

La salute nella terza età: approccio multidisciplinare



Con il procedere degli anni l'organismo subisce notevoli cambiamenti e le terapie non convenzionali se ben utilizzate possono rivelarsi un prezioso aiuto

Le età della vita assumono significato diverso nelle varie epoche e nelle varie culture. Ogni età ha una sua peculiare organizzazione anatomico-funzionale delle strutture cerebrali e dell'elaborazione di informazioni e rappresentazione della realtà. Le modificazioni comportamentali corrispondono a modificazioni della configurazione delle strutture cerebrali, in quanto l'esperienza modifica continuamente il cervello. A quest'attitudine del sistema nervoso è stato dato il nome di plasticità che altro non è se non una proprietà intrinseca del sistema nervoso. Subendo variazioni continue il cervello si evolve. I geni hanno fornito al cervello la capacità di modellarsi in base all'esperienza. Per mantenersi efficienti le reti neuronali devono mantenersi

in esercizio e per questo scopo è fondamentale un fitness della mente che induca il cervello a creare sempre nuove connessioni.

Vivere nel presente

Nell'epoca attuale l'invecchiamento senza deterioramento cognitivo non costituisce più un evento eccezionale. I fisiologi infatti distinguono un invecchiamento fisiologico da un invecchiamento patologico. Cosa si intende quindi per salute? Secondo l'OMS si deve definire la salute "non solo come assenza di malattia ma come uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale".

La longevità senza malattie croniche associate all'invecchiamento sembra essere diventata una meta realistica.

L'obiettivo che l'uomo deve quindi cercare di conseguire è la conciliazione tra durata e qualità della vita.

Essere giovani è una questione mentale. Chi è naturalmente in forma, fa movimento e cura il proprio corpo, si mantiene giovane all'interno e impara ad accettarsi sempre anche se invecchia. Occorre quindi vivere costantemente nel presente senza giudicarsi e giudicare.

La medicina antiaging ha come obiettivo tenere in considerazione le particolarità di ciascun individuo.

I markers biologici dell'invecchiamento sono la massa magra e la forza muscolare che inesorabilmente diminuiscono con il passare degli anni e il metabolismo basale che diminuisce del 2% ogni decade di vita. La semplice misurazione della temperatura corporea può essere utile per monitorare questo biomarker dell'invecchiamento. Con l'età il peso globale rimane spesso uguale ma la massa grassa si accresce indicando un aumento del rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari.

La tolleranza ai carboidrati è strettamente connessa ai processi d'invecchiamento così come la diminuzione

della capacità di regolare il metabolismo glicidico è uno dei punti più significativi nella valutazione dei processi involutivi. Oltre allo stress ossidativo con la produzione degli ormai noti radicali liberi si deve considerare l'insulina, molecola di segnale, che controlla molti processi cellulari legati all'invecchiamento. È necessario valutare l'età cerebrale, l'età del sistema endocrino e del sistema immunitario. È fondamentale altresì fare un'analisi del profilo dello stress ossidativo e la misurazione dell'indice di glicazione connessi entrambi con i fenomeni degenerativi cellulari.

Programma individuale

L'invecchiamento è infatti associato a infiammazioni croniche multiple di basso grado. L'assetto genetico costituzionale e l'infiammazione cronica sistemica interagiscono nel provocare danni tissutali permanenti a lungo termine. In particolare, le variazioni geniche correlate alla produzione delle citochine influenzano il rischio di mortalità e di patologie legate alla senescenza.

Attraverso la valutazione dei valori ormonali individuali, la genetica mole-

colare e il sistema PNEI è possibile sviluppare un programma individuale, mediante un approccio olistico che si avvalga dell'uso combinato a secondo i casi della medicina chimica, dell'omeopatia, dell'agopuntura e della fitoterapia.

Nella strategia terapeutica antiaging hanno un ruolo fondamentale tre elementi: l'attivazione cellulare attraverso il sostegno della funzione mitocondriale, lo stimolo endocrino e quello organico.

Per realizzare tutto questo è fondamentale impiegare la quantità minima di rimedi per conseguire un effetto terapeutico massimo. Con il procedere degli anni infatti i ritmi biologici di alcuni importanti sistemi ormonali e neurotrasmettitoriali mostrano un diverso andamento: alcuni hanno una diminuzione di ampiezza, altri invece un aumento, si alterano inoltre i rapporti tra i principali ritmi biologici, avviene cioè una desincronizzazione interna.

Molte sostanze vitali sono contenute nel nostro organismo in dosi infinitesimali, il che giustifica sempre più l'utilizzo di dosi omeopatiche per riportare la giusta omeostasi e prevenire





l'invecchiamento. Potremmo definire queste terapie che agiscono sulla base di meccanismi biofisici come "Low Dose Medicine", mentre quelle che sfruttano le frequenze dei gigahertz come "Risonance Medicine".

Quindi mentre da un lato possiamo sfruttare a livello preventivo la medicina biologica e frequenziale, a livello dei danni conclamati dell'età avanzata dovremmo necessariamente avvalerci anche dei farmaci chimici. L'obiettivo di queste strategie terapeutiche combinate è il mantenimento o il ripristino dell'omeostasi, ovvero della salute.

Sistema circolatorio

A livello dei vasi sanguigni si rileva con il passare degli anni una riduzione progressiva della riserva omeostatica per ogni organo o sistema che rende l'organismo più vulnerabile allo stress causato da situazioni patologiche e ne aumenta il rischio di instabilità clinica e di squilibri funzionali.

Il sistema ritmico cardiocircolatorio è più fragile col passare degli anni a causa dell'inquinamento atmosferico, del fumo di sigaretta attivo e passivo, de-

gli eccessi alimentari con conseguente obesità e frequente dislipemia e dell'ipertensione arteriosa.

Di fondamentale importanza è quindi da un lato l'attività fisica moderata, l'equilibrio della respirazione e la disassuefazione dal fumo che rappresenta una delle più importanti misure terapeutiche per il miglioramento di patologie respiratorie croniche ostruttive.

In questo ambito di grande aiuto si è rivelata l'associazione di tecniche non convenzionali quali l'agopuntura, la chimiopuntura, l'ipnosi e il training autogeno.

Anche nell'ipertensione essenziale può risultare utile intervenire tempestivamente con rimedi fitoterapici o omeopatici prima di arrivare ai rimedi chimici di sintesi.

Nasciamo tutti con una eredità genetica e una aspettativa di vita, è compito di ognuno conquistare la propria giovinezza negli anni attraverso una dieta ipocalorica, l'esercizio fisico e mentale, le tecniche di controllo dello stress e l'utilizzo sapiente ed equilibrato delle varie terapie medico-biologiche.

Difendersi dai tumori

Un discorso a parte merita la prevenzione del cancro che, come sostenuto dal gruppo di ricerca oncologica IRCCS Multimedia di Milano presieduto dalla dottoressa Adriana Albini, è una malattia multifattoriale in cui sono compromessi numerosi pathway cellulari riguardanti il riparo dei danni al DNA, la proliferazione cellulare, l'apoptosi e l'angiogenesi. Molti composti con attività chemiopreventiva agiscono per l'appunto su queste specifiche vie di trasduzione del segnale; da qui è stato coniato il termine di "angioprevenzione".

Differenti studi sperimentali sia in vitro sia in vivo hanno evidenziato come alcuni componenti della dieta quali curcumina, capsaicina, gingerolo, epigallocatechina-3-gallato (EGCG), genisteina, licopene, resveratrolo, xantunolo, hanno un effetto inibitorio sulla proliferazione di diverse linee cellulari tumorali umane e animali.

Pertanto una dieta ricca di alimenti naturali come frutta, verdura e germogli è stata associata a una riduzione del rischio di insorgenza di numerosi tipi di cancro. Questi dati dimostrano come un'attiva prevenzione potrebbe aumentare l'efficienza nel trattamento del cancro, con inoltre, una notevole riduzione dei costi per la sanità pubblica. Di estremo interesse anche la tesi dell'israeliano dottor Nader Butto, esperto in fisica quantistica applicata alla medicina, sull'origine della deviazione tumorale dovuta all'abbassamento del potenziale di membrana.

Questa perdita di potenziale è spesso dovuta a intensi conflitti psicologici non risolti che causando stress cronico portano a esaurimento le risorse energetiche dell'organo corrispondente.

Se l'energia specifica dell'organo viene consumata, il campo elettromagnetico delle cellule si indebolisce e la loro vitalità si riduce, di conseguenza si abbassa il potenziale di membrana cellulare che, per garantire la sopravvivenza cellulare, attiva una reazione biologica di difesa; inizia quindi

un processo guidato di proliferazione cellulare che ben presto si trasformerà in cancro.

Secondo questo modello l'origine del cancro è una deplezione energetica causata da un conflitto psicologico specifico che può essere aggravata da stress cronico e accelerata da altre cause: l'invecchiamento biologico, fattori esterni di contaminazione elettromagnetica, o dieta errata. Il cancro è quindi un tentativo di sopravvivenza delle cellule. La minaccia provocata dalla deplezione energetica attiva un processo di moltiplicazione allo scopo di consentire la prosecuzione della vita di quella tipologia cellulare.

Terapia, psiche e respirazione

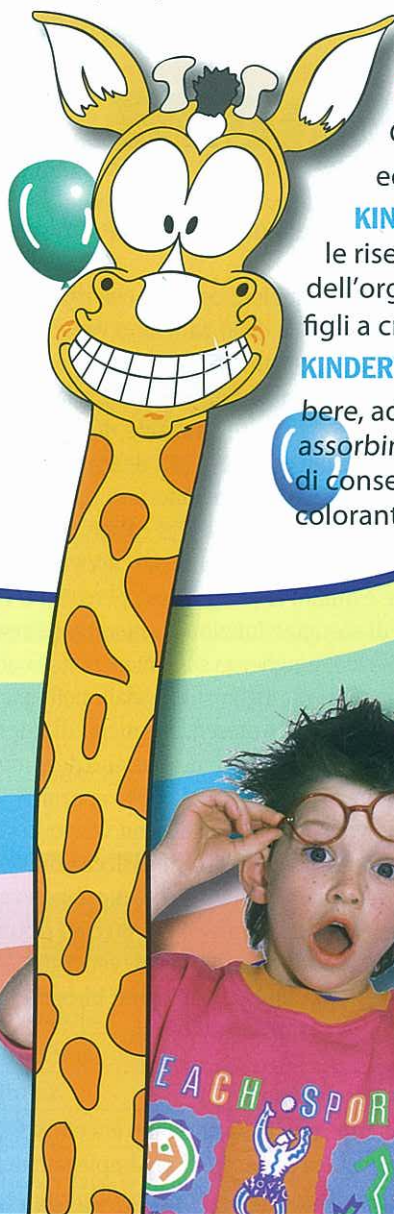
L'intervento terapeutico consiste quindi nell'aiutare queste cellule somministrando loro quanti energetici al fine di consentire quel senso di sicurezza che permette di interrompere il processo di proliferazione.

L'elaborazione psicologica ha lo scopo di portare alla consapevolezza che la sofferenza psicologica e la malattia fisica non sono altro che un messaggio che permette al soggetto di capire dove ha deviato il suo cammino evolutivo e quali ostacoli ha ancora da superare.

È interessante rilevare quale grande importanza abbia la respirazione nel mantenimento dell'equilibrio e della vita, infatti, mentre nel microcosmo cellulare è fondamentale l'attività respiratoria e di produzione energetica dei mitocondri, il cui squilibrio avvia i processi di invecchiamento e di malattia, a livello dell'economia globale dell'organismo è fondamentale il corretto respiro broncopulmonare anche attraverso gli esercizi di controllo dello stress, lo Yoga, la meditazione e il lavaggio emozionale REM, tecniche che sfruttano appunto il respiro per sciogliere i blocchi emozionali responsabili di interruzioni neuronali con conseguenti squilibri, malattie e precoce invecchiamento.

KINDERVITAL

UN AIUTO NATURALE
PER CRESCERE BENE !!!



Salus **KINDERVITAL** è l'integratore di **Calcio** e **Vitamine** studiato per aiutare i bambini e ragazzi nella crescita. A base di estratti vegetali e dolcificato con succhi di frutta, **KINDERVITAL** contiene un ampio spettro di sostanze necessarie nell'età dello sviluppo:

per questo fornisce **un supporto ricco in quantità e qualità.**

Grazie alla sua formula equilibrata e funzionale,

KINDERVITAL può integrare le riserve di **Calcio** e **Vitamine** dell'organismo, aiutando i vostri figli a crescere bene.

KINDERVITAL è buono da bere, ad alto tasso di assorbimento, privo di conservanti, coloranti e alcol.



Distribuito da: EUROSALUS ITALIA SRL
Tel. +39 045 60 00 355 Fax +39 045 60 00 589
info@eurossalusitalia.it
www.eurossalusitalia.it

Salus-Haus
dal 1916 salute dalla natura