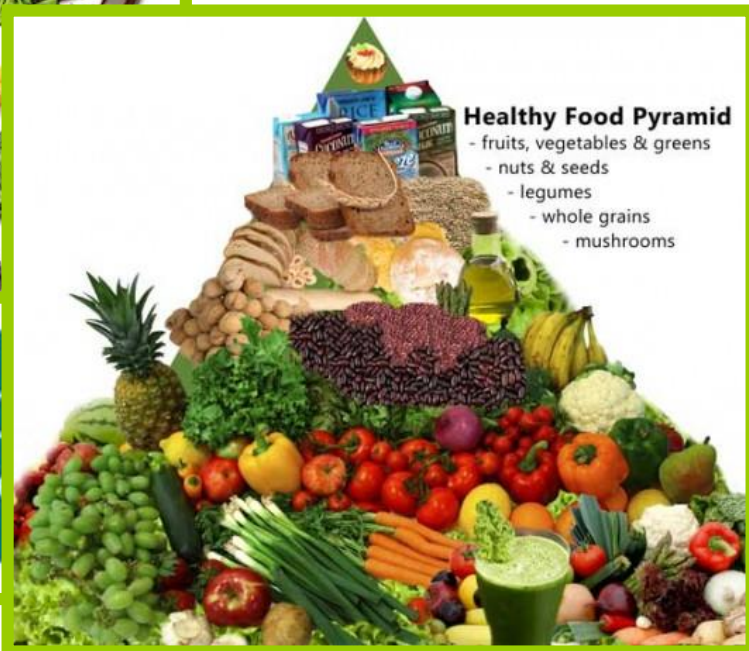
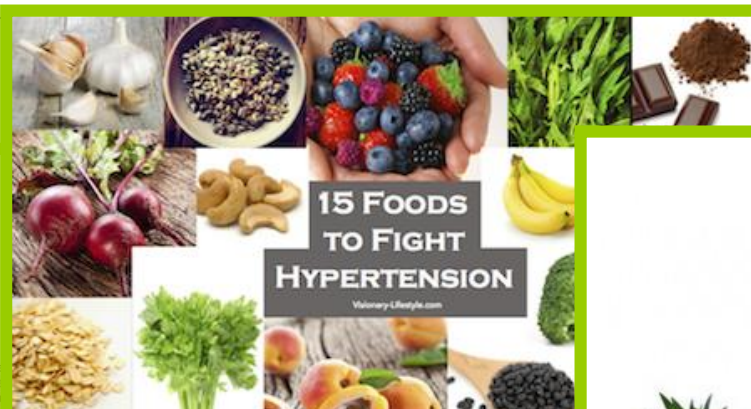
(Craig WJ, et al. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. J Am Diet Assoc. 2009 Jul;109(7):1266-82.) etc....

Disease Prevention through a Plant Based Diet

with Nena Niessen Tuesday, July 17. 6 – 7:30PM

Join disease prevention cooking expert Nena Niessen at the Environmental Nature Center in Newport Beach, CA. Learn how a plant-based diet can play a huge role in the prevention of many illnesses, including cancer. Learn the benefits of fruits, vegetables, whole grains and legumes such as beans) that are high in fiber and other nutrients. Nena is a certified plant-based nutritionist at Cornell University and has appeared on PBS's "Cooking with Nena" preparing healthy and flavorful feasts for such notable clients as Arianna Huffington, bestselling author of "The End of Us" and syndicated radio and talk show host Billy Bush—all of whom sing the praises of a plant-based diet. You achieve and maintain good health, and aid in the prevention of disease through the use of the time survivor of cancer herself, Nena's passion is cooking for cancer patients and boosting their immunity with delectable, nutritious food. **Where?** Environmental Nature Center, 1601 E. 16th Street Newport Beach, CA 92660

\$5/guest
RSVP required:
949-645-8489 or
lori@enccenter.org



Esempi di regolazione Epigenetica:

Meditazione → modificazione epigenetiche → inibizione dei geni/proteine che controllano infiammazione

(Kaliman P, et al. Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. Psychoneuroendocrinology. 2014 Feb;40:96-107.)



Pazienti affette da cancro al seno che fanno yoga → modificazione epigenetiche → inibizione dei geni/proteine dell' infiammazione e dello stress

(Bower JE, et al. Yoga reduces inflammatory signaling in fatigued breast cancer survivors: A randomized controlled trial. Psychoneuroendocrinology. 2014 May;43:20-9.)



Esempi di regolazione Epigenetica:

Depressione in gravidanza → modificazione epigenetiche → ridotto peso alla nascita del bambino

(Liu Y, et al. Depression in pregnancy, infant birth weight and DNA methylation of imprint regulatory elements. Epigenetics. 2012 Jul;7(7):735-46.)



Maltrattamento nei bambini → modificazione epigenetiche → predisposizione a soffrire di depressione

(Weder N, et al. Child abuse, depression, and methylation in genes involved with stress, neural plasticity, and brain circuitry. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2014 Apr;53(4):417-424.e5.)



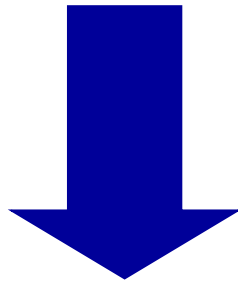
Esempi di regolazione Epigenetica:

I neonati di genitori obesi → modificazione epigenetiche → predisposizione a manifestare patologie croniche da adulti

(Soubry A, et al. Newborns of obese parents have altered DNA methylation patterns at imprinted genes. Int J Obes (Lond). 2013 Oct 25.)

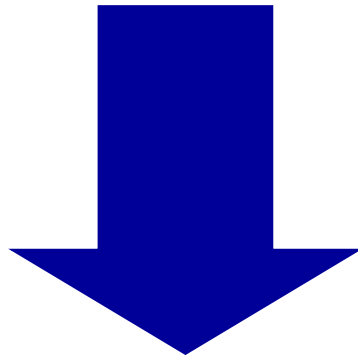


Scelte e Abitudini



**Influenzano stato di salute, rischio di
patologie e processo cellulare di
invecchiamento**

**Le modificazioni Epigenetiche sono
REVERSIBILI !!!**

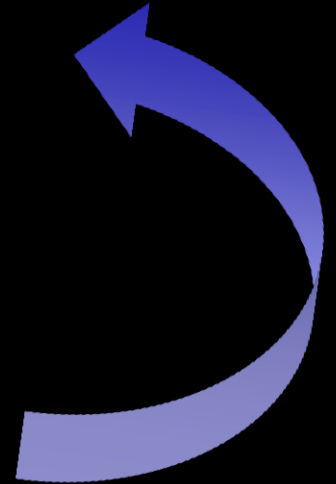


MODIFICANDO Scelte e Abitudini

SCELTE e ABITUDINI



PENSIERI ed EMOZIONI

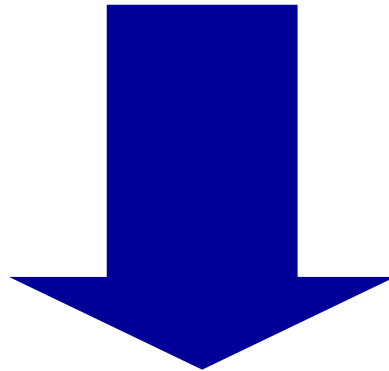


IL RUOLO DEL CERVELLO



IN BASE A COME

PENSIAMO → **SCEGLIAMO** → **AGIAMO**



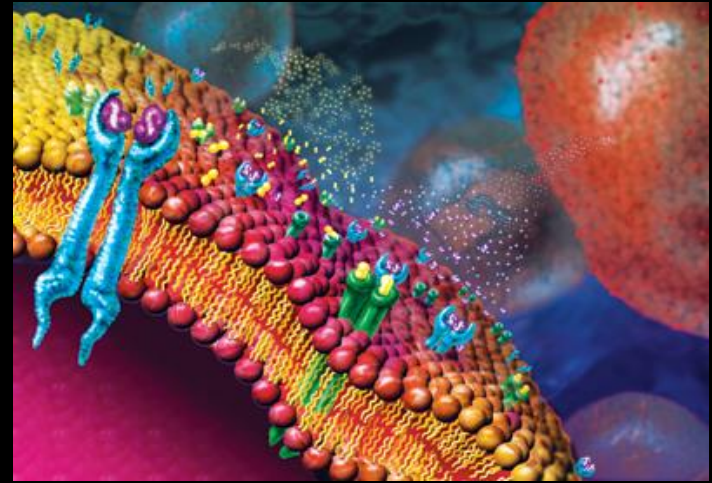
DETERMINIAMO LE CONDIZIONI DEL
NOSTRO AMBIENTE INTERNO

***Come può un pensiero
cambiare la nostra fisiologia ?***

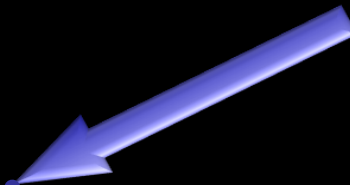




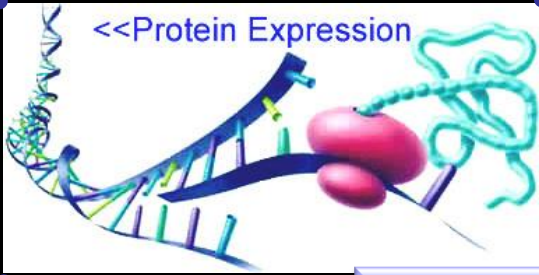
Secrezione di
neuropeptidi o
ormoni



Effetto diretto o
indiretto sulle cellule



nucleo



inibizione/attivazione
geni → proteine



Effetti su sistema
immunitario e
cardio-circolatorio

L'IPOFISI

ghiandola endocrina più importante

i suoi ormoni

agiscono su tutto il corpo e sulle altre ghiandole endocrine

è molto piccola e si trova alla base del cervello

è unita all'ipotalamo per mezzo di un peduncolo

si divide in

LOBO POSTERIORE

LOBO ANTERIORE

secerne vari ormoni

produce molti ormoni

L'ORMONE ANTIDIURETICO

regola la pressione sanguigna

L'OSSITOCINA

determina le contrazioni dell'utero

SOMATOTROPO o ormone della crescita

stimola l'accrescimento corporeo

PROLATTINA

stimola la produzione di latte

TIREOTROPO

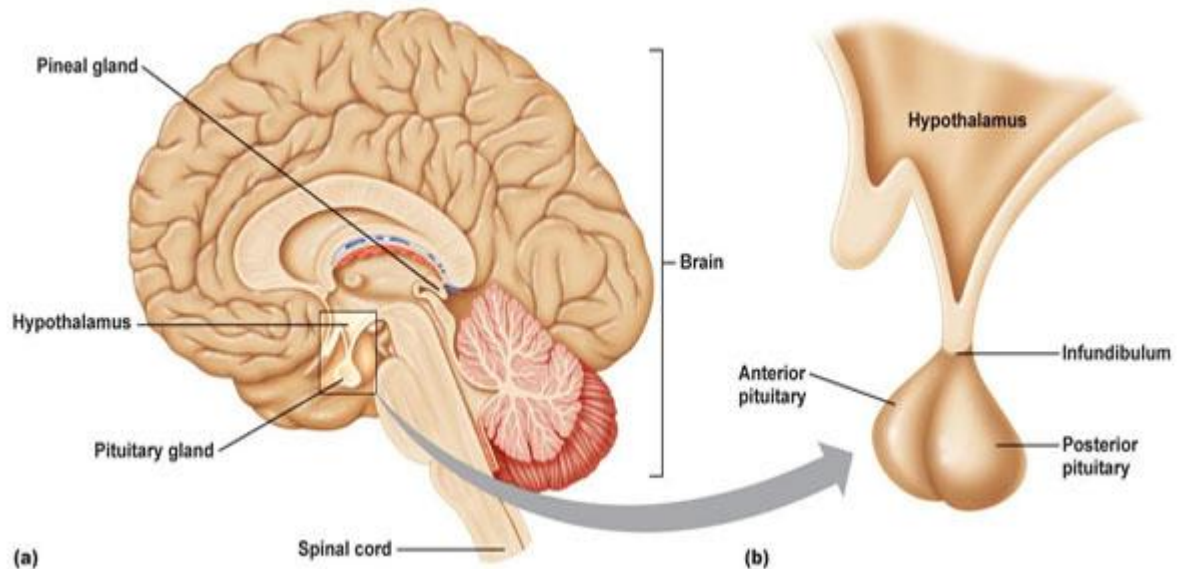
agisce sulla tiroide

GONADOTROPO

stimola lo sviluppo delle ghiandole surrenali

CORTICOTROPO

agisce sulle ghiandole surrenali



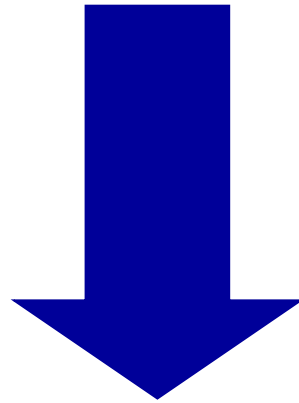
Lobo frontale



- 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

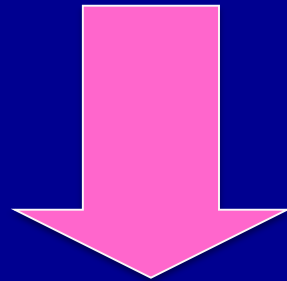
La reiterazione di pensieri, gesti e comportamenti, se supportata abbastanza a lungo, crea **nuovi percorsi neuronali**



**nuovi comportamenti
e nuove percezioni**

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

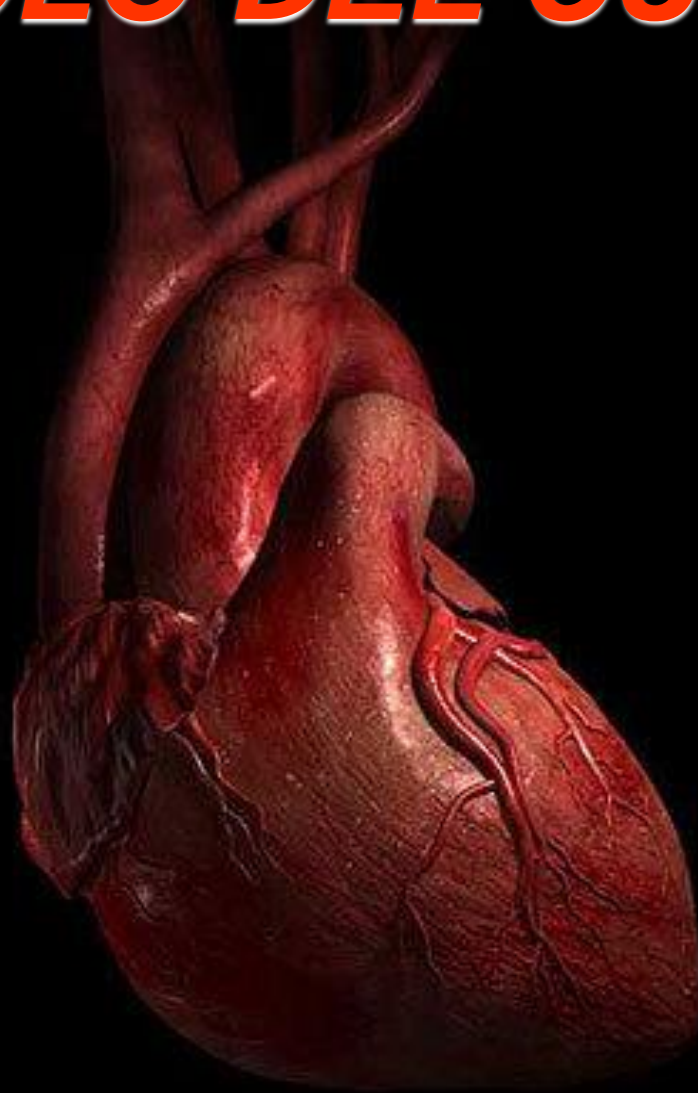
**Che cosa hanno in comune persone che “meditano”
rispetto a persone che non lo fanno mai?**



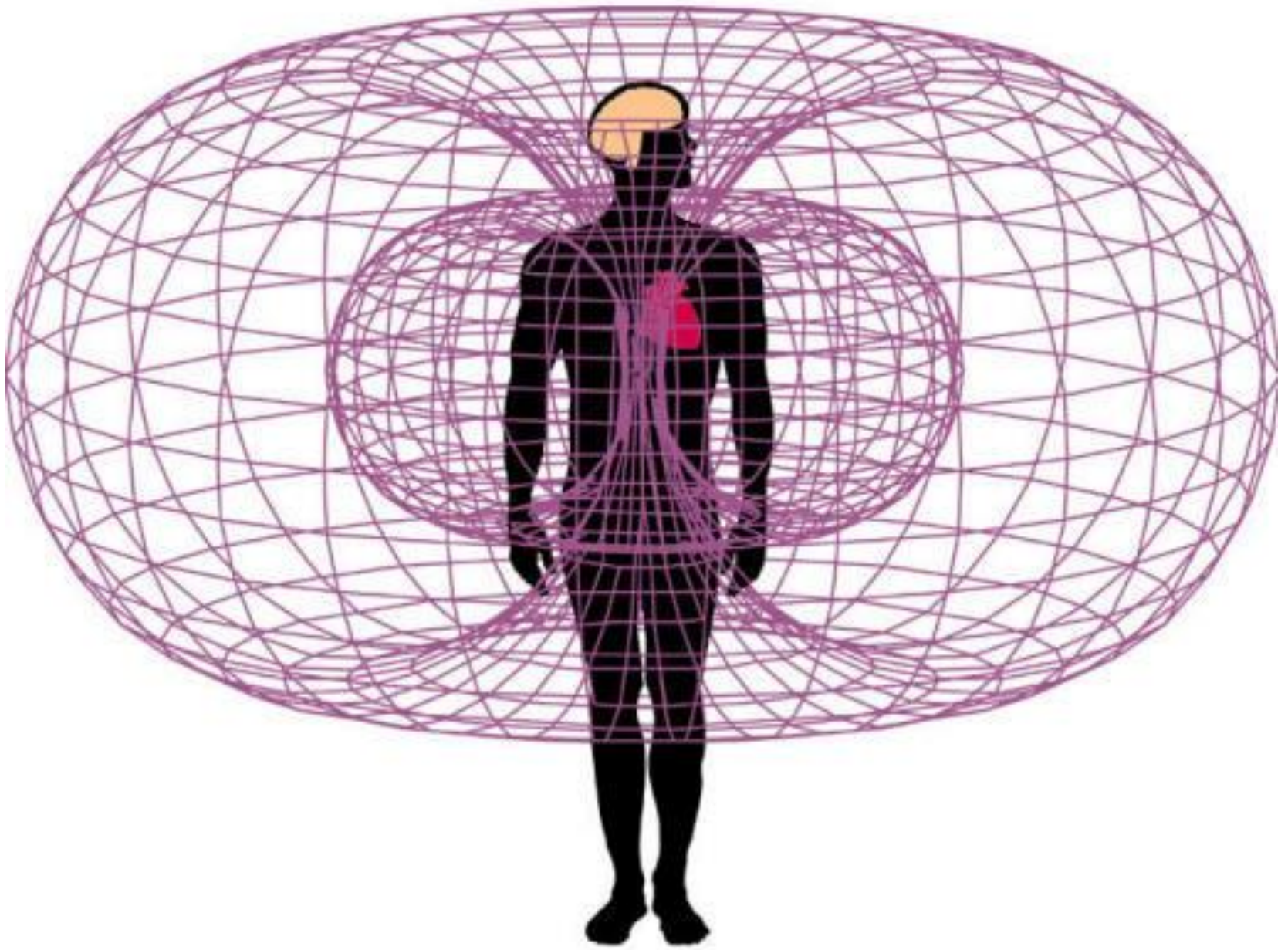
ATTIVAZIONE LOBI FRONTALI

FOCALIZZAZIONE SU UN CONCETTO POSITIVO

RUOLO DEL CUORE



Institute of HeartMath



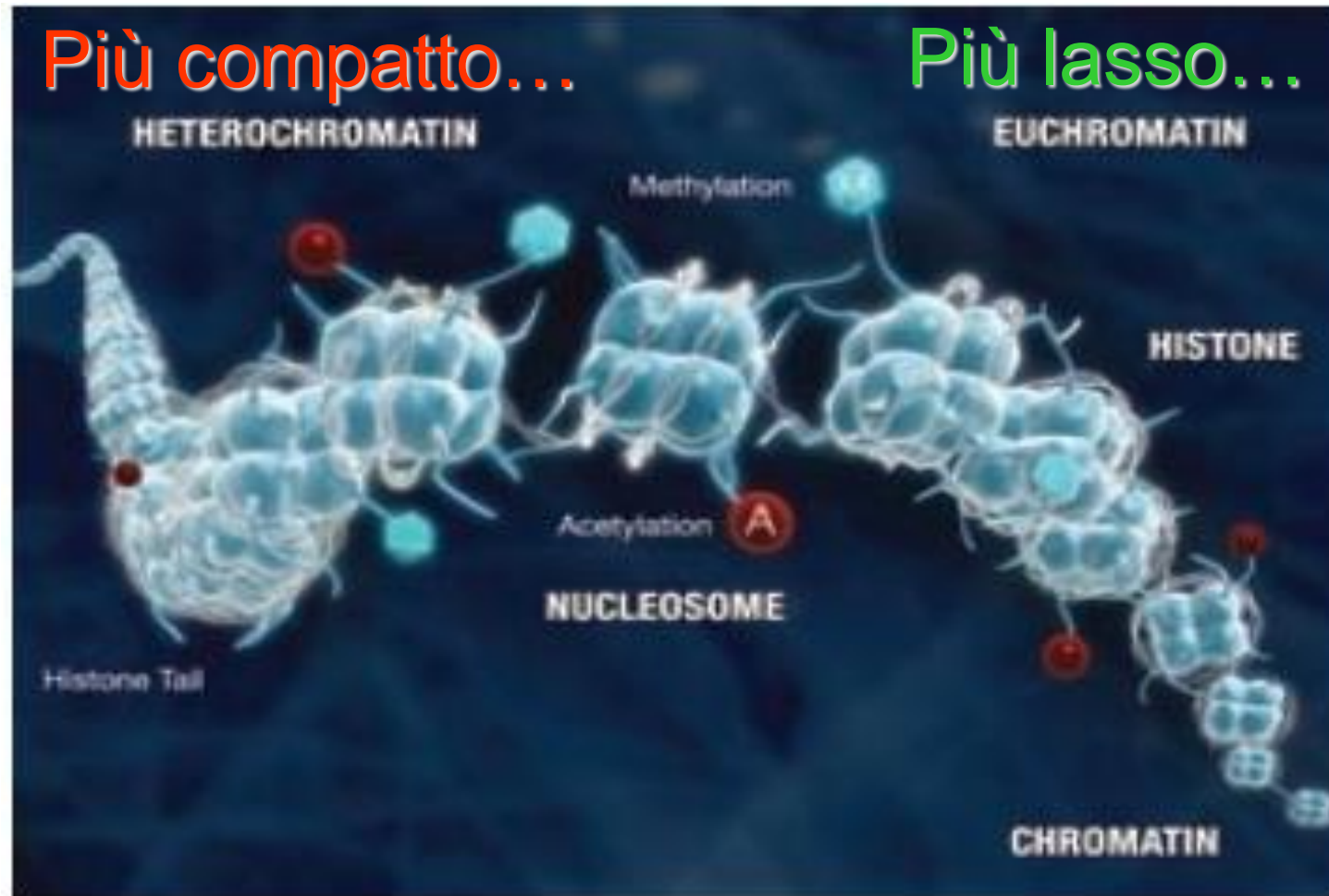
EMOZIONI E DNA

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)



L'emozione può modificare la forma del DNA!

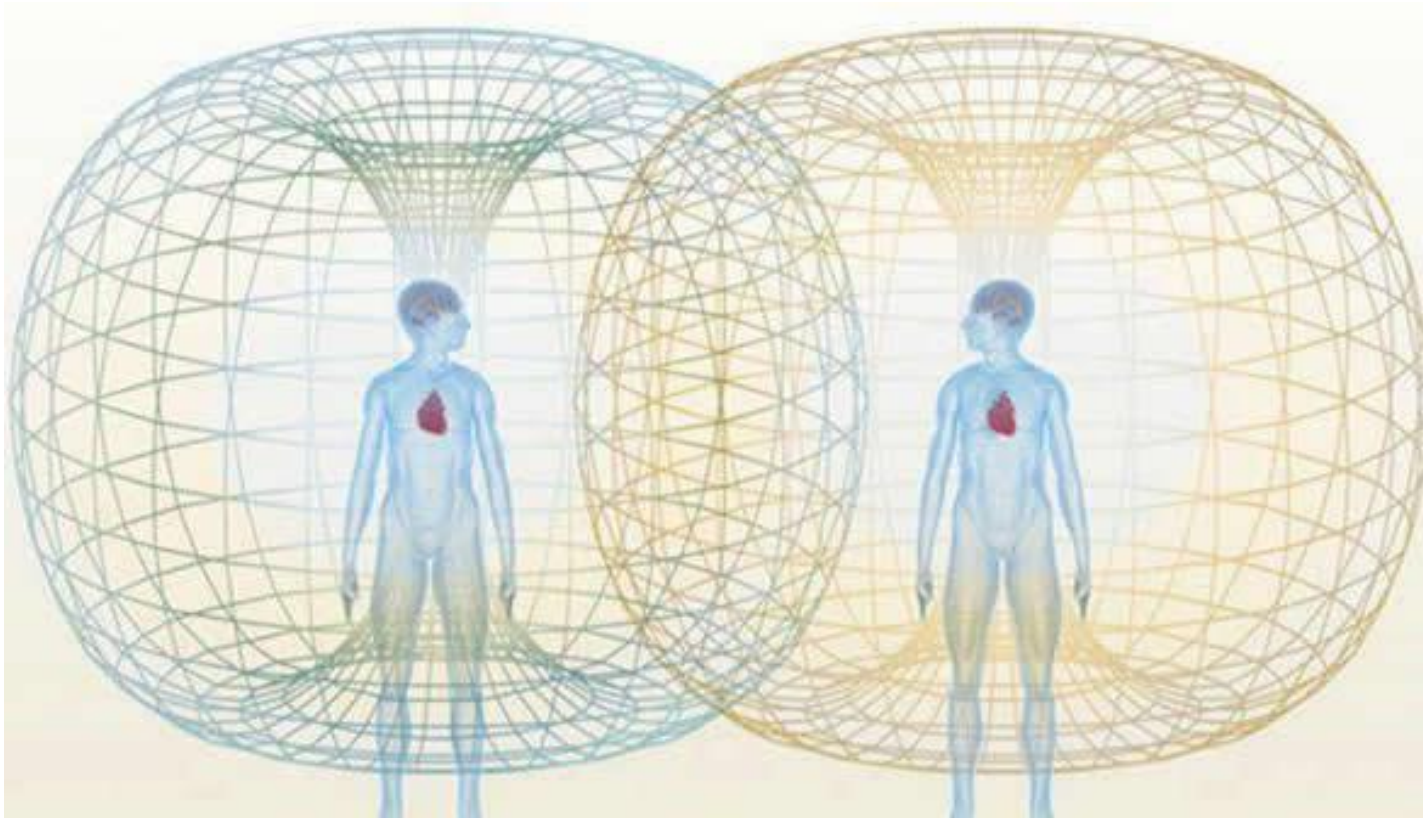


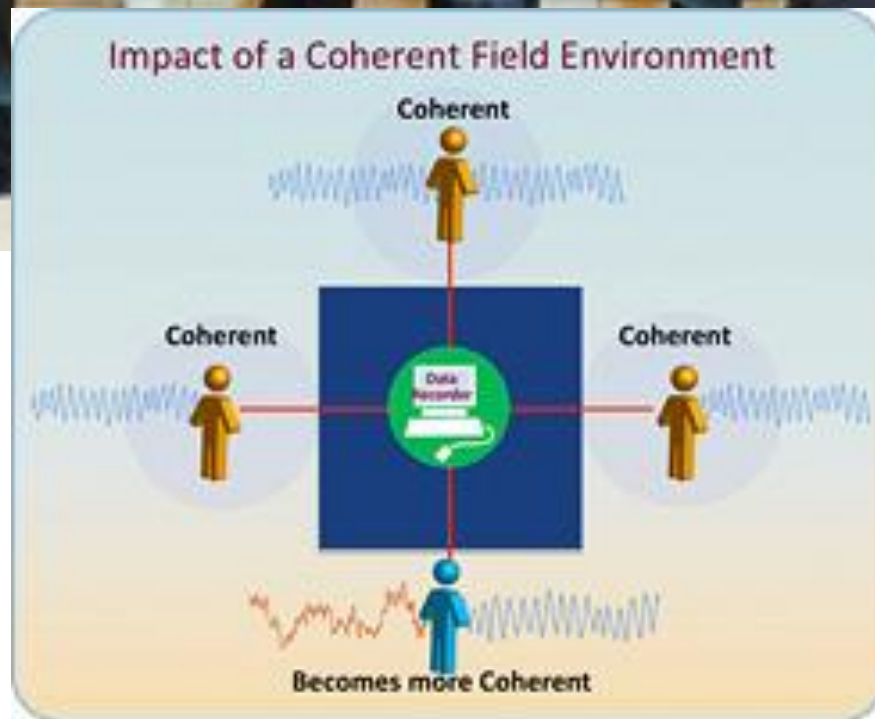


Il campo energetico **cardiaco** si attiva prima di quello **cerebrale** nel cogliere ed intuire la realtà che ci circonda!

I campi energetici **cardiaci** e **cerebrali** di persone diverse interagiscono fra loro!

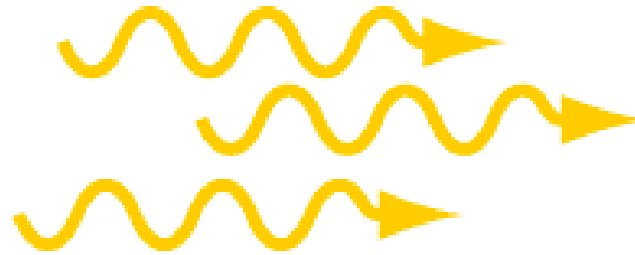
NON SIAMO “DIVISI” MA UNITI DA CAMPI DI ENERGIA!



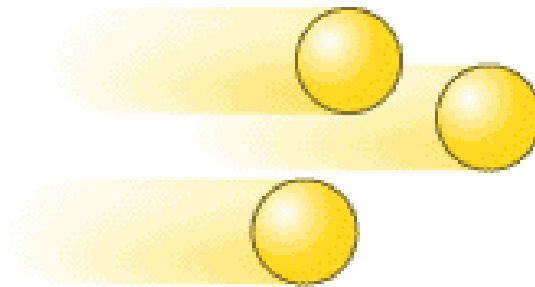


Fisica quantistica:

IL PUNTO DI VISTA DELL'OSSERVATORE MODIFICA LA REALTA'



Waves

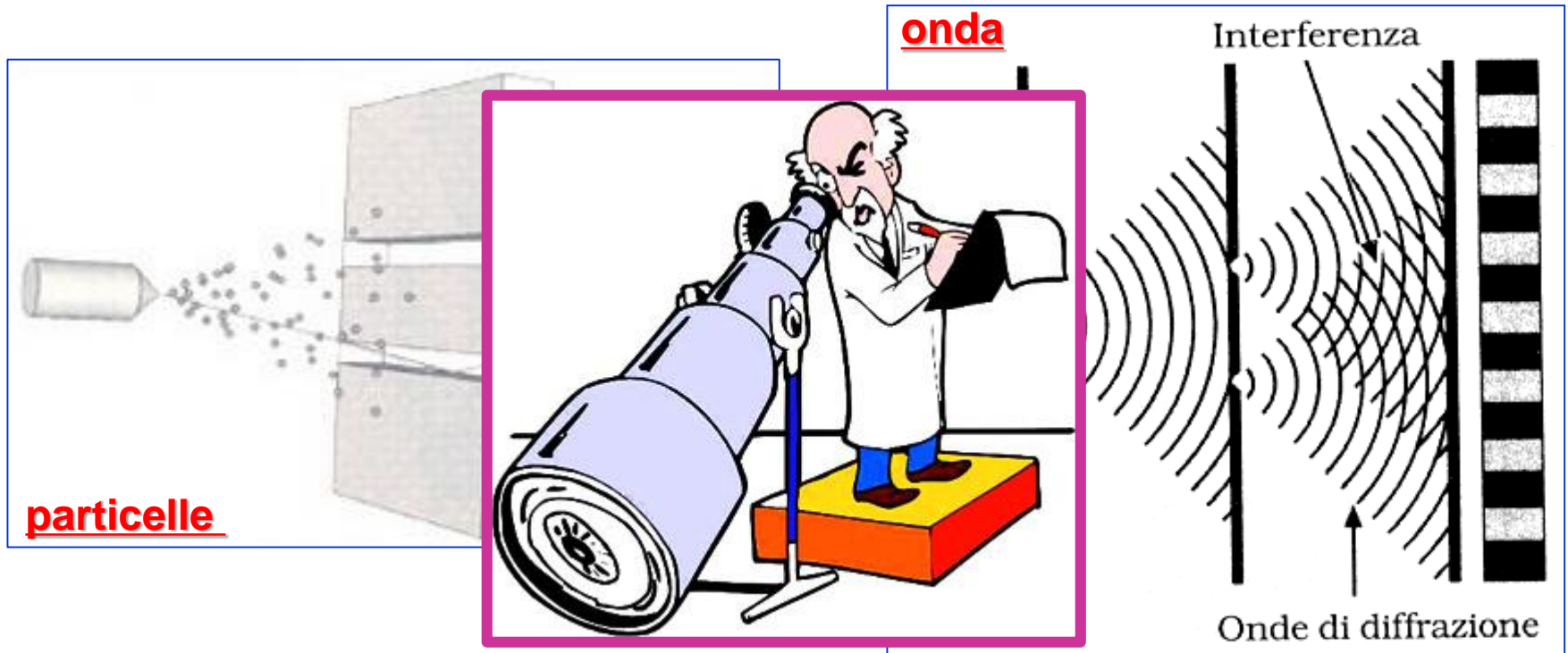


or particles?

La luce ha una doppia natura: particella di materia fisica & onda di energia

un fascio di elettroni si comporta come un'onda se non lo osserviamo, e come un fascio di particelle se invece lo osserviamo!

L'osservatore collassa la funzione d'onda (interferenza) semplicemente con l'osservazione!



Esperimento della doppia fenditura

L'intenzionalità consapevole produce bio-fotoni

Investigacion Clinica “Evidenze sul potere dell'intenzione” :

“...I pensieri ... possono influenzare oggetti inanimati e praticamente ogni essere vivente, dagli organismi unicellulari agli esseri umani.

L'emissione di particelle di luce (biofotoni) sembra essere il meccanismo attraverso il quale l'intenzione produce il suo effetto.


Ogni essere vivente emette una corrente costante di biofotoni per inviare segnali istantanei da una parte del corpo all'altra o all'esterno. I biofotoni sono immagazzinati nel DNA. Quando il corpo è malato si producono dei cambiamenti nell'emissione di biofotoni.

...Le nostre intenzioni sembrano operare come frequenze altamente coerenti capaci di cambiare la struttura molecolare della materia.

Casi di guarigioni spontanee o a distanza di pazienti gravemente malati rappresentano casi di intenzioni eccezionalmente forti. L'intenzione di guarire della persona malata, così come la fiducia nell'efficacia della cura influenza la guarigione.”

Il nostro punto di vista modifica la realtà



A hand is shown in the lower-left corner, tearing a hole in a translucent blue plastic sheet. The sheet is held taut, and the hole reveals a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene is bathed in a strong blue light, creating a sense of depth and contrast between the plastic and the sky.

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



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

**COME POSSIAMO “PRATICAMENTE” INFLUENZARE IN
MODO POSITIVO**

PENSIERI ed EMOZIONI



RESPIRAZIONE



**LA RESPIRAZIONE 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 !***



FARE ATTIVITA' FISICA





CONTATTO CON LA NATURA, ESPORSI ALLA LUCE DEL SOLE

**IL CONTATTO CON LA NATURA 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 is shown from the waist down, sitting in a lotus position on a dark surface. They are wearing a white, short-sleeved shirt. Their hands are resting on their knees in a mudra, with the index and thumb fingers touching. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting like a garden or park. The overall lighting is bright and natural.

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



- ❖ ***SMETTI DI FARE CONSIDERAZIONI SUGLI ALTRI E DI ESPRIMERE GIUDIZI*** (se no ti precludi la possibilita' di capire, attraverso gli altri, te stesso)
- ❖ ***IMPARA A CONOSCERE CHI SEI E COSA VUOI*** (pensieri/emozioni sono davvero miei/mie o derivano dall'educazione, dalle aspettative altrui?)
- ❖ ***ABBI IL CORAGGIO DI AUTODETERMINARTI*** (coerenza fra pensiero-parola-azione: quando vivo uno stato di coerenza consapevole cambia TUTTO!)

**LE NOSTRE ABITUDINI, I NOSTRI PRE-CONCETTI
DETERMINANO IL MODO IN CUI NOI
INTERPRETIAMO E COGLIAMO LA REALTA' CHE
CI CIRCONDA**



COME POSSIAMO "SCARDINARE" LE
VECCHIE FORME-PENSIERO

CHE CI TENGONO IMBRIGLIATI IN
PREGIUDIZI

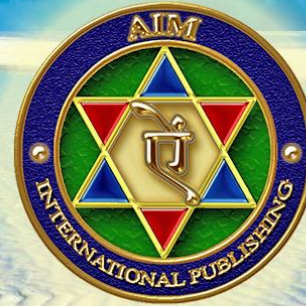
E NELL'INCAPACITA' DI POTER
REALMENTE CAMBIARE LA NOSTRA
REALTA' ?

S.O.T.

The School Of Transition



**Per ulteriori informazioni
scrivi a**



info@devastavismo.com

www.devastavismo.com



Grazie!