

Forse la più grande angoscia che attanaglia l'umanità è quella di morire, ma soprattutto di morire soffrendo; in pratica, andare verso la fine perdendo gradualmente od anche subitaneamente capacità mentali e fisiche che ci appartenevano.

La cosa straordinaria è che tali processi degenerativi che portano all'invecchiamento e alla morte, teoricamente, non hanno ancora trovato nella comunità scientifica una spiegazione univoca ed incontrovertibile.

Cioè non si conosce ancora bene per quale motivo invecchiamo e moriamo.

Per di più, si è scoperto che un tipo di piccolissima medusa, la *Turritopsis dohrnii*, nasce e si sviluppa sino allo stadio adulto, ma poi subisce una regressione allo stadio iniziale per ricominciare un nuovo e identico ciclo: diciamo che ringiovanisce eternamente. Tale processo è stato denominato transdifferenziamento. D'altra parte, anche noi essere umani continuiamo a rigenerarci per tutta la nostra vita. Si pensa che ogni sette anni in media le cellule corporee per la maggior parte siano completamente rinnovate. Alcuni scienziati pensano che anche le cellule cerebrali si possano rinnovare e addirittura accrescere ex novo e questo la dice lunga sulle nostre potenzialità misconosciute. Vi sono poi cellule che si rinnovano a ritmo incalzante. Ad esempio, le cellule della mucosa digestiva che ricoprono i villi intestinali si rinnovano ogni 2-4 giorni.

Tuttavia, come dicevo nell'introduzione, alcuni ricercatori hanno individuato che una parte del nostro DNA (precisamente la regione terminale dei cromosomi chiamata telomero e che è necessaria per una corretta duplicazione cellulare) va incontro ad accorciamento, perdendo materiale genetico con il succedersi delle rigenerazioni corporee. Per tale motivo, il telomero non più così efficiente porterebbe alla generazione di cellule di capacità inferiori a quelle che avevamo in gioventù, sino al verificarsi di una vera e propria degenerazione e blocco funzionale. Per converso, altri ricercatori sono riusciti a riportare allo stadio di cellula staminale cioè originaria, cellule già parecchio degenerate prese da donatori anche centenari.

Inoltre, bisogna considerare che vi sono animali capaci di rigenerare persino i loro arti, contrariamente agli esseri umani. Fermo restando, però, che noi possiamo in sole due settimane riparare le perdite cutanee (ad esempio per una ferita) e rigenerare un fegato che sia stato resecato chirurgicamente fino al 75% del suo peso.

Dunque, in natura, a seconda delle diverse specie animali considerate, tutto è realmente possibile, pas-

Possiamo rigenerare le nostre cellule?

*Abitudini e stili di vita
possono influenzare
positivamente la naturale
capacità del nostro
corpo di rinnovarsi*

sando dalla vita pressoché eterna delle piccole meduse, alla rigenerazione di parti del corpo tranciate incidentalmente o a scopi di ricerca (è provato che la salamandra è capace di far ricrescere un nuovo arto perfetto, indipendentemente da quante amputazioni essa subisca!).

Il potere della rigenerazione sembra risiedere in quelle cellule chiamate staminali che si trovano in ogni nostro tessuto e che sono pronte a differenziarsi per sostituire le cellule invecchiate e non più funzionali.

Le staminali però non fanno altro che eseguire degli ordini che probabilmente provengono da sostanze presenti nei liquidi extracellulari e che si sono formate in seguito a raffinati meccanismi a partire dal nostro sistema psiconeuroendocrinoimmunologico.

Valutiamo allora se vi sia la possibilità di poter influire in qualche modo sui processi che generano i segnali di rigenerazione e se si possano diminuire, arrestare o addirittura riportare indietro i processi degenerativi che si verificano naturalmente a seguito delle numerose rigenerazioni corporee, visto appunto che la natura, guardando all'insieme delle specie, ha insite in sé tali potenzialità.

Una grande attenzione è stata posta dagli scienziati al cibo di cui ci nutriamo.

In effetti, i cibi moderni altamente processati dall'uomo, hanno perso ogni vitalità ed addirittura sono carichi di sostanze chimiche tossiche e costituiscono uno stimolo alla degenerazione tissutale, come avviene per lo zucchero, l'alcol, la caffeina e i cibi fritti.

Grande enfasi è stata invece data all'utilizzo di un cibo fondamentalmente assunto senza manipolazioni

e crudo, come la frutta, la frutta oleosa (noci, noccioline ecc.), i semi e la verdura. In seconda battuta, dal cibo poco alterato dalla cottura come i cereali integrali e i legumi.

Inoltre, il digiuno o il semidigiuno (utilizzando spremute o centrifugati di frutta) costituiscono un'arma da utilizzare con saggezza, ma che, se usata con discrezione, è in grado di dare al corpo

quell'interruzione delle funzioni, quel "respiro biologico" che gli permette di far ripartire al meglio i suoi meccanismi rigenerativi.

Fondamentale è poi l'utilizzo di acqua pura; vitale e disintossicante, ma anche l'aria che respiriamo può sollecitare la pericolosa ossidazione cellulare (come avviene nei centri urbani carichi di ioni positivi inquinanti) o viceversa la cosiddetta riduzione, cioè la capacità di incentivare la vitalità cellulare (come avviene con l'aria di montagna carica di ioni negativi vitalizzanti).

Anche il sole ha una grande opportunità di vitalizzare i processi rigenerativi corporei, ma noi viviamo tra casa, auto, ufficio e il sole lo vediamo spesso solo quindici giorni l'anno, quando siamo in ferie e magari esageriamo nell'esposizione, creando un'ulteriore ossidazione cellulare!

Altro fattore fondamentale è il giusto dormire che però è notevolmente trascurato, soprattutto dai giovani che si sentono falsamente adulti e maggiormente interessanti facendo il più possibile le ore piccole. Invece, le ore migliori per acquisire energia sono proprio quelle prima di mezzanotte. Infatti, sarebbe opportuno coricarsi almeno alle 23 e perciò poco o nulla si recupera cercando di dormire sino all'ora di pranzo dopo una notte brava. Il corpo e gli organi (come ci insegna la medicina cinese) hanno precisi ritmi che vanno rispettati, pena l'avanzata dell'invecchiamento che attende i giovani votati...all'anzianità precoce (vedi la scarsità del giusto dormire, l'utilizzo dei cibi spazzatura, il fumo, le droghe, l'alcol, la mancanza di ideali e di mete ecc.).

Per quanto riguarda l'attività fisica, anche questa è di grande utilità, non solo nel mantenere il corpo e la psiche attivi, ma anche nello stimolare meccanismi rigenerativi. Ad esempio, si è visto che anche uomini molto anziani e non allenati, se riprendono un'attività fisica graduale e ad intensità crescente, sono in grado di rigenerare la muscolatura e non solo questa, in

maniera notevolissima.

L'attività fisica deve però rispondere al principio del costante miglioramento per avere gli effetti che ci proponiamo. Infatti, il cervello umano se recepisce un allenamento fisico costante e sempre uguale tende a far diminuire la quantità di cellule impiegate a tale scopo e la funzionalità dei sistemi ad esso connessi (muscoli, ossa, articolazioni, legamenti etc.), così come fa per tutti i meccanismi mentali e corporei poco sollecitati: vedasi anche le diete ipocaloriche e monotone che abbassano il metabolismo.

Infine, veniamo al fattore che ha forse l'importanza più grande, fermo restando che i fattori elencati sinora debbono fargli da base, senza la quale tutto il castello crollerebbe.

Questo fattore è quello mentale! In effetti, la vecchiaia è anche un processo generato dalla sensazione di crederci vecchio, di non servire più a niente, di non avere più uno scopo nella vita, di lasciarsi andare, di rimanere attaccato al passato e di non vedere più il futuro, una sorta di volontà di finire che porta effettivamente il cervello a comandare alle cellule la loro fine, sia pure a livello inconscio. Quindi, anche nell'ambito mentale occorre porsi scopi sempre migliorativi. Infatti, si possono anche compiere azioni giornaliere ripetitive (anche se a volte è bene darsi qualche "shock" con un cambiamento di abitudini o affrontando una novità), ma ponendosi come scopo la volontà di farle sempre meglio. Solo così il cervello recepisce la necessità di rinnovare le cellule dei vari distretti eventualmente impegnati. In effetti, così operando, facciamo sì che esse risultino al momento insufficienti o qualitativamente inadeguate. Ne deriva la necessità da parte del cervello di indurre le staminali dei vari distretti interessati a differenziarsi in cellule più numerose di quelle originarie (che vanno sostituite) e con capacità funzionali superiori. Infine, i fattori immaginativi possono avere un ruolo notevole nell'indurre tale fenomeno.

Noi sappiamo infatti che l'inconscio (che è il vero comandante di tali processi) non è in grado di distinguere tra il reale e l'immaginario.

Ad esempio, possiamo indurre in un paziente l'idea che un suo organo gravemente malato, sia in realtà sano e vitale e possiamo così stimolare i processi rigenerativi.

Al contrario, se costantemente lo sottoponiamo ad analisi e a diagnosi nefaste, induciamo nel suo cervello l'idea della malattia incurabile (fermi restando gli obblighi legali e professionali) che si aggraverà e che ineluttabilmente lo porterà alla morte!

In conclusione, l'essere umano ha capacità rigenerative nel suo stesso corpo che probabilmente oggi conosciamo solo in piccolissima parte. Teniamo presente che siamo olisticamente parte integrante della natura e conteniamo perciò in noi stessi tutte le sue potenzialità. Dunque, se in natura tutto sembra possibile, sia pure distribuendosi le potenzialità nelle varie specie, allora almeno in teoria lascio a voi immaginare quello che può attenderci e quello che già, per quanto esposto, possiamo sperimentare su di noi!

La forza curativa delle gemme, per il tuo benessere.

Vitaflor è la nuova linea di gemmoderivati madre biologici.

Comprende una gamma di 12 prodotti, biologici e ottenuti da gemme di pianta fresca.

Le gemme – cellule embrionali vegetali, un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta - vengono fatte **macerare**, senza subire ulteriori diluizioni, garantendo un'estrazione ottimale dei principi attivi.

La dose media per adulto è di 15 gocce al giorno, consentendo un'assunzione di alcol molto limitata, rispetto ad altri estratti fitoterapici. I gemmoderivati madre Vitaflor possono essere somministrati ai bambini e alle donne in gravidanza con dosaggi adeguati, secondo consiglio del farmacista o fitoterapeuta.

Il rientro dalle vacanze, con la ripresa frenetica delle attività quotidiane può essere fonte di stress fisico e mentale. Non è difficile, infatti, incorrere in spiacevoli disturbi intestinali, dai crampi addominali all'acidità gastrica. Per non parlare delle notti insonni.

I rimedi scelti per questo periodo:
FICO (*Ficus carica*)

Il fico, pianta di origine asiatica, oggi tipicamente mediterranea, è un valido aiuto per la funzione digestiva.



TIGLIO (*Tilia tomentosa*)

Il Tiglio è il sonnifero naturale che placa anche le tensioni dovute a stress.

Le sue gemme hanno effetti sul rilassamento e favoriscono la fase dell'addormentamento.

Confezione: 15 ml
Prezzo di vendita consigliato:
18,95 €

