

Dr. Giorgio Mazzola

*Medico- chirurgo Ordine dei Medici di Trento N. 1654
Specialista in Odonto - Stomatologia
Diplomato in Medicina preventiva F.X. Mayr (Austria)*

C. F. MZZGRG53C16L378L P.I. 00446930224
Email: mazzgio53@libero.it

CONSIGLI GENERALI DI SALUTE

✓ **Risolvere i conflitti psicologici**

Noi viviamo ogni giorno circondati da migliaia di fattori stressanti che attentano alla nostra salute: impegni famigliari e di lavoro, microbi patogeni (certi virus, batteri, funghi, parassiti, protozoi), metalli pesanti, tossine chimiche, sbalzi di temperatura, cibo spazzatura, inquinamento ambientale, e così via.

Quando abbiamo abbastanza **energia vitale**, noi riusciamo a tenere sotto controllo questi fattori stressanti, li affrontiamo e li gestiamo: possiamo allora dire che siamo persone sane.

Ma cosa succede quando in noi si agitano dei **conflitti psicologici**?

Succede che questi conflitti ci portano via tanta energia ed allora non siamo più in grado di dominare i fattori stressanti: ecco allora apparire le malattie, dal raffreddore ai tumori.

La quantità di energia vitale dipende molto dalla genetica, ma altrettanto dal nostro stile di vita: seguire un sano stile di vita significa innanzitutto non disperdere quell'energia che il destino ci ha dato alla nascita.

Quindi, attenzione ai conflitti psicologici, veri vampiri di energia!

Esempi di conflitti: la frustrazione per la discrepanza fra ciò che si è e quel che si vorrebbe essere o avere; i dissidi con famigliari, o colleghi di lavoro; lutti, separazioni, nostalgia; invidie, gelosie; emarginazione, solitudine; e così via.

Possono essere di aiuto il confidarsi con amici o famigliari, il sostegno dello psicologo o della religione, il rivolgersi ai centri di aiuto, i Fiori di Bach o i Fiori australiani, ideati apposta per risolvere i conflitti dell'animo umano.

Sia dunque ben chiaro, che la persistenza di conflitti interiori impedirà una vera guarigione ed ogni terapia potrà solo alleviare o nascondere i sintomi. Un classico esempio sono le candidosi recidivanti (conflitto biologico vitale che riguarda alimentazione e respirazione) .

✓ **Respirare bene.**

è importante praticare la ginnastica respiratoria. La respirazione migliora il metabolismo (brucia- grassi) e il tono generale dell'umore (endorfine, neurotrasmettitori). Sotto stress, la respirazione diventa superficiale.

Respiro 'vagale' per ridurre lo stress:

5 secondi inspirazione (dilatando la pancia),

2 secondi di pausa,

5 secondi espirazione (facendo rientrare la pancia);

durata dell'esercizio: 3 minuti (15 respiri), 3 volte al giorno (risveglio, pomeriggio, sera a letto); associare pensieri positivi e sorriso

Chi è credente e ricorda la Ave Maria in latino, recita mentalmente la prima parte

nella inspirazione e la seconda parte nella espirazione (15 Ave Maria)

Respiro per bruciare più grassi:

va fatto in piedi, tutto il lavoro è diaframmatico

3 secondi inspirazione nasale, 7 secondi espirazione dalla bocca: bisogna espirare tutta l'aria, tramite i muscoli della pancia (hard out !)

✓ **Bere almeno litri d'acqua al giorno:** l'acqua deve essere a basso residuo fisso, cioè inferiore a 50 mg/litro.

I momenti migliori per bere, sono al risveglio (dopo aver sciacquata la bocca) e mezz'ora prima dei pasti principali.

Nota: osservare il colore delle urine: se è giallino chiaro, significa che stiamo bevendo la quantità giusta di liquidi.

✓ **Una giusta attività fisica,**

da svolgere preferibilmente al risveglio ;

se non è possibile al risveglio, altri momenti abbastanza buoni sono:

prima di pranzo

nel pomeriggio verso le 16-17.

L'attività deve essere sia aerobica che di potenziamento muscolare. E' importante, specie all' inizio, venire seguiti da un personal trainer

- **Aerobica**

La cosa più naturale è **camminare di buon passo** un'ora al giorno, alternando momenti più veloci a momenti più lenti; stazione retta; respiri profondi.

Si consigliano almeno **10.000 passi al giorno**

Altre **attività aerobiche** assai benefiche specie per chi è in **sovrappeso** e non può caricare troppo le articolazioni del ginocchio e della caviglia:
nuoto, cyclette

NOTA: **ogni attività va calibrata** in base al proprio grado di allenamento e alle eventuali patologie esistenti (cardiocircolatorie, osteo-articolari, metaboliche, eccetera).

NOTA: per chi deve perdere massa grassa, è fondamentale che l' attività fisica segua i principi dell' **HIIT : high intensity intervalling training**, cioè alternando momenti di accelerazioni e momenti di rallentamento.

Ciò permetterà di ottenere più risultati con meno impegno di tempo per ogni seduta .

- **Potenziamento muscolare**

Per il potenziamento muscolare vanno bene gli esercizi previsti dalla sequenza **"7 minute work out"**, scaricabile come **App**.

La esecuzione degli esercizi deve essere corretta, per cui, almeno all' inizio, bisogna essere assistiti da un personal trainer. Va evitato l' esercizio "push up laterale". L' intensità degli esercizi va calibrata in base al proprio stato di forma e prestanza fisica.

✓ Concedersi le ore sufficienti di **riposo notturno 6-8** per permettere all'organismo di "recuperare" e di **rigenerare la energia vitale** tramite gli ormoni GH e DHEA-S .

La perdita di sonno, i turni notturni, alterano tutti i ritmi biologici dei vari organi, portando rapidamente allo esaurimento psico-fisico.

Il respiro vagale aiuta il rilassamento serale e a dormire meglio.

Evitare alla sera le discussioni, i pasti abbondanti, l'attività fisica intensa.

✓ **Gestire lo stress**

- **Se possibile, risolvere i conflitti.**

- Cercare di contrastare gli effetti negativi dello stress, specialmente quello "cronico psico-sociale" (che causa una eccessiva secrezione di **cortisolo ed adrenalina** nel corso di tutta la giornata); utili gli esercizi e le pratiche per ridurre la sensazione di stress: respiro vagale, training autogeno, meditazione, preghiera, Qi gong, yoga, ecc.

- Si consiglia soprattutto il **respiro vagale (vedi primo paragrafo: respirazione)**

✓ **Alimentazione**

Rispetto quotidiano delle sane abitudini alimentari:

- mangiare tranquilli,
- masticare bene,
- insalivare accuratamente,
- "gustare" i cibi;
- **pasto serale leggero**; in particolare evitare, dopo le 17, tutti i carboidrati ad alto indice glicemico: pane bianco, gelati, dolci, eccetera; ridurre fortemente anche gli altri carboidrati (pasta, patate, ...).

- **scegliere cibi freschi, biologici, nazionali;**

- **per quanto possibile, consumarli crudi, a meno di non soffrire di insufficienza digestiva;**

- **per la cottura, preferire quella a vapore o bollitura;**

- usare in abbondanza **erbe aromatiche e spezie (secondo i gusti), da mettere sempre sul tavolo. (non mettere il sale sul tavolo!)**
- Consumare **OLIO D'OLIVA extravergine, giovane** (più ricco di antiossidanti).
- **aceto di mele** sia per condire che da aggiungere all'acqua da bere .

✓ Seguire la **sequenza nutrizionale personalizzata** elaborata in base ai disturbi riferiti, al metabolismo basale e ai dati della composizione corporea.

✓ La **misurazione della composizione corporea mediante l'Analisi BioImpedanzometrica (BIA)** è il momento diagnostico fondamentale per programmare un nuovo e più sano stile di vita.

- Per chi deve perdere massa grassa, ed è arrivato ad un punto in cui si è bloccato il calo di peso, si è dimostrato efficace il **“digiuno intermittente”** : l’assunzione dei pasti deve avvenire in una finestra temporale di 8-9 ore, in modo che il corpo rimanga a digiuno per 16 ore. In pratica, si segue l’ antico consiglio di “saltare la cena “ -dinner cancelling-. **Oppure** si salta la colazione e si va direttamente al brunch delle 11, con cena alle 19.

✓ **Evitare, comunque, i cibi critici (molte calorie, pochi nutrienti): zucchero, sale raffinato, dolciumi, prodotti di pasticceria e salumeria, patatine, bibite zuccherate, salumi, ecc...**

- ridurre o eliminare il FRUMENTO:
una proteina del frumento, la gliadina, è parzialmente indigesta per l’intestino dell’uomo; inoltre, essa causa un aumento della permeabilità della mucosa intestinale (per stimolo alla secrezione di zonulina), con passaggio nel circolo sanguigno di tossine batteriche e cibi non digeriti completamente. Inoltre il glutine sembra causare una sensibilità cerebrale (neuro-eccitazione, infiammazione cronica di bassa intensità), con conseguente più rapido invecchiamento delle capacità cognitive.

Preferire, come fonte di carboidrati:

frutta, tuberi, riso, riso selvatico, mais, grano saraceno, patate, miglio, amaranto, quinoa, tapioca.

Nota: anche segale, orzo, avena, farro e kamut, contengono proteine simili alla gliadina, anche se sembrano dare meno problemi; in particolare, farro e kamut sono più digeribili.

CARNE:

- fondamentale è l’origine della carne: scegliere quella di animali **selvaggi o bio**, ricche di acidi grassi omega 3 (antinfiammatori, anti-aging) . Le carni di animali allevati con mangimi contengono troppi acidi grassi omega 6, che favoriscono l’infiammazione cronica, l’ invecchiamento e le patologie associate.
- Importante è anche il modo di preparazione della carne: deve essere dissanguata e privata dei liquidi (sono essi, infatti, a contenere la maggior parte degli acidi e delle sostanze tossiche); perciò va tagliata sottile, battuta e asciugata
- evitare la carne elaborata: salumi, wurstel, eccetera
- ridurre il consumo di carne rossa (max 2 x alla settimana), perché causa sempre infiammazione a causa dell’acido sialico non umano nelle sue cellule.
- preferire la carne bianca:
coniglio, tacchino, agnello, fagiano, pollo senza pelle

PESCE

Aumentare il consumo di PESCE (3-4 x alla settimana), possibilmente **selvaggio e di piccola taglia (minore presenza di sostanze tossiche)**: alici, acciughe, aringhe, sardine, sgombro, trota, salmone...

Una **alimentazione pescato-vegana** si è visto essere la migliore per la prevenzione dei tumori

UOVA

Le ultime ricerche le riabilitano come ottima fonte alimentare. Importante che provengano da galline ruspanti in allevamenti bio. Max 1 al giorno.

Latticini: **quelli fermentati, senza zuccheri aggiunti (yogurt, kefir,...)** hanno ottimi effetti sull' intestino; importante origine **bio** e non eccedere nelle quantità. Il consumo di formaggi va valutato individualmente. La ricotta magra (senza panna aggiunta) va bene a colazione. Piccole quantità di burro crudo estivo (le mucche sono all'alpeggio e mangiano erba e fiori) vanno bene a colazione.

FRUTTA E VERDURA **bio** :

La **frutta** va consumata a colazione e poi lontano dai pasti, eventualmente in associazione con lo yogurt naturale non zuccherato.

Evitare gli estratti ed i succhi di frutta: eventualmente vanno diluiti almeno 3 volte, perché contengono troppo zucchero.

La **frutta oleosa** (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, cocco, ...) è fonte preziosa di minerali e di grassi sani: 30 grammi al giorno

Verdura: preferibile bio, comunque ben lavata. Il succo di verdura, ottenuto tramite spremitori a bassa velocità, ha un alto valore nutrizionale; utile soprattutto per chi ha problemi di gastrite e colite (irritazione da fibre); sono comunque da consumarsi lentamente ed in modiche quantità. Tenere conto che spinaci, biette ed asparagi contengono molto acido ossalico, che può favorire in alcune persone l'insorgenza di calcoli renali.

In caso di gonfiore addominali, la verdura, dopo le 17, va consumata cotta (meglio se a vapore o al wok).

Ridurre CAFFÈ (max 3 al giorno, senza zucchero), TÈ NERO e tutte le BEVANDE ECCITANTI.

Consumare TÈ ROIBOS, CAFFÈ DI CICORIA O DI FICHI, TÈ VERDE (nella prima parte della giornata).

SUPERFOODS

Sono alimenti di origine vegetale ricchissimi di vitamine, enzimi, minerali, antiossidanti, quindi hanno un effetto particolarmente positivo sul nostro organismo. Alcuni esempi: **zenzero, cannella, curcuma**, miele, polline, pappa reale, bacche di Goji, Maca, alghe (spirulina, clorella, Klamath) , Aloe, Noni, Acai, ... Scegliere quelli di origine bio

INTEGRATORI (integrano ciò che manca nell'organismo)

In base alle analisi del sangue e al quadro clinico, il medico consiglierà gli opportuni integratori. Il problema al giorno d'oggi è che anche una alimentazione varia e bilanciata non sempre contiene tutti gli elementi nutrizionali necessari: grassi, proteine, carboidrati, fibre, vitamine, minerali, enzimi, antiossidanti. Ciò avviene a causa del tipo di agricoltura ed allevamento intensivi.

Frequente, inoltre, è la carenza di **vitamina D** (da dosare nel sangue 25 OH vitamina D), specie nelle stagioni in cui rimaniamo poco esposti alla luce solare. Per i vegani, ma anche per gli onnivori, va considerata la eventuale integrazione con **Vitamina B 12 ed omega 3**

ACIDI GRASSI OMEGA 3

sono sintetizzati dalle alghe; i **pesci** mangiano le alghe, e noi ritroviamo questi grassi nei pesci; gli omega 3 sono costituenti essenziali delle membrane cellulari, e noi non siamo in grado di sintetizzarli; perciò, l'unica fonte è l'alimentazione. Se non mangiamo abbastanza pesce, dobbiamo assumere l'olio di pesce (sottoposto a controlli per accertare l'assenza di sostanze tossiche) o l'olio estratto dalle alghe o da un piccolo mollusco, il krill.

ANTIOSSIDANTI

prevalgono i danni da radicali liberi; il danno più evidente è ... l'invecchiamento e le malattie associate (cuore, cervello, articolazioni...).

Il nostro organismo produce da sé una grande quantità di antiossidanti, però un notevole aiuto gli viene dalla **alimentazione ricca di frutta e verdura**, perciò da assumere in abbondanza.

Nei momenti di forte stress psico-fisico, o di deficit alimentare di frutta e verdura, può essere utile una integrazione.

SALI ALCALINI

tamponano l'eccesso di acidità (protoni H⁺) nel corpo, fatto assai frequente, se non addirittura costante; l'acidosi peggiora tutti i nostri disturbi, oltre che esserne spesso la causa. Il nostro corpo possiede potenti sistemi per tamponare l'eccesso di acidi, però la **frutta e la verdura** gli danno un forte aiuto, perché contengono molti sali alcalini di potassio e magnesio: questi 2 minerali entrano nel corpo e fanno uscire i protoni H⁺. Talvolta, nei momenti di forte stress, può essere utile una integrazione.

FERMENTI LATTICI e PROBIOTICI

aiutano a ricostituire una sana flora microbica intestinale, se rispettiamo le regole di una giusta alimentazione; in base alle necessità, vengono dati i ceppi batterici specifici (probiotici) per :
stress, stipsi, diarrea, sovrappeso, viaggi

FITOTERAPIA

In base ai risultati degli esami di laboratorio e in base alla sintomatologia, il medico consiglierà estratti vegetali specifici

OMEOPATIA: i suoi 'rimedi' possono essere un valido aiuto