

Indice

- 7 Introduzione
- 7 Cosa preferite, Alzheimer o Parkinson? Possiamo aiutarvi!
- 8 Vedere e comprendere liberamente, al riparo dalle lobby della salute
- 9 Perché gli specialisti non hanno già la soluzione?
- 10 Un libro «fuori norma»
- 11 Imparare a prevenire: un dovere medico, un cammino naturale
- 12 La risposta non è medica, è in questo libro
- 13 Malattie diffuse, soluzioni individuali

- 15 1. Cifre spaventose, da affrontare con sangue freddo
- 15 Una realtà implacabile
- 16 Parkinson, sono gli uomini i più colpiti
- 16 Delle malattie dei ricchi, che non risparmiano i più potenti
- 18 Un business e problemi etici molto seri
- 18 Prima di tutto un business
- 19 A proposito della morte, dei problemi etici: qual è il valore di un essere umano?
- 20 Liberarsi dalla paura: sì, è possibile sconfiggere Alzheimer e Parkinson
- 20 La paura può portare al suicidio: da 3 a 4 volte di più nelle persone anziane
- 21 L'industria farmaceutica, un marketing terribilmente efficace

- 25 2. Breve storia del Parkinson e dell'Alzheimer
- 26 Basi mediche lontane
- 26 Parkinson
- 26 Alzheimer
- 28 Primi farmaci, esplosione di diagnosi...
- 29 Una demenza può nascondere un'altra
- 30 La malattia di Pick, chiamata «demenza fronto-temporale»
- 30 La malattia a corpi di Lewy o demenza a corpi di Lewy
- 30 I pericoli della «supermedicalizzazione» dell'invecchiamento

- 33 3. Io, il vostro cervello
- 33 Eccomi dunque, io, il vostro cervello, il decisore, il contemplativo, il sognatore, l'attivatore dei vostri gesti, il ricettacolo dei vostri sensi

- 34 Io sono unico
35 Le mie cellule, la loro organizzazione, la loro mobilità e ciò che esse producono
35 Neuroni
36 Cellule gliali
36 Astrociti
36 Sinapsi
37 La mobilità dei miei neuroni e il ruolo negativo del calcio in eccesso
38 Fortunatamente, 700 nuovi neuroni al giorno! Chi fa meglio?
39 Io agisco e mi ritrovo un po' nel vostro cuore, nel vostro intestino, in ciascuna delle vostre cellule...
41 Meravigliosa architettura vivente
41 Come io, il vostro cervello, sono organizzato per la vostra salute?
43 Io, il vostro cervello, sono costituito da tre parti essenziali in contiguità e continuità dall'alto in basso: l'encefalo, il cervelletto, il tronco cerebrale.
43 L'encefalo
47 Non dimenticate i miei 6 assistenti vitali: i nuclei grigi
50 Il mio gioiello... l'ipofisi
51 Quindi sono «il capo», senza di me non potete vivere a lungo...
- 53 4. La memoria nel vostro ippocampo... Può essere rafforzata a qualunque età!
53 L'ippocampo, il boss della vostra memoria
53 Dov'è l'ippocampo e qual è la sua forma?
54 La proteina REST che proteggerebbe dalla degenerazione
55 I suoi neuroni si rigenerano al ritmo di almeno 700 al giorno!
56 L'ippocampo non funziona da solo, fa parte del sistema detto «limbico»
56 Connessioni molto potenti, tri-sinaptiche o anche dirette
57 Il luogo di immagazzinamento della memoria
57 Stato delle conoscenze attuali
58 Come si costruisce la vostra memoria
58 Ehi, sono ancora io, il vostro cervello... Conoscete i miei neuromediatori?
58 La dopamina
59 La noradrenalina
59 L'acetilcolina
59 La serotonina

-
- 59 Il glutammato
- 59 Il Gaba o acido gamma-amminobutirrico
- 59 I peptidi oppioidi: endorfine, encefaline e dimorfine
- 60 L'adenosina
- 60 L'istamina
- 61 Sono necessari almeno due enzimi per il funzionamento dei nostri neuromediatori
- 62 Lo sfruttamento degli anti-enzimi nell'agricoltura intensiva per bloccare l'acetilcolina e dunque il sistema nervoso
- 63 Le ossessioni mnemoniche che possono determinare la nostra vita...
- 64 Stimolare la memoria per ampliarla, significa coltivare la mente
- 65 Le conseguenze nefaste dell'ipo-ossigenazione
- 65 Le conseguenze nefaste dell'iper-ossigenazione
- 66 L'attività fisica: un mezzo semplice per dimezzare i rischi
- 67 Respirare a pieni polmoni, cantare a squarciagola
- 68 E se cantassimo? Il nostro cervello è musicista
- 69 Stimolare il gusto e l'olfatto: la prevenzione del futuro!
- 70 Dalla «memoria» alle «memorie»: il ruolo dell'olfatto
- 72 La «piramide olfattiva»
- 72 La «Stimolazione Timo Olfattiva e Gustativa» (TOS)
- 73 Fare lavorare le proprie meningi, da soli e se possibile in gruppo
- 74 Conservare gli affetti, il senso della famiglia... e la spiritualità
- 75 La spiritualità e la meditazione sono risorse per la salute
- 76 La libertà o le «restrizioni neuronali»
- 79 5. Le parti del corpo colpite nell'Alzheimer, nel Parkinson e in altre demenze
- 79 A livello del sistema nervoso centrale, volontario
- 79 Malattia d'Alzheimer
- 79 Le placche amiloidi caratteristiche, dette «senili»
- 80 Le lesioni neuro-fibrillari
- 80 Il ruolo negativo dell'eccesso di calcio
- 81 Malattia di Parkinson
- 82 È colpito anche il sistema nervoso vegetativo, involontario
- 82 I neuroni dell'apparato digerente (sistema nervoso enterico): l'importanza del nervo vago
- 84 Un enzima killer di neuroni nell'LCR
- 84 Anche i neuroni dell'apparato cardiovascolare si deteriorano
- 85 I neuroni dei vasi della pelle e delle ghiandole sudoripare

- 85 I neuroni della polpa dentaria riducono la sensibilità
- 86 Nelle altre demenze fronto-temporali
- 86 La malattia a corpi di Lewy
- 87 La malattia dei corpi di Pick

- 89 6. Le cause dell'Alzheimer e del Parkinson
- 89 La genetica molto raramente in causa
- 89 La genetica dell'Alzheimer
- 91 La genetica del Parkinson
- 91 Sulle cause infiammatorie e traumatiche
- 91 Nell'Alzheimer
- 92 Nel Parkinson
- 92 Disfunzioni metaboliche
- 92 Traumi ripetuti alla testa
- 92 Inquinanti chimici
- 93 Dal cervello delle api... al cervello umano
- 95 Batteri, prioni o proteine infettive
- 95 Tossici invisibili, malefici nella vita quotidiana
- 95 Spiegazioni biochimiche con gli stress nitrosattivi o ossidanti (per gli specialisti)
- 96 I metalli pesanti e gli amalgami dentari
- 96 Il loro metabolismo
- 97 Le fonti di metalli pesanti nella vita quotidiana
- 97 Il rame (Cu)
- 98 Il mercurio (Hg)
- 99 Il piombo (Pb)
- 99 L'alluminio (Al)
- 99 Il cromo e il nickel
- 100 L'arsenico
- 100 L'importanza della sudorazione per eliminare i metalli pesanti
- 101 Gli effetti neurotossici del tabacco
- 102 La canna nuoce gravemente alla memoria
- 104 Le abitudini alimentari che deteriorano la salute
- 104 L'eccessivo consumo calorico all'origine dell'obesità
- 105 L'alimentazione costituita da prodotti animali in eccesso
- 105 Le conserve e i modi di conservazione, i falsi nutrienti
- 106 La percentuale di metionina nelle proteine
- 106 Il glutammato in tutte le salse: un sospetto reale (di avvelenamento generale)
- 108 Il latte di mucca è per il vitello...

-
- 109 A proposito del pane e del glutine in particolare
110 Gli effetti neurotossici dell'alcol
112 La sovramedicalizzazione
113 Il ruolo delle benzodiazepine
114 Il ruolo degli anticolinergici
114 Le «patologie da divano»
115 Sovrappeso, obesità e diabete
115 Il diabete di tipo 3... è l'Alzheimer!
116 Il colesterolo cattivo in eccesso: LDL
116 Le nuove tecnologie: disconnessione dalla realtà e dipendenza
117 Le cause delle demenze temporo-frontali, malattia a corpi di Pick o a corpi di Lewy
- 119 7. La diagnosi di certezza dell'Alzheimer o del Parkinson
119 Altre disparità sociali e territoriali
120 Degenerazione dei neuroni nei due casi
120 Screening attraverso esame del sangue: un sogno che può diventare realtà
121 Marcatori diretti e precoci?
122 L'Alzheimer per tutti?
122 I segni specifici dell'Alzheimer sono...
123 Il Parkinson, una malattia silenziosa
124 I segni clinici funzionali cerebrali d'allarme
124 I segni specifici del Parkinson sono tre
124 Due malattie, un denominatore comune
125 Gli esami diagnostici
125 Per l'Alzheimer
125 L'MMSE: un test obsoleto
126 Biomarcatori precoci nell'LCR?
127 La diagnosi strumentale: la RM per la ricerca dell'atrofia dell'ippocampo
127 Per il Parkinson, la specificità del Datscan
128 Alzheimer o Parkinson: prima di tutto ricercare le perdite del gusto e dell'olfatto
129 Uno screening precoce in un grande numero di persone
130 La degenerazione dell'olfatto può cominciare in età media e la soglia di rilevamento differisce per MA e MP
131 Un mezzo per identificare la malattia molto prima che si manifesti la demenza

- 135 8. Gli stadi dell'Alzheimer e del Parkinson
- 135 I 7 stadi dell'Alzheimer
- 136 Stadio 1: nessun deficit
- 136 Stadio 2: deficit cognitivo molto leggero
- 136 Stadio 3: deficit cognitivo lieve
- 137 Stadio 4: deficit cognitivo moderato
- 137 Stadio 5: deficit cognitivo moderatamente grave
- 138 Stadio 6: deficit cognitivo grave
- 138 Stadio 7: deficit cognitivo molto grave
- 139 I 5 stadi del Parkinson
- 140 I sintomi clinici delle demenze fronto-temporali
- 141 9. «L'alimentazione 4 M»: Mediterranea per Mangiare Meno e Meglio
- 142 I 7 pilastri dell'«alimentazione 4 M»
- 142 1. L'olio d'oliva
- 143 2. Il vino (di qualità)
- 144 3. I prodotti del mare
- 144 4. I frutti, compresi gli agrumi e le verdure di stagione
- 144 5. I formaggi di capra e di pecora
- 145 6. Gli oleaginosi
- 145 7. Il sole...
- 146 Prove e ancora prove!
- 148 Altre risorse alimentari
- 148 Il caffè non obbligatorio (se piace e lo si tollera)
- 149 Il cioccolato nero concentrato di cacao
- 151 Un motivo in più per rifornirsi di verdure: l'acido folico (vitamina B9) nelle persone anziane riduce anche i rischi di AVC
- 152 Digiunare periodicamente è una sana abitudine per la vostra salute
- 153 10. I baluardi antiossidanti-antivecchiamento... e anticancro!
- 153 Lo stress ossidativo spiana la strada alle degenerazioni
- 154 Origine dell'invecchiamento accelerato
- 156 Oltre al nostro sistema immunitario, abbiamo anche delle difese antiossidanti naturali, ma...
- 158 La nostra sorgente interna di glutazione si prosciuga dopo la cinquantina
- 159 I marker dello stress ossidativo nell'Alzheimer e nel Parkinson
- 160 Il baluardo sconosciuto «glutazione-SOD-vitamine»
- 160 Ciò che nessuno fa, ciò che tutti dovrebbero fare...
- 161 In pratica, quale micro-nutrizione?

-
- 163 Non dimentichiamo la vitamina D: soprattutto dal sole, e un'integrazione?
- 165 Il baluardo dei grassi buoni: dagli omega 3 agli acidi grassi a catena media
- 165 Gli acidi grassi omega 3, e non solo pesci
- 166 L'olio di perilla: contiene una percentuale record di omega 3 e ha proprietà preventive
- 169 Gli acidi grassi saturi vegetali e quelli a catena media
- 169 L'olio d'oliva, concentrato di polifenoli
- 169 L'olio di cocco
- 172 L'olio di Galba
- 172 Una foresta di pini come ultimo baluardo o l'ossigenoterapia
- 175 11. Le terapie attuali e future
- 175 Le terapie standard
- 175 Contro la malattia d'Alzheimer
- 175 I farmaci attualmente proposti dagli specialisti
- 176 I farmaci per limitare le cause hanno 4 obiettivi complementari:
- 177 Fattori neurotrofici
- 178 Contro la malattia di Parkinson
- 179 Aspettando Godot...
- 180 Verso il trapianto di neuroni: una prima speranza
- 181 Rimedi naturali con le piante per rallentare le malattie, o respingerle
- 181 Per l'Alzheimer
- 181 Il tè verde e il caffè
- 182 I mirtilli
- 182 La fragola
- 182 La mela
- 182 L'olivello spinoso
- 182 Le noci
- 183 Il melograno e il suo totum concentrato di polifenoli
- 183 Le foglie di olivo
- 183 Le spezie: curcuma, zafferrano
- 183 La curcumina (e la curcuma intera!)
- 184 Lo zafferrano
- 185 L'uperzina A
- 185 Complementi bio-sintetici
- 185 L'acetil-L-carnitina
- 186 La fosfatidilserina

- 186 Altre piante, comprese le esotiche
- 186 Il rosmarino
- 187 Il ginkgo
- 188 Il guaranà
- 189 Il bucanève
- 189 La cannabis
- 190 La bacopa
- 190 La rodiola
- 191 Per il Parkinson
- 191 Una fitoterapia interessante
- 191 La mucuna
- 192 L'estratto di papaya fermentata
- 194 L'olio «completo» di perilla
- 195 La coridale
- 195 Complementi biosintetici
- 195 Il coenzima Q10 (e l'ubichinolo, la forma ridotta)
- 196 Il NADH
- 196 La tirosina
- 197 Qualche voluta di fumo...
- 197 La nicotina
- 197 La cannabis
- 197 Terapie naturali da non trascurare
- 197 L'eliminazione dei metalli pesanti con la chelazione
- 197 La tecnica di sudorazione: sull'importanza di traspirare
- 199 La danza-terapia: l'esempio del tango e del Parkinson
- 199 A proposito di dieta «chetogena»... una proposta discutibile
- 202 I più recenti orientamenti medici
- 202 «Accarezzare» i neuroni... di luce

- 205 12. Invecchiare, in quali condizioni?
- 205 I marcatori da sorvegliare
- 205 1. Il «palato dei sapori»: producete saliva e masticate per il vostro bene
- 206 2. La vostra pelle: idratatela, nutritela affinché sia soda e liscia al tatto
- 208 3. La struttura ossea e muscolare: esercitare braccia, gambe e schiena per rimanere saldi
- 209 4. La pressione: né troppo bassa, né troppo alta
- 211 5. I 4 sensi da conservare: vista, udito, gusto, olfatto... Queste percezioni costruiscono la vostra memoria

-
- 211 Acuità visiva: non velatevi il volto
212 A proposito della cataratta, soprattutto a partire dai 65 anni...
214 La DMLA (degenerazione maculare legata all'età)
215 Il glaucoma, annunciatore?
216 Anche il gerontoxon e lo xantelasma sono cattivi segni
216 Acuità uditiva: non fate orecchie da mercante
217 Gli acufeni
218 Tre cause più o meno conosciute di acufeni
218 1. I traumi psicologici e lo stress
218 2. I farmaci detti «ototossici»
221 La sordità progressiva
221 Acuità gustativa: una vita senza sapore danneggia la memoria...
224 Acuità olfattiva: non aspettate che degeneri
225 6. Le difese immunitarie: non sopprimete la vostra immunità,
neanche mentalmente
227 7. La qualità del vostro sonno: cacciate fuori dal letto i sonniferi,
lasciate che venga Morfeo...
229 Attenzione all'apnea notturna
230 A proposito dei sogni
231 7 indicatori da sorvegliare come il latte sul fuoco,
231 7 controlli da fare come per il tagliando della vostra auto...
- 233 Centenari, la testa sulle spalle, i piedi nelle scarpe!
- 235 Postfazione. Amando la vita