GÜNTER HARNISCH

GUARIRE CON GLI ORMONI NATURALI

Ripristina il tuo equilibrio ormonale e combatti l'invecchiamento

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Günter Harnisch

GUARIRE CON GLI ORMONI NATURALI

Ripristina il tuo equilibrio ormonale e combatti l'invecchiamento

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

INDICE

Prefazione 9

PARTE I - LA VECCHIAIA E LO STRESS INDEBOLISCONO IL SISTEMA ORMONALE 11

1. Come ingannare l'età 13
2. Lo stress è causa di malattie e invecchiamento 19

PARTE II - TERAPIA CON ORMONI NATURALI O ARTIFICIALI? 33

3. Ormoni: messaggeri chimici di energia vitale 35
4. Cosa non ha funzionato nella terapia ormonale tradizionale 41
5. Calo della produzione ormonale endogena 47
6. I medici e gli ormoni naturali 53
7. I tre principi della terapia con ormoni naturali 59

PARTE III - IL POTERE ORMONALE NEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI 63

8. La serotonina: l'ormone del benessere per eccellenza 65
9. Dall'igname selvatico il progesterone per combattere l'invecchiamento 73
10. Il testosterone: più vitalità e capacità di godersi la vita 89
11. Il DHEA: forza vitale e longevità 95
12. La tirosina: energia per la tiroide 101
13. La melatonina: un buon sonno aiuta a mantenersi giovani 111
14. Il ginseng stimola la produzione ormonale 121
15. Il GABA per una maggiore pace interiore 125

16. L'ashwagandha: il multitalento dall'ayurveda 129
17. Lo zinco per il buon umore 133
18. Le vitamine B e D: energia cellulare per ogni occasione 139

PARTE IV - CURARE GLI SQUILIBRI ORMONALI CON L'ALIMENTAZIONE 149

19. I superfood: mai più senza ormoni 151
Ricette 162
20. La dieta ormonale: energia vitale allo stato puro 169

PARTE V - UN NUOVO STILE DI VITA 187

21. Stimolare gli ormoni con il movimento all'aria aperta 189
22. Il pensiero positivo 193
23. Le domande più frequenti 209

Ringraziamenti 215
Bibliografia 217

PREFAZIONE

"La vecchiaia non è una discesa verso il baratro, bensì una fase della vita per soli esperti da vivere con gioia",[1] così ci insegna il dott. Eckart von Hirschhausen, medico e comico. Coloro che in età avanzata sanno gioire alla vita, riducono lo stress, origine dei processi infiammatori e in generale di un rischio maggiore di contrarre malattie.

In questo libro troverete diverse soluzioni con le quali è possibile ingannare l'età e godersi la vita il più a lungo possibile. Si tratta di scongiurare le malattie croniche che incombono nello scenario sempre più complicato in cui viviamo.

Da tempo immemorabile l'uomo rincorre il desiderio di prolungare il più possibile gli anni di vita attiva, fatta di gioia di vivere e della capacità di godere dei piaceri, e ora lo può realizzare: può spostare all'indietro le lancette del suo orologio biologico.

I rimedi curativi descritti in questo libro sono adottabili anche da persone di età più giovane che desiderano riportare in equilibrio la produzione endogena ormonale e compensare eventuali carenze presenti. Ciò si realizza in modi diversi: attraverso l'assunzione di ormoni naturali, rimedi fitoterapici o integratori alimentari e la migliore alimentazione possibile capace di aumentare il livello ormonale. L'obiettivo è di promuovere uno stile di vita che dia un forte impulso alla produzione endogena ormonale e ristabilisca salute e benessere fisico.

La scelta dei metodi, di come combinarli tra loro e se sperimentarli uno alla volta o tutti insieme, dipenderà da voi.

Potrete decidere se intraprendere questo viaggio da soli oppure, poiché alle volte la compagnia rende tutto più facile, unirvi a un partner, degli amici, delle persone con le quali siete in sintonia o a un gruppo di autoaiuto.

Questo libro è una fonte ricca di suggerimenti a cui attingere in base alle vostre personali necessità. Vi servirà solo il coraggio di sperimentare queste proposte, ascoltarvi dentro e capire qual è la soluzione giusta per il vostro benessere. I primi effetti non tarderanno ad arrivare, tuttavia, in caso di malattie croniche, dovrete essere più pazienti. Nessuno è in grado di eliminare con un tocco di bacchetta magica malanni di vecchia data che non si sono manifestati in un solo giorno.

La salute non è un bene che si possiede, ma un cammino che vale la pena percorrere per tutta la vita.

Auguro alle mie lettrici e ai miei lettori tanta gioia e ottimi risultati!

Warendorf/Wangerooge, maggio 2019
Günter Harnisch

PARTE I

LA VECCHIAIA E LO STRESS INDEBOLISCONO IL SISTEMA ORMONALE

CAPITOLO 1

COME INGANNARE L'ETÀ

"La medicina ha fatto così tanti progressi che ormai più nessuno è sano".

Aldous Huxley, scrittore britannico, 1894-1963, noto soprattutto per il romanzo distopico *Il mondo nuovo,* tratteggiò nel 1932 una società del futuro totalmente manipolata, somigliante in modo stupefacente a quella in cui già viviamo ai giorni nostri.

La medicina tradizionale ha dei grandi meriti, pensiamo per esempio al pacemaker e soprattutto all'impareggiabile medicina di urgenza. La moderna diagnostica è così all'avanguardia, che al giorno d'oggi quasi nessuno è esente da una patologia riconosciuta con criteri stabiliti dagli stessi medici a livello mondiale, sulla base delle più recenti scoperte scientifiche. Sono loro che durante i convegni internazionali decidono chi necessita di cure e deve assumere farmaci ipotensivi per tutta la vita, statine contro il colesterolo, farmaci per il diabete troppo alto o betabloccanti come prevenzione contro ictus, infarto o diabete. Sono tutti medicinali efficaci, ma non innocui, e hanno effetti collaterali difficili da stimare e che spesso, soprattutto in caso di cocktail di più sostanze, tendono ad amplificarsi. Ci sono persone che assumono fino a 12 diversi farmaci al giorno,

affari d'oro che le case farmaceutiche non si lasciano sottrarre molto facilmente.

L'antiaging: la cenerentola della medicina

La medicina preventiva gode di scarsa popolarità. Se tralasciassimo la profilassi vaccinale, potremmo affermare che non esiste affatto. Nessun medico tradizionale è in grado di aiutare i suoi pazienti a rallentare l'invecchiamento, sapersi godere la vita o migliorare la qualità del sonno. Egli agisce in altro modo e gli prescrive il viagra per evitare che il sesso cada nell'oblio, senza considerare che persone anziane, già affette da malattie cardiovascolari, potrebbero andare incontro rapidamente a gravi rischi di salute.

"Alla medicina non guasterebbe un po' di modestia in più", così il dott. Eckart von Hirschhausen in un'intervista sulla *Zeit*. La medicina diffonde il messaggio di essere in grado di compiere imprese eroiche: "possiamo curare tutte le malattie del mondo". Ma questa pretesa non è corretta, né per i pazienti, né per i medici. Se i medici rivestissero un ruolo di accompagnatori, sostiene Hirschhausen, il loro operato sarebbe molto più incisivo per fare in modo che "gli uomini si mantengano nei parametri di una vita sana. La vecchiaia non è una malattia".[2]

La vecchiaia non è una malattia

Com'è possibile che non ci siano soluzioni meno invasive contro il deperimento fisico e il calo di vitalità alle quali la medicina possa ricorrere per aiutare i suoi pazienti?

Alla loro ricerca si sono lanciati in modo autonomo alcuni rappresentanti della medicina olistica provenienti da America,

Gran Bretagna e Germania ottenendo risultati significativi. Ciò che hanno scoperto è un approccio terapeutico completamente nuovo che elimina carenze ormonali con l'uso di ormoni naturali, creando una barriera protettiva da malattie e vecchiaia senza spiacevoli effetti collaterali.

Dalla terapia ai gruppi di autoaiuto

È il metodo intrapreso da questi pionieri che ha ispirato il mio libro sulla terapia con ormoni naturali. L'abbiamo sperimentata nel nostro circolo *Vivere sani* attraverso una formula molto semplice affinché chiunque voglia prendersi cura della propria salute, anche i meno esperti, la possa adottare. *Vivere sani* è un'associazione autonoma di autoaiuto che non si avvale di finanziamenti o donazioni, non consegue entrate pubblicitarie e opera libera da influenze di qualsiasi genere. I suoi membri, sia amatori di ogni fascia di età sia operatori sanitari, svolgono attività di volontariato senza scopo di lucro per offrire un sostegno nel gruppo di autoaiuto e promuovere la prevenzione della salute.

Il loro intento è indicare alle persone interessate quali strade alternative è possibile percorrere in modo responsabile per la propria salute. Questo non significa in alcun modo l'abbandono della medicina tradizionale perché un metodo non esclude l'altro. I rimedi naturali si combinano perfettamente con le soluzioni della medicina tradizionale o di altro tipo.

Maggiore responsabilità

Questo orientamento richiede maggiore responsabilità e un'elevata capacità di ascoltare i segnali del proprio corpo e di fidarsi

di essi. Da un lato la vita sarà più semplice, perché accompagnata da più speranza e gioia, dall'altro più difficile perché non si tratta più di affidare il proprio corpo nelle mani di un medico, come quando lasciamo la macchina in officina per una riparazione. Ciò significa non essere più indifesi, in balia di qualcuno, ma poter accompagnare il proprio processo di guarigione in modo attivo e costruirlo da sé, senza sottostare ai prodotti chimici delle case farmaceutiche e ai relativi effetti collaterali. Molte persone sono affascinate da questo approccio e il loro entusiasmo rafforza il potere terapeutico che diventa contagioso e risveglia le coscienze delle persone che gli stanno accanto. Le persone entusiaste non soffriranno mai la noia.

Gli ormoni naturali: la chiave per la salute

Secondo il medico statunitense dott. Michael Platt, uno dei pionieri della terapia con ormoni naturali[3] che ritroveremo più volte in questo libro, è più rapido in molti casi curare uno squilibrio ormonale con l'aiuto di ormoni naturali, di ciò che sarebbe possibile con l'impiego di medicinali od operazioni chirurgiche.

Poiché gli ormoni naturali hanno la stessa struttura biochimica degli ormoni endogeni, il corpo li accoglie e li assimila perfettamente. Gli ormoni artificiali, al contrario, sono un'imitazione della condizione naturale, una sorta di controchiavi mal funzionanti e che nel lungo periodo possono arrecare danni al nostro organismo. È stato dimostrato, per esempio, che l'impiego di estrogeni artificiali nella produzione della pillola anticoncezionale ha portato a un aumento dei tumori al seno ignorato per lungo tempo dalla medicina tradizionale (ulteriori dettagli al capitolo 4 "Cosa non ha funzionato nella terapia ormonale tradizionale").

Attraverso l'introduzione di ormoni naturali si possono curare malattie che non sembrano apparentemente dipendere da problemi ormonali come per esempio depressioni, capogiri, disturbi del sonno, sovrappeso, emicrania, disturbi del ritmo cardiaco, fibromialgia e altri stati dolorifici di origine sconosciuta.

Sfida all'invecchiamento

Dall'inizio del XX secolo l'aspettativa di vita media è aumentata di 30 anni arrivando a 83 anni per le donne e 78 per gli uomini. La tendenza è in continuo aumento. L'età massima raggiunta ha nel frattempo superato di gran lunga i cento anni[4] e, grazie ai progressi nella medicina, è destinata ad aumentare sempre di più. Ma il numero di anni raggiunti non è indicativo della loro qualità. Per molte persone si traducono spesso in anni caratterizzati da malattie, sofferenze e deperimento fisico, prolungati attraverso gli interventi della medicina moderna.

È evidente che l'età si allunga quando si favoriscono le possibilità di curare il corpo o di sostituirne le parti consumate. Alla luce dei fulminei progressi ottenuti nei metodi di sequenziamento genico, la forbice degli anni di vita di una persona è destinata ad ampliarsi ulteriormente, più di quanto abbiamo mai immaginato finora.

Nel sistema sanitario vengono ogni giorno spese somme esorbitanti per la terza età, forse non ancora con gli effetti desiderati. Il geriatra Aubrey de Grey in California è convinto dell'importanza di questi interventi, infatti è del parere che "non sia immorale l'idea di manipolare la natura, bensì quella di privare di nuove terapie una società che invecchia".[5] La terapia a base di ormoni naturali può apportare il suo contributo alla salute degli uomini, peraltro senza manipolazioni e a costi inferiori.