

ETERNAMENTE GIOVANI

**FRONTIERE DELLA LONGEVITÀ
E DEL BENESSERE**

Sara Raffa



Indice

Introduzione

4

. Il valore dell'invecchiamento
negli
anni

6

1.1. Europa

a n t i c a

6

1.2. La svolta del XX
secolo

8

I
centenari

11

2.1.

Vilcambamba

11

2.2.

Gli

Hunza

13

2.3.

Gli

Abcasi

16

2.4. L'isola che batte i

record

di

longevità

18

2.5.

I

mormoni

20

2.6.

I

cretesi

21

2.7. Il sud della Francia, le

sani

abitudini!

23

2.8. La longevità dipende
da quello che
mangiamo!

24

. I processi di
invecchiamento

25

3.1. Un delicato equilibrio:
l'intestino

25

3.2. L'invecchiamento

inizia nel

colon

27

3.3.

Le vie della

longevità

28

3.4. Attività fisica in età
avanzata 36

4. Il ruolo dello
stress 38

4.1. Il distress è la
causa
dell'invecchiamento? 38

4.2. Io penso

positivo 40

4.3. Il fuoco che non
brucia: stress

ossidativo

41

4.4. Radicali
liberi 46

5. Equilibrio acido-
base 64

5.1. È importante

mantenere il PH

neutro

64

5.2. Smaltire le sostanze
acide:

uomo e donna lo fanno

in modo

diverso 65

5.3. Sindrome di
adattamento 67

5.4. Riequilibrio
dell'intestino 69

5.5. Alleati

antinviechiamento:

funghi

medicinali

6. Rasayana, la terapia

per

l'immortalità

86

6.1. Formula di lunga

vita 86

6.2. Abhaya e amalaka,

prima terapia di

ringiovanimento

89

6.3. La terapia Rasayana

secondo Susruta-

samhita

92

6.4. La terapia per
coloro che desiderano
intelligenza e
longevità

93

6.5. Terapia Rasayana
che contrasta le
malattie

95

7. Indici di
invecchiamento

96

7.1.

Menopausa

96

7.2.

Andropausa

98

7.3. L' ormoni della
giovinezza 100

8. Le nuove frontiere

della longevità
102

8.1. Vivere a

l u n g o

102

8.2. Il tempo passa in
fretta 105

8.3. crema
essenza
110

9.5

Poesia

111

Conclusione

112

Bibliografia

Introduzione

L'uomo ha sempre cercato di adoperarsi per contrastare la senescenza con ogni mezzo a sua disposizione. Fin dai tempi antichi si cercò di trovare un “rimedio” per ritardare o addirittura evitare l'invecchiamento.

Negli ultimi anni l'invecchiamento sta assumendo una rilevanza sempre più importante per quanto riguarda l'aspetto estetico. La ricerca di nuovi modi per ritardare l'invecchiamento sta diventando ossessiva, si ricorre, quando possibile, alla medicina antiaging o

addirittura alla chirurgia plastica.

Il sogno di ogni uomo è sempre stato quello di rallentare le lancette dell'orologio biologico: essere adulto ma rimanere sempre giovane sia dentro che fuori, sentirsi sempre carico di energia, avere un sonno perfetto, una pelle radiosa e perfino un ottimo tono dell'umore.

Ma si sa che con il passare degli anni tutto questo non rimane invariato e l'uomo con i primi cambiamenti inizia a sentirsi spaesato, vorrebbe fare quello che un tempo gli veniva talmente naturale e che ora gli viene, delle volte, molto difficile. Queste sensazioni di sconfitta portano l'uomo a sentirsi impotente davanti allo scorrere del

tempo tanto da, in alcuni casi, arrivare ad una sorta di depressione senile.

Ma allora cosa si potrebbe fare per invecchiare bene?

Di sicuro, pervenire alla consapevolezza che tutti prima o poi arriveremo alla vecchiaia è un primo passo per arrivarci con serenità, ma oltre questo basterebbero dei piccoli accorgimenti che, seguiti con rigorosità, ci condurrebbero ad una vecchiaia tranquilla e libera, libera di poter fare quello che vorremmo per mantenere il più a lungo possibile l'autonomia ed evitare malattie che potrebbero ridurre la qualità della vita.

La prevenzione è la nostra prima arma che ci porterà a vivere una vecchiaia

migliore.

Figura 1 Thomas Cole dipinse quattro quadri rappresentando le quattro età dell'uomo: infanzia, gioventù, virilità e vecchiaia, quest'ultima è raffigurata in questo dipinto.

1. Il valore dell'invecchiamento negli anni



1.1 Europa antica

Nell' antica Grecia, precisamente a Sparta, la vecchiaia veniva considerata il traguardo più importante per l'uomo. L'uomo anziano ricopriva la figura del saggio, da cui apprendere e a cui portare

rispetto.

Questo aveva acquisito, con il passare del tempo, la capacità di saper decidere al momento giusto la cosa giusta da fare, era un esempio da seguire per i più giovani ed era visto come qualcosa di prezioso da consultare ogni qual volta c'era bisogno di prendere una decisione. Mentre non molto lontano, ad Atene, la figura dell'uomo anziano era considerata inutile per la società perché viveva in attesa della propria morte. Per questo popolo l'uomo anziano perdendo le proprie capacità fisiche le perdeva anche a livello cognitivo e quindi non aveva più alcun valore per la società.

Dante Alighieri sosteneva che da 45 a 70 anni l'uomo raggiungeva la sua

massima maturità, dopo i 70 anni iniziava una sorta di decrepitezza.

In questa fase storica, più che in passato, si ricerca costantemente una soluzione all'invecchiamento, qualcosa che possa prevenirlo; si iniziano a fare le prime supposizioni, c'è chi sostiene che basti condurre una vita sana, chi intravede la causa in una scorretta alimentazione, chi dà la colpa alle condizioni climatiche e chi ritiene che sia importante l'attività fisica.

Nel XV secolo in Europa, a causa delle guerre, si assiste ad una pressoché generale diminuzione della popolazione, le persone anziane riescono ad acquisire nuovamente, un ruolo di prestigio nella società e non

rischiano di rimanere soli più frequentemente perché una delle figlie rinuncia a sposarsi per accudire i propri genitori anziani.

Nel periodo rinascimentale l'anziano da un lato viene disprezzato, dall'altro però ricopre un ruolo fondamentale in politica.

Nel '600 iniziano a prendere il sopravvento i giovani e l'anziano ricco di esperienze e ricordi viene considerato utile, mentre l'anziano che non possiede queste caratteristiche viene rigettato ed estromesso da tutto.

Nel frattempo, però, nacquero gli ospizi in Inghilterra, che diedero all'anziano nuovamente un ruolo di prestigio nella società.

È nel '900 che la figura dell'anziano viene rivalutata, in questo periodo questa figura assume un ruolo fondamentale per le sue conoscenze, i suoi ricordi, le sue esperienze e i valori di cui è portatore.

1.2 La svolta del XX secolo

L'immagine positiva che aveva acquisito l'uomo anziano nell'antichità con il passare degli anni si affievolì, trasformandosi nella concezione di fallimento e fine della propria vita, acquisendo così un valore negativo.

Filosofi, scrittori, psicologi e poeti stessi hanno speculato in merito alla vecchiaia, perfino Darwin si interrogò sull'utilità della medesima.

Nel XX secolo la vecchiaia viene designata da uno status negativo prendendo il nome di terza età.

La vecchiaia ormai viene considerata come l'arrivo al capolinea, la fine della strada della vita percorsa e sostanzialmente come il termine di tutte le possibilità, età non più degna di considerazione e senza alcun valore.

Se nell'antichità invecchiando si diventava un modello per la popolazione, con il passare del tempo questa concezione si è capovolta annullando il modello di vita di cui potersi fidare, arrivando a considerare l'avanzare dell'età una preoccupazione che provoca solo problemi.

Alla fine dei conti con l'avvento della pensione, che ha escluso l'uomo anziano dal mondo del lavoro, con la tecnologia, che si evolve e non gli permette di stare a passo con i tempi e con l'analfabetismo del tempo, l'anziano ha acquisito nuovamente un ruolo di poco conto.

Nell'ultimo centennio ci sono stati dei progressi che hanno permesso di superare alcuni pregiudizi che erano rivolti alle così dette "classi deboli", delle quali fanno parte gli anziani.

Anche se ancora oggi non si è completamente superato ogni sorta di tabù che vede queste persone inutili per la società, passive e in alcuni casi, soprattutto quando cercano di

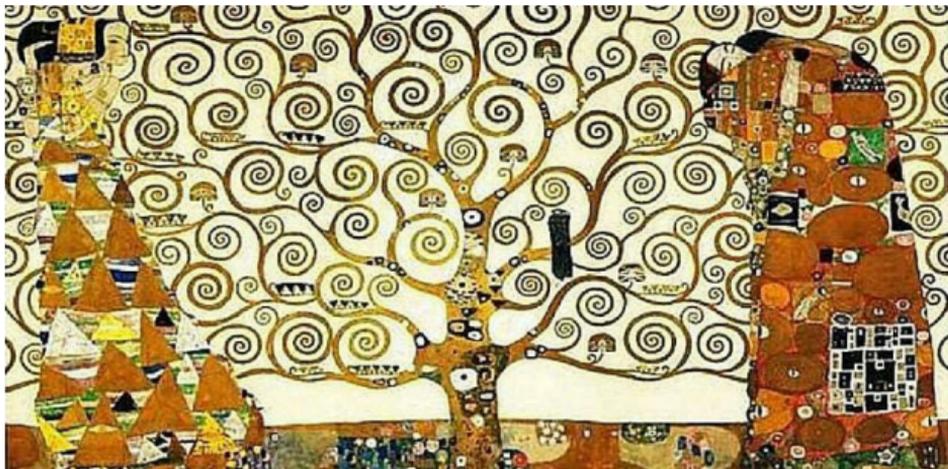
dimostrarsi attive nelle attività considerate giovanili, vengono derisi e denigrati perché si pensa che non siano in grado.

La persona anziana dovrebbe essere considerata una risorsa, non più un peso per la società,

soprattutto quando è autosufficiente; in modo da evitare ogni tipo di pregiudizio che potrebbe condurre l'anziano all'emarginazione o addirittura alla convinzione di non poter e saper fare più niente, predisponendolo all'insorgenza della depressione e di altre malattie psicosomatiche.

Se l'anziano con l'aiuto della società riuscisse a raggiungere uno stato di soddisfazione della propria vita,

potrebbe arrivare ad avere una vecchiaia attiva e non più passiva e ciò unitamente all'adozione di salutari stili di vita contribuendo a ritardare i processi d'invecchiamento e ostacolare la comparsa di quelle malattie degenerative che conducono ad una cessazione precoce e sofferta della propria esistenza. Ma quali sono gli stili di vita dei cosiddetti "popoli senza malattie"? La salute e la longevità dei popoli centenari quali segreti celano? Quali sono le loro abitudini alimentari?



L'albero della vita G. Klimt, In questo quadro il pittore rappresenta: i motivi floreali, la figura della donna, la morte della vegetazione che rinasce attraverso il ciclo delle stagioni.

2. I popoli centenari

2.1. Vilcambamba, mito o realtà?

Gli abitanti di questo villaggio ecuadoriano sono persone pacifiche e garbate.

Sono degli agricoltori, non soltanto i ragazzi o gli uomini fino a 50-60 anni, ma anche chi ha raggiunto un'età avanzata, lavora con la forza e l'agilità di un quarantenne.

Gli abitanti di questa valle si mantengono giovani a lungo, non sono a conoscenza di malattie degenerative di

nessun tipo e le loro facoltà mentali si conservano intatte fino alla morte.

Inoltre gli anziani non hanno mai sofferto di carenza di calcio, anzi, hanno sempre avuto delle ossa forti come quelle dei giovani della valle.

Il loro segreto è da sempre stato basato su un'alimentazione sana e sulle particolari proprietà benefiche dell'acqua che bevono. Il loro regime alimentare è sempre stato perfettamente equilibrato. Consumano tre pasti al giorno, la cena è quello più abbondante tra i tre.

È un'alimentazione caratterizzata da poche calorie e da ciò che coltivano, mangiano pochissima carne e pesce, le uova le consumano due/ tre volte a

settimana, i dolci vengono consumati di rado e i pasti sono accompagnati da un bicchiere di vino o da succhi di frutta e ortaggi.

Hanno l'abitudine di mangiare una polenta di mais integrale, che sostituisce il pane, zuppe corpose, con platani, legumi, formaggio cremoso e lardo, poco sale e molte spezie, molta frutta e molta verdura.

Gli ortaggi vengono consumati in ogni pasto lessi, crudi o sotto forma di succhi.

Due o tre volte alla settimana mangiano una ricotta cosparsa di scorse d'arancia, in modo da trarre le proteine animali.

La loro acqua è ricca di oligoelementi e

sali minerali, ragion per cui il popolo non conosce minimamente l'osteoporosi. Una delle loro sane abitudini è il fatto che mangiano dalle otto alle dieci porzioni di frutta e verdura fresca al giorno; quindi reintegrano tutte le vitamine nel corpo, i minerali, le fibre e i polifenoli. Tutti ingredienti che, oltre a svolgere un'azione nutritiva, svolgono un'azione di prevenzione di tutti i tipi di malattie come: il cancro, le malattie cardiovascolari e cerebrovascolari, l'ipertensione, l'osteoporosi e l'obesità. Uno dei loro segreti sta nel consumare una quantità illimitata di frutti di bosco e di agrumi ricchi di nutrienti ed antiossidanti che li proteggono dall'invecchiamento e dalle malattie

degenerative.

2.2. Gli Hunza

Uno dei popoli più longevi del mondo sono gli Hunza, vivono in media 130-140 anni, godono di ottima salute, sono vigorosi da giovani quanto in età avanzata, resistenti alla fatica, perfetti fisicamente e vivono in “assenza di malattie”.

A 100 anni questa popolazione lavora ancora con forza e vitalità nei campi e curano i propri figli; sono addirittura

capaci di concepire all'età di 90 anni, grazie ai loro corpi giovani che glielo permettono.

Vivono settimane di semi-digiuno per potersi assicurare il cibo per il restante tempo prima del raccolto; in pratica adottano quello che dai naturopati viene definito "digiuno terapeutico".

Molto probabilmente gli Hunza devono la loro salute soprattutto grazie a quello che mangiano.

Si narra che gli Hunza sia un popolo instancabile, capace di percorrere chilometri a piedi senza mai fermarsi se non quando arrivati alla meta, con un'andatura morbida e aggraziata, il corpo completamente dritto, non li si è mai visti crollare o appoggiarsi un solo

secondo a terra per poi ripartire.

Non sono mai esistiti casi di malattie degenerative, come il cancro, né tanto meno diabete o colesterolo, sono sempre stati capaci di raggiungere un'età avanzata mantenendo mente e corpo sani.

I loro segreti risiedono in tre abitudini fondamentalmente importanti:

- la loro dieta perfettamente equilibrata
- l'acqua con cui si dissetano
- le albicocche

Il regime alimentare di questo popolo è povero di calorie, fanno quattro pasti al giorno, il più importante è la cena. La loro alimentazione è incentrata su legumi, verdure e frutta di stagione. Dopo le prime ore di lavoro mattutine

mangiano legumi, pane integrale e latte, a pranzo e a cena frutta secca o essiccata; la carne viene consumata raramente, una volta al mese nella stagione estiva e qualche volta in più in inverno, bevono vino d'uva e di more.

Le verdure e i legumi vengono cotti in poca acqua, che non viene buttata per non perdere i sali minerali.

Non mangiano mai dolci, l'unico alimento dolce di cui si nutrono è il miele e senza eccedere.

Privilegiano i prodotti provenienti dalla loro agricoltura biologica, preferiscono i cereali integrali a quelli raffinati, mangiano frutta e verdura con la buccia e preferiscono mangiarla cruda

.

Le albicocche vengono consumate dagli Hunza ad ogni pasto, fresche o essiccate in base alla stagione, un frutto ottimo per la salute del corpo perché ricco di carotenoidi, potassio, vitamine E, C, del gruppo B ed inoltre il nocciolo del frutto contiene la vit. B 17 o “laetrile” che, assunto a piccole dosi perché libera cianuro,

si pensa svolga un’azione anticancro hanno inoltre la fortuna di avere a loro disposizione dell’ottima acqua alcalina con un elevato contenuto di minerali colloidali.

Oggi purtroppo il territorio degli Hunza è stato intaccato dalla società evoluta nella quale ci troviamo, anche lì sono arrivate le malattie che quel popolo

disconosceva, solo in pochi sono riusciti a scampare questa minaccia e a mantenersi sani, evitando “l’inquinamento evolutivo” dell’occidente, ritenendolo innaturale e dannoso.

“Ciò che è normale in una società malata

potrebbe essere contro natura o senza senso

per un popolo consapevole.”

Andrea Conti

2.3 Gli Abcasi

Tra gli anni Settanta e Ottanta l'Abcasia ammetteva un grosso numero di centenari.

Questi si vantavano della loro longevità credendo che gli altri non riuscissero a vivere così a lungo perché avevano troppi pensieri e preoccupazioni e non vivevano come volevano.

Con gli studi che vennero effettuati in quegli anni si scoprì che le donne raggiungevano la menopausa molto tardi e la maggior parte della popolazione riusciva ad arrivare a novant'anni senza problemi di udito, di vista né di malattie croniche.

Anche il loro segreto di longevità risiedeva soprattutto nella dieta.

Avevano un regime alimentare molto

equilibrato che, racchiudeva tutti gli elementi necessari all'organismo per vivere in salute. La loro alimentazione era povera di calorie, composta da tre pasti al giorno, con il pranzo come principale. L'alimento base era l'abista, un pane fatto con farina di mais integrale, che veniva consumato ad ogni pasto con del formaggio spalmato sopra e intinto nelle varie salse speziate.

La loro cucina era povera di sale, ma ricca di spezie che compensavano la mancanza di sale. Mangiavano molti legumi, verdure fresche soprattutto crude o a insalata e la frutta. Mangiavano carne molto raramente, solo pollo o montone, non mangiavano pesce.

Non mangiavano mai dessert, come gli

Hunza, consumavano, con moderazione, solo il miele. Ogni pasto era accompagnato da due bicchieri di vino rosso, chiamato da loro “elisir di vita”.

Le loro sane abitudini erano rappresentate:

- tre pasti al giorno, in questo modo si rispettavano gli equilibri naturali di fame e sazietà, i loro pasti erano caratterizzati da: una colazione da re, un pranzo da principi e una cena da poveri; il pranzo corrispondeva al 35% di fabbisogno giornaliero, mentre la cena doveva essere meno abbondante e costituiva meno del 30% dell'energia quotidiana;

- cibo fresco, non mangiavano cibi conservati, perché ricchi di grassi e di

sale;

- mangiavano molti legumi associati ai cereali, i legumi costavano meno della carne e avevano le stesse caratteristiche nutrizionali; l'associazione di legumi e cereali costituiva un punto in comune tra i popoli centenari;

- preferivano il sale integrale a quello raffinato;

- utilizzavano molte spezie, insaporivano le pietanze senza dover utilizzare molto sale ed esaltandone il sapore;

- mangiavano almeno una mela al giorno, che come si dice da noi "toglie il medico di turno".

2.4. L'isola che batte i record di longevità

Nel 1970 l'isola di Okinawa era la più povera del Giappone e aveva il servizio di sanità più scarso, proprio per questo il governo decise di mandare il dottor Suzuki, in modo da aprire un ambulatorio per aiutare i cittadini.

Arrivato lì il dottore rimase stupito dall'alto numero di ultracentenari in salute che si trovavano sull'isola. Conobbe una donna ultracentenaria che gli spiegò che per loro era nella normalità arrivare o addirittura superare i cento anni in ottima salute.

Nel 2004 Okinawa fu al primo posto nel mondo in quanto ad aspettativa di vita, con una media di ottantasei anni per le donne e settantotto per gli uomini, per non parlare dei centenari che superavano il record mondiale.

Gli okinawesi riuscivano a conservare tutte le facoltà cognitive e fisiche fino all'età avanzata, venivano colpiti molto raramente da malattie causa di morte in Occidente, come quelle cardiovascolari. Le arterie degli anziani mantenevano le caratteristiche di quelle dei giovani.

Malattie come il colesterolo, i tumori e l'osteoporosi erano molto rari ad Okinawa. Inoltre riuscivano a mantenersi magri fino alla morte.

I fattori che determinavano la loro

longevità erano:

il clima molto mite

fattori psicologici e socioculturali, gli anziani ricoprivano un ruolo molto importante nella società e venivano rispettati tantissimo;

l'attività fisica, gli okinawesi lavoravano fino a un'età avanzata e si muovevano sempre a piedi o in bicicletta

l'alimentazione, fondamentale per la popolazione.

È proprio sull'alimentazione che viene spostata l'attenzione, fonte di longevità e salute per Okinawa.

Il loro regime alimentare ha tre regole fondamentali da seguire:

“Nuchi gusui”, il cibo come medicina

di vita, era così che veniva considerata l'alimentazione da questa popolazione;

“Hara hachi bu”, saziarsi all'ottanta per cento, secondo loro bisognava alzarsi da tavola con un leggero languorino e non completamente sazi, in modo da non sentirsi pesanti;

“Kuten gwa”, porzioni piccole, anziché mangiare un'abbondante porzione di una sola pietanza bisogna mangiare piccole porzioni di più pietanze.

Gli okinawesi consumavano tre pasti al giorno, il pranzo era il pasto principale. Mangiavano molte verdure, che venivano coltivate da loro stessi, frutti di mare e pesce che pescavano nel loro mare. Alla base della loro alimentazione

c'era il riso integrale, che poteva essere sostituito solo dalla soba, un tipo di pasta a base di grano saraceno di solito cotto a vapore; ne consumavano una porzione ad ogni pasto.

I loro pasti iniziavano con verdura cruda o una zuppa, continuavano con piccole porzioni di verdure crude, cotte a vapore, nel wok o saltate condite con olio di colza. Spesso nei pasti univano la verdura ai legumi o al tofu, al miso, al natto o alla salsa di soia.

Consumavano pesce e frutti di mare tre/quattro volte a settimana. Anche le alghe erano molto presenti nella loro alimentazione.

La carne veniva consumata una/ due volte a settimana, solo di maiale.

Le uova venivano mangiate due/ tre volte alla settimana di solito con le zuppe era raro che venivano consumate sole. Mangiavano poca frutta, non consumavano latticini e molto raramente consumavano dessert, bevevano tantissimo tè verde durante la giornata.

Gli okinawesi l'hanno capito bene: il cibo è la nostra principale medicina.

La sana alimentazione ci fornisce l'energia giornaliera, ci permette di rimanere in salute e di evitare le malattie.

1.5. I mormoni

Lo Utah era lo stato americano dove si viveva più a lungo. Sono i mormoni il popolo americano più longevo, che

prendono gli insegnamenti di salute dal libro: la perla di gran prezzo e dottrina e alleanze.

Questo testo vieta l'assunzione di alcol, bevande calde e fredde contenenti caffeina, di alimenti contenenti additivi alimentari e del tabacco.

Era permessa l'assunzione di carne ma in quantità limitate, meglio durante i periodi freddi e di carestia. Bisognava consumare frutta, verdura e cereali, che costituivano la base dell'alimentazione sana per i mormoni.

Avevano un'aspettativa di vita eccezionale perché, presentavano il cinquanta per cento in meno di casi di tumori rispetto al resto della

popolazione americana.

In base alle ricerche fatte sulla comunità dei mormoni si riscontrò che:

Solo il sette per cento della popolazione fumava;

Pochissimi consumavano alcol;

Altrettanto pochi quelli che consumavano bevande contenenti caffeina

Seguivano un'alimentazione più sana rispetto al resto degli americani perché, consumavano pochissimi alimenti industriali;

Mangiavano tanta frutta e verdura;

Mangiavano carne non più di tre volte a settimana;

Mangiavano più cereali rispetto agli altri americani.

2.6. I Cretesi

Anche se è montuosa, Creta era una città fertile, si potevano trovare coltivazioni di frutta, cereali e verdura, ma soprattutto di olive. I segreti della loro alimentazione furono scoperti nel 1952 da un nutrizionista americano, Keys.

Esso scoprì un tasso di mortalità molto basso nella città di Creta, soprattutto dovuta a malattie coronariche.

Nonostante ci fosse una cucina abbastanza grassa, si rese conto che le patologie cardiovascolari erano quasi un miraggio tra la popolazione.

Successivamente un altro studioso venne colpito dalla straordinarietà dell'alimentazione cretese, il dottor

Renaud che, condusse uno studio a Lione somministrando a una parte dei pazienti il regime alimentare che raccomandava l'American Heart Association in caso di problemi cardiovascolari, all'altra metà il regime alimentare cretese. I risultati dimostrarono che il regime alimentare vincente per questo tipo di problemi era quello cretese, ragion per cui l'OMS ha pubblicato la piramide alimentare cretese facendolo diventare il regime alimentare, sano, per eccellenza.

I cretesi consumavano tre pasti principali, la cena è il principale.

Avevano un'alimentazione con poche di calorie, si nutrivano di verdure che coltivavano loro stessi, di pollame che allevavano e pesce che pescavano nel

proprio mare.

Il pane era alla base dei loro pasti, consumato tutti i giorni ad ogni pasto, rigorosamente integrale ripassato in forno e tagliato a fette per poi essere condito con olio, pomodoro fresco, aglio ed erbe aromatiche. Mangiavano molti legumi, la verdura fresca veniva servita in abbondanza, cruda, stufata, in zuppa o in minestra, usavano molto le erbe aromatiche,

mangiavano pesce tre/quattro volte a settimana, una/ due volte a settimana consumavano carne di pollo e di coniglio, raramente di agnello, inoltre consumavano da una a tre uova a settimana, producevano formaggi e yogurt di capra che mangiavano

tre/quattro volte a settimana, in particolare i formaggi venivano serviti come antipasti o mescolati alle insalate, concludevano i pasti con frutta fresca.

Consumavano dolci una volta a settimana, utilizzavano poco sale, prediligevano le erbe aromatiche, consumavano uno/due bicchieri di vino rosso a pasto, infine utilizzavano esclusivamente olio d'oliva sia per cucinare che come condimento dei cibi crudi.

1.7. Il sud della Francia, le sane abitudini!

Ebbene sì! Anche il sud della Francia ha

delle sane abitudini da dover conoscere per avere un quadro chiaro della longevità dovuta all'alimentazione.

In questa parte della Francia si consumano molte carni bianche, molto pesce d'acqua dolce e tanta frutta e verdura rispetto al resto della Francia.

Ma la cosa che caratterizza questa parte della popolazione francese non è completamente di cosa si nutrono ma, il rapporto che hanno con il cibo.

Secondo loro bisogna soddisfare il palato quando si mangia, il momento in cui si mangia viene vissuto come un lasso di tempo conviviale in cui famiglia e amici si riuniscono.

Amano cucinare, ma soprattutto adorano soddisfare il proprio e il palato altrui e

stare insieme agli amici mangiando. I momenti dei pasti sono più lunghi rispetto al resto del mondo e sono importantissimi, ci si prende il tempo per mangiare, assaggiare, assaporare, gustare il pasto.

Molto importante è questa visione del cibo perché permette al corpo il tempo giusto per saziarsi senza strafogarsi ma, mangiando poco anche se si tratta di un pasto grasso.

Questo incide molto sul nostro umore, sulle nostre emozioni, più siamo appagati, più siamo felici e di conseguenza in salute fisica e mentale, così c'è meno tendenza ad ammalarsi e ad invecchiare presto.

2.8. La longevità dipende da quello che mangiamo!

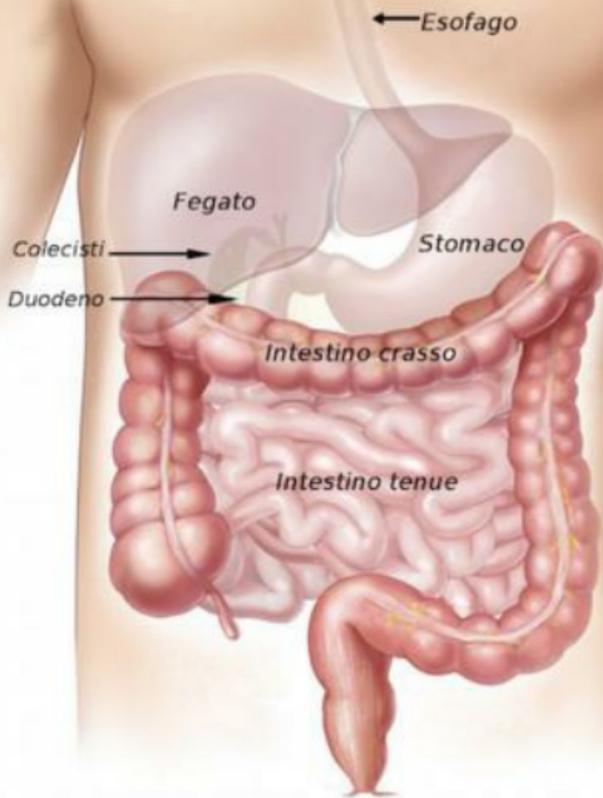
Tutti i popoli centenari analizzati hanno una cosa in comune, l'alimentazione sana, che permette loro di rimanere giovani più a lungo rispetto agli altri. Applicando nella propria quotidianità questi piccoli accorgimenti si riscopre il gusto di vivere sani e più a lungo.

Proprio per questo non dobbiamo rassegnarci ad invecchiare “male”.

. . I processi di invecchiamento

3.1.

Un delicato equilibrio: l'intestino



Composizione dell'apparato digerente

L'intestino è una parte dell'organismo spesso sottovalutata, svolge infatti funzioni importanti che contribuiscono al

nostro benessere fisico, ma anche a quello psicologico.

Non a caso, esso è indicato anche con il termine ‘secondo cervello’, definizione coniata dallo scienziato della Columbia University Michal D. Gershon..

L'intestino svolge un ruolo essenziale nella digestione e nell'assorbimento dei principi nutritivi contenuti negli alimenti, grazie anche alla sua interazione con i microrganismi viventi che compongono il microbiota umano, **eucarioti, funghi, protozoi, virus e batteri**

Il nostro intestino è infatti particolarmente popolato da centinaia di specie batteriche, virus e funghi che

convivono tra di loro in modo molto equilibrato, se però una di loro viene prodotto in maniera maggiore rispetto alle altre si crea uno squilibrio che inibisce

di riflesso i batteri che in quel momento si trovano in minoranza.

Quando l'intestino è sano avviene una sana competizione tra le specie batteriche che comportano il giusto equilibrio di flora batterica ed evitano il sovraccarico di batteri patogeni che potrebbero creare anche seri problemi all'organismo.

La produzione di batteri viene prodotta soprattutto attraverso l'alimentazione, se questa è equilibrata favorisce la produzione di una flora di tipo

macerativo, mentre una dieta scorretta favorisce la produzione di una flora di tipo putrefattivo, con annessa proliferazione di funghi e muffe.

La salute dell'intestino è importante anche perché influenza il funzionamento del sistema immunitario. Se il sistema immunitario viene attivato eccessivamente può provocare focolai cronici di infiammazione, oppure fenomeni di autointossicazione a causa del tentativo di smaltimento di quelle che possono essere le troppe tossine e scorie alimentari che si accumulano nell'organismo, alterando o distruggendo una buona parte dei villi intestinali e impedendo così il corretto assorbimento. Le intolleranze alimentari

che stanno diventando sempre più frequenti, testimoniano che l'intestino dell'uomo si sia trasformato come in uno "scolapasta", che non permette più l'assorbimento dei giusti nutrienti e manda in circolo le macromolecole che causano i così detti fenomeni immunitari.

3.2. L'invecchiamento inizia nel colon

È obbligatorio pulire l'intestino per eliminare le tossine che si accumulano, i parassiti e altri materiali di scarto; altrimenti è possibile che si manifestano sintomi come: stanchezza, alitosi, allergie alimentari, digestione difficile,

emicranie, gonfiore addominale.

Le sostanze velenose che respiriamo e ingeriamo ogni giorno non vengono espulse dal nostro organismo automaticamente, si accumulano nelle cellule e con il passare del tempo sovraccaricano il nostro corpo, causando malattie di qualunque tipo. Ecco perché è necessario pulire l'intestino prima di svolgere qualunque altra azione per rallentare il processo di invecchiamento.

3.3. Le vie della longevità

“l'uomo è programmato per vivere 180 anni,

se non arriva a questa età le cause

vanno ricercate

nell'alimentazione non corretta, negli stili di vita inadeguati e negli ambientali che ne accelerano l'invecchiamento”

Robert Gallo (scienziato americano)

La prima strada da poter percorrere contro l'invecchiamento si basa su una dieta equilibrata.

Anche se diventa sempre più difficile adottare un'alimentazione salutare, perché i cibi che mangiamo risultano spesso oggetto

di contaminazioni chimiche e/o biologiche e carenti di nutrienti per via dei sistemi di coltivazione intensivi adottati e dei trattamenti e manipolazioni

che subiscono nei processi di lavorazione.

Oggi più che mai si rende necessario che il consumatore acquisisca una certa consapevolezza ed una dimensione etica dell'alimentazione.

Guardando la realtà, le fonti di calorie sono: i carboidrati, le proteine, i grassi e l'alcol.

I cereali integrali, gran parte delle frutta e della verdura e i legumi sono delle ottime fonti di carboidrati perché hanno un indice glicemico basso, quindi evitano i picchi glicemici dopo i pasti.

Mentre gli alimenti ad alto indice glicemico predispongono l'individuo a un maggiore rischio di sviluppare

obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Il pesce, la carne bianca, la soia e altri legumi sono ottime fonti di proteine, mentre le proteine come la carne rosse fanno male perché ricchi di grassi saturi, colesterolo che sono all'origine della cascata infiammatoria.

Il pesce, l'olio d'oliva spremuto a freddo, la frutta secca e i semi rappresentano i “grassi buoni”, mentre le frittture e la margarina “grassi cattivi”. Anche il vino rosso, bevuto con moderazione ai pasti è una sostanza salutare per il nostro corpo perché svolge un'azione vasodilatatrice dei vasi sanguigni ed è ricco di antiossidanti.

Da evitare completamente sono invece i super alcolici.

Inoltre bisogna assicurare al nostro corpo un apporto corretto di minerali, vitamine e antiossidanti, sostanze che ci permettono di contrastare i principali nemici dell'invecchiamento: i radicali liberi.

È scientificamente provato che mangiare sano ed equilibrato ha effetti positivi sulla salute e riduce il rischio di malattie tipiche dell'invecchiamento, inoltre sarebbe opportuno consumare un pasto serale frugale ed almeno tre ore prima di dormire

Un altro aspetto da curare per evitare l'invecchiamento precoce è lo stile di vita. Condurre una vita equilibrata,

attiva e ricca di interessi contrasta le malattie e ritarda l'invecchiamento. Inoltre, secondo uno studio dell'università della California gli individui con personalità ottimista hanno un sistema immunitario più efficiente.

Fa' molto bene anche camminare o praticare uno sport leggero e respirare bene e puntare all'eustress per combattere il distress. Evitare le persone negative, che si lamentano sempre, perché con la loro negatività potrebbero influenzare la nostra giornata; passare del tempo all'aperto, in prati, montagna e posti dove c'è solo la natura; accettare il cambiamento quando arriva con serenità.

Lo sport è uno degli elementi

fondamentali per ritardare l'invecchiamento: muoversi aiuta a ringiovanire, a rinnovare più velocemente le proprie cellule, previene l'osteoporosi, brucia i grassi in eccesso, fluidifica il sangue facendolo circolare meglio, previene le malattie cardiocircolatorie, migliora la qualità del sonno, il tono dell'umore.

Una buona norma da osservare consiste nel camminare almeno venti minuti al giorno mantenendo un'andatura costante e regolare.

Un'altra cosa importante per mantenersi giovani più allungo è la qualità del sonno, di notte il nostro corpo si

rigenera e permette alle nostre cellule di rinnovarsi e depurarsi.

È proprio la melatonina che produciamo di notte che è in grado di rallentare i processi di invecchiamento del nostro organismo.

Anche l'abuso di alcool, fumo e la lunga esposizione ai raggi solari contribuiscono a favorire l'invecchiamento cutaneo e dell'organismo.

Coltivare un hobby, invece, agisce positivamente sul proprio invecchiamento e sulla qualità della vita stessa. Quando si ha la voglia di fare sempre di più, di guardare oltre, di cercare nuovi stimoli si lotta contro l'invecchiamento e contro ogni tipo di

malattia, quando invece non si ha una ragione per cui vivere si lascia ogni cosa al proprio destino senza nemmeno combattere.

Per ultimo, ma non perché meno importante delle altre, troviamo lo stress!

Gestire lo stress è molto importante, chi è sempre sotto stress non riesce a vivere serenamente e nemmeno per un lungo periodo.

L'uomo è pronto a sopportare lo stress, ma non se dura troppo allungo, in questo caso l'organismo va in tilt provocando esaurimento fisico e/o mentale, il sistema immunitario si indebolisce e si altera l'equilibrio ormonale.

3.4. I fattori che determinano

l'invecchiamento

Si inizia ad invecchiare quando si perde la propria funzionalità ed efficienza; le attività delle ghiandole e degli ormoni si rallentano, il sistema immunitario non reagisce più agli stimoli interni ed esterni e iniziano ad accumularsi le scorie

negli organi emuntori che non riescono più a depurarsi come prima. Questo è caratterizzato da fenomeni fisiologici individuali che avvengono con modalità e tempistiche differenti.

L'invecchiamento può dipendere da

diversi fattori:

Genetica

Nel fattore genetico il DNA trasmette l'informazione genetica e codifica tutte le funzioni di riparazione dei danni che si verificano quotidianamente nell'organismo e che, se non riparati, potrebbero creare dei seri problemi di errori di trasmissione.

Secondo la teoria genetica tutto è scritto nei nostri geni, anche quanto siamo destinati a vivere.

I geni però possono essere influenzati da fattori esterni, quali: sostanze presenti negli alimenti, agenti atmosferici, sostanze presenti nell'aria, che sono capaci di aumentare o diminuire

l'espressione dei geni pro e contro l'invecchiamento.

Addirittura da uno studio del Karolinska Institute si evince che l'invecchiamento di ognuno di noi venga influenzato dal materiale genetico della propria madre, quindi se ereditiamo il DNA mitocondriale danneggiato invecchiamo più velocemente, quest'ultimo particolare però potrebbe essere modificato conducendo uno stile di vita corretto.

L'invecchiamento secondo la genetica è legato alla lunghezza dei telomeri, che fungono da protezione per i cromosomi che si accorciano ogni volta che la cellula si divide; se arrivano ad una lunghezza critica le cellule smettono di

dividersi e arrivano alla morte.

Questo processo cambia in base alla persona, ecco perché può succedere che una malattia legata all'invecchiamento possa colpire una persona giovane determinando un invecchiamento biologico precoce.

L'alimentazione

*“L'entusiasmo è per la tua
vita
quello che la fame è per il
cibo.”*

Bertrand Russell

Furono i cinesi ad andare oltre la genetica e il DNA, collocando la vecchiaia in un contesto energetico sia

per quanto riguarda il livello fisico che spirituale.

Secondo i cinesi tutto viene stabilito dal tipo di alimentazione che facciamo, perché l'energia si trova nel cibo ed è quello che determina il modo e il tempo del nostro invecchiamento.

Infatti uno dei posti in cui si vive più a lungo è Okinawa, un arcipelago giapponese, i cittadini mangiano molto pesce, bevono tè al gelsomino che contrasta i radicali liberi, scelgono solo i carboidrati a basso indice glicemico, mangiano poco e ogni giorno mangiano frutta e verdura.

Per loro "il cibo è una medicina" ecco perché hanno adottato un'alimentazione a base di frutta, verdura, alghe, pesce e

riso integrale.

Inoltre come succedeva nell'antichità anche ad Okinawa gli anziani vengono considerati saggi e come tali vengono rispettati e onorati.

La gente che abita in questi luoghi conduce uno stile di vita sano, segue un'alimentazione equilibrata e ha un forte senso di comunità e spiritualità.

Lo Stress

Quando si invecchia gli enzimi antiossidanti riducono la loro capacità di neutralizzare gli ossidanti, così questi ultimi aumentano, soprattutto per una lunga esposizione alle varie tossine.

Questo processo evidenzia un maggiore rischio di danni da parte dei radicali

liberi.

In questo modo i danni vengono accumulati a livello mitocondriale e di conseguenza si verificano problematiche di vario genere come: riduzione di energia, incremento di stress ossidativo, perdita di riserva organica e aumento dell'età biologica.

È evidente che il nostro corpo ha bisogno di limitare lo stress ossidativo, in modo da non favorire l'infiammazione cronica ed evitare di incrementare l'ossidazione e tutti i suoi elementi, che sono deleteri per il nostro organismo.

Lo Stile di vita

Se riuscissimo a condurre uno stile di

vita sano e un'alimentazione sana, la durata della nostra vita potrebbe allungarsi. Basterebbe prendere dei piccoli accorgimenti:

Non fumare, il fumo riduce le aspettative di vita. Non fumare riduce il rischio di contrarre il cancro, patologie cardiovascolari, patologie cerebrovascolari, patologie respiratorie, abbassamento e perdita della vista, capacità sessuali e fertilità ridotte, carenza di vitamine e invecchiamento precoce della pelle;

Non essere sedentari, la sedentarietà accelera i processi di invecchiamento;

Fare sport, l'attività fisica allunga la vita;

Avere una vita sociale, favorisce la longevità.

3.5. Attività fisica in età avanzata

La sedentarietà è una delle maggiori cause di malattia, ma soprattutto conduce più rapidamente all'invecchiamento. Il nostro corpo non è stato programmato per stare fermo a nessuna età nemmeno se ci sono gli acciacchi che potrebbero fermarci,

l'attività fisica in questi casi non va intesa come sforzo fisico più di quanto il corpo possa fare, ma va vista come un movimento giornaliero soft.

Una costante e adeguata attività fisica è una delle cose che rallenta il processo e la predisposizione all'invecchiamento.

L'attività fisica stimola la biosintesi di vari ormoni e proprio per questo influenza l'equilibrio ormonale e metabolico, tra cui quello dell'ormone della crescita.

Quest'ultimo stimola la crescita cellulare, riduce i depositi di grasso corporeo e migliora lo stato della pelle rendendola più elastica e compatta.

La sua produzione aumenta:

Durante la fase più profonda del sonno;

Durante l'esercizio fisico.

Un'attività fisica troppo lunga e intensa induce allo sforzo fisico che a lungo andare produce radicali liberi, coloro che accelerano l'invecchiamento, quindi l'importante è moderare l'allenamento soprattutto se non si fa sport a livello agonistico in modo da evitare gli effetti collaterali di quest'ultimo.

L'esercizio fisico "moderato" stimola l'attività di alcuni ormoni nelle giuste proporzioni, ha un effetto protettivo sul sistema cardiovascolare, migliora i tessuti, diminuisce i trigliceridi e fa aumentare il colesterolo buono.

L'attività fisica svolge un'importante azione sul sistema immunitario aumentando le difese immunitarie e

conducendo il corpo alla resistenza di infezioni e neoplasie.

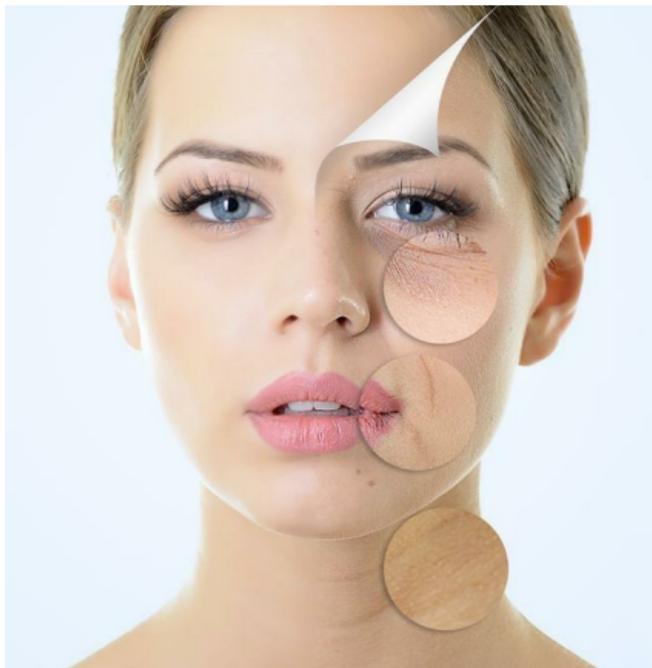
Se associata ad un'alimentazione sana protegge il sistema osteoarticolare, contrastando l'osteoporosi e ha un'azione tonificante sul sistema nervoso. Gli anziani che praticano una corretta attività fisica e mantengono uno stile di vita corretto, rispetto ai coetanei che conducono una vita sedentaria sono più forti davanti alle malattie e anche fisicamente.

Inoltre l'esercizio fisico è ottimo per gestire al meglio lo stress.

Basterebbe camminare 30-40 minuti al giorno per poter sfruttare i benefici dell'attività fisica nel proprio corpo, a livello psicologico e per una buona

salute.

4. Il ruolo dello stress



Invecchiamento precoce della pelle

1.1. Il distress è la principale causa dell'invecchiamento?

Il distress o stress negativo, è causato dall'eccessiva intensità e durata dell'evento stressante ed è la causa principale del logoramento del nostro organismo. Infatti il distress accelera i

processi di invecchiamento e rende la vita più difficile da vivere, perché permette la produzione e la liberazione di ormoni che, in eccesso, creano danni all'organismo.

Gli ormoni che vengono attivati in situazioni di stress sono: la noradrenalina e l'adrenalina, che vengono prodotti dalle ghiandole surrenali e preparano l'organismo ad affrontare situazioni di emergenza fisica o emotiva, ma il più pericoloso è il cortisolo, perché rispetto agli altri due ha una maggiore persistenza nel flusso sanguigno e provocano più danni.

Il cortisolo viene elaborato dalla corteccia delle ghiandole surrenali, si riversa nel sangue aumentando la

concentrazione di glucosio. Inizialmente è un ormone utile perché ci permette di avere lucidità, ma a lungo andare logora gli organi e si rivela tossico anche per il cervello.

Quando c'è la presenza di molto cortisolo nel corpo la pelle diventa meno elastica, le ossa iniziano a perdere i minerali, la massa muscolare si riduce, il sistema immunitario si indebolisce, ed essendo questo nocivo per le cellule cerebrali le facoltà mentali si alterano.

Lo stress è dovuto a traumi di qualsiasi natura, infezioni, caldo e freddo intensi, contusioni, interventi chirurgici, immobilizzazione, malattie debilitanti. Esso può essere cronico o acuto, cronico quando provoca la diminuzione

del cortisolo, acuto quando la risposta immunitaria migliora.

1.2. Io penso positivo

Il pensiero positivo rallenta i processi di invecchiamento. L'uomo quando inizia ad avvicinarsi alla così detta vecchiaia si trova a dover affrontare molti rischi, che determinano l'andamento dell'invecchiamento. Secondo la medicina Ayurvedica l'uomo invecchia perché vede invecchiare le persone che lo circondano, quindi è un processo che viene condizionato da

fattori esterni.

Il benessere dell'anziano è condizionato dalle attenzioni che riceve, dal benessere economico dall'importanza che ha nella società e soprattutto nel nucleo familiare, se una di queste cose viene a mancare iniziano a manifestarsi i problemi fisici e mentali.

L'invecchiamento non va considerato come perdita perché è un sentimento negativo che influenza l'andamento dello stesso. Nelle società antiche l'invecchiamento era considerato diversamente, come un processo esperienziale che non permetteva di essere emarginato, ma ti consentiva di rimanere inserito nel ciclo sociale e produttivo più adatto alle tue esigenze,

cosa che oggi nella nostra società non è più diffuso perché all'anziano viene riservato ben poco.

La mente, come il cervello, è un organo che va esercitato giornalmente altrimenti si atrofizza.

La cosa migliore da fare per non far decadere la mente è l'esercizio mentale, evitare la routine giornaliera, evitare di fare sempre le stesse cose allo stesso modo e negli stessi tempi, cercare un nuovo hobby come, imparare una lingua nuova oppure imparare a suonare uno strumento, l'importante è non rimanere sedentari e monotoni.

Il pensiero positivo è la miglior medicina contro le cellule

dell'invecchiamento mentale, cercare di essere sempre positivi è molto importante perché questo crea la realtà giornaliera che viviamo.

È importante cambiare abitudini periodicamente o comunque iniziare esperienze nuove che non conducono alla solita routine e ci permettono di mantenere la mente sempre attiva.

1.3. Il fuoco che non brucia: stress ossidativo

“Lo stress ossidativo è una situazione di squilibrio che si crea quando gli attacchi ossidativi dei

*radicali liberi superano di gran lunga
la loro eliminazione.*

*È uno sbilanciamento tra produzione
ed eliminazione di Radicali liberi”.*

Ludovico Bonfà

L'ossigeno sta alla base di tutto, è colui che produce energia vitale e ci permette di vivere, ma è anche causa di morte perché corrode.

L'ossigeno ha la capacità di corrodere perfino le montagne, imputridisce i cibi che mangiamo e può perfino distruggere i componenti molecolari del nostro corpo.

L'effetto tossico delle specie reattive a quest'ultimo implica una maggiore

velocità nei processi della senescenza e delle malattie degenerative.

Il nostro corpo si può proteggere da tutto ciò tramite: l'assunzione di antiossidanti e il sistema di detossificazione enzimatico. Invecchiando questi due processi riducono la loro capacità di annientare gli ossidanti, che aumentano e comportano un maggior rischio di danno indotto dai radicali liberi.

Quando l'ossigeno si combina con l'idrogeno forma i radicali liberi, a cui manca un elettrone e per compensare lo squilibrio attaccano le molecole che gli stanno vicine.

Sono loro che provocano le malattie come il cancro e sono sempre loro che provocano i segni dell'invecchiamento

sulla pelle.

L'attacco costante dei radicali liberi alle altre molecole provoca: *lo stress ossidativo*.

Sia che si parli di cancro, di allergia o di influenza è sempre lo stress ossidativo che viene coinvolto. L'ambiente esterno è il nostro stile di vita, mentre l'ambiente interno in relazione a noi stessi crea delle reazioni diverse, mediate dall'atteggiamento emotivo, positivo o negativo;

è in base a questa alternanza tra positivo e negativo che lo stress si distingue in Eustress e Distress, dove Eu vuol dire buono e Dis vuol dire disadattamento.

Più viviamo, più respiriamo, più ci ossidiamo, questo accade perché lo stress ossidativo produce radicali liberi. Il problema fondamentale non è lo stress ossidativo di per sé, ma l'atteggiamento che si assume davanti ad un ostacolo come la malattia, non bisogna distruggere quello che ci sta tentando di distruggerci, ma bensì fare in modo da aumentare le difese antiossidanti, in modo da opporci all'attacco dei radicali liberi.

Lo stress ossidativo è una delle maggiori cause dell'invecchiamento cellulare precoce.

“Lo stress ossidativo che accelera l'invecchiamento è lo stesso

che ci fa ammalare”

Ludovico Bonfà

Esso viene esasperato da alcuni fattori quali:

Una dieta con poca frutta e verdura

Tossine contenenti negli alimenti confezionati

Alcolici

Ferite e traumi

Farmaci

Malattie

Fumo

Stress

Fattori genetici

Eccessiva esposizione ai raggi solari

“Il corpo è un meraviglioso insieme vitale

di emozioni, quello che uccide di più non è l'azione, ma l'attesa.”

Autore cinese

Quando l'organismo viene messo in una situazione di attesa e di conseguenza di tensione tende ad ammalarsi. È proprio lo stress che entrando nel corpo lo destruttura fisicamente, psicologicamente e nel comportamento.

Lo stress è strutturato in tre fasi:

Fase iniziale, allarme;

Fase di resistenza;

Fase di esaurimento, adattamento.

Di solito non avviene una vera e propria fase di esaurimento, perché il corpo si posiziona in una fase di adattamento.

Quando l'adattamento è positivo ci si trova in una situazione di eustress, che stimola l'individuo a risposte positive in modo da far riprendere l'organismo, quando diventa negativo avviene un sovraccarico di carica ossidativa e di conseguenza ci si trova in una situazione di distress. Per entrare in una fase di equilibrio bisogna capire come adattarsi.

La vita è un equilibrio continuo tra gioie e dolori, attaccamento e separazione,

perché lei stessa è nascita e morte, tutti questi aspetti fanno parte della stessa medaglia e non sono diversi tra loro.

Le migliori difese antiossidanti provengono dall'alimentazione, il cibo è la modalità con cui introduciamo le sostanze esterne che vengono metabolizzate con prodotti di rifiuto e prodotti che servono a modificare l'ambiente interno.

Attraverso l'alimentazione si può modificare e guidare lo stress ossidativo, dando una direzione alla nostra vita. Lo stress ossidativo permette alle cellule di degenerare.

Il cibo prima di essere digerito nel corpo deve essere digerito nella mente, in modo che si crei un ambiente

favorevole, altrimenti è meglio non ingerire niente.

1.4. I radicali liberi

I radicali liberi sono delle molecole che a causa della loro instabilità sono in costante ricerca di altre molecole alle quali attaccarsi con la possibilità di danneggiare le proteine del DNA, contribuendo alla nascita e all'aggravarsi di alcune patologie; se si trovano in equilibrio con gli

antiossidanti diventano molto utili, perché allertano il corpo quando c'è un problema.

I radicali liberi si formano:

Durante la produzione di energia delle cellule

Nelle cellule del sistema immunitario

Attraverso l'inquinamento e gli agenti esterni

A causa del troppo stress

Nonostante ci siano i sistemi enzimatici che combattono i radicali liberi, alcuni di questi, prodotti nei mitocondri, riescono a sfuggire ai sistemi di difesa e provocano danni a lungo termine.

I radicali prodotti dal sistema immunitario invece, entrano in circolo quando i microbi invadono il corpo per

distruggerli, ma nella maggior parte dei casi creano danni.

L'inquinamento sviluppato dai prodotti chimici, che emanano sostanze tossiche che vengono a contatto con il nostro corpo o che respiriamo produce radicali liberi e ci fa ammalare.

Lo stress invece, aumenta il carico di radicali liberi nel nostro organismo, quando i sistemi fisiologici entrano in uno stato di ipereccitazione e ci rimangono per molto tempo.

Se i radicali liberi nel corpo fossero pochi aiuterebbero il sistema immunitario ad eliminare i germi e a difendersi dai batteri. Purtroppo però

nella maggior parte di noi questi sono presenti in quantità troppo alte, ecco perché hanno un'azione distruttiva soprattutto sulle cellule che formano le membrane.

Proprio per questo i primi segni evidenti dell'invecchiamento si notano sulla pelle; con la formazione delle rughe, i capelli iniziano a cadere sempre di più e i tessuti iniziano a dare i primi segni di cedimento.

Gli antiossidanti sono per eccellenza i peggiori nemici dei radicali liberi.

C'è bisogno del corretto equilibrio tra la produzione di radicali liberi e l'assunzione di antiossidanti, in modo che niente possa danneggiare il nostro corpo.

Basta fornire il giusto apporto giornaliero di sostanze antiossidanti al nostro organismo per evitare l'esaurimento delle difese naturali che contrastano i radicali liberi.

In più ogni tipo di antiossidante va ad agire su un tipo di radicale libero, quindi è molto importante introdurre vari tipi di sostanze antiossidanti in modo da poter contrastare tutti i tipi di radicali liberi.

Tra gli alimenti ricchi di antiossidanti, che potrebbero aiutarci a mantenere questi equilibrio vi sono:

Melanzana rossa

La melanzana rossa di Rotonda è uno

degli alimenti antiossidanti che la nostra terra ci ha donato.

Depurativa e ricostituente perché contiene molta acqua e minerali, ottima contro il colesterolo cattivo, lassativo blando, digestivo, ottima in caso di anemia e per la salute delle ossa.

Ricca di proprietà antiossidanti, osservabili fin da subito, basta tagliarla per notare che non diventa scura, anzi rimane intatta senza perdere le sue proprietà e i suoi colori vivi.

Bacche di Goji



Le bacche di goji aiutano a mantenere in equilibrio il PH e potenziano il sistema immunitario. In 100g di prodotto le capacità antiossidanti sono pari a 25.300, perché sono ricchi di altri nutrimenti antiossidanti tra cui: vitamina C, vitamina B2, betacarotene, manganese, zinco, rame e selenio, che contribuiscono a ridurre lo stress

ossidativo nelle cellule, con conseguente ritardo dell'invecchiamento di corpo e cervello.

Inoltre riescono a stimolare le cellule natural killer, in modo da aumentare l'attività di ricerca e distruzione degli aggressori immunitari.

Alcuni studi hanno dimostrato come il rischio di melanoma si riduca nelle persone che seguono una dieta a base di carotenoidi, come le bacche di goji, utili contro l'invecchiamento, i problemi degenerativi, stimolano e mantengono elastico il collagene;

Acai



Le bacche di acai sono ricche di antiossidanti, utili per l'apparato cardiocircolatorio, sono ottime per aiutare l'organismo ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, rendono più elastiche le pareti delle arterie.

È un frutto che viene utilizzato molto nelle creme e nei cosmetici anti-età per il suo potente potere antiossidante.

Soprattutto mangiando le bacche di acai

si sprigionano le maggiori proprietà del frutto, sia per quanto riguarda la pelle che per avere un effetto antinvecchiamento generale.

Supportano anche il sistema immunitario grazie alla forte concentrazione di vitamina C e acido ellagico.

Contribuiscono a contrastare lo stress e l'affaticamento, sono utili per contrastare i sintomi della menopausa, migliorano i livelli di energia nell'organismo e sono ricche di polifenoli

Lampone nero

Il lampone è un altro frutto che fa parte della categoria degli antiossidanti, viene

anche definito un “super frutto”. È una miniera di vitamina A e C, che lo rendono un ottimo antiaging, favorisce la produzione di collagene, rafforza le difese immunitarie, antiossidante, antinfiammatorio, protegge le funzionalità cerebrali, ricco di acido folico e minerali.

Sprigiona tutte le sue proprietà quando viene consumato fresco.

Melograno



Il melograno contiene l'urolitina A, sostanza antiossidante, che ha un effetto specifico sulla funzione muscolare. Questa sostanza, secondo dei ricercatori, aiuterebbe a rendere di nuovo efficiente la mitofagia, funzione che con il passare degli anni

inizia ad atrofizzarsi, facendo regredire il decadimento.

La mitofagia, ossia l'eliminazione selettiva di mitocondri danneggiati, è uno dei meccanismi che viene studiato perché si crede che il suo malfunzionamento sia direttamente correlato

all'insorgenza del morbo di Parkinson .

Secondo uno studio la mitofagia può essere controllata tramite l'inibizione della proteina Usp14, che a sua volta risulta fortemente protettiva nei confronti di una malattia come il Parkinson.

È l'unica molecola conosciuta che riesce a riattivare questo processo e ad evitare il decadimento muscolare dovuto

all'invecchiamento.

Tra gli antiossidanti presenti nel melograno troviamo i flavonoidi, che proteggono cuore e arterie e presentano proprietà antinfiammatorie e gastro protettive.

Mirtillo



Le sostanze antiossidanti in questo caso sono contenute in maggioranza nei mirtilli selvatici, che dal punto di vista nutrizionali sono migliori rispetto a quelli coltivati nelle serre.

I mirtilli sono ricchi di flavonoidi, è questo che li rende ottimi antiossidanti, prevengono malattie metaboliche, degenerative e cardiovascolari, inoltre proteggono il corpo dal cancro.

La sua azione stimola la sintesi di pro-collagene e inibisce l'enzima deputato alla degradazione del collagene.

Inibisce la formazione di placche nei vasi sanguigni, ecco perché protegge il sistema cardiocircolatorio.

Olio di cocco



L'olio di cocco è ricco di antiossidanti, contrasta i radicali liberi sia dall'interno del corpo che dall'esterno, è ricco di acido ialuronico e grassi saturi a catena media, aiuta a combattere virus e batteri patogeni. Inoltre è stato dimostrato che ottimizza le funzioni cognitive, grazie ai corpi chetonici degli acidi grassi a catena media, presenti al suo interno, che migliorano i processi metabolici del cervello, migliora il

rapporto LDL-HDL nel sangue, contiene le vitamine A, D, E, K, bilancia la flora batterica, previene i danni alle arterie e al cuore.

Aloe



Molte sono le sostanze contenute nell'aloè con effetto antiossidante, che combattono i radicali liberi e l'ossigeno monovalente, responsabile

dell'insorgenza di cellule cancerogene.

Queste sostanze sono: minerali, vitamine e cisteina.

Il manganese ha un elevato potere antiossidante, soprattutto a livello di fegato, pancreas e reni, rallenta l'invecchiamento e rende le cellule più forti.

Anche il rame è un forte antiossidante, previene l'irrancidimento degli acidi polinsaturi mantenendo forti le membrane cellulari.

La vitamina B2 e B6, svolgono un'azione antiossidante a livello della respirazione cellulare e nella sintesi delle proteine.

Mentre la vitamina C limita i danni provocati dai radicali liberi ai globuli

bianchi, quindi agisce molto bene a livello del sistema immunitario.

Anche la vitamina E fa parte degli antiossidanti presenti nell'aloè, molto importante perché interviene nei processi di produzione energetica cellulare, soprattutto quando ci sono malattie nervose e del sistema immunitario.

La cisteina, invece, è ritenuta una garante della nostra salute e longevità, anche lei fa parte della squadra di antiossidanti contenuti nell'aloè, in quanto rende inattivi i radicali liberi.

Kiwi



È uno tra i frutti più ricchi di antiossidanti, grazie all'elevata presenza di polifenoli, che proteggono l'organismo dall'invecchiamento e dalle malattie degenerative.

Parliamo soprattutto del kiwi qualità gold che ha il maggior numero di polifenoli al suo interno.

Papaya



La papaya fermentata è un potente integratore anti-aging, parliamo di un estratto naturale di papaya polverizzato e sottoposto a fermentazione.

Aiuta a rinforzare le difese immunitarie al naturale, contiene specifici enzimi con azione antiossidante, tale da riuscire ad attaccare i radicali liberi e di trasformarle in sostanze innocue, è

inoltre benefica per chi è affetto da Alzheimer e Parkinson.

Il processo di fermentazione a cui viene sottoposta la papaya ottimizza il contenuto degli antiossidanti, difendendo le cellule dell'organismo dai danni procurati dall'azione dei radicali liberi e facilita la riparazione dei danni cellulari già presenti.

Inoltre è ricca di Sali minerali come il potassio, il magnesio, il calcio, che sono molto importanti per la loro capacità di prevenire l'osteoporosi, e per rinforzare il tono muscolare;

questi sono alcuni dei problemi che si possono evitare assumendo la papaya e che quindi aiuta ad invecchiare bene

senza dover subire queste conseguenze sconvenienti.

Inoltre dal frutto immaturo si può estrarre la papaina, enzima proteolitico, enzima utile alla digestione in quanto adibito alla riduzione in frammenti della proteina.

Curcuma



Fin dai tempi antichi la curcuma, o Oro dell'India, veniva utilizzata per i trattamenti di bellezza della pelle, soprattutto in India, veniva utilizzata dalle donne per ottenere una pelle levigata e luminosa. Il suo principio attivo, la curcumina, ha un forte potere antinfiammatorio e antiossidante.

Ha un'azione di protezione contro l'ossidazione e il danneggiamento delle membrane cellulari, migliora le funzioni cognitive.

Quindi è in grado di agire sia per rallentare l'invecchiamento che per difendere l'organismo dalle malattie.

Zinco



Lo zinco è uno degli oligoelementi presenti nel nostro corpo, l'assunzione di quest'ultimo comporta molti benefici:

Sostiene le difese immunitarie proteggendo il corpo da infezioni, soprattutto dall'influenza

Ritarda l'avanzamento delle patologie degenerative, come la demenza senile

Ritarda gli effetti collaterali del diabete

Previene le malattie e le contrasta sia

in stati acuti che cronici.

Sostenendo le difese immunitarie e le strutture organiche, lo zinco contribuisce al sano invecchiamento, healthy aging, e alla prevenzione di molti stati morbosi.

Numerosi studi hanno, addirittura, dimostrato un potenziamento dello zinco se associato all'oligoelemento rame, soprattutto per quanto riguarda le malattie neurodegenerative e nel sostenere le difese immunitarie, anche nei soggetti anziani o in quelli debilitati.

Vitamina A

liposolubili, ecco perché si trova negli oli vegetali, nel latte e nelle uova.

È talmente potente la sua azione antiossidante che riesce a ricaricare la vitamina C. inoltre blocca la produzione di nitrosamine, responsabili del cancro allo stomaco, e protegge le membrane cellulari dall'ossidazione.

Ha la capacità di bloccare la catena di reazioni radicaliche, che formano radicali perossidici, quindi gioca un ruolo importantissimo nella prevenzione dell'invecchiamento.

Vitamina K

La Vitamina K2 è considerata l'alleata perfetta per la bellezza femminile,

perché contrasta l'invecchiamento mantenendo la pelle luminosa e sana.

Per assumere a pieno i suoi benefici deve essere assunta insieme alle vitamine A e D. È una vitamina "intelligente" elimina il calcio in eccesso presente nelle arterie ridandolo alle ossa, qualora ne avessero bisogno, e negli altri tessuti del corpo, prevenendo eventuali ictus, malattie cardiovascolari e demenza senile.

Insomma è un vero e proprio "elisir di bellezza"!

Tè verde



Una pianta dalle mille proprietà!

È molto più di una bevanda e questo i Giapponesi lo sanno molto bene, perché lo utilizzano da secoli per le sue molteplici proprietà benefiche.

Il tè verde è un concentrato di antiossidanti, soprattutto polifenoli e bioflavonoidi.

Rallenta l'invecchiamento cellulare e favorisce la rigenerazione dei tessuti, contrastando i radicali liberi.

Protegge il corpo dai tumori della pelle,

colpendo le cellule malate e contrastando la malattia.

È considerato benefico contro l'obesità, contiene delle sostanze che sono in grado di far bruciare i grassi in eccesso dell'organismo e di ridurre l'assorbimento dei grassi.

Grazie alla presenza di catechine riduce il rischio di ictus, regola la pressione sanguigna e migliora la circolazione. Inibisce la proliferazione delle cellule tumorali nel fibroma uterino.

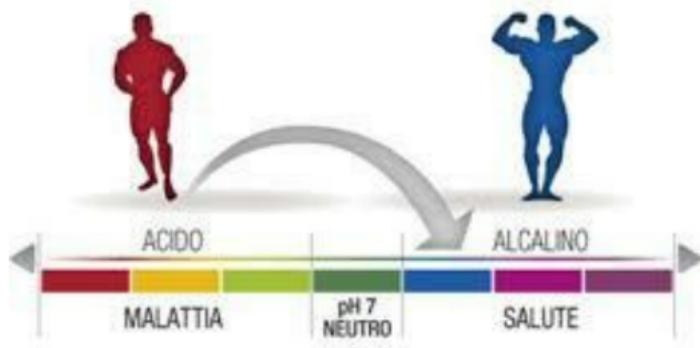
È utile nella prevenzione del diabete, grazie all'EGCG, una sostanza contenuta nel tè verde che bilancia i livelli di zuccheri nel sangue. Regola inoltre, i livelli di colesterolo nel sangue, prevenendo l'accumulo di colesterolo

nelle arterie e l'insorgere di malattie cardiovascolari.

È anche un antibatterico naturale, soprattutto per quanto riguarda bocca e denti, dove il tè verde contrasta l'azione dei batteri presenti nel cavo orale.

. Equilibrio acido-base

ALCALINIZZA IL TUO CORPO



5.1 È importante mantenere il PH del corpo neutro

Nella medicina orientale uno dei punti cardine è il concetto di equilibrio nella sua totalità.

Se il corpo è equilibrato vuol dire che gli organi svolgono le loro normali funzioni fisiologiche, quando invece c'è uno squilibrio gli organi per difendersi dalle minacce iniziano a non svolgere più le normali

funzioni fisiologiche e si creano degli scompensi che provocano malattie, che con gli anni peggiorano o possono essere causa di un invecchiamento precoce.

Se il PH del nostro corpo è stabile e lievemente alcalino, nel nostro organismo avvengono le normali funzioni fisiologiche. Quando nel nostro corpo vengono immesse una maggioranza di sostanze acide, queste consumano ossigeno e minerali in grande quantità, determinano i processi infiammatori, indeboliscono l'organismo e lo predispongono agli squilibri, arrivando ad introdurre nel corpo le malattie degenerative.

Le sostanze acide sono una delle cause

principali di invecchiamento del nostro corpo, queste possono essere regolarizzate ingerendo un maggior numero di sostanze alcaline che bilanciano l'equilibrio del nostro organismo e lo stabilizzano neutralizzando la piccola quantità di sostanze acide.

L'alimentazione scorretta, l'assunzione di farmaci e lo stress psicofisico rappresentano le fonti di acidificazione. Per ottenere un corretto equilibrio fisiologico bisogna introdurre nell'organismo tre quarti di sostanze basiche e un quarto di sostanze acide, regola che nel mondo orientale viene seguita quasi da tutti mentre nel mondo occidentale non viene seguita quasi da

nessuno.

In occidente si è abituati a introdurre nel corpo una quantità molto elevata di cibi acidi tanto da condurre il nostro corpo in una situazione di acidosi.

5.1. Smaltire le sostanze acide: uomo e donna lo fanno in modi diversi

Durante tutto il periodo fertile la donna elimina le sostanze acide attraverso il ciclo mestruale mensile, questo gioca a suo vantaggio rispetto all'uomo.

Solo quando la donna entra in menopausa inizia a eliminare queste sostanze con le stesse modalità dell'uomo;

l'uomo però è abituato a questo tipo di

situazione mentre la donna si ritrova ad affrontare situazioni a lei sconosciute, sia a livello di metabolismo, di abitudini alimentari e anche a livello di igiene.

L'uomo sin da subito è abituato a smaltire regolarmente le sostanze acide, anche se nella maggior parte dei casi quando il suo organismo cerca di farlo si trova in sovraccarico a causa di un'alimentazione non equilibrata, di uno stile di vita sbagliato e soprattutto a causa dello stress, questo va ad attaccare la salute dei capelli a cui l'organismo attinge per neutralizzare gli acidi; in questi casi il corpo utilizza i minerali dei capelli per compensare un eccesso di acidificazione tessutale, anche per questo l'uomo tende a

ritrovarsi in uno stato di calvizie precoce.

Anche nella donna si possono riscontrare casi di diradamento dei capelli, ma nella maggior parte dei casi avviene dopo la menopausa perché il corpo si trova in una situazione nuova al quale non è abituato.

Quello che più frequentemente succede nella donna dopo la menopausa è un accentuarsi di malattie come l'osteoporosi, che si può ricondurre allo stesso meccanismo a cui vengono sottoposti i capelli dell'uomo, in questo caso però avviene nelle ossa.

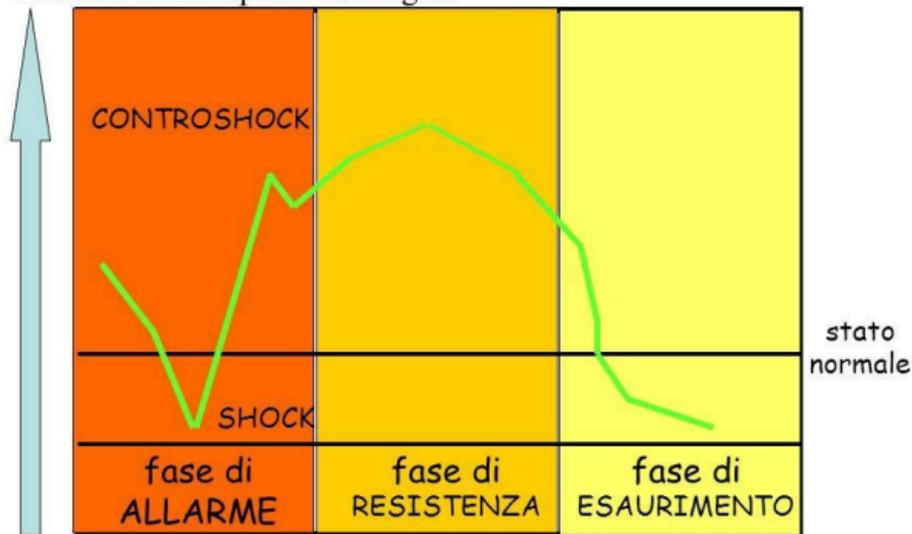
Se a questo ci aggiungiamo uno stile di vita sbagliato possiamo affermare che la donna è più a rischio rispetto all'uomo

di contrarre determinate malattie, questo accade maggiormente perché l'organismo è abituato ad espellere le sostanze acide attraverso il ciclo mestruale e da un giorno all'altro si ritrova a dover fare diversamente.

5.2 Sindrome di adattamento

Le fasi dello stress

Intensità della risposta fisiologica



La sindrome di adattamento consiste in tre fasi:

Fase di allarme: viene determinata da uno squilibrio immediato nell'organismo, quest'ultimo viene messo di fronte ad una scelta lottare o fuggire dal pericolo.

Fase di resistenza: se la fase di allarme non viene risolta rapidamente questo stato persiste incrementando il consumo di energia e passando allo stato successivo di resistenza, durante questa fase aumenta la produzione di cortisolo, che cerca di riequilibrare momentaneamente il corpo riducendo l'infiammazione;

Fase di esaurimento: inizia quando l'organismo esaurisce le energie e cerca vie alternative che lo inducono ad un degrado dei tessuti.

La cosa migliore accade quando queste fasi riescono a risolversi durando il minor tempo possibile,

però può anche succedere che la situazione diventi cronica e quindi a peggiorare con il passare del tempo. Così iniziano a susseguirsi molti avvenimenti, l'alimentazione non è idonea alla situazione e quindi l'organismo inizia ad avere carenze di macro e micro nutrienti, non avendo più il giusto apporto di nutrienti le cellule non riescono a produrre le adeguate quantità di energia, per questo non riescono più a riparare e ricostituire i tessuti come prima; a loro volta si indeboliscono gli organi e ci sarà una maggiore probabilità di contrarre determinate malattie.

La sindrome generale di adattamento esprime una dominanza metabolica ed endocrina in un dato periodo di tempo, dominanza che può sia cronicizzarsi sia mutare a causa della modificazione dei fattori esogeni ed endogeni che hanno determinato quella particolare fase. Pertanto la caratterizzazione metabolica non deve essere considerata in modo rigido e immutabile, ma come appartenente a un periodo della nostra vita.

5.3 Riequilibrio dell'intestino

Per riequilibrare l'intestino bisogna agire su più fronti, disinfezione, drenaggio, reimpianto e riparazione.

Iniziamo con la disinfezione, se non ci sono patologie gastriche si può andare ad agire con una miscela di oli essenziali assunti per via interna: timo, origano, santoreggia, malealuca e ravensara diluiti in estratto idroalcolico di propoli. In alternativa si può assumere l'aglio che è un ottimo microbicide, sia a spicchi che a compresse, per evitare la risalita del gusto.

Anche il Lapacho è ottimo per le infezioni batteriche, virali e parassitarie e per potenziare il sistema immunitario intestinale, questa pianta veniva

utilizzata nei tempi antichi dagli indiani d'America per proteggersi da tutte le malattie infettive.

Passiamo al drenaggio, che serve ad allontanare le tossine e i microrganismi morti dall'intestino.

Per fare ciò si possono utilizzare:

Piante che agiscono sul transito intestinale come: i semi di lino, la prugna, l'agar agar, lo psillio, la malva, la senna, la manna da frassino, la frangula, la china e il finocchio; in modo da eliminare tutte le tossine attraverso le feci;

Piante che contengono gli antrachinoni, come l'aloe vera, più aggressive rispetto alle prime e provocano una peristalsi non fisiologica che irrita la

mucosa intestinale.

Naturalmente oltre a eliminare le tossine dal corpo c'è bisogno di evitare anche di continuare ad assumerle, seguendo un'alimentazione ricca di fibre e adeguata all'individuo.

Nel reimpianto, si andrà a ripopolare e sistemare la flora batterica buona, attraverso fermenti lattici, prebiotici e probiotici, in modo da dare, ai microrganismi fisiologicamente utili, il giusto nutrimento.

Solo in caso di parassiti intestinali è importante non utilizzare fermenti lattici, perché invece di risolvere il problema si potrebbe peggiorare.

Per capire se l'intestino è sano e quindi non presenta disbiosi basta controllare

le feci che devono:

Essere un corpo unico

Essere inodore

Non attaccarsi al WC

Galleggiare leggermente

Infine si passa alla riparazione della permeabilità intestinale e di tutti i tessuti danneggiati, attraverso prodotti che favoriscono la ricreazione della barriera della mucosa intestinale.

Sono utili le vitamine, i minerali, l'alga klamath, il fungo hericium, il glutatione, e molti altri prodotti che utilizzati, in particolare, in sinergia funzionano benissimo.

“Mushrooms support healthy immune and inflammatory responses through

interaction

With the gut microbiota, enhancing development of adaptive immunity, And improved immune cell functionality”.

Mary Jo Feeney, et al. Supplement: mushrooms and health summit proceedings

The Journal of Nutrition. J. Nutr.144: 1128S-1136S, 2014

“I funghi supportano risposte immunitarie ed infiammatorie sane attraverso la loro interazione con il microbiota intestinale, potenziando lo sviluppo dell’immunità specifica e migliorando la funzionalità delle cellule del sistema immunitario”.

I funghi associati a una corretta

alimentazione:

Aumentano la variabilità dei batteri e riducono i patogeni;

Riduce a livello intestinale l'iperplasia e le infiltrazioni di linfociti;

Sono ricchi di fibre, quindi hanno un'azione probiotica;

Armonizzano le funzionalità intestinali.

5.4 Alleati

antivecchiamento: funghi

medicinali

*“We should learn from our elders:
native peoples worldwide have
viewed fungi*

*As spiritual allies. They are not only
the guardians of the forest.
They are the guardians of our future”.*

Paul Stamets

*“Dobbiamo imparare dai nostri
antenati: I Nativi di tutto il
mondo hanno
Sempre considerato i funghi come
nostri alleati.*

*Non sono solo i guardiani della
foresta. Sono i guardiani del
nostro futuro”.*

Secondo Paul Stamets, micologo, i funghi possiedono 6 potenzialità che potrebbero salvare il mondo:

Recuperare l’ecosistema danneggiato

Pulire le acque inquinate e infette e

stabilizzare il suolo con il micelio;
Potenziare l'organismo e aiutarlo a resistere alle malattie;

Essere un'alternativa ai pesticidi chimici

Essere un biocarburante;

Difendere e preservare la foresta dai cambiamenti climatici.

I funghi sono composti per il 90% da acqua come le verdure ma, hanno un valore alimentare notevole, ecco perché sono degli alleati per la nostra salute.

Al loro interno contengono: vitamine e minerali, amminoacidi, enzimi e metaboliti secondari in alte concentrazioni. Sono ricchi di polisaccaridi, grazie ai quali compiono

azioni di modulazione immunitaria e altre azioni biologiche.

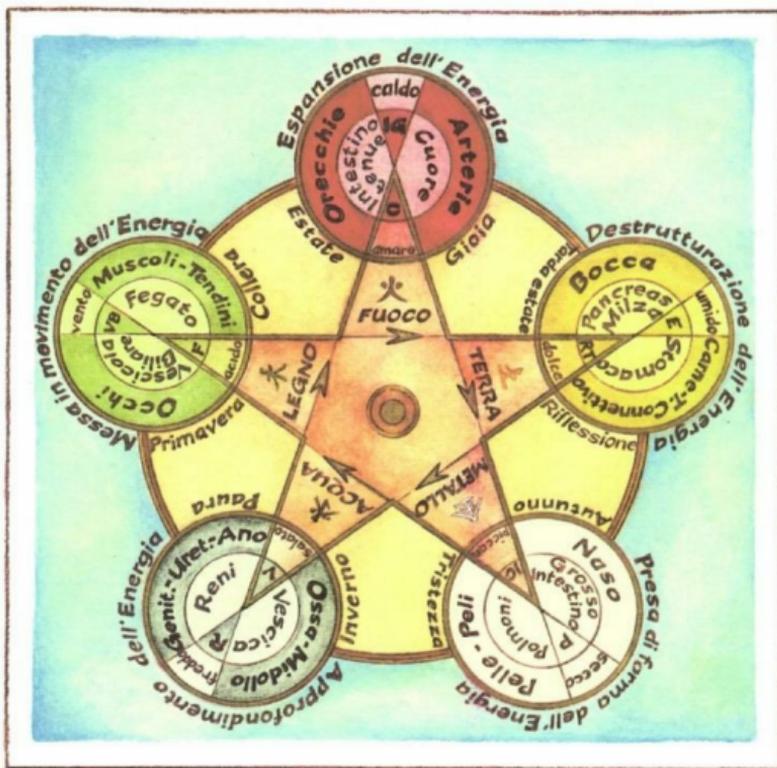
Fanno parte della categoria dei biological response modifiers (BRM), ecco perché non causano danni all'organismo, lo aiutano ad adattarsi a stress ambientali e biologici e supportano organi, tessuti e sistemi di regolazione.

Inoltre potenziano il sistema immunitario, gestiscono l'infiammazione, hanno azione antitumorale e antiproliferativa diretta e indiretta, hanno azione antimicrobica e antiossidante.

I funghi vanno utilizzati dopo un'accurata disintossicazione dell'organismo, in modo da poter agire

nel profondo e in modo sottile, così gli organi emuntori possono lavorare in modo efficiente.

Essi agiscono a livello recettoriale, portano informazioni alla cellula, stabilizzano la membrana plasmatica e migliorano l'integrità della membrana biologica. La loro azione non è sintomatica ma, adattogena. Agiscono dall'interno verso l'esterno, quindi prima sugli organi interni più importanti e poi sul resto del corpo; dall'alto verso il basso; nei sintomi nell'ordine inverso, prima situazioni passate non risolte e poi il resto.



Secondo la medicina tradizionale cinese (MTC), il corpo è organizzato in base alle relazioni tra i cinque sistemi funzionali (acqua, fuoco, aria, terra e metallo).

I funghi medicinali agiscono dall'interno verso l'esterno, come i rimedi della

MTC, dagli organi ai meridiani.

Agaricus Blazei Murril (ABM)



Questo fungo medicinale è composto da: vitamine del gruppo B e precursori della vitamina D, proteine, fibre e minerali ad alta percentuale.

Agisce maggiormente su:

Sistema immunitario;

Infezioni virali, batteriche e fungine;

Infezioni parassitarie;

Sostegno delle patologie oncologiche;

Protezione delle mucose intestinali;

Sostegno epatico.

È un fungo in grado di orientare la risposta in base al problema che si trova ad affrontare, agisce sia in caso di iperattività che di iporeattività, potenziando il sistema immunitario.

Gli studi hanno evidenziato la sua efficacia sulle infezioni virali, batteriche

e in particolar modo sulle epatiti virali, come epatoprotettore da sostanze tossiche, mutagene e cancerogene, come protettore delle cellule sane dai danni della chemio e della radio terapia.

È vantaggioso il suo utilizzo nelle terapie oncologiche per gestire gli effetti collaterali, in quanto coadiuva l'azione.

Agisce in maniera stupefacente sulle tossine presenti nell'organismo, espellendole completamente e aiutandolo ad evitare l'accumulo di scorie che conduce alla degenerazione delle malattie.

Hericium erinaceus



È composto da minerali, aminoacidi, polisaccaridi, metaboliti secondari e β -glucani.

Ha effetti antinfiammatori e prebiotici a livello gastro-intestinale che gli permettono di essere efficace in tutte le patologie infiammatorie e infettive delle mucose del sistema digerente.

In questo caso, migliora la flora batterica, evita lo svilupparsi di patogeni intestinali, migliora

l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti e la struttura dei villi.

Inoltre l'Hericium, armonizza il sistema psico-neuro-fisiologico, migliora le funzioni cognitive, sostiene la rigenerazione neuronale, migliora la qualità del sonno e migliora la gestione dello stress.

Cordyceps sinensis

“Quando la neve inizia a sciogliersi nelle montagne, gli indigeni del Tibet e del Nepal Seguono una tradizione e portano i loro greggi di Yak a pascolare in alta montagna. Gli Yak spostano la neve residua dal terreno per tirare fuori e mangiare il Cordyceps, ed inizia l'accoppiamento

frenetico!

Come racconta la leggenda, i pastori che osservavano il febbrile grado di attività, si chiedevano che cosa conferisse agli animali tale

vitalità. Mangiavano forse qualche genere di afrodisiaco?” Estratto da scientific american, 9 luglio 2008 Future of popular chinese herbal medicine up in the air



Da sempre il Cordyceps è considerato un rimedio che agisce a sostegno del corpo in presenza di patologie ai reni, ai polmoni, cardiovascolari, in caso di alterazioni metaboliche, in caso di iposessualità, in caso di ridotta fertilità e in caso di astenia.

Viene utilizzato in caso di deficit immunitario, durante la convalescenza e per aiutare l'organismo nella difesa dalle infezioni. Inoltre, è un ottimo antiossidante e anti-aging.

Il Cordyceps aumenta l'ossigenazione nel sangue e i livelli di ATP fornendo energia a livello cellulare maggiore, rispetto alle condizioni normali, del 40/50%.

A differenza degli altri stimolanti del

sistema nervoso centrale non scarica sui surreni, ma sostiene i surreni.

Nel soggetto sportivo:

Velocizza i tempi di recupero muscolare;

Migliora la clearance dell'acido lattico;

Aumenta i livelli di ATP cellulare e la capacità di utilizzo dell'ossigeno;

Aumenta la produzione di DHEA e di testosterone;

Migliora la funzionalità cardiaca;

Riduce la costrizione bronchiale da sforzo;

Aumenta la funzione antiossidante.

Il Cordyceps agisce a livello dell'invecchiamento migliorandone le condizioni ed evitando il

danneggiamento delle cellule, degli organi, delle strutture e degli organelli intracellulari.

La sua regolare assunzione contrasta lo stress ossidativo, aumenta i livelli di SOD e migliora la funzione mitocondriale e utilizza l'ossigeno per produrre l'energia cellulare.

In questo modo l'invecchiamento viene rallentato e si ottiene un'azione anti-aging.

Questo fungo medicinale riduce i picchi glicemici e sensibilizza i recettori dell'insulina migliorando la gestione dei livelli di glicemia durante la giornata.

Ha effetti antidepressivi. Riduce i danni cellulari, agisce come tonico a livello renale e rigenera i tubuli renali

danneggiati dai farmaci.

Sostiene le terapie post-trapianto, riducendo gli effetti collaterali dei farmaci e diminuendo il rischio di rigetto dell'organo.

Riduce, inoltre, la proteinuria e riduce il rischio di nefropatie croniche post-trapianto.

Regola la produzione ormonale maschile e femminile, aumentando la libido e la fertilità.

Protegge il fegato, previene la fibrosi epatica e protegge il fegato dalla fibrogenesi epatica, regolando la funzione delle cellule stellate in presenza di danni epatici.

Sostiene il corpo in caso di malattie croniche e degenerative, durante i trattamenti farmacologici prolungati, chemio e radioterapia.

Reishi

*“...Se assunto con continuità rende il
corpo leggero e giovane,
allunga la vita e ti rende simile agli
immortali...”*

*Shen Nong Ben Cao (dinastia Han 206-
8 a.C.)*



Il Reishi o *Ganoderma Lucidum*, è considerato il fungo dell'immortalità, per le sue proprietà miracolose sulla salute.

È considerato un rimedio che riesce a riequilibrare l'organismo e in grado di migliorare la resistenza alle malattie della persona che lo assume.

Secondo la tradizione Taoista, il Reishi,

nutre lo spirito (lo Shen) e amplifica la sua ricettività, infatti i monaci lo utilizzavano per calmare spirito e mente.

“...il gusto è amaro, la sua energia è neutra, non ha tossicità, aumenta il Qi del cuore e le attività mentali, tonifica la milza, aumenta la saggezza e la memoria... ha potere spirituale e sviluppa lo Shen...

ti renderà un essere spirituale come gli immortali”.

Shen Nong Ben Cao (Dinastia Han 206-8 a.C.)

Il Reishi è un anticoagulante, ma allo stesso tempo se si trova in una situazione di normalità non altera la

coagulazione. Riduce e controlla l'infiammazione cronica e attiva il sistema immunitario in risposta alle infezioni, inoltre è un adattogeno, quindi equilibra il corpo.

Regolarizza la pressione sanguigna perché, da un lato apporta ossigeno grazie all'alto contenuto di germanio, dall'altro regola l'equilibrio del sistema nervoso autonomo rallentando il ritmo cardiaco, dilatando i vasi periferici e riducendo la pressione diastolica. Inoltre molti studi hanno dimostrato l'efficacia di questo fungo sul potenziamento dei farmaci

anti-ipertensivi, in modo da mettere l'organismo in condizioni di gestire al meglio gli effetti del farmaco.

Il Reishi supporta il cuore:

Ghiandola produttrice di ossitocina, norepinefrina, dopamina e fattore natriuretico atriale;

Corretta trasmissione neuronale;

Ritmogeno;

Generatore di campo elettromagnetico;

Favorisce la dilatazione coronarica;

Aumenta il flusso sanguigno cardiaco;

Migliora la circolazione capillare cardiaca;

Aumenta l'apporto di ossigeno al cuore;

Aumenta l'apporto di energia al cuore;

Migliora il profilo lipidico;

Regola la pressione sanguigna;

Previene la formazione di placche aterosclerotiche e ne previene la progressione e l'instabilità;

Migliora la disfunzione endoteliale.

Il Reishi riesce ad attivare il ciclo di Krebs, così da potenziare il metabolismo energetico aerobico, ecco perché risulta molto utile per:

Disturbi dell'altitudine;

Recupero e protezione in caso di cardiotoxicità;

Gli sportivi.

Questo fungo ha la capacità di proteggere le strutture biologiche cellulari dai danni che provoca lo stress

ossidativo.

Inoltre migliora la capacità dell'organismo di proteggersi da tossine e radicali liberi, modulando l'espressione genica di enzimi collegati alla detossificazione e allo stress ossidativo.

Insieme a Cordyceps e Auricularia è uno dei funghi che ha una maggiore azione antinvecchiamento.

È efficace anche in caso di malattie neurodegenerative, infatti secondo uno studio Giapponese la sua assunzione agisce sui pazienti affetti da Alzheimer, migliorando la memoria e la percezione, tanto da ridurre il processo di deterioramento dell'apprendimento e la perdita di memoria associata

all'invecchiamento.

Assumere regolarmente Reishi permette al corpo di prevenire la neurodegenerazione cronica, la perdita di memoria, aumenta le facoltà cognitive e l'energia vitale.

Sicuramente il miglior utilizzo è nella prevenzione, come tutti gli integratori alimentari.

Il Reishi è utile anche per proteggere il fegato dall'attacco delle tossine, infatti è molto utile durante le cure farmacologiche che lo espongono a intossicazioni e a una grossa quantità di lavoro.

Supporta chi ha una patologia oncologica, in modo da aiutare il

paziente a gestirla meglio e ad avere il sistema immunitario pronto ad affrontare le terapie.

Il suo supporto in questo caso è molto utile per:

Ridurre gli effetti collaterali delle terapie farmacologiche;

Ridurre i rischi di metastasi;

Aumentare i tempi di vita;

Migliorare la qualità della vita

Prevenire le recidive della malattia;

Proteggere l'organismo dai danni della radioterapia.

Insomma è realmente un fungo dalle mille proprietà, capace di essere utile in tutte le occasioni e di sostenere l'organismo anche nelle situazioni più difficili.

Tropismo organico dei funghi



• **RASAYANA: la terapia
dell'ayurveda per la lunga**

vita

5.1. Formula di lunga vita

Viene chiamata Rasayana la conoscenza che ripristina la giovinezza, promuove la longevità, l'intelligenza e la forza in grado di curare i disordini.

Letteralmente Rasa significa nutrizione avanzata mentre Ayana è la trasformazione del corpo.

Anche qui ritroviamo come principio della longevità l'alimentazione.

Rasayana consiste in tre fasi concomitanti: consumo di cibi ricchi di antiossidanti, integrati da rimedi erboristici, e trattamenti, pratiche come lo yoga, atti a purificare, rinforzare,

ringiovanire e tonificare l'uomo.

La longevità in questo caso viene considerata in tutti i suoi aspetti, fisico, mentale e spirituale, tutti correlati tra di loro.

In questa terapia è fondamentale sapere che esistono sette principali tessuti, che si formano in successione l'uno dall'altro per dare la vita. Il primo tra tutti è la Linfa dalla quale nasce il Sangue, dal Sangue la Carne, dalla Carne il Grasso, dal Grasso l'Osso, dall'Osso il Midollo e dal Midollo il Seme; il tessuto più importante è la linfa, dalla quale vengono originati tutti gli altri tessuti.

Un'alterazione o una carenza a livello della linfa inciderà su tutti gli altri

tessuti e tutto ciò che da essi dipende. Nei giovani, i tessuti sono solitamente in buone condizioni, mentre negli anziani tendono gradualmente a impoverirsi.

Per tornare giovani c'è bisogno di una terapia, Rasayana, che ristabilisca lo stato dei sette tessuti.

Gli effetti della terapia Rasayana si manifesta in due fasi: prima l'individuo torna giovane, poi mantiene la giovinezza per un periodo più o meno lungo.

Sotto forma di composto, Rasayana, si riferisce a tre possibili oggetti:

Il nome di una medicina

Una pratica o uno stile che favoriscano il ringiovanimento

Una procedura specifica che può

effettuarsi secondo più modalità.

Se invece, viene utilizzato da solo potrebbe indicare ognuna delle precedenti possibilità.

Secondo i testi ayurvedici, tramite la terapia dei Rasayana, è possibile diventare simili agli Dei;

nei sei mesi di terapia, l'uomo, riacquista la giovinezza, nella voce, nella carnagione, nell'aspetto, nella forza e nella luminosità. Questo processo di trasformazione assomiglia a una rinascita, l'uomo lascia la sua vecchia natura per ritrovarsi rinnovato in toto.

La terapia, per essere realizzata senza interferenze, viene svolta in un luogo chiuso e protetto, di solito in una

capanna.

Questa deve avere delle caratteristiche specifiche, per la riuscita della terapia, deve assomigliare ad un utero, quindi avere una forma circolare; perché i riti sono molto simili al concepimento. Naturalmente non tutti posso godere dei benefici della terapia dei Rasayana, sono solo pochi gli eletti, sociologi e psicologi. Degno dei Rasayana è chi prende consapevolezza dei difetti della propria vita e abbandona i comportamenti insalubri.

Secondo una leggenda, il veggente Cyavana, ormai vecchio, ricevette dagli Dei la ricetta di un Rasayana; assumendolo tornò giovane.

Per poter praticare la terapia dei

Rasayana c'era bisogno di molto tempo a disposizione, bisognava raccogliere piante in luoghi inaccessibili, disporre di un luogo adatto alla terapia, di un medico, dei sacerdoti e degli attendenti.

Nel tardo medioevo la medicina Alchemillica diede il compito di fungere da Rasayana, al mercurio. C'erano una serie di passaggi delicati da adempiere, anche il minimo errore avrebbe reso velenoso il mercurio, proprio per questo nella nostra epoca questa preparazione non viene più autorizzata per la vendita. La terapia dei Rasayana è strutturata in quattro passaggi fondamentali, ognuno dei quali a sua volta si sviluppa in altri passaggi.

5.2. **Abhaya e amalaka, prima terapia di ringiovanimento**

Le terapie si suddividono in:

terapie che producono vigore nelle
persone sane

Terapie che curano i disordini negli
individui malati

I loro opposti sono:

Terapie che provocano danni

Terapie che provocano danni
successivamente.

Secondo i saggi di quel tempo la terapia
Rasayana doveva essere svolta in due
modi: all'interno di una capanna e
all'aria aperta alla luce del sole.

Per essere svolta all'interno di una capanna, c'era bisogno di costruirla in un posto abitato da un re, un medico, dai due volte nati, dai virtuosi, lontano da qualunque distrazione, su un buon terreno, rivolta verso Est o Nord, doveva disporre di un tetto ampio, con tre piani, finestre piccole e muri spessi, non raggiungibile dalle donne o da qualunque altra distrazione.

L'individuo dopo essersi rasato il capo, determinato, concentrato, libero da ogni pensiero, avendo prima reso omaggio agli dei, ai Brahamani, dopo aver camminato nel verso corretto degli dei, delle mucche e dei Brahmani, in un giorno di buon auspicio, può recarsi nella capanna, nella quale si purificherà,

recupererà le forze e da lì potrà iniziare a praticare la terapia Rasayana.

Inizierà a prepararsi con la lubrificazione e la sudorazione, berrà per purificarsi, acqua calda con polvere di salgemma, zucchero grezzo di canna, calamo aromatico, curcuma, pepe lungo e zenzero; continuerà prendendo per tre, cinque o sette giorni, o comunque fino a quando non si libererà dalle vecchie feci, orzo e ghi.

Dopo aver pulito bene l'intestino, il medico, conoscendolo, gli somministrerà la terapia Rasayana più adatta a lui.

Abhaya e amalaka sono caratterizzate da sei ricette di celebrati ringiovanimenti.

La prima si chiama rasayana divino:

mille frutti di Amalaka scaldati con il vapore del latte, quando raggiungono la giusta morbidezza vanno lasciati seccare all'ombra, poi denocciolati e infine ridotti in polvere.

La polvere viene imbevuta nel succo di mille frutti di alaka e addizionati con sthira, punarnava, jivanti, nagabala, brahmasuvacala, mandukaparni, satavari, sankhapuspi, pippali, calamo aromatico, vidanga, svayangupta, amrta, candana, aguru, liquirizia, fiori di madhuka, utpala, padma, malati, yuvati e successivamente tutto imbevuto nel succo di mille pala di nagabala e lasciato seccare all'ombra e mescolato con una quantità doppia di ghi.

Poi va messo all'interno di un recipiente pulito e robusto spalmato di ghi, lasciato sotto un cumulo di cenere, dopo un mese viene estratto e addizionato alle polveri di oro, argento, rame, corallo e ossido ferroso.

Questa medicina va assunta ogni mattina a dosi crescenti. Colui che assume questo elisir di ringiovanimento si libera di tutte le malattie, diventa longevo, molto forte, caro alle genti, capace di realizzare i propri obiettivi, con facoltà mentali pari a quelle dei veggenti, in questo caso nemmeno il veleno riesce a colpirlo.

Cyavanaprasa è un celebrato

ringiovanimento, cura le malattie respiratorie, dà vigore al corpo di chi ha ferite al torace, cura l'abbassamento della voce,

guarisce le malattie del torace e cardiache, la sete, i problemi urinari e di fertilità maschile.

Bisogna assumerlo lontano dai pasti, in modo da non interferire.

Se un uomo usa questa medicina ottiene: intelligenza, memoria, immunità alle malattie, fascino, longevità, forza, ravvivamento del fuoco digestivo, vigore con le donne, movimento di vata nella giusta direzione.

“Nell'antichità la terapia Rasayana fu per i veggenti ciò che l'ambrosia era

stata per gli Dei, ciò che il nettare era stato per i serpenti.”

Chi seguiva per come era stata scritta la terapia Rasayana, ringiovaniva, non era più debole, non soffriva di malattia alcuna, otteneva una vita lunga, percorreva la via della fortuna dei saggi divini e raggiungeva il Brahman immortale.

5.3. **La terapia**

Rasayana secondo Susruta-samhita

Le lezioni di Susruta sulla terapia del ringiovanimento sono quattro:

La terapia Rasayana che pacifica tutti i

disordini, dove vengono descritte alcune regole sull'applicazione delle cure del ringiovanimento. Successivamente vengono spiegate le preparazioni delle ricette, il modo in cui devono essere assunte e gli straordinari effetti che provocano. La terapia Rasayana per colui che desidera intelligenza e longevità, dove vengono descritte alcune formulazioni a base di avalguja, mandukaparni, brahmi, calamo aromatico e altre piante che favoriscono l'intelligenza. La terapia Rasayana che contrasta i disordini naturali, è dedicata alla terapia con la soma. Questa cura che fa ringiovanire l'uomo si sviluppa in

quattro mesi e viene illustrata nei minimi dettagli. Vengono descritte le modalità di assunzione e la trasformazione che il corpo subisce giorno dopo giorno.

La terapia Rasayana che fa cessare le affezioni, dedicata alle diciotto erbe medicinali, mahausadhi. Tramite l'assunzione corretta di queste piante si crede che l'uomo possa diventare simile ad un Dio.

5.4. La terapia per coloro che desiderano intelligenza e longevità

Chi desidera intelligenza e longevità

deve seguire questi suggerimenti.

Deve seccare al sole i frutti di avalguja di varietà chiara, ridurli in polvere, mescolarli allo zucchero di canna grezzo e lasciarli in un contenitore per sette notti.

Dopo sette notti la medicina può essere assunta, accompagnata sempre da acqua calda, digerita la medicina il corpo del paziente va bagnato con acqua fredde e deve assumere riso bollito con latte dolcificato con zucchero chiaro. Facendo questo rituale per sei mesi la persona si libera dai peccati, diventa abile a ripetere ciò che ascolta, con tanta forza, dotato di una buona memoria, immune alle malattie e in grado di vivere per cento anni.

Questa terapia Rasayana è per coloro che desiderano avere l'intelligenza.

Chi invece desidera avere una vita lunga deve seguire queste indicazioni: quando la luna è in una posizione propizia, dopo aver compiuto mille offerte al fuoco recitando lo Sri Sukta (una preghiera rivolta alla dea della fortuna), tutte le mattine presto bisogna ingerire polvere di bilva mescolata con oro, ghi e miele, in modo da allontanare la sfortuna.

Dopo aver fatto le offerte al fuoco bisogna anche assumere il decotto di steli di loto unito a miele e riso fritto.

Tutte queste cose prese insieme al latte

di mucca allontanano la sfortuna.

Gli elementi che favoriscono la longevità sono:

Mangiare dopo aver digerito il pasto precedente

Non trattenere i bisogni naturali;

Non essere propensi alla violenza;

Essere casti;

Evitare gli sforzi eccessivi;

I fattori che, invece, promuovono l'intelligenza sono:

Studio costante;

Partecipazione a dibattiti;

Approfondimento dei trattati;

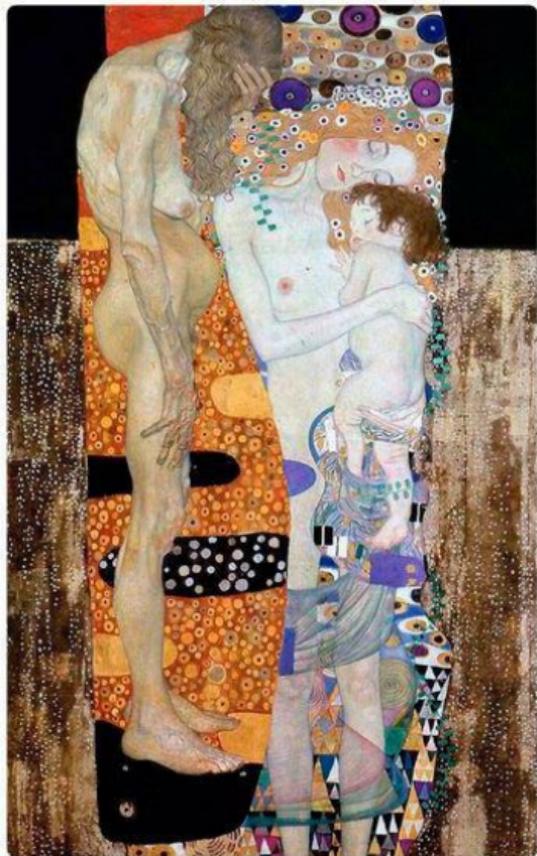
Frequentare insegnanti competenti.

5.5. **Terapia Rasayana che contrasta le malattie**

L'individuo che vuole assumere *soma* come medicina di ringiovanimento, deve edificare un luogo dove si trova costruito un palazzo con tre appartamenti concentrici, purificarsi dalle proprie impurità e fare la riabilitazione, quando la luna è nella posizione favorevole, prendere il soma, pressarlo e offrirlo secondo i rituali somici, dopo aver eseguito i riti bisogna prendere il soma tagliare la radice con un coltello d'oro e raccogliere il lattice in un recipiente d'oro e berlo. Dopo aver fatto

ciò la persona deve rimanere in un ambiente riparato dal vento rimando concentrata e pura, deve sedersi, camminare, stare in piedi ma mai sdraiarsi.

I soma sono invisibili per chi è sfortunato, per coloro che offendono i medici, che non rispettano la legge, che sono ingrati, che detestano le medicine e i brahmani.



Le tre età G. Klimt La tela unisce il decorativismo geometrizzante a un'inattesa introspezione psicologica nelle espressioni delle tre figure: la

drammatica premonizione della fine nella vecchiaia, la tenerezza protettiva nella giovane donna e l'abbandono sicuro del bambino

. Indici di invecchiamento

1.1. Menopausa

La menopausa è un cambiamento del tutto fisiologico che avviene nell'organismo di una donna, del tutto naturale, solitamente tra i 45-55 anni.

Durante l'età fertile le ovaie, sotto lo stimolo ciclico degli ormoni ipofisari, producono estrogeni nella prima fase che consente di portare a maturazione un certo numero di follicoli e progesterone, nella seconda parte per preparare

l'utero ad accogliere l'impatto eventuale di un ovulo fecondato. Durante la premenopausa l'ovulazione non avviene tutti i mesi e le mestruazioni possono diradare o cambiare qualità. Progressivamente un minor numero di follicoli arriva a maturare e il progesterone diminuisce.

Successivamente anche gli estrogeni iniziano a diminuire, mentre gli ormoni ipofisari, per compensare, aumentano stabilmente.

In questo periodo gli ormoni vengono prodotti da altri tessuti del corpo: i surreni producono androgeni convertiti in estrogeni a livello del tessuto adiposo, muscolare, del fegato, dei reni e del cervello.

La menopausa può avvenire in più modi:
Naturale, tra i 45 e i 55 anni, in questo periodo può avvenire che i cicli si interrompano per mesi e poi tornino, che aumenti o diminuisca la frequenza e il flusso mestruale.

Prematura, tra i 30 e i 40 anni, può essere provocata da carenze nutrizionali, disturbi a livello immunitario o da stress cronico

Artificiale, può essere provocata da un'operazione chirurgica, da chemioterapia, radiazioni o a causa di alcuni farmaci.

Alcuni sintomi che riscontrano le donne con la diminuzione del progesterone sono: riduzione della libido, cicli irregolari, gonfiore, oscillazione

dell'umore, aumento di peso, mani e piedi freddi; quando invece sono gli estrogeni a diminuire i sintomi che potrebbero sussistere sono: vampate di calore, irritabilità, nervosismo, insonnia, aumento di peso, secchezza di cute e delle mucose e cistiti ricorrenti.

Per contrastare i processi di invecchiamento dovuti alla menopausa si dovrebbero prendere delle accortezze:

Assumere antiossidanti;

Bere molta acqua lontano dai pasti;

Ottimizzare le funzioni intestinali e digestive;

Aumentare l'assunzione di fibre.

Bisogna stare attenti anche ai fitoestrogeni, che sono in grado di

stimolare solo i tessuti che tendono a degenerare, ad invecchiare per carenza di estrogeni quali: le ossa, la pelle, il cervello, la vagina, il sistema cardiovascolare, e sono poco attivi sui tessuti a rischio oncologico come l'utero e la mammella.

1.2. Andropausa

Come la menopausa caratterizza un periodo di tempo nella vita della donna, l'andropausa lo fa nell'uomo. L'andropausa è la completa perdita di capacità procreativa nell'uomo, non in tutti gli uomini si manifesta, è una cosa soggettiva, perché incidono molti fattori ambientali sulla fertilità maschile.

In ambito medico l'andropausa è indicata come la sindrome da carenza di androgeni nell'uomo durante la terza età. È proprio il calo del testosterone, un fenomeno che si sviluppa inevitabilmente con l'avanzare dell'invecchiamento, che determina l'arrivo dell'andropausa nell'uomo.

I sintomi legati a questa fase della vita possono essere:

Modificazioni fisiologiche dell'attività sessuale, dovute all'invecchiamento o ad una malattia;

Cambiamento del corpo, aumento della massa adiposa, riduzione della densità ossea, pelle più sensibile, anemia, insonnia, depressione, riduzione di autostima e

concentrazione;

Aterosclerosi;

L'obesità, legata alla riduzione di testosterone;

Il diabete, gioca un ruolo altrettanto importante, può danneggiare le fibre nervose ed i vasi sanguigni coinvolti nell'erezione.

Uno stile di vita corretto e un'alimentazione sana possono mantenere nel tempo un buon livello di testosterone nel sangue e quindi ritardare l'arrivo dell'andropausa.

7.3. L'ormone della giovinezza

Il DHEA (deidroepiandrosterone) è l'ormone che mantiene l'organismo giovane, esso viene prodotto dalle ghiandole surrenali, viene lavorato nel corpo per produrre gli ormoni sessuali. Il suo livello nel sangue inizia ad aumentare già dai 16 anni ai 45 anni poi decrescono.

La sua produzione si abbassa drasticamente dopo i 40 anni anche nella donna, comportando una diminuzione della produzione di estrogeni e l'arrivo graduale della menopausa.

In molti credono che uno sbilanciamento tra DHEA e cortisolo comporti un'accelerazione dell'invecchiamento e dei sintomi correlati a quest'ultimo.

Questo ormone produce un benessere generale nell'individuo agendo addirittura su linfociti stimolando l'interleuchina, regolando così il sistema immunitario.

Il DHEA protegge i muscoli, è efficace nella riduzione dell'ansia, migliora l'umore, la memoria e la libido.

In natura esistono due piante che aiutano ad alzare i livelli di DHEA:

Ingname selvatico (*Dioscorea villosa*), le radici di questa pianta hanno la capacità di armonizzare le variazioni ormonali, stimolare la fertilità nella donna e la produzione di DHEA;

Tribolo comune (*Tribulus terrestris*), i frutti di questa pianta aumentano i livelli di DHEA senza aumentare

quelli del testosterone.

L'azione principale di questo ormone è quella di contrastare gli effetti negativi del cortisolo, modulandone l'azione sui diversi organi.

Effetti del DHEA:

Stimola le cellule nervose e riduce la perdita delle funzioni cerebrali;

Aumenta la libido;

Nella pelle aumenta l'elasticità e dona un aspetto più giovanile;

Combatte i disturbi della menopausa, depressione, osteoporosi, calo del desiderio;

Previene la depressione;

Utile contro le infezioni, candida, herpes;

Attenua gli effetti collaterali del

cortisone;

Riaccende la memoria.

Non sono da sottovalutare gli effetti indesiderati se esso viene assunto con dosaggi elevati, può causare aumento di peluria e acne nelle donne, nervosismo e irritazione in entrambi i sessi.

Le nuove frontiere della longevità

3.1. Vivere a lungo

*“Non basta quindi un’unica arma
contro l’invecchiamento,
ma evidentemente occorre
sincronizzare più mezzi per arrivare
allo scopo.”*

Siamo arrivati ad un punto della storia in cui il concetto di invecchiamento viene visto come un qualcosa a cui si vuole arrivare migliorando la qualità della propria vita, non solo per il gusto di allungarla.

Non ci basta più rimanere in vita per tanti anni, abbiamo bisogno di rimanere in salute durante la nostra vita.

L'obiettivo è quello di arrivare a una certa età sani e forti con tanta voglia di fare, non con tanti acciacchi e malattie.

*“l'importante è non considerare la
vecchiaia
come una malattia inesorabile e
ineluttabile,
dalla quale non ci si può difendere.”*

La vita media dell'uomo si è allungata

di molto rispetto a quello che poteva essere nell'età di bronzo e di ferro, a quei tempi si arrivava a malapena a 18 anni, nel medioevo invece l'età media era di 33 anni, a metà dell'ottocento si arrivava a 40 anni, agli inizi del novecento a 43, furono gli anni 60 a cambiare le prospettive di vita dell'uomo che si allungarono fino ad arrivare a una media di 67 anni

per l'uomo e di 72 per la donna; fino ad arrivare ai giorni nostri con un'aspettativa di vita di 75 anni per gli uomini e 82 per le donne.

Naturalmente tutto può variare in base alle diverse etnie, allo stile di vita, alla genetica e all'alimentazione.

Possiamo distinguere le diverse età in

tre gruppi:

Età cronologica

Età biologica

Età psicologica

L'invecchiamento psicologico è determinato dall'abbandono progressivo dei comportamenti giovanili.

Questo è molto differente da individuo a individuo, perché dipende tutto dalla persona che decide, inconsciamente nella maggior parte dei casi, quando inizia il suo invecchiamento psicologico.

L'età cronologica è quella che determina i vari passaggi della nostra vita, ci rappresenta nel sociale, ma è quella meno importante tra le tre.

L'indicatore del grado di

invecchiamento è caratterizzato dall'età biologica.

Questa è influenzata da fattori genetici, dallo stile di vita, dall'alimentazione, dal comportamento e dell'ambiente in cui si vive.

Il corpo inizia ad affrontare i suoi primi cambiamenti, che influenzano l'invecchiamento, a vent'anni; questo è il primo traguardo, il secondo arriva a quarant'anni, nel quale si notano gli errori e le virtù che determinano il nostro invecchiamento.

A tal proposito ci sono molte differenze tra chi ha seguito uno stile di vita sano e chi invece, ha fatto delle scelte sbagliate.

Chi ha praticato sport e ha seguito una

corretta alimentazione ha subito meno effetti indesiderati da parte dell'invecchiamento.

Avere chili in eccesso non è sintomo di forza, salute ed energia da utilizzare in caso di bisogno, come si credeva nell'antichità, anzi sono dei punti deboli che alle prime difficoltà si manifestano come macigni da dover superare. L'obesità amplifica i danni di alcuni cibi, questo non vuol dire che non bisogna più mangiare alcun cibo, vuol dire che bisogna moderarne l'assunzione, diminuendo le quantità.

Questo non vuol dire che tutti coloro che sono magri sono sani, ma nella maggior parte dei casi c'è più probabilità che l'individuo magro sia sano rispetto

all'individuo obeso.

Una corretta alimentazione implica un buono stato di salute ed è fondamentale per una vita più lunga e con meno problemi.

2. Il tempo passa in fretta...

“Io non sono ciò che mi è capitato di essere.

Sono ciò che ho scelto di diventare.”

Carl Jung

Sulla pelle del viso, con l'avanzamento dell'età compaiono le rughe, più o meno profonde.

Questi solchi cutanei sono dovuti alla

rottura delle fibre elastiche del derma, alla fragilità del tessuto connettivo in relazione all'età, all'aggrottamento eccessivo e alla perdita di peso.

Esistono due tipi di rughe che possono manifestarsi in viso:

Di espressione, appaiono a qualunque età

D'età, dopo i quarant'anni spuntano in maniera costante.

Per attenuare, prevenire o eliminare completamente le rughe esistono molti rimedi, tra questi, molto efficaci si sono verificati gli oli essenziali e vegetali.



Gli oli essenziali per eccellenza che contrastano l'invecchiamento cutaneo sono:

Rosa damascena, nome latino *Rosa damascena*, possiede un'azione rigenerante della pelle, con notevoli virtù cicatrizzanti e antirughe; quest'olio essenziale è tra i migliori e più costosi in commercio.

Geranio, nome latino *Pelargonium x asperum*, ha una notevole azione rigenerante della pelle, è il re degli

oli essenziali, svolge un'azione di protezione della pelle.

Incenso, nome latino *Boswellia carteri*, a livello dermatologico viene utilizzato per le sue proprietà cicatrizzanti, rassodanti, rigeneranti della pelle e distensive della pelle di viso, collo e décolleté.

Ladano, nome latino *Cistus ladaniferus*, questo arbusto offre un olio essenziale raro, particolarmente interessante per rigenerare la pelle e per il suo effetto antinvecchiamento.

Patchouli, nome latino *Pogostemon cablin*, ottimo se utilizzato per la cura della pelle in quanto, esercita un'azione rigenerante e cicatrizzante.

Carota, nome latino *daucus carota*, rigenera la pelle in caso di rughe.

Copaiba, nome latino *Capaifera officinalis*, l'olio essenziale estratto da questa resina è sempre stato usato dagli indiani dell'Amazzonia, è cicatrizzante e rigenerante della pelle.

Legno di Ho, nome latino *Cinnamomum camphora*, quest'olio essenziale sviluppa un chemiotipo simile a quello della lavanda e del legno di rosa, è cicatrizzante e favorisce la rigenerazione della pelle.

Legno di rosa, nome latino *Aniba rosaeodora*, è un fantastico olio essenziale per la pelle, rigenerante, cicatrizzante e eccezionale antirughe.

Mirra, nome latino *Commiphora myrrha*, è la resina aromatica prodotta da due alberi, uno dell'Africa nordorientale e l'altro della penisola arabica, è un ottimo cicatrizzante.

Sandalo, nome latino *Santalum album*, è rigenerante della pelle.

Sedano, nome latino *Apium graveolens*, è indicato per combattere le macchie della pelle dovute all'invecchiamento.

Per applicare gli oli essenziali sulla pelle c'è sempre bisogno che siano miscelati con gli oli vettori o in altri liquidi che facciano da vettore, perché

puri potrebbero irritare la pelle.

L'olio d'Argan, ad esempio, fa parte di questa categoria perché è un olio vegetale; è un antirughe per eccellenza, ha un'azione rigenerante e idratante della pelle, grazie al suo alto contenuto di antiossidanti, vitamina A e vitamina E, acidi grassi Omega-6 e acido linoleico.

Può essere applicato, a differenza degli oli essenziali, puro sulla pelle del viso o con l'aggiunta di oli essenziali antirughe per rinforzare la propria azione.

Gli altri oli che fanno parte di questa categoria e hanno proprietà antiage sono:

Olio di carota, nome latino *daucus carota*, rigenerante e antiossidante;

Olio di enotera, nome latino *oenothera biennis*, è indicato per la bellezza della pelle, è idratante, rigenerante e antirughe;

Olio di ficodindia, nome latino *opuntia ficus-indica*, è un notevole antirughe, ma molto costoso;

Olio di germe di grano, nome latino *triticum vulgare*, è ricco di vitamina E, per questo è particolarmente antiossidante ed è consigliato per trattare le rughe, per la sua azione idratante e nutriente;

Olio di jojoba, nome latino *simmondsia chinensis*, ha un particolare effetto antinvecchiamento sulla pelle;

Olio di noccioli di albicocca, nome latino *prunus armeniaca*, è un olio

molto nutriente, idratante e riduce le rughe;

Olio di rosa mosqueta, nome latino rosa rubiginosa, rigenerante, attenua le cicatrici più vecchie e riduce le rughe;

Olio di vinacciolo, nome latino vitis vinifera, è ricco di polifenoli, per questo è un antiossidante eccezionale, ottimo come antirughe e antietà.

L'acqua floreale è un'alternativa molto interessante all'olio essenziale, soprattutto se si tratta di bambini e donne in dolce attesa, perché non hanno controindicazioni e sono delicatissime e a differenza di questi ultimi non conservano tutti i principi attivi.

CREMA ESSENZA

(antirughe)

oleolito di malva

oleolito di rosa canina

olio di avocado

olio di jojoba

olio di germe di grano

*olio essenziale di: geranio, patchouli,
carota, mirra, incenso*

cera d'api

acqua di rose

acido ialuronico

Che cosa vuol dire “essere vecchio

Forse... “brutto o superato” diventare?

Qualcuno da disprezzare o dimenticare?

Non etichettare!

L'aspetto dovrai curare!

Una giusta prevenzione e un'adeguata alimentazione non dimenticare!

Giocare, ridere, viaggiare:

è tutto ciò che devi fare!

Le cattive abitudini son da gettare:

*e la vita con ottimismo e curiosità
dovrai affrontare!*

*Interessi e hobby tutti gli esperti
consigliano di coltivare!*

*La natura e le piccole cose dovrai
apprezzare!*

*La tua mente allenare e gli altri
aiutare!*

Non isolarti: ma cerca di socializzare!

*Rapporti veri di amicizia son da
instaurare!*

*Cancella i pregiudizi: cerca di
migliorare!*

*“Ti dovrai allora adottare:
il mondo è da cambiare!”*

Conclusione

La vita è un viaggio meraviglioso che dovrebbe essere percorso senza rimorsi e piena di aspettative. Arrivare ad una certa età con maggiori certezze e considerazioni di sé è uno dei più importanti obiettivi della nostra esistenza.

Questo libro è frutto di un accurato lavoro sui processi dell'invecchiamento che va al di là delle mie aspettative iniziali. Questo lavoro è un connubio di idee e vissuti, un intreccio di usi e costumi di diverse culture, evidenzia la metamorfosi della figura dell'anziano negli anni, sin dall'antica Grecia. Condurre una vita sana, coltivare degli hobby, seguire una dieta equilibrata e

fare un'adeguata prevenzione, sono solo delle piccole azioni che servono ad arrivare a vivere l'età avanzata come un dono, non come l'inizio di un periodo di sofferenza e limiti delle funzioni cognitive e fisiche.

È necessario sradicare l'idea che l'anziano sia un uomo finito, “un buono a nulla “, l'anziano del futuro avrà meno fattori limitanti da affrontare.

Perché dopotutto l'età fisiologica non corrisponde a quella anagrafica, la vera età è determinata dal nostro trascorso di vita e dal nostro modo di affrontarla.

*“Non c’è cammino troppo lungo per
chi cammina*

*Lentamente e senza premura; non c’è
meta*

*Troppo lontana per chi vi si prepara
con pazienza.”*

Jean de la Bruyère

Bibliografia

Giordo P., Invecchiare bene. Prevenzione e rimedi per sconfiggere il tempo che passa, Giunti Editore, 2011

Levet M., I segreti dei popoli centenari. I principi svelati della salute e della

longevità, edizioni il punto d'incontro, 2011

Iannaccone E., Formule d'immortalità. La terapia rasayana nei testi classici dell'ayurveda, edizioni laksmi, 2012

Antognetti P., L'arte di vivere a lungo. Per ringiovanire, per non invecchiare, per vivere meglio, Edizioni Mediterranee, 1996

Martinez M., Le false credenze che non ci fanno invecchiare bene, Armenia, 2017

Pandiani M., L'invecchiamento. Invecchiare in salute con le strategie della medicina funzionale, Tecniche Nuove, 2008

Polimeni A. Sahelian R., Pregnenolone.

L'ormone naturale che rallenta l'invecchiamento, Tecniche Nuove, 2013

Sharma H., Radicali liberi. Come combatterli per prevenire l'invecchiamento e le malattie, Tecniche Nuove, 1995

Musco E., Restare giovani si può. Stimola il cervello e allena la curiosità per non invecchiare mai, Giunti Editore, 2016

Cazzavillan S. Pilia R., Micoterapia in Naturopatia. Approccio di terreno e costituzionale, 2016

Longo V. La dieta della longevità, Vallardi editore, 2006

Riefoli M., Mangiar sano e naturale con

alimenti vegetali integrali, Macro Edizioni, 2011

Tittarelli R., Aromaterapia olistica il viaggio degli aromi, Quantic publishing, 2011

Melai A. Trevisani C., Introduzione alla naturopatia, Edizioni Enea, 2006

Del Principe S. Mondo L., Oli essenziali, gli aromi della salute, Giunti Demetra, 2009

Bassetti A. Sala S., Il grande libro dell'aloè, edizioni Zuccari, 2009

Sala S. Stenico M. Spasiano D. Miori L., Manuale professionale di aromatecnica, Edizioni Zuccari, 2003

Sitografia

L'invecchiamento, www.naturopataonline.org, 2017

Processo d'invecchiamento: i geni coinvolti. L'invecchiamento è ereditario e dipende dai geni materni, www.scienzaesalute.it, 2017

Invecchiamento: la lunga strada verso la longevità, www.my-personaltrainer.it, 2017

Invecchiamento, www.my-personaltrainer.it, 2017

Ottimismo e longevità, www.curenaturale.it, 2017

[Metodi per rallentare l'invecchiamento e](#)

www.anagen.net, 2017

Come rallentare l'invecchiamento,
WWW.BENESSERE360.COM,