

■ Medicina dolce

Salutogenesi

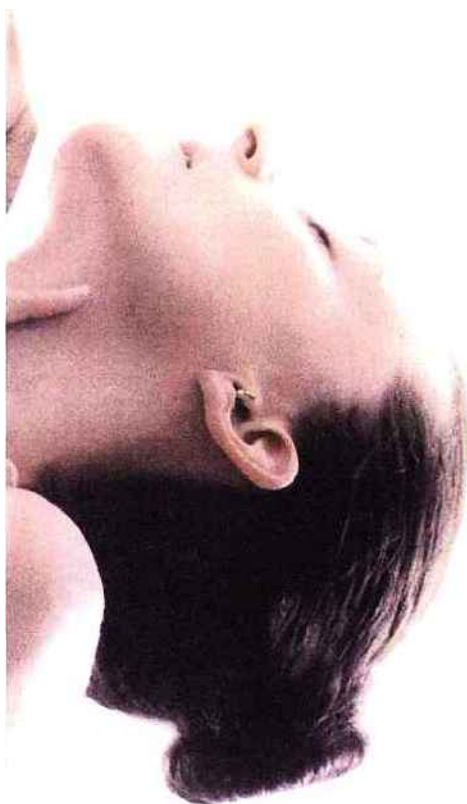
...e diventi tu il protagonista della tua salute!

L'approccio più innovativo al benessere è quello di mettere l'organismo in condizione di non ammalarsi, piuttosto che di curare le patologie. Un obiettivo raggiungibile con uno stile di vita adeguato. E con qualche aiutino...

servizio di Clelia Torelli, con la consulenza di Michel Golay, chiropratico

Le malattie croniche (cancro, asma, morbo di Parkinson, Alzheimer), sono oggi la principale causa di decesso in tutto il mondo. Secondo l'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità), soltanto nei 53 Paesi della regione europea sono all'origine dell'86 per cento di essi. La loro progressione è considerevole: si stima che nel 2023 i casi di cancro aumenteranno del 62 per cento rispetto al 2003. Come affrontare la situazione? L'approccio giusto è prevenire, piuttosto che curare la malattia. Proprio questo vuol dire salutogenesi. Il





termine è formato dalla parola latina "salus", cioè "salute", e da quella greca "genesi" che significa origine.

Il concetto è quello di "creare" la salute e si contrappone al termine patogenesi che, invece, descrive l'origine della malattia. Operazione sicuramente non facile, visto che il mercato della malattia è più redditizio e occupa un posto molto importante nell'economia. Basandosi sulle statistiche, si sa che l'origine delle malattie croniche è genetica per il trenta/quaranta per cento dei casi e ambientale per il restante sessanta/settanta per cento.

Migliorando la propria salute, è possibile ridurre o persino eliminare la percentuale d'origine ambientale, senza contare che ne deriverebbe un effetto sul restante 30/40 per cento, poiché viene ritardata se non addirittura inibita l'insorgenza delle malattie la cui origine è genetica. Il segreto è quello di diventare protagonisti della propria salute. Assicurandosi di invecchiare bene, si ottimizzano le proprie prestazioni fisiche e mentali e si migliora il proprio benessere generale. ●

Fra le montagne della Svizzera

Il luogo giusto per un nuovo benessere

A Villars-sur-Ollon, in Svizzera, a 1.300 metri d'altitudine, al Lonhea Clinic gli ospiti operano un vero e proprio cambiamento delle proprie abitudini di vita grazie al dottor Michel Golay, chiropratico di fama internazionale, che fonda il suo metodo di salutogenesi sul concetto dello stare bene attraverso i due cervelli: l'encefalo e il digestivo. I pasti sono realizzati con prodotti di stagione; muesli, pane e formaggi locali per la prima colazione. A pranzo e cena vengono preparati piatti adatti al dispendio energetico invernale. Niente è vietato, l'essenziale è mantenere un'alimentazione sana ed equilibrata. Per informazioni: www.lonhea.com



Uno regola e coordina le funzioni essenziali, l'altro garantisce l'apporto di nutrienti

Strano ma vero: i cervelli nel nostro corpo sono due, non uno

È un concetto mutuato dalla medicina tradizionale cinese, oggi scientificamente confermato. Per essere in buona salute è fondamentale che i due cervelli siano in armonia. Occorre dunque comprendere come funzionano insieme e favorire l'ambiente delle cellule che li circondano, al fine di accrescerne lo sviluppo e prolungare la vita.

► IL CERVELLO ENCEFALO

È il motore, il regolatore, il coordinatore dell'insieme delle funzioni essenziali. Perché funzioni bene, occorre che sia protetto dal cervello digestivo e che sia in attività costante. Il movimento è essenziale, ma anche le stimolazioni visive, uditive, gustative, tattili. La zona del cervello encefalo più importante per quanto concerne la salute è il cervello rettiliano (primitivo). Gestisce le funzioni vitali come frequenza cardiaca, respirazione, temperatura corporea, equilibrio, e garantisce il corretto coordinamento dei diversi cicli che ritmano le nostre giornate. Le altre zone svolgono

azioni regolatrici sul cervello rettiliano. Per misurare la qualità dell'ambiente delle nostre cellule, si utilizza il marcatore di stress ossidativo che è influenzato dai grandi cambiamenti legati al tipo di vita, come per esempio la diminuzione dell'attività fisica, la diminuzione del consumo di frutta e verdura, l'accumulo di stress, l'assorbimento crescente di molecole chimiche inquinanti. Occorre quindi agire su questi fattori per ridurre lo stress ossidativo. Il metodo del dottor Golay prevede di riequilibrare questi indicatori per consentire ai due cervelli di funzionare in armonia. Per prima cosa si devono identificare i parame-

tri di salute, attraverso analisi mirate. Bisogna poi misurare i punti di forza e i punti deboli per fornire gli strumenti che contribuiranno al loro miglioramento. Viene stilato un programma su misura in cui si associano sessioni di allenamento personale ad attività sportiva nella natura e al benessere per riequilibrare corpo e spirito.

► IL CERVELLO DIGESTIVO

Deve garantire qualità e quantità degli apporti di nutrienti e micronutrienti essenziali, la qualità della flora intestinale, ma anche sincerarsi che il cervello encefalo funzioni bene, poiché è quest'ultimo che gestisce le funzioni essenziali, tra cui quella digestiva.