

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the slide.

**INVECCHIARE BENE
STRUMENTI PER IL RECUPERO E LA
PREVENZIONE**

MODELLI DI INVECCHIAMENTO

- MENTALE (VISIBILE, MA NE SIAMO CONSAPEVOLI?)
 - FISICO ESTERIORE (VISIBILE)
 - ORGANICO INTERIORE (INVISIBILE)




PRENDITI CURA DI TE STESSO

AUTOSTIMA E BUON UMORE

(SONO DUE CONDIZIONI PER NON INVECCHIARE PRECOCEMENTE
PER MANTENERSI GIOVANE)

FOCALIZZARE IL PROPRIO PENSIERO SUGLI ASPETTI POSITIVI

(PROGETTARE – CREARE – USCIRE – VIAGGIARE – LEGGERE – OSARE)



INVECCHIARE COINVOLGIMENTO

- MENTALE (**ELASTICITÀ**)
- ARTICOLAZIONI (**ELASTICITÀ**)
- ALIMENTAZIONE (PROCESSO ENZIMATICO)
- INTEGRAZIONE SUPPLEMENTARE
- IDRATAZIONE (LUCIDITÀ MENTALE – FUNZIONAMENTO ORGANICO)
- OSSA (**ELASTICITÀ** – ROBUSTEZZA)
- SISTEMA CARDIOVASCOLARE (**ELASTICITÀ** ARTERIE - CONTROLLO VALORI PRESSORI – COLESTEROLO – TRIG. FLUIDITÀ EMATICA)
- DEPURAZIONE ORGANI EMUNTORI
- RIPOSO – ATTIVITÀ (EQUILIBRIO)
- EQUILIBRIO ORMONALE (TIROIDE E SISTEMA)

TRE FATTORI IMPORTANTI DI INVECCHIAMENTO:

- **PESO** (GRAVA SU OSSA/ARTICOLAZIONI- AGILITA' – DIABETE – PRESSIONE ARTERIOSA – CIRCOLAZIONE IN GENERALE – AFFATICAMENTO DEGLI ORGANI - CUORE..)
- **FATTORE QUANTITÀ E QUALITÀ CIBO:** (INTOSSINAZIONE E AFFATICAMENTO ORGANI EMUNTORI E COME SOPRA)

NB: IL CIBO NUTRE E PRODUCE IL SANGUE= SANGUE NUTRE IL CORPO.

- **STRESS**= INFIAMMA L'ORGANISMO AL PARI DEL FUMO E SUPERA IL BENEFICIO DEL CIBO SANO
- STRESS E CIBO= INFLUENZANO LE CONDIZIONI MENTALI/PSICOLOGICHE DI UN INDIVIDUO

SI INVECCHIA BENE SE...

- PREVENZIONE
- CORRERE AI RIPARI

DOMANDE:

QUAL È LA TUA CONDIZIONE **OGGI?**

COME È STATO IL TUO STILE DI VITA **IERI?**

VERIFICA ORA IL TUO GRADO DI INVECCHIAMENTO

QUANDO ERO PIÙ GIOVANE:

- BEVEVO? SI (QUANTO, CHE COSA?) – NO – NEI RANGE – OCCASIONALMENTE
- FUMAVO? « »
- COME È STATA LA MIA ALIMENTAZIONE?
- HO PRATICATO SPORT?
- HO ABUSATO DI FARMACI DA BANCO?
- HO STRESSATO LE MIE ARTICOLAZIONI?
- HO AVUTO DELLE LESIONI/FRATTURE?
- FAMIGLIARITÀ?



DIGERIVO BENE?

SCARICAVO ADEGUATAMENTE?

HO AVUTO INTERVENTI E /O MALATTIE IMPORTANTI?

FATICAVO GIÀ A MUOVERMI?

AVEVO GIÀ DEI DOLORI ARTICOLARI?

LA MUSCOLATURA ERA FORTE?

SONO STATO STRESSATO O DEPRESSO?

FATICAVO A RICORDARE E A MEMORIZZARE LE NOZIONI?

LAVORAVO? E CHE TIPO DI LAVORO? DOVE?

STUDIAVO?

HO CONDOTTO UNA VITA DI RELAZIONE SOCIALE? HO SOFFERTO DI SOLITUDINE?



COME SONO OGGI:

- QUANTI ANNI HO OGGI?
- BEVO ANCORA? SI (QUANTO, CHE COSA?) – NO – NEI RANGE – OCCASIONALMENTE
- FUMO ANCORA? « »
- COME È LA MIA ALIMENTAZIONE?
- PRATICO SPORT?
- ABUSO DI FARMACI DA BANCO O PIÙ IMPORTANTI?
- STRESSO LE MIE ARTICOLAZIONI?
- HO DELLE LESIONI/FRATTURE?
- HO ACQUISITO UNA O PIÙ FAMIGLIARITÀ?



DIGERISCO BENE?

SCARICO ADEGUATAMENTE?

HO INTERVENTI E /O MALATTIE IMPORTANTI IN ESSERE O RECENTI?

FATICO A MUOVERMI?

AVVERTO DEI DOLORI ARTICOLARI?

LA MUSCOLATURA E' PIÙ DEBOLE?

SONO STRESSATO O DEPRESSO?

FATICO DI PIÙ A RICORDARE?

FATICO A CONCENTRARMICI?

SONO IN PENSIONE? LAVORO ANCORA? HO DEGLI HOBBIES? CONDUCO UNA VITA SOCIALE?



DECADIMENTO MENTALE

- RIGIDITÀ MENTALE (DI TIPO CARATTERIALE) O CONSEGUENTE (CAMBIO MODO DI PENSARE)
- ARTERIOSCLEROSI
- ALZHEIMER
- MANCANZA DI LUCIDITÀ
- VUOTI DI MEMORIA

ESERCIZI/ INTEGRAZIONE

NB: **RIGIDITÀ MENTALE** = RIGIDITÀ ARTICOLARE/MUSCOLARE (ASPETTO PSICOSOMA)

MODELLO DI PENSIERO (HO SEMPRE FATTO COSÌ...ORA FACCIO L'OPPOSTO)

MODIFICARE LE ABITUDINI QUOTIDIANE DALLE COSE PIÙ SEMPLICI) – FIORI DI BACH

MANCANZA DI LUCIDITA= POCA IDRATAZIONE – ANSIA - INSONNIA

BERE – RESPIRARE (RITROVARE LA CALMA) –

INTEGRAZIONE: IPERICO, PASSIFLORA, VALERIANA. GINKO.

NB: VEDERE SEMPRE LE INTERAZIONI E IL PROPRIO CASO SPECIFICO. SUPER VISIONE MEDICA

VUOTI DI MEMORIA:

CAUSE

- CARENZE VITAMINICHE
- POCO OSSIGENO (CIRCOLAZIONE)
- DEPRESSIONE – INSONNIA – TURNI DI LAVORO
- EFFETTI FARMACOLOGICI
- COSTITUZIONALI
- STRESS (TROPPE NOZIONI)
- TRAUMI (FISICI - EMOTIVI)

INTEGRAZIONE:

- ALLENAMENTO

- VITAMINE B, ACIDO FOLICO, FOSFOTIDILSERINA, COLINA
- MOVIMENTO (PER FAVORIRE LA CIRCOLAZIONE), GINKO, ACIDI GRASSI (FUNZIONI CEREBRALI)
- SILENZIO (SE LA CAUSA È LO STRESS)
- ELABORAZIONE DEL TRAUMA (PSICOTERAPIA – TECNICHE ENERGETICHE - YOGA)
- NB: ELIMINARE IL FUMO, L' ECCESSE DI INFORMAZIONI – RESPONSABILITÀ E PREOCCUPAZIONI (DIFESA)

ARTERIOSCLEROSI:

TENERE A BADA IL COLESTEROLO CATTIVO

FARE MOVIMENTO

BUONA ALIMENTAZIONE

ATTENZIONE: INTEGRAZIONE NATURALE/ FARMACOLOGICA MA DI QUALITÀ (NO AI CARBONATI)

SMETTERE DI FUMARE

ECCESSE DI BICARBONATO PER DIGERIRE

ELASTICIZZARE LE ARTERIE

ALZHEIMER: (PERDITA DI CELLULE CHE PRODUCONO DOPAMINA)

MALATTIA DI TIPO DEGENERATIVO RIFERITO ALLA CAPACITÀ ALTERATA DELLE FUNZIONI CEREBRALI

FORMAZIONE DI PLACCHE AMILOIDI E FIBRE AGGROVIGLIATE (GOMITOLI NEUROFIBRILLARI)

MANCANZA DI CONNESSIONE FRA LE CELLULE NERVOSE (PROTEINA BETA AMILOIDE NEI NEURONI)

GENE APOE – 4 FACILITA LO SVILUPPO

DIVIETO UTILIZZO ALLUMINIO= NEUROTOSSINA CHE DANNEGGIA IL SISTEMA NERVOSO E IL CERVELLO.

(COSMETICI – PRODOTTI PER L IGIENE PERSONALE, PRODOTTI E CONTENITORI PER ALIMENTI, BRIC, INVOLUCRI)

COSA FARE:

CHELAZIONE DAI METALLI PESANTI (ACQUA SILICEA, CLORELLA), MELATONINA, AUMENTARE I LIVELLI DI GLUTATIONE (D, MOVIMENTO, CARNE, UOVA , ASPARAGI, BROCCOLI, ZUCCHINE, SPINACI, PESCHE, FRAGOLE, AGRUMI)

CURCUMA

ARTICOLAZIONI E OSSA

AUMENTARE LA FLESSIBILITÀ ARTICOLARE SIGNIFICA MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA E RECUPERARE AUTONOMIA E INDIPENDENZA (VERA TERAPIA ANTI AGE)

MOVIMENTO

NON È MAI TROPPO TARDI PER INIZIARE A MUOVERSI O A IMPARARE A BALLARE

OSSA:

SE NON LE ABBIAMO NUTRITE DA GIOVANI, POSSIAMO SOLO DARE LORO ELASTICITÀ PER ALLONTANARE IL RISCHIO DI FRATTURA

NB: IL SOLE GIOVA ALL'UMORE MA ANCHE ALLE OSSA!!

MALATTIE REUMATICHE A CARICO DELLE ARTICOLARI

- **ARTROSI:(OVER 60)**, CRONICA DEGENERATIVA (USURA E INVECCHIAMENTO ARTICOLARE),LA CARTILAGINE SI ASSOTTIGLIA= DEFORMAZIONE OSSEA. STRUTTURE ANNESSE INFIAMMATE (TENDINI E LEGAMENTI).
- DOLORE E RIGIDITÀ.
- **ARTRITE: (ANCHE PRIMA DEI 60 ANNI)**MALATTIA **AUTOIMMUNE** DI CARATTERE INFIAMMATORIO CRONICO. DI CUI REUMATOIDE, GOTTOSA (ACIDO URICO IN ECCESSO), SPONDILOARTRITE (COLONNA E BACINO)
- CARATTERISTICHE: DOLORE, ROSSORE E CALORE, TUMEFAZIONE, DEFORMAZIONE ARTICOLARE, RIGIDITÀ MATTUTINA
- MANI E PIEDI
- DOLORE (NOTTURNO)È PRESENTE INDIPENDENTEMENTE DAL MOVIMENTO
- ARTRITE: DOLORE MIGLIORA CON IL MOVIMENTO, IL RISCALDAMENTO ARTICOLARE

• **COSA FARE?**

• **MODIFICARE L'ALIMENTAZIONE:**

- EQUILIBRIO ACIDO/BASE: MINERALI BASICI (CALCIO, MAGNESIO, POTASSIO, SODIO), SPIRULINA, GERMOGLI...
- ELIMINARE I LATTICINI E LE PROTEINE ANIMALI E LEGUMINOSE IN ECCESSO – MINISTRINE, PASTI COTTI. ZUCCHERI.
- **ESERCIZIO FISICO** MODERATO REGOLARE E SPECIFICO
- **DISINFIAMMARE CON L'ALIMENTAZIONE E FITOTERAPICI**
- IMPACCHI DI **ARGILLA E ARNICA**

- **ARTRITI:** RAME ORO ARGENTO, SILICIO
- **ARTROSI:** MANGANESE RAME, OMEGA TRE, BOSWELLA SERRATA, ARTIGLIO DEL DIAVOLO, L'UNCARIA, VITE ROSSA , ZENZERO, LA CURCUMA, LO ZOLFO, LA CONDROITINA.

RIASSUNTO:

- ALCALINIZZARE
- CURARE L'ALIMENTAZIONE
- ALLENARE IL CERVELLO
- ALLENARE IL FISICO
- RIPOSARE BENE – ASPETTO EMOTIVO (LO STRESS È OSSIDATIVO)
- SOCIALITÀ E CREARE PROSPETTIVE - OBIETTIVI
- SOLE - VITA ALL'APERTO
- NON SOTTOVALUTARE EVENTUALI SINTOMI



SISTEMA CARDIOVASCOLARE

- VALORI PRESSORI
- COLESTEROLO:

CIRCOLAZIONE FLUIDA - ATEROSCLEROSI



BASSO È MEGLIO!

VALORI PRESSORI CONSIDERATI «NORMALI»:

Valori di pressione arteriosa	Sistolica/diastolica
PRESSIONE BASSA	< 90/60 mmHg
PRESSIONE ARTERIOSA OTTIMALE	< 115/75 mmHg
PRESSIONE ARTERIOSA ACCETTABILE	< 130/85
PRE-IPERTENSIONE	130-139 / 85-89 mmHg



FATTORI DI AUMENTO = MOMENTANEI O STABILI

ETÀ

INDURIMENTO ARTERIE

PLACCHE ATEROMATOSE

FAMIGLIARITÀ

OBESITÀ

IL CLIMA FREDDO

PARLARE PER MOLTO TEMPO

EMOZIONI NON CONTROLLATE/DISPIACERI

FARMACI



FATTORI DI DIMINUZIONE = MOMENTANEO O STABILE

- CALDO (TEMPERATURE ELEVATE)
- IL RIPOSO ECCESSIVO
- COSTITUZIONALE
- MAGREZZA
- PERDITE EMATICHE O CICLO ABBONDANTE
- IPOTIROIDISMO
- DISIDRATAZIONE ECCESSIVA
- FARMACI - DIURETICI
- CARENZE VITAMINICHE (B12 – FOLINA)

COME RIMEDIARE O PREVENIRE

VALORI ALTI=

RIPOSO – MODIFICARE LA RESPIRAZIONE

ALIMENTAZIONE IPOSONDICA, AUMENTO DI FIBRE E CIBI FRESCI, ALCALINIZZARE – DEPURARE,

BUONA IDRATAZIONE (NO ALCOL)

EVITARE CAFFÈ E NERVINI (CIOCCOLATO, THE, MATHÈ, ECC...)

FUMO – MANGIARE TROPPO (QUANTITÀ)

BIANCOSPINO, OLIVO, AGLIO, PASSIFLORA, VISCHIO, BORSA DEL PASTORE, FUMARIA

EVITARE SBALZI DI TEMPERATURE

ESERCIZIO FISICO MODERATO SOTTO CONTROLLO MEDICO

SE SCENDE TROPPO

- IDRATARSI,
- ASSUMERE ACQUA E ZUCCHERO O UN INTEGRATORE SALINO (PARERE MEDICO)
- INTEGRATORI VITAMINICI E MINERALI (MG E K)
- UN BUON CAFFÈ O UN TONICO
- FARE ESERCIZIO
- STABILIZZARE LA TEMPERATURA CLIMATICA A UNA TEMPERATURA IDEALE

FREQUENZA DEL POLSO

- I VALORI DI RIFERIMENTO A RIPOSO SONO:
- **INFERIORI** A 60 BATTITI (AL MINUTO): BRADICARDIA.
- TRA I 60 E 90 -100 BATTITI AL MINUTO: NORMALE.
- OLTRE I 100 BATTITI AL MINUTO: TACHICARDIA

IL BIANCOSPINO LAVORA MOLTO BENE SULLA FREQUENZA

COLESTEROLO BUONO O CATTIVO?

- **COLESTEROLO TOTALE SUPERIORE** AI 200 MG/DL., CONSIDERARE:
- **COLESTEROLO LDL «CATTIVO» (SI OSSIDA FORMANDO PLACCHE ARTERIOSCLEROTICHE), I CUI VALORI NELLA NORMA SONO 70 – 180 MG/100 ML. (MEGLIO SE INFERIORE A 100 MG/DL)**
- **COLESTEROLO HDL «BUONO» (SPAZZA VIA I DEPOSITI DI LDL), I CUI PARAMETRI DI RIFERIMENTO SONO 40 – 80 MG/100 (MEGLIO SE MAGGIORE DI 60)**

CONTA IL RAPPORTO FRA I DUE VALORI!!!!

- **TRIGLICERIDI (MOLECOLE DI GRASSO – RISERVA ENERGETICA). MEGLIO SE INFERIORE A 150**

COSA FARE?

- **ALIMENTAZIONE** ACQUISIRE **GRASSI GIUSTI**, EQUILIBRATI, IN QUANTITÀ PERSONALIZZATE
- AUMENTARE IL CONSUMO DI **OMEGA TRE**
- INCREMENTARE **L'ATTIVITÀ FISICA**
- CONTROLLARE GLI **INTEGRATORI** CHE SI ASSUMONO (ECCIPIENTI E CARBONATI)
- CONTROLLARE L'ETICHETTA DELL'**ACQUA** CHE BEVIAMO (BASSO RESIDUO FISSO – NON CALCAREA – POCO SODICA – LEGGERA)
- **INTEGRARE CON FITOTERAPICI E SOSTANZE ANTIOSSIDANTI:**

RISO ROSSO FERMENTATO (MONAKOLINA –K), MELA ANNURCA, MELOGRANO, OLIO DI KRILL, BERBERINA, OLIVO, AGLIO, BERGAMOTTO, LECITINA DI SOIA, FERMENTI LATTICI, ACIDO FOLICO, CROMO, COENZIMA Q10.

PELLE

- SOLE MODERATO CON PROTEZIONE
- EVITARE TRATTAMENTI ESTETICI AGGRESSIVI (PULIZIA VISO ECC)
- EVITARE COSMETICI AGGRESSIVI
- BERE MOLTO
- ASSUMERE **SILICIO, VITAMINA E., COENZIMA Q 10**, ANTIOSSIDANTI (POLIFENOLI E FLAVONOIDI) IN GENERE MEGLIO SE NATURALI CON **L'ALIMENTAZIONE**: CAROTE, KIWI E AGRUMI, AVOCADO, MELOGRANO, THE VERDE, (VERDURA E FRUTTI GIALLA/ROSSA/ARANCIO), NOCI E NOCCIOLE, OLIVE,