

FORMULA MAGICA E MITICA DELLA SALUTE VALDO VACCARO 22. 12 2024

BENESSERE E MALESSERE NON SONO MAI CASUALI

Nel quotidiano di ognuno di noi ci sono da un lato ingredienti e scelte ottimali che portano al benessere e, dall'altro, ingredienti e scelte che portano dritti dritti al vivere male e alle varie conseguenti patologie.

LA MEDICINA CONVENZIONALE VIVE TROPPO SPESSO DI PROTOCOLLI FISSI ED OMOGENEI PRIVI DI BUONSENSO

Chi mi segue, chi legge regolarmente i miei articoli non si fa abbindolare dai falsi profeti, dalle pressioni di amici e conoscenti, da interferenze improprie da parte della sua cerchia familiare, dalle pubblicità martellanti, dalla propria mente ormai condizionata e tendente al non-ragionamento, come spesso accade, dalle opinioni e dalle sentenze di una medicina convenzionale il più delle volte presuntuosa, incompetente e collusa con le industrie farmaceutiche, con gli apparati ospedalieri, con la politica e con i media. Non tutto è così malefico. Ci sono fior di medici bravi e trasparenti, messi spesso in croce per le loro ottime qualità e per il loro coraggio.

LA VITA È UNA QUESTIONE DI EQUILIBRIO

Queste persone avvedute hanno ritrovato il proprio equilibrio, hanno adottato i principi fondamentali. Principi che vertono sulla depurazione del sangue e del sistema linfatico, sul rispetto rigoroso del sistema emuntorio (soprattutto fegato-pancreas-intestino-reni), sul rafforzamento del sistema immunitario, sul rasserenare il sistema nervoso, sul mantenere in piena efficienza il sistema ormonale e il sistema endoteliale (nervi, muscoli e mucose), sulla idratazione del corpo non mediante acque minerali a litri ma tramite la unica bevanda regina che è l'acqua biologica da frutta acquosa e da verde clorofilla dei vegetali, sulla energizzazione dell'organismo con alimenti freschi-rivitalizzanti-digeribili-innocenti, carichi di food enzyme, di vitamine naturali e di minerali organici. Energizzazione basata su attenta selezione delle persone che formano il proprio entourage (evitando quelle negative che emanano radiazioni e aure negative e che vivono a bassa frequenza e con vibrazioni sballanti).

ANDARE PER VERDURE DI CAMPO E PER FUNGHI

Esse hanno capito che le formidabili dotazioni e gli strumenti guaritivi del proprio organismo non vanno assolutamente sottovalutate. Si sono allenate a colloquiare con se stesse, ad armonizzarsi e a connettersi con l'intero universo. Hanno imparato a mantenersi nella massima efficienza psico-fisica e spirituale grazie a regolare attività aerobica, respirazione profonda, esposizione al sole e buon riposo notturno. Hanno inoltre dato un orientamento logico alla propria esistenza rispettando i 3 cicli circadiani di 8 ore cadauno. Ogni volta che possono sfruttano la libertà di andare per campi e boschi in cerca di erbe selvatiche e di funghi, qualcosa che nei tempi passati era assoluta normalità nelle campagne, ma che con la civiltà consumistica di oggi e' diventato quasi impossibile praticare.

IL FERRO

Hanno ripreso i migliori testi in circolazione per studiarli con cura, imparando che i minerali di traccia - sempre in forma organica e mai come integratori sintetici- sono estremamente importanti. Non soltanto il ferro, basilare per la produzione dell'emoglobina, proteina presente nei globuli rossi, indispensabile nel trasporto di ossigeno in tutto il corpo, e che si trova nelle verdure a foglia, spinaci, noci, nocciole, pistacchi, lupini, ceci, lenticchie, tofu), ma anche il boro (ortica, equisetto, bambù, mele, pere, arance, uva, prugne, datteri, ribes, avocado, frutta secca, olive, cipolle, patate, legumi, piselli, fagioli borlotti freschi, fagioli rossi freschi, soia, lenticchie, germogli, spinaci, carote, bietole, sedano, cereali, cavolfiore, arachidi).

IL BORO

Il boro rafforza le ossa, previene e cura l'artrosi, produce aumento di testosterone, incrementa la massa e la coordinazione muscolare e quindi il rendimento atletico, migliora il ragionamento e le condizioni cerebrali, abbrevia i tempi di cicatrizzazione ferite, attua una efficace difesa anti-tumorale (specie seno, utero, prostata,, polmone, esofago e stomaco).

IL SELENIO

Il selenio, indispensabile per il metabolismo degli ormoni tiroidei, per la sintesi del DNA, per la riproduzione, come antiossidante, come rafforzatore del sistema immunitario, come anti- asmatico. Lo troviamo nelle noci, nelle uova, in alghe, cereali integrali, formaggi, legumi, lenticchie, germe di grano.

IL RAME

Il rame facilita l'assorbimento del ferro, facilita la produzione di enzimi, e' anti-microbico, entra nella produzione degli eritrociti, rafforza l'attività cerebrale e il sistema immune. Si concentra nel collo, nel fegato e nei reni. Lo troviamo nei funghi, alghe, anacardi, lenticchie, mandorle, cacao amaro, verdure a foglia, noci, semi, avocado, ortica, bambù, datteri.

AGHAPE Bioassociazione per lo sviluppo umano, l'ambiente, la salute e il lavoro APS

Viale A.Aldini 28 – 40136 - Bologna - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it - www.aghape.it; www.naturaligiene.it

C.F. 90047580379

IL SILICIO

Il silicio, minerale fondamentale per il benessere in generale, per mantenere in salute capelli, pelle, unghie, ossa, cartilagini, denti, ciglia. Lo troviamo in cipolle, cavolfiori, fagioli, piselli, mele, fragole, cereali integrali, avena, bietole, orzo, borragine, ortiche, equisetolo, radicchi, radici varie.

IL MOLIBDENO

Il molibdeno è componente enzimatico in importanti catalizzatori biologici. Catalizza le purine, attua la sintesi proteica, aiuta sviluppo e crescita, previene la carie dentaria. La carenza di molibdeno comporta incapacità di difesa contro le tossine dei solfiti, contro gli accumuli eccessivi di xantine, e conseguenti calcolosi renali e deficit nutrizionali. Gli inibitori della xantina ossidasi (allopurinolo e febuxostat) sono impiegati per abbassare la concentrazione di acido urico nel sangue (uricemia), che se troppo elevata è causa di artrite gottosa o gotta. Troviamo il molibdeno in patate, pomodori, crocifere, cereali integrali, germogli, legumi, frutta secca, vegetali a foglia, frumento, germe grano, semi girasole e tutti gli altri semi.

LO ZOLFO

Lo zolfo dà supporto al fegato, aumenta la permeabilità cellulare ritardando l'invecchiamento, facilita la ricrescita dei capelli, è antiossidante, è prezioso depuratore da farmaci e vaccini, nonché da alcool, risolve casi di fibromialgia, borsiti, tendiniti, infiammazioni varie. Lo troviamo in cipolle, porri, aglio, ravanelli, crescione, cavoli, sesamo, origano, rucola, piselli, mandorle, noci, semi di zucca, semi di girasole, ribes nero, avena, fave, pinoli, alghe, arachidi, pistacchi, fagioli, lupini, ceci, lenticchie, tofu.

IL FOSFORO

Il fosforo contrasta la fragilità ossea, è essenziale per migliorare la memoria, per le membrane cellulari e gli acidi nucleici, importante per l'assorbimento di calcio-iodio-magnesio e per la produzione di energia. Si trova in cereali, germe grano, germogli, uova, orzo, noci, lenticchie, ceci, fagioli, yogurt.

LO IODIO

Lo iodio è un componente degli ormoni tiroidei e del sistema nervoso. Gioca importante ruolo per la salute ossea e nella temperatura corporea. Si trova in uova, frutta, legumi, alghe, crescione, verdura, cavoli.

IL MANGANESE

Il manganese aiuta a formare collagene, tessuto connettivo che sostiene la salute delle ossa e delle articolazioni. Il manganese inoltre contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Prezioso per le attività cerebrali e il sistema nervoso. Si trova in origano, sesamo, vegetali a foglia, riso integrale, cocco, mandorle e nocciole.

IL MAGNESIO

Il magnesio è un minerale super-prezioso in quanto rafforza la salute e il benessere. Serve alla salute di ossa e denti, aiuta il rilassamento muscolare e previene i crampi, è essenziale per la salute del cuore in quanto regola la frequenza e i battiti, entra in oltre 300 processi enzimatici, previene l'emicrania, regola gli zuccheri nel sangue, riduce l'affaticamento, produce effetti positivi su stress e buonumore. Lo troviamo nei vegetali a foglia, spinaci, carciofi, cardi, bietole, legumi, cereali, mandorle, anacardi, pistacchi, noci, nocciole, fichi d'India.

IL POTASSIO

Il potassio partecipa con il sodio alla contrazione muscolare, inclusa quella del muscolo cardiaco, contribuisce alla regolazione dei fluidi e dei minerali all'interno e all'esterno delle cellule, aiuta a mantenere la pressione nella norma, contribuisce all'equilibrio acido-base. Si trova in avocado, kiwi, ribes, frutta secca, (pistacchi, noci, macadamia e noci brasiliane in particolare), banane, lamponi, more, spinaci crudi, cioccolato fondente.

IL SODIO

Il sodio è praticamente la controparte del potassio. È il sodio in effetti a mantenere i normali livelli di fluidi al di fuori delle cellule. Il sodio presiede all'equilibrio idro-salino del corpo. L'organismo umano ha un notevole fabbisogno di sodio, tanto che il sodio viene definito come maxi-minerale. Si trova nel sale sotto forma di cloruro, nelle uova e nei formaggi. Scarseggia invece nei vegetali e nella frutta.

LA VITAMINA A

Ovviamente chi ha a buon cuore la propria salute pensa anche alle vitamine. La vitamina A o betacarotene, oppure retinolo, acido retinoico, retinaldeide, è una sostanza nutritiva importante per la vista, la crescita e il differenziamento dei tessuti, la divisione cellulare, la riproduzione e l'immunità. Inoltre è nota per le sue proprietà antiossidanti. Migliora la visione nella penombra, mantiene l'integrità e il naturale funzionamento della pelle e delle mucose (specie digestive e respiratorie), svolge un ruolo nella riproduzione, nella suddivisione cellulare, nella sintesi degli ormoni sessuali, nella produzione degli

spermatozoi e nella crescita scheletrica. Si trova nella frutta rossa, gialla ed arancione (vedi albicocche, fragole, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori) nonché' in uova, burro e formaggi.

VITAMINA B1, OVVERO TIAMINA

La vitamina B1 contribuisce allo svolgimento dell'importante processo di conversione del glucosio in energia. Al pari della vitamina B2, la vitamina B1, o Tiamina, ha il ruolo di sintetizzare i processi energetici dell'organismo, rilasciando a quest'ultimo l'energia necessaria a svolgere le attività quotidiane. Essa interviene nel processo di trasformazione (nel metabolismo) dei carboidrati, delle proteine e dei grassi. Si trova nei legumi, nei formaggi, nei cereali, nei legumi e nelle uova.

VITAMINA B2, OVVERO RIBOFLAVINA

Al pari della vitamina B1, la vitamina B2 gioca un importante ruolo nei processi energetici del nostro organismo e serve per rilasciare al corpo l'energia necessaria per lo svolgimento delle attività quotidiane. Si trova nel tuorlo d'uovo o il rosso, e nei formaggi.

VITAMINA B3, OVVERO NIACINA, OVVERO ACIDO NICOTINICO (VEGETALI), OVVERO NICOTINAMIDE (CARNI ANIMALI)

La vitamina B3 è fondamentale per la respirazione delle cellule, favorisce la circolazione sanguigna, funge da protettivo per la pelle, ed è utilissima nel processo di digestione degli alimenti. Aiuta il funzionamento del sistema nervoso la normale secrezione dei fluidi biliari e stomacali. Si trova in spinaci, arachidi e un po' in tutte le verdure sotto forma di acido nicotinic, oppure nelle carni animali sotto forma di nicotinamide.

VITAMINA B4, OVVERO ADENINA

La vitamina B4 o adenina svolge un ruolo piuttosto importante nella gestione delle difese immunitarie del nostro organismo. Si trova in patate, pomodori, cavoli, cereali, tuorlo.

VITAMINA B5, OVVERO ACIDO PANTOTENICO

La vitamina B5 o acido pantotenico è un elemento vitaminico idrosolubile del gruppo B, essenziale per l'uomo e, in generale, per tutti gli organismi animali. Chimicamente parlando, per vitamina B5 si intende l'ammide tra acido pantoico e β -alanina (amminoacido). Le funzioni biologiche della vitamina B5 sono fondamentalmente di sintetizzare il coenzima-A (CoA), produrre e metabolizzare proteine, carboidrati e grassi

Gli alimenti più ricchi di vit. B5, sono semi vari (specie girasole), funghi secchi (specie shitake) e cereali.

VITAMINA B6, OVVERO PIRIDOSSINA

Il ruolo della vitamina B6 è quello di costituire una barriera immunitaria-protettiva, di stimolare le funzioni cerebrali, di prevenire l'invecchiamento. Si trova nel frumento, germe di grano, verdure a foglia, spinaci, patate, legumi, frutta (esclusi gli agrumi).

VITAMINA B7, OVVERO INOSITOLO

La vitamina B7, o inositolo, stimola la produzione di lectina, sostanza che compie un'azione di pulizia delle pareti interne delle arterie.

Le lectine sono un tipo di proteine presenti nei vegetali. Svolgono una funzione protettiva contro batteri, virus, funghi patogeni e alcuni insetti predatori. Le lectine sono presenti in grandi quantità nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta a guscio (nocioline e anacardi) così come nelle verdure, e in particolare modo in quelle della famiglia delle solanacee, come pomodori, peperoni, patate e melanzane.

VITAMINA B8, OVVERO BIOTINA

La vitamina B8, o biotina, partecipa al metabolismo proteico e alle azioni di sintesi degli acidi grassi e del glucosio. La vitamina B8 è indicata per il trattamento di dermatiti seborroiche, soprattutto nei bambini appena nati, nei trattamenti di alopecia e di acne grazie alla sua capacità di preservare l'integrità della pelle e dei capelli. La vitamina B8 è presente in molti alimenti, in particolare nel latte e nel formaggio, nel tuorlo d'uovo, nelle arachidi, nei piselli secchi, nelle verdure, nei funghi e nel lievito di birra.

VITAMINA B9, OVVERO ACIDO FOLICO

La vitamina B9, attraverso meccanismi non ancora del tutto noti, è essenziale per la sintesi del DNA e delle proteine e per la formazione dell'emoglobina, ed è particolarmente importante per i tessuti che vanno incontro a processi di proliferazione e differenziazione, come per esempio i tessuti embrionali. Si trova nelle verdure a foglia (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), arance, limoni e kiwi.

VITAMINA B10, OVVERO PABA

La vitamina B10 protegge dagli eczemi, favorisce il trattamento della sindrome dell'intestino irritabile e promuove il metabolismo delle proteine). Inoltre, facilita l'assorbimento dell'acido pantotenico. Il PABA ha proprietà anestetiche simili a quelle della novocaina e ha effetti antitubercolari. La B10 si trova nelle uova, cereali, riso, semi girasole, crusca, melassa, spinaci, verdure a foglia.

VITAMINA B11, OVVERO ACIDO PTOIL-PTAGLUTAMMICO, O VITAMINA S

Protegge pelle e capelli e pertanto viene utilizzata per trattare le dermatiti seborroiche, l'acne e l'alopecia.. Si trova nello zucchero di canna e di barbabietola, latticini, semi di soia, uova, formaggio, ortaggi verdi, fagioli, pomodori, arance, lievito di birra, spinaci, germe di grano, farine integrali, patate.

VITAMINA B12, OVVERO COBALAMINA

La vitamina B12 è necessaria per lo sviluppo dell'organismo, per la formazione di globuli rossi, per la sintesi del DNA e della mielina, la guaina che ricopre e protegge le fibre nervose. La vitamina B12 è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, degli acidi nucleici. Alla pari dell'acido folico coadiuva la sintesi del DNA e dell'RNA. Ricopre un ruolo fondamentale nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo. La vitamina B12 si trova nei formaggi (svizzero Emmental, gorgonzola, parmigiano reggiano), uova, semi girasole, mandorle, noci, arachidi.

VITAMINA C, OVVERO ACIDO ASCORBICO

La vitamina C partecipa a molte reazioni metaboliche e alla biosintesi di aminoacidi, ormoni e collagene. Contribuisce inoltre a rafforzare il sistema immunitario grazie ai suoi effetti antiossidanti, e aiuta l'organismo a prevenire il rischio di tumori, inibendo la sintesi di sostanze cancerogene. La vitamina C non dispone di un suo contenitore all'interno del corpo e pertanto va assunta in modo esclusivamente naturale giorno dopo giorno. Essa si trova in agrumi, ananas, guava (frutto a maggiore concentrazione di vitamina C), fragole, ciliegie, mirtilli, more, ribes, lamponi, kiwi, kaki, lattuga, radicchi, spinaci, broccoli, cavolfiori, crescione, pomodori, peperoni, patate novelle.

VITAMINA E, OVVERO TOCOFEROLO

La vitamina E è la più diffusa e comune tra le vitamine e ha proprietà antiossidanti, combatte i radicali liberi e favorisce il rinnovo cellulare. Aiuta a migliorare l'attività dei neuroni cerebrali e addominali. Insieme alla vitamina A svolge un ruolo nel processo che regola la vista. La vitamina E si trova nei frutti oleosi, olive, avocado, papaia, noci, germe grano, mango, verdure a foglia.

VITAMINA K, OVVERO NAFTOCHINONE

La vitamina K, o naftochinone, fa parte delle vitamine liposolubili, che vengono accumulate nel fegato e non devono dunque essere assunte di continuo. Attraverso i cibi. Il corpo la rilascia a piccole dosi quando il suo utilizzo diventa necessario. La vitamina K ha un ruolo fondamentale nel processo di coagulazione del sangue e assicura la funzionalità delle proteine che formano e mantengono in forma le ossa.

AGHAPE Bioassociazione per lo sviluppo umano, l'ambiente, la salute e il lavoro APS

Viale A.Aldini 28 – 40136 - Bologna - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it - www.aghape.it; www.naturalhygiene.it

C.F. 90047580379

La vitamina K si trova perlopiù in alimenti di origine vegetale come pomodori, spinaci, cavoli, cime di rapa. La vitamina K è prodotta anche dal nostro intestino.

VITAMINA D

L'ergocalciferolo (D2) è di provenienza vegetale, mentre il colecalciferolo (D3), derivante dal colesterolo, è sintetizzato negli organismi animali.

In realtà la vitamina D si cattura mediante una regolare esposizione al sole. Si trova anche nei funghi secchi.

ALLA RICERCA OSSESSIVA DEI SUPER-ALIMENTI

A parte il lungo elenco di minerali di traccia e di vitamine, la gente cerca ed insegue con ossessione qualsiasi super-alimento capace di garantirle forza, bellezza, giovinezza. Questo va capito e rientra nella figura umana che non vorrebbe mai degenerare e mostrare i segni del tempo che passa. Ecco allora spuntare giorno dopo giorno piante eccezionali, piante rivitalizzanti e quasi miracolose, quando in realtà quello che conta veramente sono gli ingredienti e le scelte comportamentali che più volte indico nei miei articoli, ovvero il rispetto per se stessi e per il prossimo, nonché un senso di sincera gratitudine per Madre Natura, associato alla interconnessione con l'universo che ci circonda con le sue sbalorditive meraviglie e bellezze che non finiscono mai di lasciarci a bocca aperta. Ovvio che non mancano gli aspetti negativi quali la cattiveria, i soprusi, l'ignoranza, il disinteresse, ma si tratta di cose che servono a mettere in forte risalto le cose giuste e le cose belle di cui strabocca il Creato.

LA PAPAIA RICCA DI LUTEINA E ZEAXANTINA

E così parliamo di papaia, un frutto eccezionale, carico di vitamina E, di potassio, (regolatore della pressione), di acido folico (prezioso nella formazione di nuove cellule, nel mantenere una salute eccellente per il cuore e per il sistema immunitario, nonché ottima arma per gli occhi, per una vista acuta grazie ai carotenoidi, alla luteina e alla zeaxantina. Queste sostanze proteggono gli occhi dalla degenerazione maculare che colpisce fortemente gli over 60 e che fa perdere potere visivo. La papaia è anche stracarica di vitamina C, di flavonoidi e di acqua biologica. Un vero portento nella lotta ai radicali liberi.

LIMONE, RE DEGLI ANTI-OSSIDANTI

Lo stesso limone, il comune limone di casa nostra, è un campione nel settore degli antiossidanti, grazie al suo potassio, un eroe nella lotta contro l'ipertensione in quanto rilassa le pareti dei vasi sanguigni e così abbassa nel contempo la pressione in eccesso. Il limone è eccellente nel mantenere un cuore forte, nel

rafforzare il sistema immunitario e nello stimolare la vitalità di chi lo assume regolarmente. La vitamina C del limone fa da potente antiossidante e permette lo sviluppo dei globuli bianchi. Essendo un presidio di risorse, il limone è ottimo per digestioni facili e per contrastare il meteorismo. Esso ha inoltre un ruolo nella formazione della bile. Sopprime pure la fame e contribuisce a perdere il peso in eccesso.

UVA SULTANINA

Al fine di mantenere le cose in movimento lungo il tratto intestinale, l'azione dell'uva passa chiamata anche sultanina è di grande aiuto. È opportuno lasciarla in bagno d'acqua a intenerire per alcune ore. Più che di uva parliamo di piccoli diamanti. Essa incrementa la memoria, fa da anti-ossidante, contiene fibra in abbondanza, mantenendo così il colesterolo basso per la salute del cuore. Contiene potassio e contiene boro, prezioso per la salute delle ossa e per prevenire l'anemia. Ricca anche in calcio, magnesio, fosforo, rame, manganese.

UNA RADICE MAGICA E ANTI-CANCEROGENA DENOMINATA CURCUMA

La curcuma con la sua curcumina, chiamata anche tumeric, è un alimento ed anche una spezia, usata ormai sia in Occidente che in Oriente. Trattasi di una radice magica dotata di proprietà anti-cancerogene, anti-infiammatorie e anti-ossidanti grazie alla curcumina. Inoltre recentemente è stato dimostrato anche un potenziale effetto neuro-protettivo della curcumina stessa. Il sapore pungente tipico viene invece dal turmerone. La curcuma è anche un valido rimedio naturale contro i disturbi gastrici ed epatici, contro la diarrea, le coliche e il mal di testa.

L'ORDINE DELLE COSE CI CHIEDE DI ESSERE ORDINATI

Fatto sta che questa affannosa ricerca verso la salute sta facendo finalmente capire che nulla avviene a caso o per sfortuna, e che non bisogna scherzare con il fuoco. Ci si sta rendendo conto che ogni cosa, ogni molecola, ogni singolo atomo ed ogni piccolo frammento dell'universo funziona secondo un ordine irreprensibile, per cui domina l'ordine, l'equilibrio, il coordinamento.

INFIAMMAZIONE, OSSIDAZIONE E ACIDITA'

Le voci che più contano in tema di salute sono sempre le stesse: infiammazione, ossidazione, acidità. Ecco allora l'affannosa corsa verso altri super-rimedi. Per disinfiammare nulla di meglio che la malva, la salvia, la menta e la curcuma, mentre esistono vegetali comuni che lavorano nella stessa direzione, e mi riferisco a finocchio, sedano, cetrioli, lattuga, pomodori, zucchine, cavolo, carote, radicchio, valeriana, noci e pinoli. Ovvio che per disinfiammare l'intestino si deve camminare, respirare profondo, prendere il sole, optare per cibi più crudi e masticare lentamente. Gli antiossidanti naturali non mancano affatto, basta pensare a

broccoli, spinaci, carote, patate, carciofi, cardi, asparagi, avocado, bietole, ravanelli, lattuga, radicchio, zucca, goji, passiflora, kaki, anguria, cranberries, clorella, spirulina, petali di adonis, uova, alghe verdi, lieviti rossi. Parliamo dunque di una molecola preziosa come la curcumina. Essa migliora le membrane cellulari, fa prevenzione nei riguardi del sistema cardiovascolare, migliora la condizione lipidica, riduce il colesterolo LDL e incrementa l'HDL, riduce l'infiammazione, migliora la funzionalità cerebrale, migliora le performance degli atleti, rafforza la vista e migliora la pelle.

UNA MOLECOLA ECCEZIONALE CHIAMATA ASTAXANTINA

Tra gli antiossidanti il più potente e' stato considerato per decenni la vitamina C. Essa cattura i radicali liberi nei compartimenti acquosi, cioè nel liquido intracellulare ovvero nel plasma. I polifenoli come il resveratrolo hanno proprietà anti-ossidanti superiori alle vitamine C ed E, e superiori al betacarotene. Ma in realtà non si erano ancora fatti i conti con le varie zeaxantine, e soprattutto con la astaxantina che possiede 6000 volte più potenza della vitamina C, 800 volte più del coenzima Q10, 500 volte più della vitamina E. La astaxantina si trova nelle alghe, nelle micro-alghe pluviali e nella clophora algogropila, in clorella e spirulina, lievito rosso, anguria, arance, limoni, pompelmi, mandarini, mirtilli, cranberries, goji, crescione, uova. Come precursori della astaxantina possiamo includere le carote (grazie al loro alto contenuto di betacarotene) e i pomodori (per l'alto contenuto di licopeno). Pure lo zenzero e i vari germogli, specie quelli piccanti, si possono includere tra i vegetali ricchi di astaxantina.

GLUTATHIONE E NAC

Non è finita lì. Non si tratta in questo caso di sostanze nuove. Parliamo del glutathione e della NAC o N-Acetil Cisteina, nata come potente farmaco mucolitico, e che si è rivelata ottimo precursore del glutathione. La NAC serve per fluidificare il catarro in una bronchite o in una malattia respiratoria, visto che essa abbassa la viscosità del muco e ne facilita l'espulsione. La NAC viene convertita all'interno delle cellule in cisteina che è uno dei tanti precursori del glutathione, fantastico antiossidante endogeno. La NAC fa aumentare i livelli di glutathione formando una difesa extra contro lo stress ossidativo.

LA NAC E L'EPIGENETICA

La NAC agisce come un donatore di gruppi metilici, fornendo cisteina, necessaria per la sintesi della S-metil-metionina chiamata anche SAME, coinvolta nella metilazione del DNA (la metilazione è una operazione mediante la quale si introducono in un composto uno o più gruppi metilici chiamati "-CH3"). La SAME è una molecola e un coenzima che ha molte proprietà sull'umore (attività epigenetica a livello neurologico). La cisteina è utile anche per la produzione di Creatina (preziosa per le performance sportive) e come riserva energetica. Altri benefici della NAC, il suo alto potere antiossidante. Risulta pure utile come

anti-microbico, come stimolante pro-fertilità maschile, per la produzione endogena di vitamina D., come neuro-protettore e come migliorata per la pelle.

DOVE TROVARE IN NATURA IL GLUTATHIONE

Il glutathione è una sostanza naturalmente prodotta dal fegato, ed è presente anche in alcuni cibi (frutta, verdura, ortiche). Dal punto di vista chimico si tratta di un tripeptide formato dagli aminoacidi cisteina, glicina e glutammato.

ALIMENTI ORAC CON ALTA CAPACITA' DI ASSORBIMENTO RADICALI LIBERI

Il termine ORAC è l'acronimo di Oxygen Radicals Absorbance Capacity, ovvero della capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno. Serve principalmente per cercare di quantificare il potere antiossidante degli alimenti.

CLASSIFICA DEI MIGLIORI ANTIOSSIDANTI ORAC

Succo di uva nera (1 bicchiere) 5216 ORAC
Mirtilli (1 tazza) 3480 ORAC
Cavolo verde cotto (1 tazza) 2048 ORAC
Spinaci cotti (1 tazza) 2042 ORAC
Barbabietola cotta (1 tazza) 1782 ORAC
More (1 tazza) 1466 ORAC
Cavoli di Bruxelles cotti (1 tazza) 1384 ORAC
Succo di pompelmo (1 bicchiere) 1274 ORAC
Fragole (1 tazza) 1170 ORAC
Succo di arancia (1 bicchiere) 1142 ORAC

LUTEINA E ZEAXANTINA

Detto che glutathione e astaxantina sono i maggiori antiossidanti naturali conosciuti, seguiti dalle zeaxantine, le verdure più antiossidanti, ovvero più ricche di luteina e zeaxantina, risultano essere le seguenti: spinaci cotti (11308 µg/ 100 g), rapa cotta (8440 µg/ 100 g), pisello appertizzato (1350 µg/ 100 g), cavolino di Bruxelles cotto (1290 µg/ 100 g), lattuga cruda (1223 µg/ 100 g), broccolo cotto (1080 µg/ 100 g), zucca (1014 µg/ 100 g), cavolfiori carote. Quanto alla frutta più ricca di antiossidanti l'anguria, il melograno, il kiwi, il kaka e i frutti rossi ricchi di polifenoli.

ENDORFINE E ATTIVITA' SPORTIVA

AGHAPE Bioassociazione per lo sviluppo umano, l'ambiente, la salute e il lavoro APS

Viale A.Aldini 28 – 40136 - Bologna - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it - www.aghape.it www.naturalhygiene.it

C.F. 90047580379

Durante l'attività sportiva il nostro organismo produce sostanze in grado di farci sentire bene. Queste sostanze, chiamate endorfine, contrastano la sensazione di fatica e dolore, aumentando il tono dell'umore e la sensazione di benessere fisico e mentale. Trascorrere del tempo con gli amici, praticare i propri hobby e coltivare sentimenti di gratitudine sono azioni che contribuiscono a stare meglio, grazie all'aumento delle endorfine. Il paradosso delle endorfine è che possono aumentare anche in situazioni di stress e dolore.

INCREMENTO NELLE ENDORFINE E NELLA SEROTONINA

Come aumentare endorfine e serotonina?

1) Stai all'aperto: l'esposizione alla luce solare per almeno 15 minuti stimola la produzione di serotonina, regolatore dell'umore. 2) Fai esercizio fisico: sollecita la produzione di endorfine, oltre ad altri benefici per la salute e, se praticato regolarmente, supporta anche la produzione di serotonina e dopamina. Le endorfine sono un gruppo di sostanze chimiche prodotte dal cervello, nel lobo anteriore dell'ipofisi, classificabili come neurotrasmettitori.

SEROTONINA, ORMONE DELLA FELICITA' E DEL BUONUMORE

La serotonina viene sintetizzata per il 95% nelle cellule enterocromaffini della parete gastrointestinale e nel 5% nei neuroni serotonergici cerebrali. Come si è guadagnata la serotonina la fama di ormone del buon umore?

La serotonina è un neurotrasmettitore fondamentale per la regolazione dell'umore: una scarsa funzionalità di questo neurotrasmettitore comporta depressione. Tener presente che la serotonina, non a caso, ha una formula biochimica assai simile a quella della melatonina: $C_{10}H_{12}N_2O$ per la serotonina e $C_{13}H_{16}N_2O_2$ per la melatonina.

COME INCREMENTARE LA PRODUZIONE DI ENDORFINA

1. alimentazione equilibrata
2. attività fisica regolare. Lo sport è infatti una fonte naturale e fondamentale di serotonina
3. esposizione alla luce solare
4. gestione dello stress
5. sonno adeguato
6. coinvolgimento in attività piacevoli

OSSITOCINA, NEURO-ORMONE DELL'AMORE E DELLA FELICITA'

Tutto quello che ci accade di emotivo, affettivo o sessuale si fonda sulla realtà del nostro corpo e dei miliardi di molecole che lo compongono, che si modificano continuamente in rapporto alla situazione esistenziale e ambientale che ci circonda. Coccole, baci, abbracci permettono di fare il pieno di ossitocina, un neuroormone che regala benessere e buonumore. L'ossitocina viene sintetizzata dal cervello, in particolare dall'ipotalamo e rilasciata nel sangue attraverso l'ipofisi. La concentrazione nel sangue di ossitocina è oscillante, poiché è strettamente legata a particolari fasi e situazioni della vita. Per esempio, la sua produzione aumenta fisiologicamente durante il travaglio (stimola le contrazioni dell'utero che favoriscono il parto), durante l'allattamento e l'orgasmo (è anche l'ormone che provoca l'eccitazione sessuale dei genitali femminili e l'erezione maschile) e quando si è innamorati. Come per gli altri ormoni del buonumore, a determinare possibili carenze di ossitocina ci sono lo stress, l'ansia e la depressione. Questo neurotrasmettitore è molto sensibile ai contatti umani e agli stimoli sensoriali visivi, tattili e soprattutto, olfattivi che, in difetto, ne deprimono la secrezione. Per stimolare il rilascio di ossitocina è importante coltivare le proprie relazioni intime tramite comportamenti – abbracci, coccole, parole affettuose- così come è utile fare attività creative e di volontariato o comunque orientate verso il bene altrui.

COME AUMENTARE LA PRODUZIONE DI OSSITOCINA

Ecco alcuni metodi naturali per aumentare la produzione di ossitocina:

1. Fare yoga ed esercizio fisico
2. Ascoltare musica o suonare uno strumento
3. Dare o ricevere un massaggio
4. Coltivare i rapporti sociali
5. Intimità
6. Condividere il cibo
7. Compiere una buona azione
8. La vicinanza del partner
9. Anche l'amore per se stessi il saper stare da soli con se stessi stimola la ossitocina

QUALI CIBI STIMOLANO L'OSSITOCINA

Per stimolare l'ossitocina può essere d'aiuto portare in tavola i cibi che favoriscono la produzione degli ormoni della sessualità e il desiderio sessuale. Sì ai grassi "buoni" e agli antiossidanti. Gli acidi grassi essenziali grazie alla loro azione antinfiammatoria mantengono in salute i neuroni coinvolti nella sua produzione. Ne sono buone fonti la frutta secca e i semi (di girasole, di zucca, di lino, di sesamo), l'avocado. Pure gli antiossidanti, presenti in abbondanza nella frutta e nella verdura di stagione contrastano lo stress ossidativo delle cellule e le mantengono giovani e in salute.

MASSAGGI, MEDITAZIONE E DANZA

AGHAPE Bioassociazione per lo sviluppo umano, l'ambiente, la salute e il lavoro APS

Viale A.Aldini 28 – 40136 - Bologna - Tel. 0039 335 1997815 - aghape@aghape.it - www.aghape.it; www.naturalhygiene.it

C.F. 90047580379

Non solo attraverso l'alimentazione. L'ossitocina può essere stimolata anche attraverso massaggi, meditazione, yoga e danza. Infatti, l'ormone dell'amore viene rilasciato in tutte quelle attività che riescono a donarci rilassatezza. La pressione arteriosa diminuisce e i sentimenti si sbloccano. Suggesto di ascoltare spesso musica rilassante e armonizzante, ad esempio le splendide canzoni lasciateci dal grande Demis Roussos (particolarmente "You are the only Imagination" e "From Souvenirs to more souvenir I live").

LE MOLECOLE DEL BENESSERE

Chi vuole approfondire ulteriormente l'argomento qui trattato puo' trovare interessante la mia tesina "Le molecole del benessere" del 24 maggio 2014 dove affermo, tra le altre cose, che "La realtà è che non esistono sostituti validi ai cibi e ai metodi naturali di vita e di alimentazione, presi in linea armonica col disegno del nostro corpo e con le sue inalterabili esigenze. L'aria è il primo alimento e l'acqua pura, meglio ancora l'acqua biologica, il secondo. La fiducia in se stessi, nel mondo e nella creazione, è il terzo alimento. Il rispetto e l'amore per le creature viventi e per l'ambiente naturale sono il quarto alimento. Soddissfatti questi primi quattro tipi di fame basilare, l'assieme corpo-mente-anima è in grado di sorvolare sulle piccolezze e sulle meschinità umane. Mai dimenticare che il sorriso e il rilassamento derivante dal vivere in pace con se stessi e con tutto quello che ci circonda, permette di digerire anche i sassi.

FATELO CIRCOLARE IN TUTTE LE DIREZIONI E IN TUTTE LE SCUOLE

Sia ben chiaro che questo articolo e' stato concepito come regalo a vostra disposizione per l'anno che verra', per ogni tempo e per tutta la gente di buona volontà, per chi già vive piacevolmente, e soprattutto per chi e' tuttora frenato e tormentato da malesseri fisici, mentali e spirituali. Visto che nelle scuole si insegna di tutto ma nulla che riguardi davvero il benessere e gli stili di vita, spero che venga messo nelle mani di migliori insegnanti. Conto che copra le note carenze formati. Informativa, al fine di dar un aiuto alle nuove generazioni. Fatelo dunque circolare e tradurre possibilmente nelle varie lingue.

Valdo Vaccaro