

Vivere Per l'eternità

“Il nostro organismo ha la possibilità di vivere fino a 130 anni”.

Questa affermazione è frutto di ricerche effettuate in ogni parte del mondo perché c'è molto interesse sulla longevità, sui segreti per raggiungerla, sulle capacità di mantenerla. L'uomo ha sempre desiderato eliminare o quanto meno ritardare il giorno dell'esito fatale.

Le percentuali di aspettativa di vita sembrano migliorate rispetto al secolo scorso.

Allora c'era una maggiore frequenza di mortalità infantile e delle puerpere. È logico pensare che, se quaranta bambini su cento morivano, l'età media era di 50 – 60 anni. Oggi ci sono meno nati morti, meno complicanze durante il parto e l'età media si è alzata a 80 – 90 anni.

Le riviste scientifiche plaudono al miglioramento della qualità della vita, alla guarigione di malattie prima mortali quali la tubercolosi e le epidemie delle malattie infettive, ma questo non è vero.

La qualità della vita è purtroppo peggiorata. La diminuzione percentuale delle malattie infettive porta verso i 35-40 anni ad un aumento delle malattie croniche e degenerative quali l'ipertensione, i dolori articolari e alla colonna vertebrale, le cefalee, il diabete, l'insufficienza venosa, le alterazioni della funzionalità di cuore, fegato e rene. La frequenza di mortalità tra i 35 e 55 anni è peggiorata rispetto al secolo scorso ed è causata soprattutto da ictus, infarti e neoplasie.

Gli ultracentenari sono tranquilli, con una vivacità di linguaggio e di mente da fare invidia ai più giovani. Questo è possibile perché all'inizio del secolo scorso c'erano meno medicine, meno medici, meno cibi conservati, meno inquinamento, meno malattie croniche. Le persone allora morivano giovani per le epidemie di malattie infettive o per le guerre. Quelli che riuscivano a sopravvivere avevano una matrice forte che li ha portati a superare senza problemi i 100 anni. Sembra strano che la differenza di 30 – 50 anni di età porti ad una qualità di vita peggiore. I cinquantenni stanno peggio dei centenari. Chi riesce ad arrivare a 80 anni, lo fa riempiendosi di farmaci chimici perché è diventato “schiavo delle terapie croniche” e spesso è colpito dalla malattia di Alzheimer (demenza senile).

Negli anni cinquanta del secolo scorso sono iniziate le vaccinazioni di massa, c'è stata la possibilità di avere il medico di famiglia ed i farmaci gratuiti. Questo ha portato ad un eccesso di terapie chimiche che hanno bloccato e continuano a ostacolare il buon funzionamento fisiologico del corpo umano.

Una volta le distanze erano coperte a piedi o in bicicletta. Oggi evitiamo qualsiasi attività fisica, anche quella semplice: camminare. Tutti hanno l'automobile che non solo limita nel movimento, ma aumenta anche l'inquinamento ambientale.

I cibi che mangiamo sono pieni di additivi chimici, coloranti, conservanti, ormoni, antibiotici e la qualità nutritiva è sempre più scarsa.

C'è un'aumentata formazione di radicali liberi. Questi sono atomi o molecole con un elettrone spaiato che ossidano i componenti cellulari e causano lesioni e morte delle cellule.

Aumentano lo stress, la stanchezza psicologica e fisica. Ciò contribuisce a modificare l'immunità e la capacità di difendersi dai tumori e da altre patologie croniche.

Com'è possibile intervenire per migliorare questa situazione e raggiungere un'età avanzata, ma in buona salute?

Dobbiamo cercare di diminuire gli stimoli negativi.

Primo: facciamo attività fisica all'aria aperta, possibilmente in zone poco inquinate. Basta solo camminare 2-3 chilometri al giorno.

Secondo: nutriamoci in modo limitato, adeguato alle calorie che consumiamo e con alimenti vegetali integrali prodotti da coltivazione biologiche. Diminuiamo il più possibile le proteine animali, privilegiando eventualmente le carni bianche e il pesce.

Terzo: non intossichiamoci con i farmaci di sintesi e utilizziamo le cure naturali, quali fitoterapia, omeopatia, agopuntura.

Quarto: evitiamo le persone e le situazioni stressanti. Inventiamo un altro “io”, fuori di noi, che ci osserva mentre siamo arrabbiati o stanchi. Questo spostamento di pensiero e il fatto di guardarci come se fossimo un'altra persona che ci giudica, fa sparire la collera la depressione e l'ansia.

Quinto: dedichiamo a noi stessi almeno mezz'ora al giorno in cui stacchiamo la spina, ci riposiamo e facciamo quello che più ci piace, per esempio leggiamo un libro.

Possiamo anche stare senza far nulla rilassandoci cercando di liberare la mente dai pensieri negativi.

Sesto: amiamo la vita, accresciamo la nostra “voglia di vivere” ponendoci degli obiettivi da raggiungere e quando li abbiamo raggiunti pensiamo subito ad altri obiettivi.

Dott. Giovanni Angilè
Medico Chirurgo

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie

Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)
Sito internet: www.giovanniangile.it