

LA MEDICINA DELL'UOMO SANO

Un'opportunità per fare prevenzione, educazione, integrazione e salute

ABSTRACT 10 APRILE 2025 Dr Carlo Ripa

Qualsiasi prevenzione riequilibrio e tonificazione comporta una visione ed un approccio generale d'insieme.

Questo approccio globale corrisponde alla opportuna scelta di tecniche terapeutiche e comportamentali che siano in grado di riequilibrare l'individuo nella sua totalità; vale a dire sia sul versante strutturale che su quello metabolico e nervoso.

Le metodiche di terapia che il medico può avere a sua disposizione sono svariate e ciascuna può agire prevalentemente su una struttura e su un versante particolare. Tra queste differenti metodiche di terapia il Dr Ripa evidenzia l'Auricoloterapia, una particolare riflessologia che attraverso la stimolazione di precise rappresentazioni auricolari è in grado di ampliare e risvegliare le potenzialità di autoguarigione insite in ciascun individuo.

La longevità intesa come vivere a lungo ed in salute dipende per il 30% dai geni ereditati e per il restante 70% dai nostri stili di vita (dieta e supplementazioni opportune, attività fisica adeguata, socializzazione, positività, interessi e curiosità, desiderio di apprendere e vivere al meglio ogni momento...).

Sarà compito del relatore trattare in modo pratico, utile e concreto queste importanti tematiche.

ABSTRACT 10 APRILE 2025 Dr Bruno Bossi

Sport è una parola inglese (apparsa nel 1532) che significa divertimento anche se oggi con questo termine si intende quell'insieme di esercizi fisici individuali o di gruppo che vengono praticati sia per svago sia per competizione.

Se si parla di sport, in ogni caso, si parla di salute, di divertimento, di rapporto tra corpo, cuore, mente, di collaborazione, di condivisione. Si parla di individuo e di comunità.

Fare sport aiuta un sano sviluppo, contribuisce in modo importante a mantenere corpo e mente in salute e favorisce la socializzazione. Eppure, il 45% degli europei non pratica attività fisica perché non hanno tempo per praticare regolarmente sport (40%), non sentono una motivazione forte (27%), non possono sostenere il costo elevato che fare sport comporta (10%).

Si instaura di conseguenza un circolo vizioso fra diminuita capacità di esercizio con conseguente aumentata percezione dello sforzo nell'eseguire le attività e rischio di una accelerazione del declino delle capacità fisiche per inutilizzo ed invecchiamento fisiologico.

In questa relazione verranno esposti metodi facili per tornare in forma riducendo la sedentarietà.

E' importante svolgere semplici movimenti per ritornare ad essere in forma a piccoli passi. Non abbiamo tempo? Possiamo scegliere il giusto metodo per non mollare prima di iniziare. Abbiamo tempo ma abbiamo paura di tornare in palestra? Proviamo nuove discipline, sfruttiamo l'aria aperta. Riprendiamo ad allenarci in modo graduale per poter tornare più forti di prima.

Ritornare in forma, ogni giorno anche a piccoli passi ma senza fermarsi mai !