

Sommario

Prefazione (a cura di Alfredo Zuppiroli)	VII
Introduzione	XI
Capitolo 1 Invecchiamento e longevità in 30 punti	1
Capitolo 2 Invecchiamento e benessere: strategie naturali per una vita sana	29
2.1 Cure depurative: un aiuto dalla natura.....	33
2.2 Sistema nervoso	44
2.2.1 Alterazioni del tono dell'umore: ansia e depressione.....	44
2.2.2 Memoria e declino cognitivo	58
2.2.3 Disturbi del sonno: insonnia	81
2.2.4 Stanchezza e astenia	98
2.3 Apparato urinario	115
2.3.1 Cistite	116
2.4 Apparato cardiovascolare	127
2.4.1 Emorroidi	127
2.4.2 Insufficienza venosa arti inferiori	137
2.4.3 Ipertensione arteriosa.....	142
2.5 Apparato cutaneo.....	153
2.5.1 Invecchiamento cutaneo	153
2.6 Apparato digerente	164
2.6.1 Turbe dispeptiche	164
2.6.2 Stipsi.....	173
2.7 Apparato locomotore.....	181

2.7.1 Artrosi e artralgie	182
2.7.2 Osteoporosi	193
2.8 Malattie metaboliche	202
2.8.1 Iperlipidemia (o dislipidemia)	203
2.9 Apparato respiratorio	211
2.9.1 Tosse (tracheo-bronchite).....	212
2.9.2 Sindrome influenzale.....	218
Capitolo 3 Consigli utili	231
Alterazioni del tono dell'umore: ansia e depressione	232
Artrosi/artralgia	233
Cistite	234
Cure depurative	237
Emorroidi.....	241
Insonnia	248
Insufficienza venosa arti inferiori	255
Invecchiamento cutaneo.....	257
Ipercolesterolemia – ipertrigliceridemia.....	261
Iperensione arteriosa.....	268
Memoria e declino cognitivo	273
Osteoporosi.....	280
Proteine vegetali e dieta vegetariana.....	289
Sindrome influenzale – raffreddore.....	298
Stanchezza e astenia	302
Stipsi.....	314
Turbe dispeptiche.....	316
Appendice 1 Shiatsu, stretching e movimento: un approccio naturale al benessere (anche nell'età matura) (di Marinella Salerno)	325
Appendice 2 Microbiota e longevità (di Annalisa Olivotti).....	333
Appendice 3 Quelli che l'età ha confermato.....	339
Bibliografia.....	341
Le autrici.....	345