

Susannah Marriott

Il grande libro per fermare il tempo

1001 SEGRETI per rimanere GIOVANI



Alimentazione sana



Esercizi rigeneranti



Bellezza naturale



Salute e benessere



INDICE

Introduzione

5

MANGIARE IN MODO NATURALE

7

L'alimentazione naturale • Acquistare il cibo • Le abitudini alimentari salutari • Cosa mangiare e quando • I supercibi contro l'invecchiamento • Mangiar sano fuori casa • Le tue abitudini alimentari • Bere l'acqua • Fresco e succoso • Gli infusi tonificanti • L'alcol e l'invecchiamento • Vincere il desiderio • Quando serve integrare • Le nozioni essenziali sui prodotti ecologici



L'ESERCIZIO RINGIOVANENTE

47

Lavorare sul corpo • Quale esercizio scegliere? • Esercitare il cervello • Le cose essenziali per l'allenamento • Mantenere alta la motivazione • Allenati durante la tua vita quotidiana • Rimani attiva anche in ufficio • Preservare la postura • Le basi fondamentali della respirazione • L'allenamento aerobico • Allenarsi con i pesi • Gli esercizi mirati alle zone interessate • Il raffreddamento • La mobilità di mani e piedi • La ginnastica facciale • Attivare l'energia • Sconfiggere la stanchezza • Lo spirito giovanile



LA BELLEZZA NATURALE

91

Le nozioni essenziali per ottenere una pelle radiosa • La cura della pelle al sole • Lo stile eterno • L'ecocosmesi • Gli ingredienti "superstar" • La cura quotidiana della pelle del viso • La pulizia profonda • I trattamenti biologici per la notte • I trattamenti speciali • La radiosità immediata • Il lifting non chirurgico • Il trattamento d'emergenza per gli occhi • I trattamenti per le labbra • Come prendersi cura dei denti • I bagni naturali • I trattamenti rivitalizzanti per la pelle del corpo • Le azioni naturali contro la cellulite • Ungere il corpo • Il pedicure naturale • Il manicure atossico • Prendersi cura dei capelli in modo naturale • Lo shampoo biologico • I trattamenti di condizionamento • La colorazione olistica dei capelli • La depilazione



SALUTE E BENESSERE

141

Smettere di fumare • Ridurre lo stress • Sconfiggere l'ansia • Come migliorare l'umore • Il pensiero positivo • Il sesso accentua le cose positive della vita • Un bel sonno ristoratore • Lo spirito di gruppo • La disintossicazione • La salute del cuore • Una buona digestione • Mantenere la mente libera • Una menopausa serena • Proteggere le ossa • Bandire il mal di schiena • Mantenere la mobilità articolare • Rafforzare le difese immunitarie



Indice analitico

189



Introduzione

Facciamo parte di una generazione che è determinata a rimanere giovane per sempre. Se tu hai fatto parte dei movimenti giovanili che hanno dato origine a *Woodstock*, al festival di Glastonbury, a fenomeni culturali quali il punk rock o i rave party, all'Hip Hop e alla prima e alla seconda *Summer of Love* o se semplicemente davanti ai primi capelli bianchi ti chiedi come poter condurre una vita più green, probabilmente starai provando le mie stesse sensazioni. Perché mai stiamo invecchiando? I nostri modelli di riferimento stanno ancora vivendo alla grande, scrivendo dei brani importanti, disegnando delle collezioni da applauso o facendo le testimonial di aziende cosmetiche di fama internazionale. E perché non potremmo farlo anche noi?

Ci siamo battute per contribuire a modo nostro. Credendo che gli individui potessero fare la differenza, abbiamo lottato per i diritti delle donne e degli omosessuali e contro le guerre e le istituzioni. Uno studio a livello mondiale suggerisce che ciò aumenterà le probabilità di essere soddisfatte sessualmente anche a ottant'anni e persino oltre. L'aver abbracciato l'ecocultura, combattendo per bandire l'uso delle bombe, dichiarando che mangiare carne è sinonimo di omicidio e fondando *Greenpeace*, implica che esigeremo dei prodotti di bellezza e degli alimenti etici ed ecologici.

Di recente stiamo assistendo a un cambio di atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento e ne possiamo beneficiare tutte noi, sin da subito, senza bisogno di aspettare di raggiungere la terza età. Oggigiorno a quarant'anni si è ancora giovani, i cinquant'anni sono i nuovi quaranta e i sessanta rappresentano il periodo migliore della vita.

Questo libro contiene una moltitudine di consigli che risponderanno perfettamente a ogni nostra esigenza durante lo svolgimento di questo cammino che durerà diversi decenni: come mangiare correttamente e sconfiggere l'invecchiamento attraverso l'alimentazione; come introdurre la ginnastica nella nostra vita per aumentare l'energia e combattere l'affaticamento; come creare dei trattamenti contro le rughe e dei detergenti atossici; quali sono le soluzioni rapide per respingere lo stress e sconfiggere l'insonnia; come far funzionare correttamente cuore, cervello, ossa e articolazioni per mantenere un bell'aspetto e sentirci in forma per tutta la vita.

Apportare delle leggere modifiche allo stile di vita non solo contribuirà al miglioramento del nostro benessere come individui, ma influirà sulla durata della vita stessa. Una recente indagine dell'Università di Cambridge su un campione di persone sopra i quarantacinque anni ha riportato che coloro che semplicemente mangiavano una mela o una pera al giorno sembravano guadagnare due anni di vita. Non fumare aggiungeva cinque anni di vita, mentre l'allenamento moderato e l'assunzione di cinque porzioni giornaliere di frutta e verdura ne regalavano altri tre ognuno.

I cambiamenti dello stile di vita non devono per forza comportare delle privazioni per avere un impatto positivo sulla longevità. Spesso si presentano infatti sotto forma di premi come bere un calice di vino e mangiare un po' di cioccolato fondente, fare un massaggio all'ora di pranzo, uscire la sera in compagnia e godersi la visione di un film divertente. Questi piaceri possono aggiungere anni alla nostra vita così come donare vitalità ai nostri anni.

Dal 1994 il New England Centenarian Study si occupa di monitorare coloro che vivono fino a cent'anni per scoprire quali siano i segreti dell'invecchiare con successo. Nel corso delle loro indagini i ricercatori hanno confutato la teoria che l'invecchiamento va di pari passo con la diminuzione della salute. Al contrario le ricerche rivelano che chi raggiunge un'età più avanzata, ha goduto di maggiore salute nella propria vita. Il 75 per cento dei centenari vive in maniera indipendente fino alla età di 96 anni. I fattori che li accomunano sono una corporatura magra, l'aver trascorso molti anni senza fumare, la grande capacità di rilassamento e l'aver partorito dopo i trentacinque anni (partorire dopo i quarant'anni sembra quadruplicare la probabilità di vivere fino a 100 anni). Possedere degli ottimi geni sicuramente non guasta! Il segreto potrebbe essere quello di adottare il consiglio del dottor Thomas Perls, il ricercatore responsabile di questa ricerca: «Invece di chiederci come rimanere giovani, dovremmo pensare a come invecchiare bene». Ecco a voi 1001 consigli da cui iniziare.



Susannah Marriott, Cornwall





MANGIARE IN MODO NATURALE

Scegli un approccio naturale al cibo e goditi l'esperienza gourmet che ne deriva. Una dieta che apporta benefici al cuore e mantiene giovane la mente ti incoraggerà ad aumentare la varietà degli alimenti, a nutrirti di frutta matura, di verdure, di erbe e di spezie e a deliziarti con il gusto del pesce selvatico acquistato fresco e preparato con semplicità. Gli alimenti naturali contengono un numero sorprendente di ingredienti antinvecchiamento. Questi includono i grassi che fanno bene al cuore, le sostanze vegetali protettive e gli antiossidanti che preservano la giovinezza e che aiutano a neutralizzare i radicali liberi. Questi ultimi sono delle molecole instabili che sollecitano precocemente il processo di invecchiamento del corpo e che si accumulano al suo interno a causa dell'esposizione allo stress, all'inquinamento, ai raggi ultravioletti, al fumo di sigaretta e ai grassi non salutari.



L'alimentazione naturale

Consumare gli alimenti come si presentano in natura assicura l'esposizione massima ai nutrimenti ringiovanenti, molti dei quali si perdono durante la conservazione, la lavorazione e la cottura. Riduce anche l'esposizione agli additivi artificiali usati per aumentare il sapore, la consistenza, il colore e la conservazione degli alimenti processati, dai cibi pronti a quelli dietetici.

1

Cinque al giorno

Mangiare una quantità maggiore di frutta e verdura aiuta ad apparire e a sentirsi più giovani, a tenere lontane le malattie dell'invecchiamento, dall'Alzheimer all'ictus, fino alle malattie del cuore. Frutta e verdura sono ricche di antiossidanti e inoltre gli ingredienti biologicamente attivi nei pigmenti delle piante e nel loro aroma hanno anch'essi proprietà antinvecchiamento. Cerca di mangiare almeno cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e, se riesci, arriva fino a nove porzioni.

2

Abituati alla frutta

Per assumere più facilmente tutte le tue porzioni giornaliere di frutta, aggiungi frutta fresca a fette o frutta secca al cucchiaino nel müsli a colazione. Fai merenda con uva, frutta secca e frutti di bosco e mangia una mela o una banana a metà mattinata o nel pomeriggio. Prosegui con macedonia, frutta cotta o sciroppata ai pasti e ogni tanto concediti un po' di frutta tagliata a pezzi e immersa in un buon cioccolato fuso.

3

La combinazione di colori

Un arcobaleno di colori nel piatto garantisce una buona assunzione di diverse sostanze chimiche vegetali.

In natura gli alimenti di color verde intenso, giallo e rosso contengono carotenoidi antiossidanti che aumentano l'immunità e offrono protezione contro una lunga lista di malattie quali le patologie cardiache, il cancro, i danni al DNA e i problemi della vista legati all'età. Includi pertanto nella tua dieta peperoni, broccoli, spinaci, patate dolci, carote e zucca e condiscili con dell'olio extra vergine di oliva per facilitarne l'assorbimento.

4

Privilegia ciò che è fresco

Scegli frutta e verdura matura e di stagione e cereali integrali per assicurare il massimo del gusto e allo stesso tempo conservare le vitamine e i minerali, i composti antiossidanti e altri nutrienti vegetali che vengono distrutti nella trasformazione alimentare.

5

Coltiva da sola

Mentre pianifichi i tuoi pasti organizzati per coltivare da te alcuni alimenti. Anche un terrazzo in



Mangia la frutta di stagione non trattata per ottenere il massimo delle proprietà antinvecchiamento.

città può fornire in stagione erbe fresche, foglie di insalata e pomodori, mentre aglio, frutti di bosco e fagioli crescono meglio nei vasi più piccoli.

6

Aumenta la varietà

La diversità è fondamentale per una dieta salutare, visto che nessun cibo da solo può fornire tutti i nutrimenti e antiossidanti di cui il corpo necessita. Sii coraggiosa e introduci nuovi alimenti non appena ne avrai la possibilità.

7

Sii flexitariana

Gli alimenti vegetali contengono così tante proprietà salutari che i vegetariani di lunga data (che lo sono da oltre diciassette anni) hanno un'aspettativa di vita più lunga di almeno quattro anni rispetto ai carnivori. Se non ti senti abbastanza pronta per abbandonare la carne, sii flessibile e cioè



L'ESERCIZIO RINGIOVANENTE

L'esercizio regolare è il segreto che assicura la salute dei muscoli, delle ossa e dell'intero organismo. L'allenamento fisico gioca un ruolo primario nella riduzione dello stress ed è comprovato che le persone che fanno ginnastica presentano un umore migliore e maggiore energia rispetto a coloro che non la praticano. Inoltre essi soffrono in forma minore di insonnia e dei sintomi legati allo stress. In questo periodo particolare della vita in cui si verificano cambiamenti significativi dell'aspetto corporeo, l'esercizio rafforza l'autostima in quanto ci si accorgerà che i muscoli si tonificano, la postura si raddrizza e che la resistenza, la flessibilità e l'estensione dei movimenti subiranno un notevole miglioramento. L'esercizio aiuta il cervello a mantenersi più giovane, migliorando la circolazione e la coordinazione tra emisfero destro e sinistro. Le attività che impegnano la mente, come ad esempio il bridge o il sudoku, allenano la memoria e creano connessioni tra le cellule del cervello che ti aiuteranno a mantenere una brillante capacità di ragionamento.

all'alba, a nuotare in mare o a praticare yoga in giardino. Gli esercizi che prevedono delle posizioni orientate verso l'alto assumono una dimensione molto più forte se volgi lo sguardo al cielo. Cerca di trovare un corso di *tai chi* che pratichi regolarmente su un prato. Il far parte di un gruppo numeroso aumenterà il tuo coraggio.

215

L'allenamento in quattro fasi

Per un allenamento efficace assicurati che le diverse sessioni di esercizi includano quattro componenti principali: un leggero riscaldamento seguito da esercizi aerobici o cardiovascolari per far lavorare il cuore e i polmoni, gli esercizi di sollevamento pesi per rafforzare i muscoli e le ossa e per finire lo stretching di raffreddamento e il rilassamento.

216

Non avere fretta

Non essere ansiosa di arrivare velocemente alla sessione di esercizi che consideri più efficaci, come ad esempio gli addominali o i piegamenti dello yoga. All'inizio di una lezione di yoga potrebbe essere più utile per il bene dei tuoi muscoli, delle articolazioni e per la motivazione, dedicare un bel po' di tempo al rilassamento, rilasciando verso terra le parti più tese del corpo, oppure, prima di un esercizio cardiovascolare, dedicare tutto il tempo necessario al riscaldamento.

217

Prenditi delle pause

Se ti alleni regolarmente, non aver paura di fermarti per le vacanze o per i periodi di malattia. Fai in modo di avere un giorno di riposo alla settimana. A volte una pausa ti consentirà di acquisire informazioni su nuove modalità di allenamento e accrescerà l'entusiasmo nei momenti in cui ti sentirai spossata. Se ti stai allenando molto intensamente, ad esempio per una maratona, sii consapevole che potresti correre il rischio di compromettere il tuo sistema immunitario. Uno studio ha evidenziato che coloro che avevano corso la maratona di Los Angeles erano sei volte più suscettibili al raffreddore o all'influenza rispetto a coloro che si esercitavano regolarmente senza aver partecipato alla competizione.

L'allenamento all'aria aperta consente di godere dell'effetto rilassante della natura.





LA BELLEZZA NATURALE

Quali sono le cause che portano la pelle a invecchiare prematuramente? Le molecole di radicali liberi nel corpo, dovute al fumo, al bere incontrollato, alla cattiva alimentazione, agli stress ambientali e all'esposizione al sole, sono responsabili di questo declino, delle rughe, delle macchie dell'età così come delle lentiggini. In questo capitolo troverai dei consigli di bellezza per combattere i radicali liberi e dei trattamenti basati su antiossidanti naturali quali frutta, verdura e oli. Qui troverai inoltre indicazioni sui pochi prodotti da banco in grado di migliorare la pelle matura senza utilizzare pericolose sostanze chimiche. Scoprirai anche utili suggerimenti sui massaggi benessere, sullo yoga posturale, sulle tecniche di meditazione, sullo styling e la cura dei capelli, i quali messi in pratica ridonano un aspetto giovanile senza bisogno di ricorrere al bisturi della chirurgia estetica.



agenti inquinanti della città danneggiano la tua pelle inserisci nella dieta alimentare una maggiore quantità di frutta e verdura per il loro potere antiossidante e applica sulla pelle l'olio di vinaccioli e il tè verde, che contrastano i radicali liberi.

429

Smetti di fumare

Dopo l'esposizione al sole, il fumo è la seconda causa di invecchiamento cutaneo. La ricerca sottolinea che la pelle dei fumatori sopra i 30 anni invecchia il doppio più velocemente di quella dei non fumatori. Inoltre "pelle da fumatore" è un termine diagnostico per descrivere la pelle con un colorito grigio e spento, caratterizzata dalla presenza di rughe e pori dilatati e che presenta una difficoltà di cicatrizzazione. Il fumo restringe i vasi sanguigni, riduce il flusso dei nutrienti e dell'ossigeno, produce un enzima che distrugge il collagene e crea rughe labiali causate dalla contrazione delle labbra durante l'atto di fumare, e attorno agli occhi a causa della strizzatura provocata dal fumo dalla sigaretta. Pertanto smetti di fumare (leggi i consigli dal n. 688 al n. 706).

430

Privilegia un sonno di bellezza

Il sonno è necessario per il recupero e la riparazione cellulare. Durante le ore di sonno si producono gli ormoni della crescita responsabili del rinnovamento e della riparazione cellulare della pelle, dei capelli e delle ossa. La mancanza di sonno è visibile principalmente nella zona oculare e nell'incarnato spento. Per migliorare il tuo sonno guarda i consigli dal n. 802 al n. 826.

431

Scegli un regime di bellezza adatto alla tua età

Cerca dei prodotti per la cura della pelle specifici e adatti alla pelle e allo stile di vita tipico della tua fascia d'età. La pelle delle trentenni neces-

sita infatti di proprietà anti-age diverse da quelle di una donna in postmenopausa. L'industria cosmetica ha abbracciato pienamente questo principio e lavora in sinergia con i dermatologi per formulare prodotti indirizzati alle differenti necessità della pelle in base all'età.



Facilita l'assorbimento dei grassi necessari usando lozioni per il corpo a base di oli di frutta a guscio, semi o frutta.



SALUTE E BENESSERE

Introdurre quattro cambiamenti significativi nel tuo stile di vita è sufficiente per godere dell'opportunità di vivere meglio e più a lungo. Si tratta di smettere di fumare, mangiare in modo salutare, fare esercizio fisico e bere alcol moderatamente. Mettiti in atto tutti e, secondo uno studio, ridurrai del 65 per cento il rischio di morire prematuramente. Che altro può fare la differenza mentre gli anni passano? Il pensiero positivo, il rilassamento e il concedersi tanto sonno sono tutti fattori che migliorano il benessere. Tuttavia, per mantenere l'eterna giovinezza è necessario rimanere sempre lucide, aperte a nuove esperienze ed essere attive nel mondo che ci circonda. Il semplice atto di apprezzare la vita e la capacità di godersela a pieno possono contribuire a prolungarne la durata.



Ridurre lo stress

Tutti noi abbiamo bisogno di una dose quotidiana di stress che ci fornisca la motivazione per alzarci dal letto e l'impulso per affrontare le nostre sfide quotidiane. Ma quando i fattori di stress sono di natura psicologica e frequenti e quando il nostro corpo non riesce a reagire in tempo per riprendersi, ne risente la salute e il benessere.

707

Fai del movimento

Un metodo sicuro per ridurre i livelli di stress è quello di fare dell'esercizio fisico. Poniti l'obiettivo di fare almeno trenta minuti di attività fisica al giorno. Le persone in forma resistono maggiormente allo stress, richiedono stimoli più forti per indurre una risposta allo stress e hanno una capacità di recupero più veloce a seguito di episodi stressanti.

708

Comportarsi come una donna

Le donne hanno una capacità di fronteggiare lo stress che ne riduce le conseguenze negative sulla salute, usando la strategia di risposta chiamata *tend and befriend* (cura e soccorso), mentre l'uomo tende a ritirarsi in se stesso, ad agire in modo ostile o a rifugiarsi nelle droghe o nell'alcol. Questa può

essere una delle cause della longevità femminile, che in media supera quella dell'uomo di sette anni e mezzo.

709

Conta le tue ore di sonno

Con meno di sei ore di sonno il cervello sembra rilasciare l'ormone dello stress. Nei periodi più snervantanti cerca di dormire di più, concedendoti anche dei pisolini durante il giorno.

710

Rilassati nella vasca da bagno

Immergersi in un bel bagno caldo ha un effetto sedativo sul sistema nervoso. Otterrai un beneficio ancora maggiore aggiungendo un olio essenziale dalle proprietà rilassanti (leggi i consigli dal n. 579 al n. 597).

711

Impara a meditare

La meditazione può riportare i livelli dell'ormone dello stress alla normalità, rilassare i muscoli e rallentare un battito accelerato. Se non ti è possibile praticare ogni giorno, cerca comunque di avvicinarti alle attività quotidiane con consapevolezza.

712

Le erbe per la resistenza

Lo stress attiva il meccanismo *fight or flight* (combatti o fuggi), ossia una scarica di adrenalina che a lungo termine logora le ghiandole surrenali. La borragine, un'erba che nella tradizione era data ai soldati prima di entrare in battaglia per rafforzare il coraggio, è un noto stimolante surrenale. Nelle giornate cariche di stress prendi 20-30 gocce di tintura madre di borragine disciolte in acqua per ripristinare la resistenza emotiva.

713

Prova le essenze floreali

La combinazione delle essenze floreali australiane *Calm & Clear* è indicata per coloro che si affrettano nel tentativo di fare troppe cose e come conseguenza ottengono poco. Contiene un'essenza che aiuta la concentrazione, calma la mente occupata e favorisce l'attenzione.

La borragine, un noto stimolante delle ghiandole surrenali, è ottimo per rafforzare la resistenza emotiva.



Susannah Marriott

1001 SEGRETI PER RIMANERE GIOVANI

Come mai sto già invecchiando e cosa posso fare per rimanere giovane?

1001 segreti per rimanere giovani risponde qui perfettamente ad ogni tua esigenza per mantenere al meglio la tua forma fisica seguendo queste indicazioni:

- come **mangiare correttamente** e invertire l'invecchiamento attraverso l'alimentazione;
- come **aumentare l'energia** e combattere l'affaticamento;
- come preparare dei trattamenti **anti-rughe**;
- quali sono le soluzioni rapide per **respingere lo stress** e sconfiggere l'insonnia;
- come far funzionare correttamente **cuore, cervello, ossa e articolazioni** per mantenere un bell'aspetto e sentirsi sempre in forma.

“ I cambiamenti dello stile di vita spesso si presentano sotto forma di premi come bere un calice di vino e mangiare un po' di cioccolato fondente, fare un massaggio all'ora di pranzo, uscire la sera in compagnia e godersi la visione di un film divertente.

Questi piaceri possono aggiungere anni e vitalità alla nostra vita ”

l'autrice Susannah Marriott

Alimentazione sana



Bellezza naturale



Esercizi rigeneranti



Salute e benessere



SUSANNAH MARRIOTT è una scrittrice freelance specializzata in medicina complementare. È l'autrice di dodici libri illustrati sullo yoga, i trattamenti benessere, la meditazione e la preghiera, gli approcci naturali alla gravidanza e alla maternità. I suoi scritti sono stati pubblicati in importanti riviste come Weekend Guardian, The Times, Zest, Shape, Top Santé, Healthy, She e Junior e ha condotto un programma sull'emittente radiofonica britannica BBC Radio 4. Superati i 40 anni d'età, Susannah vive con il marito e le tre giovani figlie in Cornovaglia, dove tiene lezioni di scrittura alla Falmouth University. Trascorre il tempo libero praticando yoga, coltivando frutta e ortaggi e dilettandosi occasionalmente come deejay.

ISBN: 978-8893198370



€ 18,60



www.dk.com

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com