

Victoria Baras

# ANTIAGING NATURALE

red!



# Prefazione

**P**er me è un vero piacere presentarvi Victoria Baras. Quando l'ho conosciuta circa un anno fa, tramite un comune amico, sono rimasto sorpreso dalla sua vitalità, dalla sua capacità di lavoro e dalla sua mente prolifica. È una donna versatile, vincente in diversi campi, ma in questo momento, e per nostra soddisfazione, si è dedicata corpo e anima all'antiaging. In questo libro combina la conoscenza di antiaging classico, naturopatia, bioenergetica e nutrizione, con nuove e promettenti proposte. Le interessa il corpo, ma esplora in maniera approfondita anche la mente, di modo che reciprocamente si potenzino e si curino. Il suo Rituale di iniziazione alla saggezza è divertente e allo stesso tempo ci avvolge in un alone di speranza per un futuro che, se ci impegniamo, può davvero essere migliore. Questo è un libro che lascia con un sorriso e incoraggia a prendersi cura di se stessi. Congratulazioni, Victoria!

Javier Güell

# Introduzione

**L**a voce della giornalista si sentiva dalla cucina; sono rimasta con il coperchio della pentola in mano e non ho potuto fare a meno di sorridere: «Un giovane di 40 anni – diceva – è stato protagonista di un incidente...». Quello che mi aveva colpito non era l'incidente, bensì il fatto che un uomo di 40 anni fosse definito “giovane” dalla conduttrice del telegiornale. Non è meraviglioso? A 40 anni, ossia quasi “nel mezzo del cammin di nostra vita”, si viene considerati ancora giovani....

Questo libro si rivolge alle persone che si stanno avvicinando alla metà della propria vita, a ciò che chiamo, per usare una metafora di tipo sportivo, il “Secondo Tempo”. Anche io ho superato questa frontiera. Sono una naturopata specializzata in antiaging e menopausa. Così, a poco a poco, si è venuta formando la mia clientela, costituita in larga misura da persone che sfiorano la cinquantina: donne che alla soglia del climaterio cercano indicazioni non farmacologiche come alternativa a una visione della menopausa come “malattia da carenza”; uomini stressati che ignorano che una corretta alimentazione e qualche modifica al loro stile di vita potrebbero essere di grande aiuto; persone che, sentendosi ancora giovani, rifiutano di accettare i limiti che il corpo impone loro; e molte altre che, senza riuscire a individuare una causa precisa, sentono di non essere più in grado di affrontare le loro attività quotidiane o di intraprendere nuovi progetti. Tutte queste persone hanno qualcosa in comune: stanno invecchiando, e l'invecchiamento comporta cambiamenti fisici, mentali e ormonali che ne spiegano i meccanismi. Ma loro non lo sanno. Non sanno che il disin-

teresse sessuale per il partner, il dimenticare continuamente le chiavi dell'auto, la crescente e inspiegabile sensazione di tristezza o di irritabilità, la difficoltà a prendere sonno, sono segni dell'invecchiamento cellulare, così come le articolazioni arrugginite, l'opacità o le macchie della pelle del viso, sono disturbi che si possono rimediare (e soprattutto prevenire) con un buon Protocollo antiaging naturale.

Questo libro ci viene in aiuto spiegando tutto ciò che c'è da sapere sul processo d'invecchiamento e, soprattutto su ciò che possiamo fare per vivere questa tappa della vita con positività, sentendoci in forma, proteggendoci dagli inevitabili malanni, nutrendo corpo e spirito. Ci propone un patto con noi stessi, un impegno a prenderci cura della salute e a fare tutto il possibile affinché il nostro Secondo Tempo sia un tempo di pienezza. Questo libro è un aiuto concreto per seguire un Protocollo antiaging naturale in modo piacevole e consapevole.

La *medicina antiaging* è una medicina preventiva che si prefigge l'obiettivo di rallentare il più possibile l'invecchiamento biologico. Sappiamo che è normale che l'uomo, a partire da una certa età, perda massa muscolare e accumuli grasso, sappiamo che è naturale che la donna perda minerali nelle ossa; ma il fatto che sia *normale* lo trasforma in qualcosa di *irrimediabile*? Certo, esistono i trattamenti ormonali, che ripristinano i livelli di testosterone nell'uomo, facendogli recuperare i suoi bicipiti, e ristabiliscono i livelli di estrogeni nella donna, riducendo il rischio di fratture. Tuttavia, sappiamo che i trattamenti ormonali non sono esenti da rischi.

Il Protocollo antiaging naturale propone di utilizzare nutrienti e sostanze naturali sia con la dieta sia sotto forma di integratori, insieme all'adozione dello stile di vita più indicato per assicurare benessere e longevità. Numerosi studi scientifici hanno appurato che alcuni fattori che possono sembrarci banali o scontati, come una salda rete di relazioni affettive o il sonno, sono in realtà più potenti di qualunque sostanza di laboratorio. Per me è sempre un piacere rileggere le schede dei miei

pazienti e constatare quanto spesso i miglioramenti dipendono da un cambio di alimentazione o da un atteggiamento più responsabile verso la propria vita, da un'accresciuta capacità di gestire lo stress o da una riorganizzazione delle proprie priorità e del tempo libero. La mia esperienza è riunita in quest'opera, che ho suddiviso in quattro parti.

Nella prima parte, *Conoscere e contrastare l'invecchiamento*, prendo in considerazione i singoli componenti e le sfere dell'organismo umano: la pelle, i muscoli, il sistema immunitario, le ossa, le articolazioni, il sistema circolatorio, la sfera della sessualità e della memoria, i neurotrasmettitori... Insomma, tutti gli organi, i sistemi e i "meccanismi" che regolano il corpo umano. Naturalmente, la suddivisione dell'essere umano in sfere separate, quasi fossimo fatti di "comportamenti stagni", non rispecchia in alcun modo la realtà, ma è una semplificazione che risponde a un obiettivo preciso: spiegare come ciascuno di questi sistemi invecchia e suggerire le misure da adottare per attenuare i sintomi dell'invecchiamento. Le soluzioni che propongo non sono mai rappresentate da farmaci, bensì da alimenti e nutrienti che rigenerano e fortificano l'organismo favorendone la ricostituzione e la rivitalizzazione.

La seconda parte del volume si intitola *Gli acceleratori dell'invecchiamento*. Vale la pena conoscerli per evitarli poiché sono causa di una quantità di disturbi e di processi degenerativi legati all'età.

Nella terza parte, *I pilastri della salute e della longevità*, descrivo le basi fondamentali della vitalità e della bellezza di un organismo sano.

In ultimo, nella parte *Il rituale di iniziazione alla saggezza* spiego come intraprendere il Protocollo durante un fine settimana speciale, punto di svolta psicologicamente necessario per chiamare a raccolta tutta la nostra forza di volontà e affrontare i cambiamenti proposti, superando la pigrizia e l'inerzia. Il titolo di questa quarta parte del libro merita una spiegazione.

## I nutrienti nel Protocollo antiaging naturale

La scienza della nutrizione umana definisce “nutrienti” o “principi nutritivi” alcune sostanze assunte con l'alimentazione indispensabili all'organismo vivente per il mantenimento della vita, la sua crescita e il rinnovamento delle sue strutture. A seconda del maggiore o minore fabbisogno da parte dell'organismo, si distingue tra macronutrienti (carboidrati, lipidi e proteine) e micronutrienti (sali minerali e vitamine); entrambi sono indispensabili per la vita e la salute, ma in quantità differenti.

Nell'ambito del Protocollo antiaging naturale proposto da questo libro, i termini “nutrienti” “sostanze nutritive” e “supplementi nutrizionali” vengono usati in un'accezione più vasta, allargandosi a includere tutti gli alimenti, le sostanze, gli integratori e i supplementi naturali, le erbe e gli antiossidanti che rigenerano e fortificano l'organismo favorendone la ricostituzione e la rivitalizzazione.

Anticamente le società erano organizzate in piccole tribù o clan, caratterizzati da numerosi riti che celebravano il passaggio dell'individuo da uno stadio della vita a un altro. I bambini venivano mandati a caccia o a vivere esperienze spirituali, in base alle tradizioni culturali, e tornavano uomini. Le bambine divenivano ragazze da accasare; dopo il matrimonio e i figli, entravano a far parte di una categoria superiore e, più tardi ancora, venivano considerate donne sagge. Gli anziani avevano il ruolo di consiglieri, e come tali erano rispettati e ascoltati.

Tutto ciò non è più in uso: rimangono alcune tradizioni, come l'abito bianco indossato dalle spose nel giorno del matrimonio, ma la maggior parte dei “riti di passaggio” si sono persi.

Quando una persona intraprende un trattamento antiaging di solito si trova in una fase molto speciale dell'esistenza: prende coscienza di aver raggiunto la maturità e la vecchiaia non gli appare più tanto lontana, dato che i primi segni, qualunque essi siano, si sono già manifestati. In questo senso, compiere 50 anni significa raggiungere un traguardo, arrivare al Secondo Tempo della partita della vita. Così, iniziare un Protocollo antiaging naturale come quello proposto in queste pagine, vuol dire decidere di prendersi cura di se stessi, facendo, come si dice, di necessità virtù, sapendo che il Secondo Tempo sarà quello della pienezza e che sarà bene viverlo al meglio, in salute e in forma.

Una tale decisione e un tale impegno con se stessi implicheranno senza dubbio dover rivedere alcune posizioni, stabilire una diversa priorità di valori e probabilmente introdurre dei cambiamenti nelle proprie abitudini. A questo proposito, la proposta della quarta parte del volume è una visione innovatrice confermata dai risultati ottenuti tra i miei pazienti: vivere l'avvio del Protocollo antiaging come un autentico rituale di iniziazione alla saggezza, funzionale!



Prima parte

**CONOSCERE  
E CONTRASTARE  
L'INVECCHIAMENTO**



# La pelle

Quando invecchiamo, la nostra pelle si macchia e diventa rugosa perché perde la capacità di mantenersi idratata. In queste pagine ripeteremo termini che suonano minacciosi come “perdita”, “minore capacità”, “inefficienza”, “declino”... Sono parole che non devono spaventarci. Sono soltanto parole. Infatti, cosa sono la maturità e la vecchiaia se non una fase del ciclo vita-morte-vita?

Molti sintomi dell'invecchiamento sono legati al fatto che alcune funzioni svolte efficientemente dall'organismo in gioventù, nel Secondo Tempo sembrano costare uno sforzo molto maggiore: il corpo è stanco e non è più in grado di svolgere bene come un tempo tutte le sue funzioni. In questo consiste il processo d'invecchiamento. La buona notizia è che oggi disponiamo di strumenti che ci consentono di passare il traguardo dei 50 sentendoci bene e di vivere il Secondo Tempo in salute e in forma.

Conoscere questo processo, recuperare vigore e forza tramite nutrienti dalla comprovata capacità rigenerativa, tenere sotto controllo i processi degenerativi sono gli obiettivi del Protocollo antiaging naturale. Tutto ciò che nasce deve morire e, secondo quanto assicurano le tradizioni spirituali di ogni tempo, il morire non è altro che il passaggio da una condizione di vita così come la conosciamo a un altro stadio energetico. E mentre giungiamo a questa tappa del nostro destino, viviamo la pienezza della maturità, grati che, nell'epoca in cui ci è toccato vivere, la speranza di vita si sia tanto allungata, e che la natura ci metta a disposizione tanti straordinari strumenti per rafforzare le facoltà intellettive e ritardare i sintomi dell'invecchiamento, permettendoci di mantenere una buona qualità della vita.

E ora cominciamo il nostro viaggio scoprendo i processi di invecchiamento che riguardano la pelle e le strategie che possiamo mettere in campo per contrastarli.

## La pelle: la nostra frontiera

Durante la gestazione, due cellule si dividono in quattro e poi in otto... fino a formare i diversi tessuti che a loro volta si organizzeranno in organi e sistemi. Nel corso di questo sviluppo, il nuovo essere attraversa varie fasi entro le quali possiamo distinguere i diversi strati embrionali. Uno di questi è l'ectoderma. È da questo strato embrionale che ha origine la pelle, esattamente come il cervello e il sistema nervoso.

È un dato interessante, perché ci conferma che la pelle funziona come una sorta di “cervello esterno”. La pelle infatti è dotata del senso del tatto, e ci informa della pressione di una stretta di mano, del calore dell'acqua quando immergiamo i piedi nella vasca, della puntura di una zanzara o del gradevole solletico della sabbia in riva al mare che a ogni onda ci ricopre le caviglie facendoci sprofondare tra le carezze della schiuma e le conchiglie.

Quando avverte una sensazione che interpreta come piacevole, la pelle manda segnali al sistema nervoso e attiva una serie di reazioni chimiche dirette all'ipotalamo; al contrario, quando prova dolore, mette in moto ogni reazione per bloccarlo: è in risposta a tali segnali che lasciamo cadere dalla mano una caldarrosta che scotta, schiacciamo una zanzara impertinente, gettiamo via la rosa che ci ha punto e portiamo alle labbra il dito ferito dalle spine.

Tendiamo a rappresentare il corpo umano come diviso in settori non comunicanti tra loro, ma sappiamo bene che si tratta di una semplificazione non rispondente al vero. La pelle, in particolare, è strettamente legata al sistema immunitario e a quello nervoso. I neonati godono del contatto della pelle, hanno bisogno di essere tenuti in braccio

e accarezzati. Non a caso, tra i bambini che da piccolissimi non hanno potuto godere del contatto pelle a pelle con la madre si registra una maggiore propensione alle malattie e un ritardo nello sviluppo psicofisico.

Il neonato sente che le sue richieste sono accolte se riceve coccole e contatto fisico, se il genitore accorre in risposta al suo pianto, che è il modo in cui il piccolo inizia il dialogo con la vita e con il mondo, reclamando attenzione: io piango, tu mi consoli e mi nutri; e in questo modo mi dai anche fiducia nella vita, fiducia negli altri, e, anziché rimpiangere il grembo materno, decido che il mondo è un buon posto per vivere...

Oggi si cerca di fare in modo che i bimbi che nascono sottopeso passino più tempo possibile con la madre in apposite sacche a marsupio, in modo che i loro primi giorni siano il più possibile simili a quelli che avrebbero senza la necessità dell'incubatrice. Diversi programmi di stimolazione sensoriale per neonati si basano sul massaggio e sulle sensazioni tattili. Numerosi studi hanno provato che le cure per i problemi della pelle sono significativamente più efficaci se tengono conto della mente e delle emozioni. Il massaggio rilassa o stimola il sistema nervoso influenzando in modo positivo sulle situazioni di ansia, irritabilità o sovraccitazione.

Il rapporto della pelle con il contesto ambientale può essere davvero incredibile. Essendo la pelle un vero e proprio scudo, il confine tra noi e il resto del mondo, possiamo reagire a una difficoltà, per esempio un litigio con il nostro partner, producendo un qualche tipo di sfogo cutaneo, per esempio una psoriasi, in modo da alzare una barriera tra noi, così da comunicare con il linguaggio del corpo: "Non ti avvicinare, non toccarmi". Evidentemente una psoriasi o un'eruzione cutanea possono avere anche altre origini (un alimento che non ci fa bene, tossicità diffusa...), ma spesso si tratta di una manifestazione di un disagio nei confronti di situazioni che procurano stress psichico ed emotivo. I malesseri psicosomatici sono in continuo aumento, e molti di questi riguardano proprio la pelle.

Il Protocollo antiaging che propongo non si occupa solo dell'aspetto fisico e organico, ma anche del modo in cui evolvono psiche ed emozioni degli uomini e delle donne che, compiuti 50 anni, hanno davanti a loro ancora metà della vita. Vediamo, dunque, che la pelle non è soltanto l'organo più esteso del nostro corpo – che respira, elimina tossine attraverso il sudore, regola la temperatura corporea grazie all'evaporazione, difende l'organismo avvolgendolo in un "involucro" elastico e protettivo – ma fornisce anche preziose informazioni su come stiamo. Ma come invecchia la pelle?

## Come invecchia la pelle

Una delle questioni che più ci preoccupano invecchiando riguardano la pelle. "Che cosa sta succedendo alla mia pelle? Da dove vengono queste macchie scure? Perché il mio viso sembra crollare e perdere il contorno del suo ovale?"

Innanzitutto ricordiamo brevemente cos'è ciò che "improvvisamente" sembra crollare: pelle, fasci nervosi, muscoli e legamenti. Tutte queste strutture hanno qualcosa in comune: il collagene.

Per capire meglio, dobbiamo introdurre alcuni concetti di istologia (il ramo della medicina che studia i tessuti), di cui tra l'altro si sente molto parlare negli ultimi tempi: il collagene e il suo rapporto con gli aminoacidi usati nella cosmesi di ultima generazione.

Il collagene è un materiale extracellulare prodotto da cellule chiamate fibroblasti. È una proteina fibrosa costituita, come tutte le proteine, da aminoacidi organizzati in catene di polipeptidi. Esistono una ventina di aminoacidi fondamentali che, in base alla loro organizzazione in catene di polipeptidi, fanno sì che ogni proteina sia diversa dalle altre e abbia qualità proprie. Quella che ci interessa per capire la pelle è il collagene.

L'unità base del collagene è costituita da tre catene di polipeptidi che sembrano intrecciate come una tripla elica. Questa unità si rag-

gruppa con altre identiche per costituire una struttura denominata “fibrilla di collagene”, che a sua volta si concentra formando un tessuto detto “fibra di collagene” che forma i fasci di collagene. I fasci formano quello che noi conosciamo come “carne” e pelle.

Il collagene della pelle è un tessuto meraviglioso capace di allungarsi ed espandersi fino a contenere un bebè di 9 mesi, per poi recuperare la sua forma originaria dopo il parto. È elastico e non si raggrinzisce. Perché adesso sembra aver perduto queste qualità? Che cosa gli manca? Di quali nutrienti avrebbe bisogno il collagene per ringiovanire?

Osservato al microscopio, è lo stesso collagene a fornirci le risposte a queste domande. Tra gli aminoacidi più abbondanti in una struttura di collagene troviamo glicina, prolina e idrossiprolina; gli ultimi due costituiscono, da soli, il 22% del collagene. Altri due aminoacidi, lisina e idrossilisina, sono altrettanto abbondanti nel collagene, mentre nell’elastina troviamo glicina, prolina, desmosina, isodesmosina e valina.

La conoscenza più approfondita di questo tessuto di sostegno, il collagene, ha indotto alcuni ricercatori, come il dermatologo americano Nicholas Perricone, a lanciare sul mercato una linea di cosmetici per uso topico elaborati a partire dai polipeptidi. Altri laboratori propongono prodotti che contengono aminoacidi tipici del collagene in associazione con la vitamina C. La pelle cede perché i fibroblasti cessano di sintetizzare collagene ed elastina in quantità sufficientemente elevata. La soluzione sarà dunque assumere determinati aminoacidi, vitamine e altri nutrienti essenziali per attenuare questo deficit e per mantenere il tono del tessuto connettivo.

Ma questo da solo non basta. Abbiamo bisogno anche di acqua. La pelle mantiene infatti un delicato equilibrio tra acqua e grasso. L’acqua raggiunge le cellule attraverso il sangue che nutre i capillari. L’invecchiamento rallenta la circolazione, rende meno efficiente lo scambio di gas e liquidi, le cellule perdono la capacità di trattenere acqua e le ghiandole sebacee producono una minore secrezione di grasso protettivo, per cui l’adeguato rapporto tra acqua e grasso si modifica.

Si calcola che, a partire dai 25 anni, la pelle perda elastina e collagene in una percentuale dell'1% all'anno; ciò significa che in età matura il collagene si è ridotto di circa il 20%.

Tutto questo si traduce nei segni più noti: minore densità, rilassamento, fragilità, rughe, flaccidità, perdita di luminosità, pigmentazione irregolare, secchezza... E, naturalmente, degenerazione dovuta ai radicali liberi, di cui parliamo nel prossimo paragrafo.

## **Il ruolo dei radicali liberi**

La principale teoria dell'invecchiamento è stata formulata dal biogerontologo americano Denham Harman nel lontano 1956. Il suo postulato è il seguente: invecchiamo a causa dell'azione dei radicali liberi, molecole che si nutrono dell'ossigeno del corpo e lo consumano in modo continuato, producendo l'invecchiamento. I radicali liberi sono molecole di ossigeno fortemente instabili che hanno perso un elettrone nei processi metabolici dell'organismo. Sono molto reattivi e provocano reazioni a catena. Agiscono sui grassi delle membrane cellulari e anche sul nucleo delle proteine, causando seri danni alle cellule e disgregando le membrane.

Il ruolo dei radicali liberi nell'invecchiamento è ormai provato. Esistono numerosi fattori che causano reazioni chimiche nel nostro corpo che hanno come risultato un aumento dei radicali liberi. Alcuni di questi processi non sono dannosi in se stessi né evitabili: per esempio, respirare e mangiare sono azioni che producono residui, ma ovviamente non possiamo smettere di respirare per evitare di produrre CO<sub>2</sub>!

Il nostro stesso corpo è in grado di produrre antiradicali, cui è affidato proprio il compito di tenere a bada questi pericolosi ossidanti. Il problema, come sempre, è rappresentato dallo squilibrio tra radicali e antiradicali, che si verifica quando il nostro corpo non è in grado di generare abbastanza antiradicali, o quando nel nostro organismo si crea un ambiente oltremodo favorevole alla comparsa di radicali liberi: esposizione prolungata al sole, fumo di tabacco, inquinamento, tossine, droghe...



La verità è che i radicali liberi sono molecole che si sentono incomplete e cercano disperatamente un elettrone per accoppiarsi. Quando aderiscono a una membrana per stabilizzarsi, la corrompono. Attaccano tanto le proteine quanto i lipidi e persino il Dna. Nel caso della pelle, i radicali liberi aderiscono alle fibre di collagene lacerandole e producendo in questo modo un “danno da radicale libero”. La conseguenza è una ferita da rimarginare con tessuto cicatriziale, un tessuto grinzoso e irregolare che, come tutti abbiamo certamente constatato in prima persona, indurisce la pelle. L'attacco dei radicali liberi alla pelle scompone le fibre di collagene e di elastina negli strati profondi dando origine alle rughe.

Ecco dunque spiegato come invecchia la pelle: minore produzione di collagene da parte dei fibroblasti, perdita dell'equilibrio tra acqua e grasso e aggressioni da parte di radicali liberi. Dietro ogni ruga c'è una lesione causata da radicali liberi.

## **Gli antiossidanti che contrastano l'invecchiamento**

Gli antiradicali agiscono ossidando se stessi e cedendo un elettrone. Il nostro organismo produce antiossidanti endogeni: glutatione, catalasi, superossidodismutasi. Il mondo vegetale ha sviluppato degli straordinari sistemi di difesa costituiti dagli antiossidanti, capaci di proteggere dalle radiazioni solari i propri zuccheri, i grassi e persino il proprio Dna. Si tratta di vitamine, bioflavonoidi e pigmenti di cui possiamo servirci per aumentare il nostro capitale antiossidante.

Linus C. Pauling (1901-1994), ricercatore americano vincitore del premio Nobel per la chimica (oltre che per la pace), raccomandava di assumere vitamina C e vitamina E. Rimpiangeva di non aver cominciato ad assumerle prima dei 70 anni, poiché era convinto che ritardassero l'invecchiamento cellulare prolungando l'aspettativa di vita. Morì a 93 anni.

Tuttora la vitamina C ed E continuano a essere raccomandate per le loro proprietà antiossidanti, ma nel frattempo è stata scoperta una nuova generazione di superantiossidanti forse ancora più efficaci. Vediamo alcuni di questi straordinari antiossidanti.

## Vitamina C ed estere di vitamina C

La vitamina C è essenziale nella sintesi del collagene. Il chimico americano Linus C. Pauling dedicò allo studio di questa vitamina gli ultimi anni della sua intensa attività di ricercatore. Più recentemente, Nicholas Perricone, interessato alla capacità rigenerativa della vitamina C, ha condotto una serie di esperimenti, finendo per elaborare dei prodotti per il viso che la conteneva. I primi risultati non sono stati buoni a causa della scarsa affinità della vitamina C, che è idrosolubile, con la pelle: infatti, la vitamina C (acido ascorbico) è molto acida e irrita la pelle, si ossida rapidamente e perde così di efficacia. Comunque, Perricone non si è scoraggiato. Convinto del grande aiuto che la vitamina C può dare alla pelle sciupata e priva di luminosità, ha continuato le ricerche e ha finito per associarla con l'olio di palma, sviluppando la formula del palmitato ascorbico, chiamato anche estere di vitamina C.

L'estere di vitamina C è una vitamina C liposolubile, ossia che si scioglie bene nel grasso, non è acida e penetra facilmente nella membrana cellulare, viene assorbita più rapidamente e raggiunge una profondità dieci volte superiore rispetto alla vitamina C. Inoltre stimola la produzione di fibroblasti, riduce le rughe e rassoda la pelle flaccida. Sotto forma di crema e siero, è stabile e realmente efficace. Gli studi di Perricone hanno dato risultati positivi nel trattamento di scottature solari e anche della psoriasi.

Una delle proprietà più interessanti della vitamina C è la sua capacità di stimolare la sintesi del collagene e dell'elastina. Difatti, la vitamina C è in grado di trasformare una serie di aminoacidi, in particolare

la prolina – molto abbondante nel tessuto connettivo – in collagene, ristrutturando così la trama delle fibre sottocutanee, ottimizzandone la salute e migliorando l'aspetto della carnagione.

Il nostro Protocollo antiaging naturale raccomanda di integrare l'assunzione di vitamina C con l'applicazione di un siero a base di estere di vitamina C su viso e collo, prima della crema abituale. Linus Pauling raccomandava di assumere fino a 3 g al giorno di vitamina C, dosaggio che attualmente si sta riconsiderando visto che le sue ricerche di Pauling erano incentrate prevalentemente sul ruolo di questa vitamina nella prevenzione di alcune malattie degenerative. Oggi sappiamo che anche gli antiossidanti sono specializzati. Gli antiossidanti idrosolubili proteggono soprattutto proteine e glucidi, quelli liposolubili evitano l'ossidazione dei grassi. E non dobbiamo dimenticare che la parete cellulare è composta da una doppia patina lipidica (vale a dire uno doppio strato di materia grassa). La quantità corretta potrebbe variare dai 300 milligrammi a 1 g al giorno, di più per i fumatori e per gli stati di esaurimento e di stress.

## **Vitamina E**

La forma più conosciuta della vitamina E è il d-alfa tocoferolo, molto usato nel settore cosmetico. È un antiossidante liposolubile. Importante è anche un'altra forma che la vitamina E può assumere, i tocotrienoli, che alcune ricerche hanno dimostrato essere ancora più efficaci dei tocoferoli. L'uso di tocoferoli e tocotrienoli migliora visibilmente la pelle secca, i capelli, le unghie, e pare anche essere un valido protettore delle valvole cardiache.

## **Acido alfalipoico**

L'acido alfalipoico è una molecola antiossidante endogena, ciò vuol dire che si trova già nel nostro organismo, in tutte le cellule del corpo, anche se con l'età la sua presenza cala in modo consistente e

con questa il suo effetto protettore. L'acido alfalipoico è sia idrosolubile che liposolubile e il suo campo d'azione è superficiale e profondo allo stesso tempo. Grazie alla doppia solubilità, l'acido alfalipoico potenzia gli effetti degli antiossidanti idrosolubili e liposolubili. È l'unico antiossidante in grado di stimolare il metabolismo cellulare che nel nostro Secondo Tempo è rallentato dall'età. Aumenta la capacità rigenerante delle cellule e, cosa molto importante, agisce sull'infiammazione che precede la formazione delle rughe, inibendo la produzione di eicosanoidi cattivi. Vedremo più avanti il ruolo determinante che può avere una cosa a prima vista tanto comune come un'infiammazione. L'infiammazione è qualcosa di più che una semplice risposta a un trauma. Infatti sotto le rughe c'è un'infiammazione, il più delle volte causata dall'aggressione di radicali liberi.

L'acido alfalipoico ha poi la proprietà di contrastare la degenerazione cellulare provocata dall'eccesso di glucosio presente nelle cellule del nostro corpo. Il glucosio nelle cellule aderisce a qualunque proteina incontri sul suo cammino e la degrada; se si tratta di collagene o elastina, si incorpora alla sua struttura danneggiandola e facendole perdere l'elasticità propria del tessuto connettivo. Ciò è particolarmente importante per i diabetici e per le persone con elevati valori glicemici nel sangue.

## **Dimetilaminoetanolo**

È un antiossidante di ultima generazione che può anche essere applicato in forma topica. Non ne consiglio l'assunzione se non sotto stretto controllo di uno specialista, a causa della scarsa documentazione circa gli effetti sul sistema nervoso, ma soltanto l'applicazione locale con massaggi prima di usare la crema abituale, sia sul viso sia su tutto il corpo. È molto efficace per migliorare il tono delle fibre di collagene. Applicato localmente con una stimolazione manuale, il dimetilaminoetanolo assicura risultati davvero sorprendenti: la pelle flaccida migliora visibilmente in una sola settimana. La sua efficacia si basa sul fatto che agisce diventando un componente ulteriore della

membrana cellulare. In ambito cosmetico esiste una gamma di prodotti che utilizza il dimetilaminoetanololo per raggiungere la massima penetrazione.

## Le macchie di vecchiaia

In passato si commettevano errori clamorosi nell'esporsi al sole, come non usare protezione solare o addirittura spalmarsi composti assolutamente controindicati, per esempio olio d'oliva miscelato con gocce di limone. Un tempo, l'obiettivo era prendere colore più velocemente possibile; si ignorava cosa fossero i fattori di protezione e la riduzione dello strato dell'ozono, e nessuno associava il cancro della pelle con l'abbronzatura.

Negli ultimi anni abbiamo decisamente imparato a rispettare la nostra pelle, che tuttavia ha una formidabile "memoria cellulare" e ricorda ogni ora di esposizione ai raggi solari: la più dispettosa tra le cellule tira le somme, e ce la fa pagare. Le macchie d'invecchiamento indicano un accumulo di residui o di lipofuscine sottocutanee. Sono un chiaro segnale di intossicazione da radicali liberi generalmente associata a un'eccessiva esposizione solare.

Le macchie solari possono però avere anche un'origine diversa: possono essere il segno di un appesantimento del fegato o di un'accumulazione di scorie e tossine che questo organo non è riuscito a espellere. Pertanto, nonostante esistano buone creme schiarenti, il trattamento antiaging che consiglio si compone di:

- antiossidanti;
- drenaggio del fegato;
- pulizia e rigenerazione dell'intestino.

In pratica, si tratta di assumere elevate dosi di antiossidanti, eseguire il drenaggio del fegato e la pulizia del colon e la sua rigenerazione basata su glutammina e flora batterica.

# Indice

5 **Prefazione**  
*di Javier Güell*

6 **Introduzione**

## *Prima parte*

### **CONOSCERE E CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO**

13 **La pelle**

14 La pelle: la nostra frontiera

16 Come invecchia la pelle

19 Gli antiossidanti che contrastano l'invecchiamento

23 Le macchie di vecchiaia

24 Linee guida per una pelle luminosa

28 **I muscoli**

28 Il mal di schiena

33 Nutrienti per i muscoli

41 Se il mal di schiena si è già manifestato

43 **Le articolazioni**

44 L'invecchiamento articolare

45 Intolleranze e allergie alimentari

47 Gli sport amici delle articolazioni

48 **Le ossa**

48 La perdita di massa ossea

49 Come garantire il giusto apporto di calcio

56 Come prevenire l'osteoporosi

59 **La menopausa**

59 Una fase di "riorganizzazione"

61	Dal ciclo mestruale alla sua scomparsa
63	Gli squilibri vasomotori
65	Supplementi per contrastare i disturbi della menopausa
67	Disturbi digestivi legati ai cambiamenti ormonali
68	Disturbi vascolari periferici
69	Instabilità emotiva
71	Questo cuore impazzito!
73	<b>L'apparato cardiovascolare</b>
73	Perché è importante mantenere un cuore sano
74	Come si sviluppa l'aterosclerosi
77	Gli integratori amici del cuore
78	Contrastare lo stress ossidativo
82	Proteggere l'integrità dei capillari
83	La salute delle gambe
85	Alimentazione e salute cardiovascolare
88	Esercizio fisico e salute cardiovascolare
89	Trattamenti idroterapici per la circolazione
93	<b>La sfera sessuale</b>
94	La riduzione del testosterone
95	Verso una nuova fase della sessualità
96	Contrastare il calo della libido maschile
99	Contrastare il calo della libido femminile
102	<b>La vitalità complessiva</b>
103	Come fare il pieno di energia vitale
107	<b>La memoria</b>
108	Perché col tempo la memoria si riduce
110	Come contrastare la perdita di memoria
114	<b>I neurotrasmettitori</b>
115	Alcuni neurotrasmettitori e i loro ruoli
117	I nutrienti amici di equilibrio e buonumore
121	<b>Il sistema immunitario e la salute intestinale</b>
122	Un intestino sano per un sistema immunitario forte
123	Gli integratori amici dell'intestino
125	I cibi amici dell'intestino
125	Prevenire e curare la candidosi

- 126 La “memoria” del sistema immunitario  
127 Il calcio Aep  
128 I funghi orientali

### *Seconda parte*

#### **GLI ACCELERATORI DELL'INVECCHIAMENTO**

- 133 Acceleratore dell'invecchiamento n. 1: l'ossidazione**  
134 Perché salta l'equilibrio tra radicali e antiradicali  
135 L'intossicazione endogena
- 140 Acceleratore dell'invecchiamento n. 2: lo squilibrio ormonale**
- 141 Acceleratore dell'invecchiamento n. 3: il pH acido**  
141 Il ruolo dell'alimentazione
- 145 Acceleratore dell'invecchiamento n. 4: la sedentarietà**  
146 Che cosa succede al nostro corpo se non facciamo movimento  
147 Trasformare la casa (o l'ufficio) in una palestra  
148 Esercizio aerobico e anaerobico  
150 Camminare, la vera fonte di giovinezza
- 152 Acceleratore dell'invecchiamento n. 5: il sovrappeso**  
152 Perché dimagrire è più difficile dopo i 50 anni  
153 Niente dieta, ma un cambio di stile di vita  
154 Combinare correttamente gli alimenti  
158 Prevenire gonfiori e disturbi digestivi  
159 Perdere peso  
162 Nutrienti che aiutano a perdere peso
- 166 Acceleratore dell'invecchiamento n. 6: le sostanze tossiche**
- 169 Acceleratore dell'invecchiamento n. 7: l'infiammazione**
- 172 Acceleratore dell'invecchiamento n. 8: la glicazione**
- 175 Acceleratore dell'invecchiamento n. 9: lo stress negativo**  
176 Fisiologia dello stress  
178 Lo stress nel Secondo Tempo
- 188 Acceleratore dell'invecchiamento n. 10: il pensionamento**



## *Terza parte*

### **I PILASTRI DELLA SALUTE E DELLA LONGEVITÀ**

- 195 **Pilastro n. 1: l'alimentazione vitale**  
196 Alimenti vitali  
196 Equilibrio tra omega 3 e omega 6  
198 Evitare le “bombe” di zucchero  
202 Acqua, acqua e ancora acqua  
203 Garantire un apporto proteico sufficiente
- 207 **Pilastro n. 2: un intestino sano**  
208 Ciò che non nutre, intossica  
209 Gli aiuti alla digestione  
209 L'intestino, una “foresta incantata”
- 212 **Pilastro n. 3: la leadership personale**
- 215 **Pilastro n. 4: gli integratori**  
216 Controlli medici e test antinvecchiamento
- 217 **Pilastro n. 5: il sonno e il riposo**
- 220 **Pilastro n. 6: la positività**
- 222 **Pilastro n. 7: la rete di relazioni affettive**  
223 Il ruolo dell'ossitocina  
224 Gli animali da compagnia
- 226 **Pilastro n. 8: la postura**
- 229 **Pilastro n. 9: riconnettersi con la natura**
- 232 **Pilastro n. 10: la detossificazione**  
232 1. Rendere alcalino il pH  
233 2. Pulire l'intestino  
233 3. Ripopolare la flora intestinale autoctona  
233 4. Pulire il fegato  
234 5. Pulire i reni  
234 6. Pulire il tessuto connettivo

*Quarta parte*

**IL RITUALE DI INIZIAZIONE ALLA SAGGEZZA**

- 239 **Prepararsi al weekend di digiuno**  
239 Due settimane per disintossicarsi  
240 Un rituale con i suoi simboli
- 244 **Primo giorno di digiuno**  
244 Che cosa assumere durante il digiuno?  
246 Prepararsi al bagno energizzante di domani  
248 Il bagno di vapore
- 250 **Secondo giorno di digiuno**  
250 La pulizia del corpo  
252 Il bagno di energia  
258 Prima di tornare alla normalità
- 259 **Il ritorno alla normalità**  
259 Prendere in mano il proprio futuro  
261 La dieta antiaging