

PREVENIRE LE MALATTIE E PROMUOVERE LA SALUTE

Prevenire significa evitare che si verifichi un determinato evento dannoso o indesiderato.

Prevenire consente di migliorare il proprio stato di salute, ovvero promuovere una condizione di BENESSERE fisico e psichico.

La salute è uno stato di pienezza, vitalità e totalità che comprende corpo, mente, emozioni ed espressione di sé nel sociale. La salute del corpo non può prescindere dal corretto funzionamento di tutti gli organi; una corretta assimilazione dei nutrienti ed eliminazione delle tossine; resistenza fisica e recupero rapido dalla stanchezza; assenza di dolori, di deficit motori e sensitivi; sensazione di leggerezza.

La salute della mente si esprime nella chiarezza e lucidità mentale; buona memoria; capacità di ragionamento, controllo dello stress; assenza di nevrosi e atteggiamenti compulsivi.

La salute delle emozioni ha bisogno di un tono dell'umore generalmente alto e stabile, ottimismo; controllo delle reazioni emotive eccessive come la paura e l'ansia; meccanismi difensivi che possono diventare patologici.

La salute della socialità necessita di una buona capacità di comunicazione, di instaurare relazioni sociali arricchenti e costruttive, di mediare i conflitti, di immaginare e poi costruire progetti, che coinvolgano gli "altri".

La salute è la capacità di coordinare, armonizzare ed integrare tra loro le funzioni di corpo, mente, emozioni e socialità. Quando si parla di prevenzione si deve sempre presupporre la partecipazione attiva e la responsabilizzazione della persona.

Il corpo ha naturali capacità di auto guarigione quando è messo nelle condizioni di farlo, per questo è fondamentale che il "terreno" dell'organismo, ossia l'ambiente interno, sia in equilibrio, sia in omeostasi.

Affinché il corpo mantenga l'omeostasi, e che sia quindi in grado di difendersi dalle aggressioni esterne contro batteri, virus, funghi e parassiti, allergeni, stress e aggressioni interne dettate dalle proprie predisposizioni o familiarità, occorre evitare che tossine e materiali di scarto si accumulino nell'organismo.

Fattori che indeboliscono il nostro Sistema Immunitario (S.I.) sono: stress, fumo, uso di farmaci di sintesi, cambi di stagione, alimentazione impropria, inadeguato riposo, sedentarietà, eccessivo affaticamento fisico e mentale.

Il miglior metodo per sostenere e rafforzare il Sistema Immunitario è praticare stili di vita sani.

Le indicazioni base per sostenere il S.I. sono:

- Adottare una dieta sana, ricca di vegetali di stagione e fibre
- Eliminare il fumo, anche le sigarette elettroniche.
- Moderare le bevande alcoliche, scegliere estratti naturali e sani.
- Evitare il "cibo spazzatura" e le bevande zuccherate
- Fare regolare esercizio fisico e movimento (ma attenzione anche agli eccessi)
- Evitare il sovrappeso, mantenere il corpo tonico e flessibile
- Bere 1,5 - 2 litri d'acqua al giorno
- Buona qualità e adeguata quantità di sonno notturno
- Equilibrata alternanza tra lavoro e riposo
- Ridurre lo stress, agendo sui fattori che lo producono e promuovendo azioni rilassanti

IL MICROBIOTA UMANO - un vero e proprio organo!

Il microbiota umano è l'insieme dei microrganismi che vive in simbiosi con l'uomo (virus, batteri, funghi, protozoi, archea) distribuiti in molti tessuti e organi: intestino (e apparato digerente) pelle, cavità orale, organi genitali, vescica e diversi tratti delle vie aeree. Un microbiota ricco e vario ha un effetto positivo sia sull'immunità innata, sia su quella acquisita. La scienza parla di "sistema immunitario intestinale", facendo riferimento al fatto che circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo è presente proprio in questa parte del tubo digerente.

Quindi possiamo dire che oggi gli scienziati hanno dimostrato quello che Ippocrate aveva detto 2500 anni fa: "*Tutte le malattie hanno origine nell'intestino*"

I modi in cui ci protegge dalle malattie sono essenzialmente tre:

1. Limita le aggressioni batteriche attraverso la microflora intestinale che crea un ambiente ostile per i batteri nocivi.
2. Contrasta l'ingresso delle sostanze tossiche, in quanto le cellule che costituiscono la parete intestinale impediscono l'ingresso di sostanze dannose producendo sostanze antimicrobiche.
3. Produce cellule immunitarie specializzate.

Per mantenere il giusto equilibrio del nostro microbiota (flora batterica) intestinale dobbiamo "nutrire" i batteri buoni con ciò che amano mangiare, quindi preferire un'alimentazione ricca di vegetali, di fibre, soprattutto quelle insolubili presenti nei cereali integrali, nei fagioli, fagiolini, noci, frutti di bosco, cavolfiori ecc. Un segnale di insufficiente apporto di fibre è il gonfiore addominale all'assunzione di tali alimenti, segno di scarsa presenza di batteri "buoni". Occorre in questi casi introdurre gradatamente in modo che l'intestino si abitui e si ripopoli.

L'equilibrio dell'intestino è importante anche per prevenire la carenza di micronutrienti come Zinco, Selenio, Ferro, Acido Folico, di vitamine come A, C, D, E; B2, B6 e B12 fondamentali anch'esse per un S.I. forte. Inoltre, per rafforzare il S.I. sono stati svolti studi sull'utilizzo della lattoferrina, glicoproteina naturale, che evidenziano il suo potere antivirale contro numerosi virus, incluso Sars Cov, coronavirus in stretta correlazione con Sars Cov-2.

La Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) studia l'interazione reciproca tra sistemi biologici (sistema nervoso centrale, endocrino, immunitario), psiche e fattori socio ambientali. Uno squilibrio del sistema dello stress, causato da forti emozioni, traumi, eventi stressanti cronici, altera potentemente le funzioni del sistema immunitario, rendendolo inadatto a combattere le malattie, soprattutto VIRUS e tumori.

Nell'ottica PNEI, confermata dalle ultime scoperte delle Neuroscienze, la relazione armoniosa e attiva tra questi sistemi produce un'efficace prevenzione delle malattie. Infatti, i fattori di crisi, dovuti a cause antiche (epigenetica delle prime fasi di vita), e più recenti (stress cronico, alimentazione "infiammatoria", sedentarietà, inquinamento, ecc.), col tempo possono danneggiare organi strategici come cervello, cuore, sistema immunitario.

Buone pratiche come eseguire tecniche di meditazione per una buona salute mentale, non tralasciare gli aspetti spirituali dell'essere, seguire naturalmente un'alimentazione corretta, fare attività fisica, e quando occorre aiutare sistema immunitario a essere più forte contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio CORPO MENTE PSICHE.

Microbiota intestinale e sistema immunitario

Il microbiota è uno degli elementi fondamentali di tutto l'ecosistema intestinale.

Con questo termine si definisce la comunità microbica del tratto enterico costituita prevalentemente da batteri, oltre a lieviti, parassiti e virus.

Quando queste comunità vivono in equilibrio vi è una condizione definita di eubiosi, quando ci sono squilibri si crea uno stato di disbiosi.

Il ruolo che svolge un microbiota in buon equilibrio è fondamentale per la salute generale dell'organismo.

Ippocrate (400 a.C.), già intuendo l'importanza dell'omeostasi gastrointestinale e dei fenomeni di disbiosi, affermava che "la morte risiede e origina nell'intestino".

Il microbiota nel tratto gastrointestinale svolge un ruolo importante nel mantenimento dello stato di salute e nel determinismo di stati patologici inoltre svolge numerose funzioni dinamiche:

- 1) Protezione contro l'aggressione dei patogeni ambientali
- 2) funzioni metaboliche
- 3) Sviluppo del sistema immunitario innato e adattivo e mantenimento della tolleranza immunitaria.

Una colonizzazione non corretta è associata al rischio di sviluppo di patologie.

Il microbiota svolge altre numerose importanti attività metaboliche, in particolare la sintesi di alcune vitamine e di cofattori enzimatici e contribuisce all'assorbimento del calcio, del magnesio e del ferro. I batteri residenti rappresentano una prima linea di resistenza cruciale contro la colonizzazione da parte di microbi esogeni e l'invasione dei tessuti da parte di agenti patogeni.

L'intestino entra in contatto con sostanze provenienti dall'esterno che possono essere utili o dannose. Lo stress, l'abuso di farmaci (in particolare gli antibiotici), l'esposizione ad alcuni inquinanti ambientali, l'alimentazione squilibrata influiscono negativamente sulle caratteristiche del microbiota e indeboliscono il sistema immunitario rendendoci meno resistenti all'attacco di virus e batteri.

L'incremento nel microbiota intestinale di alcune specie batteriche considerate "favorevoli" alla salute dell'organismo, quali Bifidobacterium e Lactobacillus, è correlato con una riduzione dell'incidenza e severità di una serie di disordini a carico del tratto gastrointestinale. Secondo la definizione ufficiale di FAO (Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura delle Nazioni Unite) e OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), i probiotici sono "organismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite".

I probiotici, unitamente ad una sana alimentazione ed un sano stile di vita rappresentano un approccio terapeutico-nutrizionale economico, sicuro, esente da effetti collaterali negativi a lungo termine e di sperimentata efficacia nel trattamento di malattie immunologiche, digestive e respiratorie.

Fonti:

- "la saggezza del secondo cervello" di Bottaccioli, Bottaccioli, Carosella
- www.airc.it
- www.microbioma.it
- "Il cibo della saggezza" di Berrino, Montagnani

Meditazione e sistema immunitario

Il sistema immunitario è uno degli aspetti più critici e più affascinanti della connessione mente-corpo. Per molto tempo, la capacità delle cellule immunitarie di attaccare gli organismi invasori della malattia è stata considerata puramente fisica, anche se il meccanismo non era stato completamente compreso.

Poiché il sistema immunitario risponde a pensieri sia negativi che positivi, la meditazione crea un ambiente mentale positivo che rafforza il sistema immunitario.

la meditazione è uno stato di puro essere, di chiara consapevolezza, di attenzione osservante: uno stato originariamente naturale. La meditazione è non-fuggire: è rilassarsi ed essere nel momento, nel presente. È permanere nel qui e ora.

La meditazione è chiarezza di visione. È uno stato di pienezza, di vuoto e di unità.

La meditazione consapevole ha mostrato un aumento dell'attività elettrica nella corteccia prefrontale, nell'insula anteriore destra e nell'ippocampo destro, tutte parti che controllano le emozioni, la consapevolezza e l'ansia. Queste sono anche le aree del cervello che fungono da centro di comando per il sistema immunitario. Quando vengono stimulate, fanno funzionare il sistema immunitario in modo più efficace aumentando gli anticorpi. Questi risultati mettono a fuoco un messaggio chiaro: la risposta a potenziali malattie, risposte gestite dal sistema immunitario, migliora con la meditazione.

Meditare regolarmente mattina e sera è utile per ridurre ed evitare lo stress, poiché il sistema immunitario viene facilmente compromesso quando aumentano gli ormoni dello stress. Il tutto deve essere supportato da un sonno di qualità, attività fisica e da un'alimentazione salutare.

Fonti: - www.focus.it

- "21 giorni per rinascere" di Berrino, Lumera, Mariani

" Che il tuo alimento sia il tuo medicamento". IPPOCRATE

L'uomo riceve la sua energia da varie fonti. Prima di tutto trova nei propri geni una certa quantità di energia ereditaria potenziale per assicurare la propria crescita e riproduzione. La qualità dei geni, che contengono le caratteristiche fisiche e psichiche di ogni essere vivente, non basta da sola a garantire la crescita e la salute se le fonti di energia esterne sono insufficienti (ambiente poco salubre, scarsa o errata alimentazione.).

L'alimentazione è poco considerata come strumento di prevenzione o come rimedio per qualsiasi malattia, comprese le patologie virali. In realtà il cibo è estremamente importante perché fornisce tutte le sostanze fondamentali per nutrire le cellule e far sì che il nostro organismo funzioni correttamente.

Infatti, un'alimentazione equilibrata e varia è una leva potente nella prevenzione delle patologie più frequenti di origine infettiva, allergica e delle cosiddette patologie del benessere quali diabete, cardiopatie, ipertensione, tumori.

Alimentarsi correttamente sin dalla nascita ci aiuta a mantenere l'intestino sano, libero da tossine, e come già spiegato ciò favorisce un microbiota intestinale vitale e un sistema immunitario modulato. Ogni campo della medicina ha studiato e sviluppato le correlazioni tra la salute dell'intestino e le funzioni degli organi. Cardiologia, allergologia, neurologia ma anche psicologia hanno filoni di ricerca in quest'ambito, quindi non ci stupiamo che anche le ricerche in merito al Covid 19 stiano

approfondendo il legame tra la gravità della sintomatologia in caso di infezione da Sars Cov-2 e la presenza di disbiosi, ovvero di uno squilibrio nella composizione della flora batterica intestinale.

Come occuparsi della propria salute e come migliorarla!

ALCUNI MICRONUTRIENTI UTILI

L'autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ha valutato che 6 vitamine (D, A, C, folato, B6, B12) e 4 minerali (zinco, ferro, rame e selenio) siano essenziali per il normale funzionamento del sistema immunitario.

La Vitamina D

Svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione delle malattie e nel mantenere la salute ottimale.

Studi riguardanti questa vitamina, evidenziano che in paesi come l'Italia e la Spagna, l'incidenza di Covid-19 e la mortalità collegata sia stata più elevata rispetto ai Paesi nordici come Norvegia, Finlandia, Svezia (in quanto in questi paesi gli alimenti vengono addizionati con la vitamina D).

Uno studio francese ha evidenziato come nei pazienti ospedalizzati, che nell'anno precedente avevano assunto dosi di vitamina D, la gravità della malattia e la mortalità sono state nettamente inferiori rispetto a chi non l'aveva assunta né prima né dopo il ricovero.

Questa vitamina non è contenuta in quantità rilevanti nel cibo (i cibi che ne sono più ricchi sono i cibi grassi come uova e salmone) e il modo in cui possiamo soddisfarle nostro fabbisogno è esponendo la pelle al sole e assumendo integratori di vitamina D3. Necessaria l'assunzione almeno a 6 ore di distanza da essa della Vitamina K2 per evitare calcificazioni a livello delle arterie.

La Vitamina C

È un antiossidante, tra i più efficaci antivirali.

È essenziale per l'essere umano perché una sua carenza causa la morte e, poiché il suo organismo non può produrla, deve fare affidamento sull'approvvigionamento esterno tramite l'alimentazione e l'integrazione.

È stato effettuato uno studio randomizzato a doppio cieco sull'integrazione di Vitamina C/placebo, condotto su 57 pazienti anziani ricoverati con infezioni respiratorie acute. I pazienti trattati con la vitamina C sono andati significativamente meglio di quelli trattati con placebo.

La somministrazione di vitamina C in pazienti con polmonite può ridurre la gravità e la durata della malattia. La vitamina C, per via orale o endovenosa, riduce la gravità delle polmoniti e della sepsi da Covid- 19. Kiwi, limoni, arance, pompelmi sono ricchi di vitamina C, tuttavia maggiori concentrazioni si trovano nelle bacche di camu camu, acerola, baobab, guava e rosa canina.

Lo Zinco

Lo Zinco offre benefici per la salute con effetti antiossidanti e antinfiammatori, svolge così un ruolo fondamentale sull'efficienza del nostro S.I.; la sua carenza influisce negativamente sulla sopravvivenza delle cellule immunitarie, sulla fagocitosi (l'uccisione di cellule estranee) e la produzione di citochine (mediatori di

comunicazione tra il nostro S.I. e i vari organi e tessuti). Noci brasiliane e anacardi, e diverse varietà di pesci, sono ottime fonti di zinco e selenio.

La Quercetina

È un potente bioflavonoide dalle proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, antiallergiche e antivirali.

È presente in abbondanza in vegetali comuni come capperi, cipolla rossa, radicchio, nei mirtilli e nell' uva nera. Uno studio pubblicato il 3 settembre 2020 sul sito del CNR afferma che la Quercetina è in grado di inibire il Coronavirus perché si lega esattamente al sito attivo della proteina 3CLpro, una delle principali proteine del virus, fondamentale per il suo sviluppo e il cui blocco che ne deriva, risulta letale tanto da inibirlo completamente. Questa proteina è in tutti i tipi di Coronavirus. È stato dimostrato che la co-somministrazione di Quercetina e Vitamina C esercita un'azione antivirale sinergica a causa della sovrapposizione di proprietà antivirali e immunomodulanti.

La Lattoferrina

È una molecola naturale, chimicamente una glicoproteina della famiglia delle transferrine, presente in liquidi organici come lacrime e saliva, ma soprattutto nel latte vaccino e nel latte materno, e più abbondante nel colostro, prodotto nei primi 5 giorni dopo il parto.

È disponibile come integratore alimentare, e viene utilizzata come antiossidante, immunomodulante, antinfiammatorio, e per proteggere dalle infezioni batteriche e virali.

Diversi studi affermano che la Lattoferrina è in grado di contrastare l'infezione da Coronavirus, agendo come barriera naturale della mucosa sia respiratoria che intestinale, e contrastando i disturbi da carenza di ferro legati alla colonizzazione virale. Efficace in prevenzione, in pazienti asintomatici o lievemente sintomatici per prevenire il peggioramento della malattia Covid-19.

Vitamine del gruppo B

Svolgono un ruolo fondamentale nel funzionamento cellulare, nel metabolismo energetico e nella corretta funzione immunitaria. Riducono i livelli di citochine pro-infiammatorie, migliorano la funzione respiratoria, mantengono l'integrità endoteliale e prevengono l'ipercoagulabilità.

La carenza di vitamina B può compromettere in modo significativo la funzione delle cellule e del sistema immunitario e portare a infiammazioni dovute all'iperomocisteinemia.

I cibi ricchi di Vitamina B sono: lievito di birra, spirulina, semi di girasole, semi di lino, noci macadamia, mandorle, carne di manzo, salmone, uova, funghi, tonno, arachidi, semi di chia, tacchino, pollo, avocado, pistacchi, fagioli, lenticchie, ceci, verdure a foglia verde.

I probiotici

Sono i batteri buoni che popolano il nostro intestino. Si trovano anche in alcuni alimenti e sono fondamentali per una buona salute. Sono microrganismi viventi che si trovano nei cibi fermentati, oppure, possono essere assunti in forma di integratori. I più conosciuti sono i Lattobacilli e Bifidobatteri (fermenti lattici), ma ne esistono altri tipi, tra cui Saccharomyces, Streptococcus, Enterococcus, Escherichia e Bacillus e ognuno di essi svolge ruoli diversi. Intervengono nei processi digestivi, producono micronutrienti,

come alcune vitamine, proteggono da agenti patogeni, riducono l'infiammazione nel corpo, potenziano il sistema immunitario, regolano il bilancio energetico, migliorano le funzionalità cerebrali, producono la serotonina una molecola fondamentale per il benessere mentale.

Si trovano comunemente nei cibi fermentati, come lo yogurt, il kefir (latte fermentato), i crauti (cavoli fermentati), il miso (soia fermentata) e il tempeh (semi di soia fermentati). Inoltre, sono ormai molto diffusi come integratori in polvere o pillole che, generalmente, sono composti da un insieme di varietà, tra cui Lactobacillus, Bifidobacterium, Escherichia coli e Bacillus.

Il magnesio

È un minerale fondamentale per l'organismo. Riveste un ruolo importante per il sistema nervoso e per la muscolatura: è necessario, infatti, per regolare la trasmissione degli impulsi nervosi al cervello e per la contrazione e il rilassamento dei muscoli, poiché contribuisce a mantenere la carica elettrica delle cellule, dei nervi e dei muscoli. Nessun altro minerale sembra dotato di un numero così elevato di effetti positivi come il magnesio: rilassamento muscolare soprattutto della muscolatura cardiaca e respiratoria, quindi porta benefici nel controllo dell'asma, diminuisce il rischio d'infarto, aiuta a recuperare l'equilibrio acido basico, in quanto è alcalino, stimola l'assorbimento di vitamine.

Il magnesio è presente in moltissimi alimenti, ma ne sono particolarmente ricchi i cereali integrali, tutta la frutta secca, i fichi, il latte, i legumi. È contenuto nei vegetali a foglia verde, essendo legato alla clorofilla, e nel cioccolato, in particolare quello fondente, che è un'ottima fonte di magnesio. Il magnesio è presente in alimenti come i frutti di mare, nei crostacei, nei pesci d'acqua dolce e d'acqua salata, nelle lumache e nei semi di girasole.

PROMUOVERE LA SALUTE

L'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - definisce **la promozione della salute** come "un processo che consente alle persone di esercitare un maggiore controllo sulla propria salute e di migliorarla." Partendo da due questioni fondamentali, ovvero come si crea salute e cosa possiamo fare per restare sani il più a lungo possibile, la promozione della salute opera per motivare le persone a scegliere uno stile di vita sano in maniera consapevole e autonoma.

La promozione della salute spetta a tutti noi ed è un atteggiamento che si focalizza sulle risorse che abbiamo a disposizione, e non sui deficit. Il risultato deve essere concretizzato in modi di vivere sani e in stili di vita armoniosi con noi stessi e l'ambiente circostante.

Gli strumenti che abbiamo a disposizione variano da quelli singolari che possiamo mettere in atto per noi stessi, a strumenti di comunità che possiamo attivare per le famiglie, per gruppi specifici o per una popolazione più vasta.

Cosa possiamo fare?

1. Il benessere psichico: la salute mentale è spesso un tema circondata dai tabù, non se ne parla senonché a posteriori ma, nonostante ciò, spesso i nostri stati e soprattutto in questi tempi, sono stati di ansia, depressione, paura, malumore, tristezza e tant'altro. Parliamone quanto prima! **Cosa fare?**

- imparare a conoscersi e valutare i propri stati fisici, mentali, emozionali
- prendere consapevolezza dei ruoli che copriamo e non cercare sempre la perfezione, togliere le cose inutili
- valutare le nostre capacità di resilienza, chiedere aiuto,
- parlare, ascoltare, sviluppare l'empatia, meditare
- rendersi conto dello stress e ridurre il carico
- equilibrio interiore, volersi bene, rilassarsi, aumentare il buonumore
- prevalere per il contatto umano e i rapporti con gli altri
- imparare a rilassarsi e riposarsi sia in modo attivo che passivo
- imparare tecniche di respirazione (come Pranayama per esempio)

Come fare? Mantenendo rapporti umani validi e positivi, partecipando ai gruppi di sostegno, consultare uno psicologo, imparare a meditare, sviluppare hobby stimolando la nostra creatività, imparare il rilassamento (come Yoga-Nidra) e gestire il sonno rispettando i ritmi biologici del nostro organismo.

2. L'Attività fisica: L'essere umano è biologicamente programmato per muoversi e non per stare seduto. Abbiamo bisogno quindi di esercizio fisico per salvaguardare la nostra salute.

- Incentivare le attività sportive da quale ci sentiamo più attratti
- Preferire ginnastica, nuoto, corsa, trekking, fitness...
- Praticare uno sport nuovo o una disciplina nuova adatta a noi (Yoga, Pilates, eccetera)
- Passeggiare spesso - con o senza cane
- Attivare la circolazione - scendere dall'autobus una fermata prima
- Ogni occasione è buona - fare quattro passi in più quando serve
- Usare le scale a posto dell'ascensore
- Alzarsi in piedi o stare in piedi - per chi lavora sempre seduto, lavorando in piedi ogni tanto, è salutare per la schiena
- Fare le vasche - ma in piscina

Il contatto con la natura: preferire i posti in natura, il mare, la montagna sospendendo "la connessione" tecnologica a favore della connessione che naturalmente avviene. In natura si può praticare in perfetta sintonia la meditazione, lo Yoga, Vipasana (un tipo di meditazione contemplativa mentre si cammina) e tant'altro.

3. L'alimentazione: Il fattore 'piacere' è molto importante, perché alimentarsi in maniera sana e provare piacere nel gustare il cibo non si escludono a vicenda. Chi riesce a mangiare di gusto e in buona compagnia, mantenendo la giusta misura, ha ottime probabilità di vivere a lungo e in salute. Ma tenendo conto che:

- preferire una dieta varia privilegiando cibi integrali, come i cereali
- preferire gli alimenti di origine vegetale, anche le proteine
- mantenere l'equilibrio acido-basico dell'organismo
- bere acqua a sufficienza, idratarsi in maniera adeguata
- zucchero, sale e alcol sono da consumare consapevolmente e con cautela
- grassi e olii - pochi ma buoni, preferire i grassi vegetali e naturali
- utilizzare dei prebiotici (sono cibi che ricostituiscono il nostro microbiota, come lo yogurt, il kefir, i cibi fermentati) e dei probiotici (supplementi alimentari che contengono

batteri specifici) - aggiungere integratori vari in base alle proprie necessità* vedi **volantino Prevenzione**

tutto ciò, mantiene il nostro sistema digestivo in buona salute e di conseguenza anche il funzionamento cerebrale, modulando così il nostro sistema immunitario ed endocrino.

4. La disintossicazione dell'organismo:

Il sistema di disintossicazione è fondamentale per eliminare correttamente tutti i prodotti metabolici che non hanno più alcun uso nell'organismo. Senza questo sistema, l'accumulo di tossine a livello cellulare aumenterebbe continuamente e, alla fine, i tessuti non resisterebbero più, portando a malattie e morte prematura. **Cosa fare?**

- Stimolare e migliorare la circolazione linfatica (l'attività fisica mirata, i massaggi, l'utilizzo di presidi per la compressione graduata e preventiva degli arti inferiori, in alcuni casi; il consumo di succhi di frutta e verdura con azione antiossidante, la fitoterapia)
- Stimolare e migliorare la funzionalità epatica e renale (oltre l'alimentazione, la fitoterapia ha un ruolo maggiore)
- Stimolare la cute in alcune condizioni (anche qui, l'utilizzo dei presidi specifici, i massaggi, la sauna)

5. Il sistema ormonale: Il segreto per avere delle buone difese immunitarie, un buon umore, un livello ottimale di energia e un sonno eccellente risiede nella salute del sistema ormonale. I fattori che causano disturbi ormonali sono il consumo di cibi eccitanti, la cattiva alimentazione o la malnutrizione, i xenoestrogeni e i conservanti che si trovano nella maggior parte dei cibi preconfezionati, il sonno inadeguato, e soprattutto lo stress e lo smog elettromagnetico. **Cosa fare?**

In primis: crearsi uno stile di vita sano e solare, con l'occhio all'alimentazione, l'attività fisica ed il riposo.

- L'alimentazione: la dieta consigliata per combattere lo stress comprende tra altre la vitamina C, il magnesio, acidi omega 3, cereali integrali, frutta e verdura che aumentano la secrezione di serotonina e stabilizzano la pressione sanguigna, cioccolato fondente, orzo, avena. Tra le piante medicinali antistress citiamo: camomilla, menta, lavanda, passiflora, radice di valeriana, rodiola rosea, maca.
- L'attività fisica: per ridurre lo stress va scelta in base ai propri tempi e ritmi, in base allo stato fisico e al punto di partenza; da valutare sia quello che si può praticare a casa come lo yoga, sia fuori come la corsa, il nuoto o il trekking. Importante praticare!
- Il riposo: il riposo migliore per togliere lo stress è un riposo prevalentemente attivo come ascoltare la musica di qualità, leggere libri interessanti su argomenti diversi, essere creativi, sviluppare nuove qualità (per esempio disegnare), imparare una lingua nuova o suonare uno strumento. Non è mai troppo tardi!
- Curare l'ambiente: sia quello prossimale, la nostra casa (mettere delle piante o quadri nuovi che esprimono positività), sia quello dove lavoriamo o svolgiamo delle attività, e perché no anche gli ambienti con quale interagiamo. Ridurre l'uso della tecnologia come i cellulari e il PC e sconnettersi sempre quando non serve.

- Il lavoro o i posti di studio (scuola, università): viviamolo in coerenza con noi stessi più possibile! Portiamo sia le nostre richieste e i bisogni, sia la nostra creatività in questi spazi! Troviamo il tempo per pause sia attive e creative, sia per rilassarci. Scegliamo lo spuntino vegetale o l'acqua a posto del caffè o del cibo confezionato. Fare movimento! Minimizzare l'uso della tecnologia più possibile. Cercare consigli per ottimizzare ciò che stiamo facendo o per superare i momenti difficili. Guardiamo verso le risorse e le potenzialità e non verso le mancanze!

I modelli di comportamento suggeriti e che si dimostrano efficaci nella promozione e nella prevenzione sono costituiti da consigli dietetici o igienici, che riguardano anche l'igiene alimentare (un concetto sempre più usuale), i consigli sull'attività fisica, sul lavoro e sull'uso della creatività, modelli di comportamento che spesso accompagnano le cosiddette cure non mediche, conosciute come cure alternative, oggetto di molte critiche e materia di molti dissensi. C'è da ricordare però sin dall'inizio che anche in questi casi, aprirsi ed accogliere una visione più ricca di possibilità di cura non vuol dire generalizzare, ma tenere conto che per ogni singolo problema ci sono delle indicazioni specifiche e che possono essere messe in pratica parallelamente a quelle mediche.

Dalla medicina e la biologia, dalle scienze motorie alla psicologia, dalla psicoterapia alla filosofia, sono tutti ambiti che accolgono il bisogno di prendere coscienza e di prendersi cura del corpo, bisogno ignorato per secoli. Per non citare solo l'intervento degli ambiti della scienza e dell'umanesimo, ricordiamo anche l'arrivo di alcune discipline nuove, che giungono dall'Oriente, che sono difficile da definire e da catalogare, non essendo né filosofie, né religioni, né tecniche terapeutiche, ma più che altro possono chiamarsi "stile di vita" o anche "vie di vita", come per esempio lo Yoga o il Tai Chi.

La drammatica esperienza del COVID-19 ha posto in primo piano la necessità di riconsiderare le politiche sanitarie rivolte non solo alle cure primarie, ma anche alla cenerentola della nostra sanità... la PREVENZIONE! Attraverso strutture e professionisti dedicati alle Cure integrate, e al loro governo sul territorio. Ma chi è che cura?

*"Prendersi cura", in realtà, è molto di più che "curare" e significa guardare con attenzione e amore verso l'essere umano nella sua interezza: promuovergli stili di vita sani, guidarlo nel mantenimento di uno stato armonioso di salute e benessere, accompagnarlo nella cura laddove necessario, promuovere la conoscenza dei processi fisiologici della vita, dalla nascita all'invecchiamento e fino alla morte, tutto in assoluto rispetto per la vita in sé e per la dignità della persona. Quindi, a questo punto, **a chi spetta "prendersi cura"?** La domanda è solo un punto di partenza per una riflessione profonda rivolta a tutti quelli che si sentono parte di questo processo così complesso che non è più limitato ad un solo campo (anche se moderno e tecnologizzato come la medicina), ma è esteso all'intera società. Quindi a tutti noi!*

FONTI:

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30336639/>

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32738305/>

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7580816

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32603576/>

<http://www.mdpi.com/2070-6643/12/11/3377/>

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237/>

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7693980>

[http://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?
file=/bitstream/handle/20.500.12657/40107/9781/138337992_oachapter7.pdf?
sequence=1&isallowed=y](http://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/40107/9781/138337992_oachapter7.pdf?sequence=1&isallowed=y)

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7087220/>

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7580816

<http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7318306>

Lattoferrina. Metodo di Bella

Elena Campione et al. Lactoferrin as Protective Natural Barrier of Respiratory and Intestinal Mucosa agli studenti Coronavirus Infection and Inflammation.

Int.J.Mol.Sci.2020,21 (14),4903

[https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/probiotici.html)

[naturale/alimentazione/nutrizione/probiotici.html](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/probiotici.html)

[https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/integratori-naturali-di-magnesio.html)

[naturale/alimentazione/nutrizione/integratori-naturali-di-magnesio.html](https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/alimentazione/nutrizione/integratori-naturali-di-magnesio.html)

Per info: essereconsapevoli@yahoo.com