

**Dott.ssa Benedetta Aimone**  
**Medico Chirurgo**

MEDICINA INTEGRATA - NEUROPSICOSOMATICA – PNEI  
MINDFULNESS – CRESCITA PERSONALE

## **AGENDA DELLA SALUTE INTEGRALE**

### **Introduzione**

L' uomo è un sistema complesso costituito da più dimensioni interconnesse e interagenti, ne deriva che la salute può essere raggiunta e mantenuta solo con un approccio sistemico e integrativo, che si evolve nel tempo incorporando nuove informazioni e si orienta sui bisogni specifici della persona e della comunità.

Lo scopo di questa agenda è quello di dare informazioni e indicazioni pratiche per prevenire le malattie e riportare l'organismo in equilibrio in caso di disfunzione.

### **Come usare questa Agenda**

L' agenda è strutturata in diverse parti, ognuna corrispondente ad un ambito che riguarda la salute psicosomatica secondo un certo punto di vista. Le ricerche scientifiche e la mia esperienza personale e professionale sostengono i suggerimenti e le pratiche generali consigliate, che vengono poi individualizzate attraverso un piano di cura personalizzato.

### **Gli ambiti esplorati**

La salute è possibile solo attraverso la sinergia delle diverse aree e la cura di ogni elemento, così che tutte le dimensioni (corporea, mentale, emotiva, spirituale, relazionale, ambientale ecc) possano armonizzarsi sostenendosi a vicenda.

In questa agenda ci occupiamo dei seguenti livelli di salute, fondamentali per la loro interazione reciproca e con i sistemi regolatori dell'organismo (psiche/mente, sistema nervoso/cervello, sistema ormonale, sistema immunitario):

PARIPURNA – Studio di Medicina Integrata

Dott.ssa Benedetta Aimone Iscr. OdM CN4277 – P.IVA 09811590018

tel. 3332681055 – [benedetta.aimone@gmail.com](mailto:benedetta.aimone@gmail.com) – [www.studiomedicoaimone.it](http://www.studiomedicoaimone.it)

**Dott.ssa Benedetta Aimone**  
**Medico Chirurgo**

MEDICINA INTEGRATA - NEUROPSICOSOMATICA – PNEI  
MINDFULNESS – CRESCITA PERSONALE

1. Alimentazione;
2. Movimento e Postura;
3. Respirazione e Ciclo del Sonno;
- 4. Gestione dello Stress e dell' Infiammazione;**
5. Comunicazione e Relazione;
6. Meditazione e Consapevolezza

Ognuno di essi infatti modifica il sistema psicosomatico sia in senso positivo portando gioia, salute e crescita, sia in senso negativo creando disfunzione, sofferenza e malattia.

**L' elemento 4 è centrale** in quanto tutti gli stimoli ambientali, sia esterni che interni, sia corporei che emotivi, relazionali, comportamentali o psicologici (da un'infezione a un conflitto interpersonale, da un inquinante ambientale a un trauma psicologico, da una alimentazione scorretta alla sedentarietà) agiscono attivando gli assi dello stress e dell'infiammazione per gestire l'attacco, la difesa, la prevenzione del danno e la guarigione tramite i sistemi di regolazione PNEI (attivazione psico-neuro-endocrino-immunitaria).

Sappiamo che se questi sistemi non tornano in equilibrio dopo l'evento scatenante ma restano attivati per molto tempo o sono troppo intensi creano alterazioni sempre più gravi fino alla malattia ed eventualmente anche alla morte.

Stress e infiammazione sono fondamentali per la sopravvivenza ma devono poter essere regolati per svolgere al meglio la loro funzione.

Stili di vita dannosi (fumo, alcol, dieta ricca di zuccheri, grassi e prodotti animali e carente di fibre e vegetali, mancanza di attività fisica regolare), traumi non risolti, emozioni inesprese, conflitti duraturi, assenza di supporto sociale, mancanza di uno scopo creativo e di connessione spirituale, possono tutti danneggiare l'intero organismo e rendere poco efficaci le terapie mediche e psicologiche, creando circoli viziosi difficili da interrompere e progressivamente irreversibili.

PARIPURNA – Studio di Medicina Integrata

Dott.ssa Benedetta Aimone Iscr. OdM CN4277 – P.IVA 09811590018

tel. 3332681055 – [benedetta.aimone@gmail.com](mailto:benedetta.aimone@gmail.com) – [www.studiomedicoaimone.it](http://www.studiomedicoaimone.it)

**Dott.ssa Benedetta Aimone**  
**Medico Chirurgo**

MEDICINA INTEGRATA - NEUROPSICOSOMATICA – PNEI  
MINDFULNESS – CRESCITA PERSONALE

L'agenda si compone quindi di alcune schede che possono essere utilizzate per **confrontare i propri stili di vita** con quelli proposti, valutare eventuali aggiustamenti e cambiamenti costruttivi, ideare i passaggi necessari e acquisire gli strumenti specifici per modificarli, sia grazie alle indicazioni e proposte pratiche già contenute nelle schede, sia richiedendo un piano di cura personalizzato.

Ad esempio la scheda Alimentazione si basa sulla dieta tradizionale Mediterranea, quella onnivora più studiata per gli effetti anti-infiammatori e protettivi anche sul lungo periodo, ma la scheda può essere personalizzata per chi avesse scelto uno stile alimentare **vegetariano o vegano o per chi soffrisse di intolleranze e allergie** (glutine, lattosio, FODMAP ecc).

E' uno schema preventivo e riequilibrante che può sostenere l'efficacia di varie strategie di cura complementari permettendo all'organismo la migliore base di partenza per il percorso di guarigione ma non si rivolge a chi avesse patologie specifiche come Diabete Mellito o Insufficienza Epatica o Renale. In questi casi è necessario rivolgersi ad un nutrizionista o ad altro specialista.

Allo stesso modo oltre ad un' alimentazione sana preventiva e anti-infiammatoria esistono altre strategie di intervento attraverso la nutrizione per specifiche circostanze e problematiche, dal digiuno intermittente alla dieta detossificante, dall' utilizzo sotto controllo medico della dieta chetogenica all'assunzione monitorata di vitamine, minerali e altre sostanze di supporto.

Tutte queste strategie non sono alternative allo schema alimentare di base ma lo completano in caso di necessità, per brevi periodi, con obiettivi chiari e condivisi e secondo un progetto professionale. Tuttavia, come in una piramide, l'alimentazione tradizionale sarà sempre la base, andando a costituire uno degli elementi fondamentali della salute insieme alle altre dimensioni citate.

PARIPURNA – Studio di Medicina Integrata

Dott.ssa Benedetta Aimone Iscr. OdM CN4277 – P.IVA 09811590018

tel. 3332681055 – [benedetta.aimone@gmail.com](mailto:benedetta.aimone@gmail.com) – [www.studiomedicoaimone.it](http://www.studiomedicoaimone.it)