

RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO OSTEO-ARTICOLARE

Rotary Club - 16 marzo 2006 - Salerno

Prof. Jean Verola

Capo-Clinica della Facoltà di Ortopedia dell'Università di Marsiglia (FR)
Membro della Società Francese di Chirurgia Ortopedica e Traumatologica
Membro della Società Francese delle Tecniche Endoscopiche e Percutanee Vertebrali



RALLENTARE L'INVECCHIAMENTO OSTEO-ARTICOLARE

E' possibile se si rispettano tre condizioni:

- **STILE DI VITA**
- **ALIMENTAZIONE**
- **CURARSI IN MODO BIOLOGICO**

STILE DI VITA:

- combattere la sedentarietà, fuggire dall'inquinamento;
- approfittare del benessere del mare e del sole;
- non fumare;
- non ingrassare.

ALIMENTARSI in modo SANO ed EQUILIBRATO:

- moderare l'assunzione di grassi e proteine;
- diminuire l'acidità metabolica che distrugge l'apparato locomotorio, evitando l'eccesso di cibo acido, tipo:
 - carne rossa;
 - agrumi;
 - pomodori e melanzane;
 - aceto e alcool;
 - bevande gassate (soprattutto Coca-Cola);
 - zucchero;
 - cereali raffinati.
- mangiare spesso alimenti anti-acidi, tipo:
 - verdure crude e cotte;
 - patate lesate;
 - cereali integrali;
 - pesci magri e grassi;
 - frutta(mele, pere, banane, mandorle, castagne).
- bere acqua ricca di oligoelementi anti-acidi (magnesio, calcio, bicarbonato di Na) per avere un PH neutro (7 ed oltre) in quantità necessaria ad eliminare le tossine che danneggiano il complesso Osteo-Articolare .

CURARSI in modo BIOLOGICO:

- assumere:
 - Vitamine;
 - Oligoelementi;
 - Integratori specifici;
 - Anti-Ossidanti.

PREVENIRE E COMBATTERE L'OSTEOPOROSI

Stile di vita indicato per le donne in menopausa e gli uomini sopra i 65 anni di età

- **PRATICARE** un'attività fisica o sportiva 1 ora al giorno (ad esempio camminare velocemente).
- **PRENDERE IL SOLE** almeno 1 ora al giorno.
- **MANGIARE** ogni giorno (Vedi allegato):
 - **alimenti ricchi di calcio** (latte e derivati);
 - **verdure crude condite con olio d'oliva e semi di sesamo** (ricco di calcio);
 - **tutti i tipi di pesce** (a giorni alterni);
 - **bere acqua ricca in CA. MG. e bicarbonato di Sodio**;
 - **evitare gli agrumi acidi e la carne rossa.**
- **CURARSI in modo BIOLOGICO con:**
 - **Vitamina D:** diminuisce del 30% l'osteoporosi; 10 gocce al giorno di DIDROGYL dopo la menopausa per 6 mesi all'anno (autunno e inverno);
 - **Calcio:** è necessario per le persone che non digeriscono il latte e i derivati. (si consiglia 1 gr. per le donne che non sono in menopausa, 1,5 gr. per coloro che lo sono; per l'uomo 1 gr. dopo i 65 anni);
 - **Silicio:** (estratto di Bambù);
 - **Perna Canaliculus:** (mollusco della famiglia delle cozze, di provenienza dalla Nuova Zelanda, usato oggi in Europa), ricco di GAG: glucosamminoglicano che agisce, come il SILICIO, sul tessuto connettivo, sulla cartilagine, rinforza il fissaggio del calcio e migliora la qualità del liquido articolare, (si consiglia: da 2 a 4 capsule al giorno di OSARTEN).

PREVENIRE E COMBATTERE L' ARTRITE

Molte artriti infiammatorie sono secondarie ad un'infezione cronica della gola, delle gengive o dei denti. Effettuare un tampone faringeo, curare i denti e le gengive e ricercare i granulomi delle radici dentarie mediante esame RX Ortopanoramica.

- **PRATICARE NUOTO** preferibilmente nel mare (1 ora al dì);
- **MANGIARE** in modo equilibrato e NON ACIDO. Evitare:
 - carne rossa;
 - salumi;
 - aceto;
 - eccesso di pomodoro;
 - alcool.
- **BERE** molta acqua ricca di CALCIO e BICARBONATO
- **CURARSI CON OLIGOELEMENTI** tipici dell' artrite:
 - Manganese (10 mg. 2 volte al dì);
 - Rame (da 1,5 a 3 mg. al dì).
- **CURARSI CON ANTINFIAMMATORI NATURALI** come:
 - Arpagofito: 500 mg. 3 volte al dì;
 - Bromelina (Ananase) o Papaina (Papaya naturale): 500 mg. 3 volte al dì (agiscono come Enzimi proteolitici con effetto anti-edema);
 - Assumere Arpagofito più Ananase o Papaia: (tutti assieme con cicli di due mesi da ripetere 2 o 3 volte l'anno).

PREVENIRE E COMBATTERE L'ARTROSI

- **PRATICARE:** bicicletta o cyclette (1 ora al dì), per l'artrosi degli arti inferiori, oppure nuoto per l'artrosi della schiena o degli arti superiori;
- **EFFETTUARE:** 2 o 3 volte a settimana:
 - Massaggi miorilassanti oppure Ginastica dolce;
 - Esercizi appropriati.
- **EFFETTUARE:** Bagni Termali con acqua Sulfurea.
- **CURARSI:** con anti-infiammatori naturali (già segnalati);
con Integratori Alimentari (per via orale):
 - Condroitina (1.000-1.200 mg al dì),
 - Glucosamina (800-1.000 mg al dì),
 - Diacerheina (100 mg al dì),
 - estratto di Soja (200 mg al dì),
 - estratto di Avocado (100 mg al dì);con Acido Ialuronico in via intra-articolare per l'artrosi del ginocchio e della spalla .

PREVENIRE / COMBATTERE L'INVECCHIAMENTO in genere

Mediante cura di anti-radicali liberi (che sono responsabili dell'invecchiamento cellulare).

- *Gli Anti-Ossidanti essenziali sono :*
 - Selenio;
 - Zinco;
 - Pro-vitamina A;
 - Vitamina C;
 - Vitamina E;
 - Omega 3;
 - Papaia fermentata.

PER CONCLUDERE:

- **ESSERE ATTIVI E COMBATTERE LA SEDENTARIETA';**
- **MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO (NON ACIDO);**
- **BERE MOLTA ACQUA (CON PH =7 O PIU');**
- **NON FUMARE E NON FARE ABUSO DI ALCOOL;**
- **ESEGUIRE CURE APPROPRIATE.**

