



# Blue Gym World News

Volume 1, Numero 1

Maggio 2020

## Un cambiamento da affrontare tutti insieme

### S.S.D. Blue Gym

#### Wake Up & Fit sul nostro canale YouTube

Seguici su YouTube, puoi vedere i video

**Wake Up & Fit** con consigli utili sugli allenamenti da fare a casa

#### Seguiteci sui social



@palestra.blue.gym



@PalestraBlueGym



@ssdbluegym

Il periodo che stiamo vivendo ha già segnato - e continuerà a segnare - un profondo cambiamento nell'economia del paese e del mondo intero. Realtà che fino a qualche mese fa sembravano consolidate, oggi stanno affrontando una crisi da cui non sarà facile riprendersi. E allo stesso tempo, chi è stato in grado di adattarsi in fretta sta già progettando nuovi modi con cui erogare i propri prodotti e servizi.

Proprio per questo vogliamo informarti che il nostro centro sta mettendo in campo tutto quello che è possibile mettere in campo per affrontare il cambiamento in atto.

Progettare una nuova fase non è cosa semplice, soprattutto quando sei costretto a farlo rapidamente e radicalmente, questo potrebbe portarci fuori strada.

La voglia di combattere non ci manca, l'unica cosa che non ci deve mancare è la tua vicinanza.

Abbiamo bisogno di condividere con te le scelte imprenditoriali del futuro, vogliamo sapere cosa ne pensi, vogliamo il tuo parere!

La nuova fase prevede importanti cambiamenti, questi cambiamenti vogliamo condividerli con te e con tutti i nostri clienti pre-covid.

I cambiamenti saranno tanti, verranno incrementati e messi in atto sistemi di pagamento online, verranno fissati i nuovi orari di apertura e chiusura, verrà stabilito il numero massimo di persone all'interno delle sale, le sanificazioni a cui siamo sempre stati molto attenti.

Alcuni cambiamenti riguarderanno anche gli abbonamenti, le attività, gli orari dei corsi.

Molte di queste cose hanno necessità del vostro parere per consentirci di attuare le giuste scelte.



## LA NUOVA SEZIONE DEDICATA AL TREKKING 2020

Partita da poco e costretta subito allo stop la sezione dedicata alle uscite

trekking nel Parco della Marcigliana, invita tutti gli interessati ad iscriversi alla

pagina Facebook Blue gym outdoor session Trekking & Fit Walking per provare

e partecipare a stupende camminate nella natura del parco.



## CoVid-19 - Come attuare una adeguata prevenzione immunitaria

CoVid-19 - Come attuare una adeguata prevenzione immunitaria

Le ultime ricerche in campo COVID-19 da SARS-COV-2 hanno messo in evidenza la natura reattiva della malattia e soprattutto hanno svelato il preciso meccanismo fisiopatologico dei casi gravi.

Il principale elemento scoperto dal punto di vista fisiopatologico è il seguente: COVID-19 è una malattia autoimmune, poiché la risposta dell'organismo umano di fronte alla penetrazione del virus SARS-COV-2 corrisponde allo scatenamento di una reazione autoimmune.

L'organismo si deve proteggere da un conflitto totalmente nuovo, sconosciuto, forse anche non naturale. L'unica via è rappresentata dall'auto infiammazione e in seguito dall'autoimmunità.

Esiste una autoimmunità fisiologica, che regola l'omeostasi del sistema immunitario ed elimina i cloni auto reattivi o gli autoanticorpi indesiderati nel quadro della funzione fisiologica di riconoscimento dell'ambiente esogena o endogena.

Si chiama tolleranza centrale e si sviluppa nella fase embrionica (il 30% degli anticorpi circolanti sono autoanticorpi).

Se il sistema di controllo di questa autoimmunità fisiologica non funziona correttamente, sorge l'autoimmunità patologica, autoaggressiva, che porterà alla creazione delle malattie autoimmuni, la cui gravità dipenderà da fattori immunogenetici (sistema HLA) e da fattori ambientali.

In alcuni casi (meno del 20%) questa reazione autoimmune scatena un uragano citokinico, una tempesta furiosa di iper-infiammazione, che avrà nel 2% dei casi un esito purtroppo fatale.

Questo uragano infiammatorio è molto difficile da bloccare, una volta scatenato, anche con tutte le possibili soluzioni terapeutiche inibitrici della medicina allopatrica (convenzionale).

La persistenza della malattia autoimmune, ma anche la sua gravità, è legata alla presenza di uno stato di infiammazione sistemica cronica di basso grado.

I numerosi fattori di rischio dell'induzione di questo stato infiammatorio sistemico di basso grado possono spiegare perfettamente la gravità della malattia da Covid-19 nei pazienti con precedenti patologici come: malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione, malattia tumorale

Queste patologie associate ad eventuali fattori di rischio ambientali (inquinamento, stress, alimentazione scorretta, ecc.) provocano una reiterazione a catena dell'autoinfiammazione che, non essendo più controllata, diventa autoimmunità patologica ed esplosione di citokine, anche essa non controllabile malgrado un'inibizione farmacologica specifica.

Nell'epidemia di COVID-19, il SARS-Cov-2 rappresenta un potente fattore scatenante di una serie di reazioni immunologiche autoimmuni che possono, in certe circostanze, diventare fatali.

L'intelligenza cellulare biologica tenta di controllare questi meccanismi infiammatori con l'equilibrio della polarizzazione dei macrofagi.

Ma l'infiltrazione e la polarizzazione dei macrofagi in risposta all'aggressione infiammatoria sono proporzionali, in rapidità ed efficacia, alla presenza e alla cronicità dello stato infiammatorio sistemico di basso grado preesistente.

Se questo complesso sistema reattivo non funziona correttamente, perché bloccato dall'infiammazione cronica di basso grado preesistente, causata da fattori epigenetici vari, si crea la lesione autoimmune che corrisponde alla creazione di un profilo infiammatorio locale (polmonare o più raramente altro) con secrezione (e ipersecrezione) dell'interleukina 6.

Questo ragionamento fisiologico teorico spiega i primi risultati ottenuti

in caso di COVID-19 con i medicinali anti IL6, per evitare il più possibile la esagerata attivazione dell'IL6 e il successivo tsunami citokinico risultante.

Nel caso del COVID-19, bisogna avere prudenza con i farmaci allopatrici (antiinfiammatori non steroidei, aceinibitori, sartani, immunosoppressori) prescritti per patologie in atto, poiché possono diventare anch'essi fattori di rischio.

Il possibile trattamento di base per cercare di affrontare meglio questo nuovo conflitto dovrà desensibilizzare l'intelligenza biologica con la prescrizione precisa e razionale di citokine LowDoses e medicinali omeopatici della medicina bionanomolecolare.

La sintesi di IL6, ad esempio, è inibita da IL4 e IFN- $\gamma$ , sostanze contenute in prodotti con una esperienza clinica ultra-trentennale che possono venire utilizzati in larga scala per affrontare la riapertura ai contatti sociali e alle attività lavorative prosimamente prevista.

Una migliore igiene di vita e un efficace drenaggio generale (fegato, rene, matrice connettivale, sistema linfatico) permettono di mettere sotto controllo molti fattori di rischio e di diminuire lo stato di attività dell'infiammazione sistemica di basso grado.

Una prescrizione preventiva a lungo termine permette di conservare la plasticità della risposta cellulare fisiologica, permettendo un adattamento ai conflitti in ed evitando una sensibilizzazione locale.

Dott.ssa Luisa Valle con supporto di testi SIPNEI e di MBC



**Dott.ssa Luisa Valle**  
Medico Specialista  
Endocrinologo e Diabetologo  
Medico Esperto PNEI  
(Psico Neuro Endocrino Immunologia)  
Consigliere Accademico  
Formatore PNEI4U

## Lo Staff della Blue Gym: Katia Cugini

Nome: Katia Cugini

Nata: Roma 29.01.1972

In Blue Gym dal: 2003

L'HIP HOP e' una danza urbana nata per le strade americane, la BREA-KDANCE, il POPPING, il LOCKING sono gli stili originari, ma con il tempo anche il New Style, l'House, il Krump e altri stili hanno iniziato ad ampliarne il panorama. Qui alla Blue Gym potrete ballare molti degli stili che caratterizzano l'HIP HOP (Old School, New Style, House, Voguing, Afro Beat, Krump).

### Un po' di più su di me

5 corsi divisi per età e livello tecnico, 2 CREW "SMALL RUSH" e "GANG STAR" vincitrici di prestigiosi premi (vicecampioni mondiali 2018 in 2 categorie: under 16 e over 18), ma l'agonismo per l'insegnante Katia Cugini rimane sempre un'esperienza secondaria, quello che davvero si insegna nelle sue classi, oltre alla danza e alla tecnica, sono i punti fondamentali di ogni sport: spirito di gruppo, aggregazione, condivisione, rispetto, passione e fatica. Lezioni entusiasmanti, sempre innovative in continuo aggiornamento sui nuovi stili e tendenze.

Due spettacoli garantiti durante l'anno accademico per tutti gli allievi. Nel corso dell'anno si svolgeranno stage con insegnanti esterni per perfezionare alcuni stili, in un solo anno avrete una panoramica a 360° di cosa sia il fantastico mondo dell'HIP HOP.

Nella danza come nella vita.... e' solo questione di STILE



## Precauzioni per la ripresa delle attività sportive

In prospettiva della ripresa delle attività sportive, il Centro Fitness Blue Gym si sta preparando per attuare tutte le misure di precauzione e le relative prescrizioni di sicurezza da attuare all'interno della propria struttura; misure che dovranno essere attuate da tutto lo staff e dai clienti che riprenderanno i propri allenamenti.

In particolare, si sta preparando per il rispetto del distanziamento sociale, per l'igiene generale e per le sanificazioni degli ambienti oltre che all'uso obbligatorio della mascherina e dei guanti.

L'impegno maggiore è stato concentrato nella revisione di tutti gli impianti di areazione e di condizionamento esistenti.

La struttura è predisposta per avere i necessari ricambi d'aria sia naturali che attraverso l'areazione forzata e tutto è pronto per la ripresa.

Sviluppandosi completamente al piano terra, la Blue Gym è dotata di ampie aperture verso l'esterno che facilitano il continuo ricambio d'aria.

Da sempre attenti all'igiene ed alla salute dei propri clienti, con manutenzioni costanti sugli impianti e sulle attrezzature, alla ripresa delle attività sapranno essere ancora più attenti e rigorosi nel garantire la sicurezza dei propri clienti. Ripartiamo con le giuste precauzioni!



S.S.D. Blue Gym

via Salaria 161  
00015 Monterotondo (RM)

Tel.: 06 900 85 616  
WhatsApp: 334 312 5577  
Email: ssdbluegym@gmail.com

[www.ssdbluegym.com](http://www.ssdbluegym.com)



La Blue Gym consiglia...



**L'OFFICINA DEL WEB 2017**

Il web...oltre la rete

L'Officina del web 2017 si occupa ormai da diverso tempo della visibilità in rete del nostro centro fitness, curando sia la parte riferita al sito web (Modifiche, Implementazione, SEO ecc ecc) che quella legata al mondo dei social network; sempre disponibili e ricchi di idee, ve li consigliamo per la gestione web della vostra attività, o anche solo per una semplice analisi gratuita.

Ditegli che vi manda la Blue Gym ed avrete un trattamento riservato

[www.lofficinadelweb2017.it](http://www.lofficinadelweb2017.it)

