# Longevity state of mind

## Guida alla longevità



**Relatori**


**Dr. Med** **Gaia Marniga**
**Dr. Med. Dent.** **Ivano Ambrosio**
**Dott.** **Giovanni Chetta**

# Vivere Più a Lungo, Vivere Meglio

La longevità
non è semplicemente
aggiungere anni alla vita,
ma è aggiungere vita agli anni.



# “La longevità si costruisce lungo tutto l’arco della vita.”

L’obiettivo è andare oltre il singolo intervento, favorendo prevenzione, recupero, equilibrio e qualità della vita nel tempo.



# Protagonisti della propria Longevità

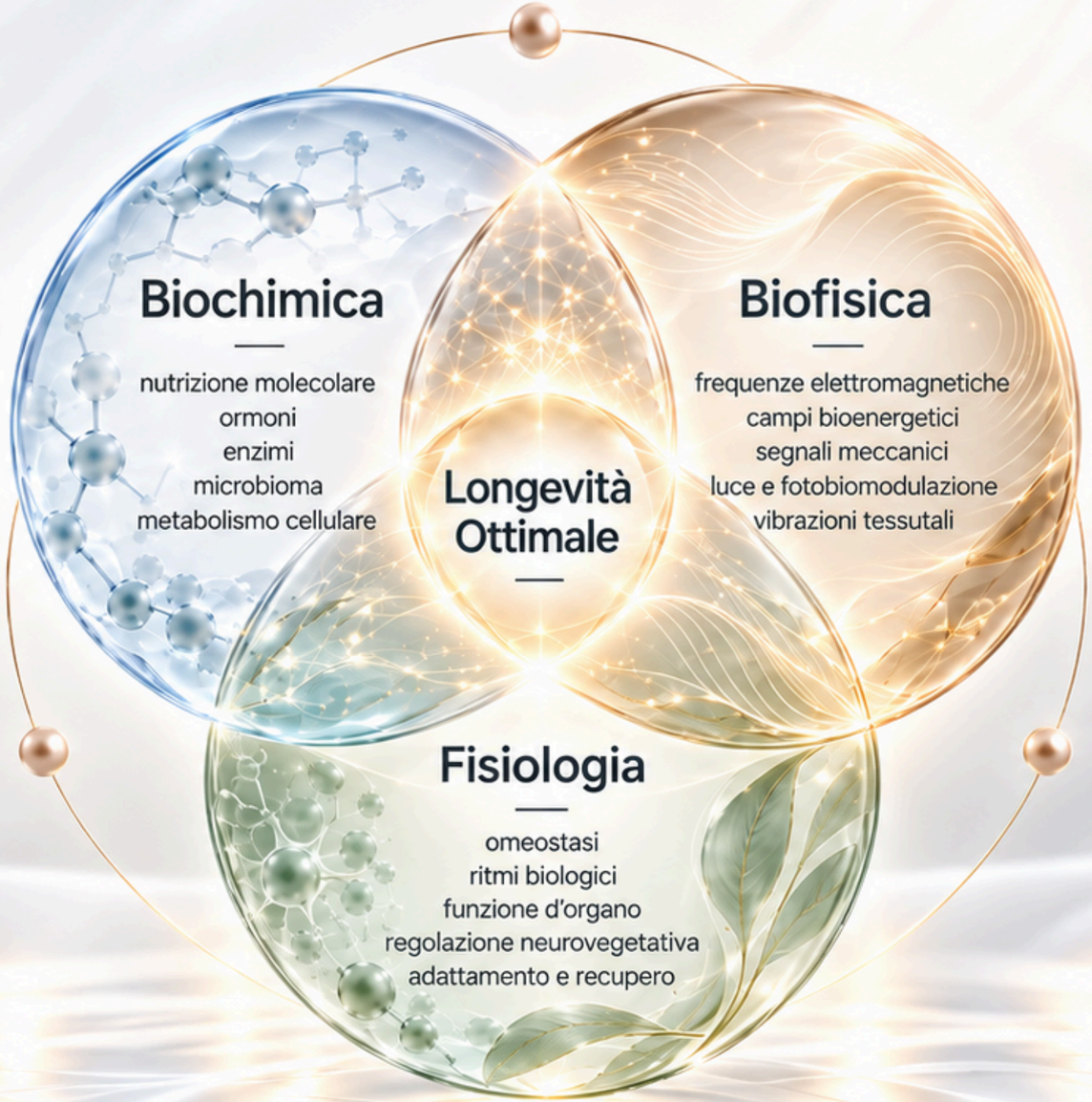
La longevità non è un destino scritto nel DNA ma è una scelta quotidiana.



# Un Approccio Integrato: Biochimica e Biofisica

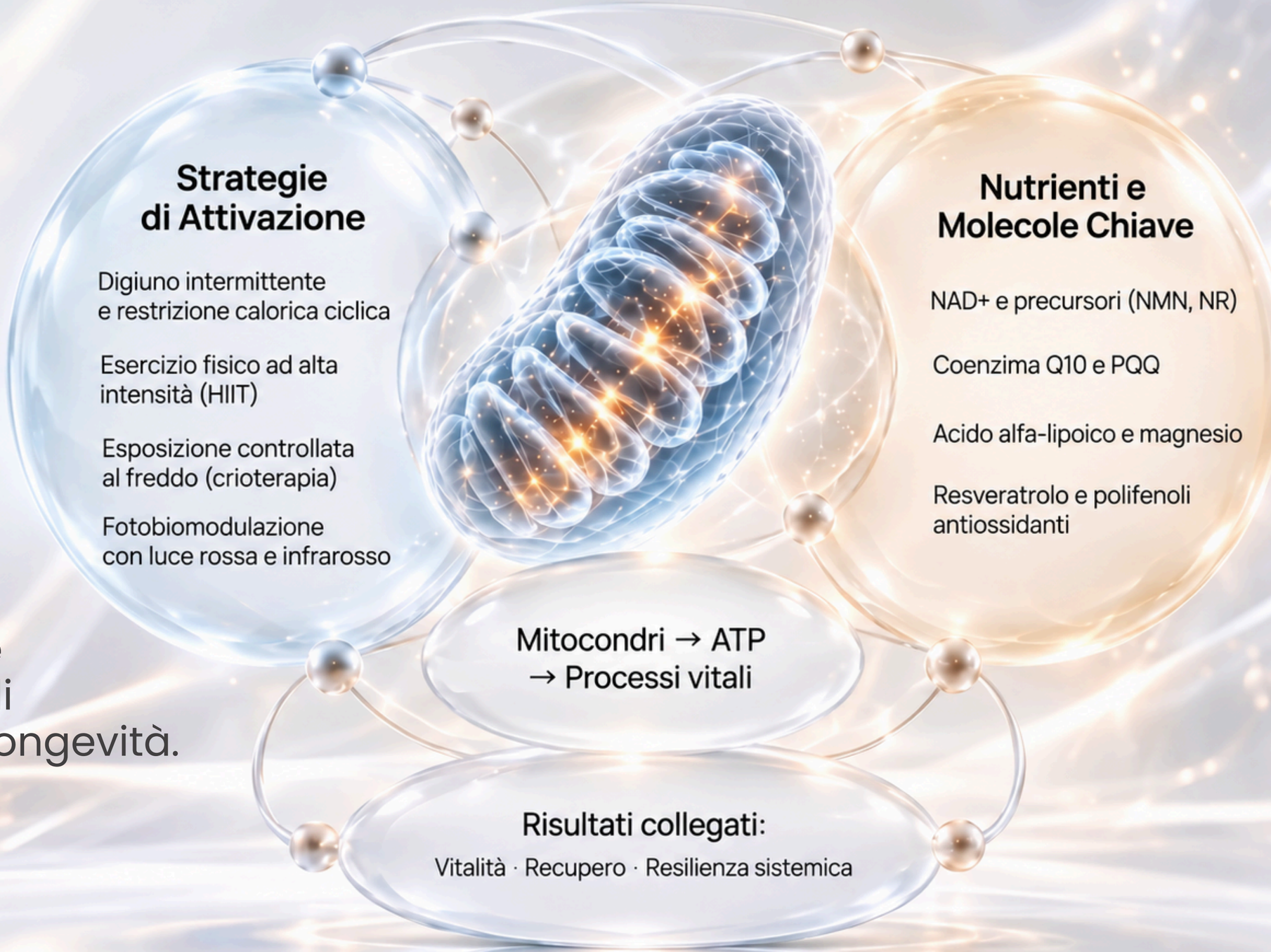
Non basta intervenire su un solo fattore ma è necessario agire su tutti i livelli dell'organismo per raggiungere la longevità.

**Molecola → Cellula → Tessuto → Sistema corpo-mente**



# Energia Cellulare e Il Ruolo dei Mitocondri

Riattivare e proteggere i mitocondri è uno degli obiettivi centrali della longevità.



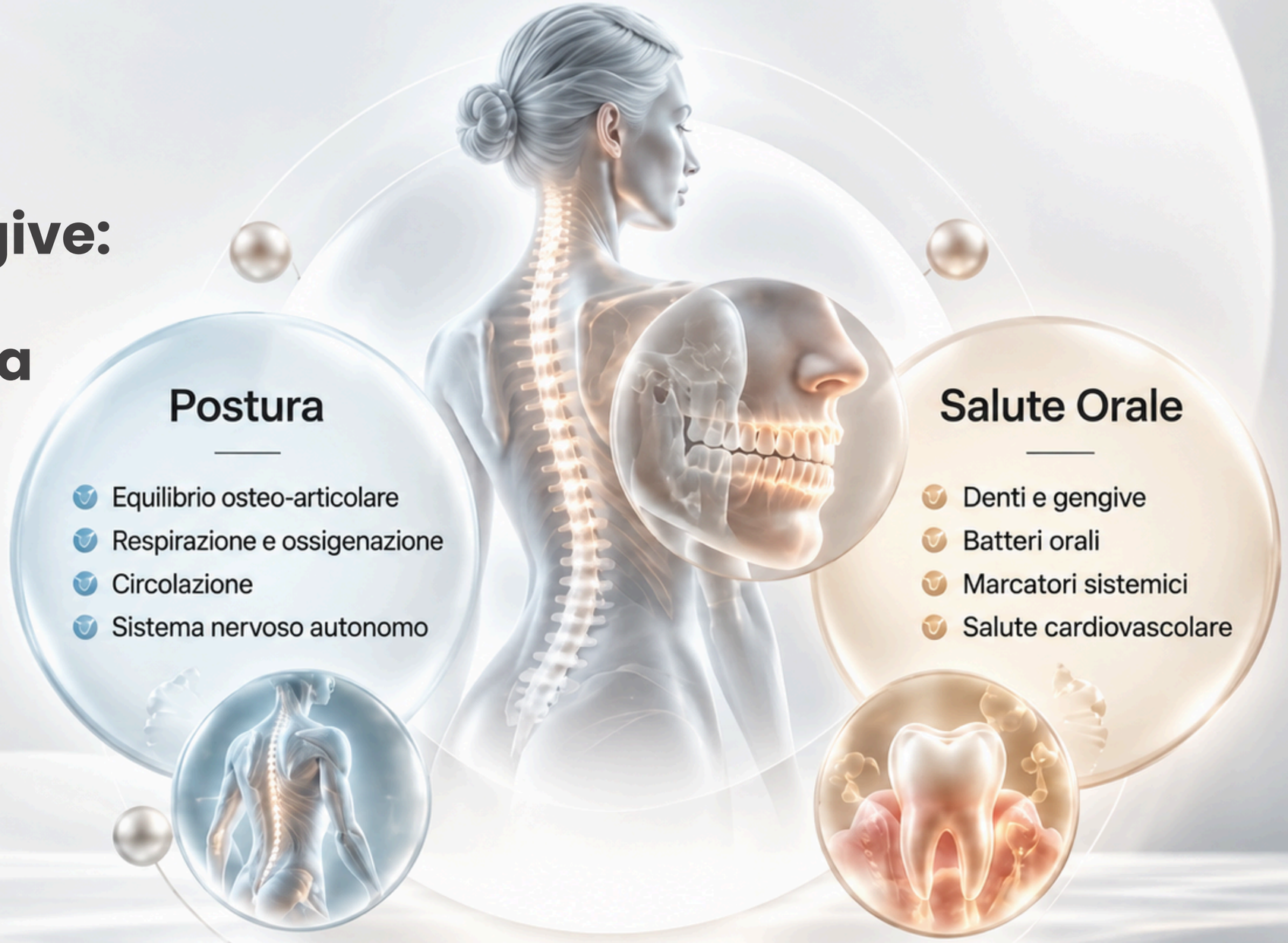
# La Matrice Extracellulare: Il Tessuto della Vita

La matrice extracellulare
non è solo una struttura passiva:
Regola funzioni essenziali
per ogni cellula.



# Postura, Denti e Gengive: Fondamenta della Salute Sistemica

La postura e la salute orale sono indicatori e sono determinanti del nostro stato di salute globale.



# Infiammazione cronica: Il nemico silenzioso

L'inflammaging è uno dei principali motori delle malattie degenerative




## Alimentazione Anti-infiammatoria

Omega-3, curcuma, polifenoli e verdure crucifere abbassano i marcatori infiammatori sistemici come CRP e IL-6.

## Cura della Pelle

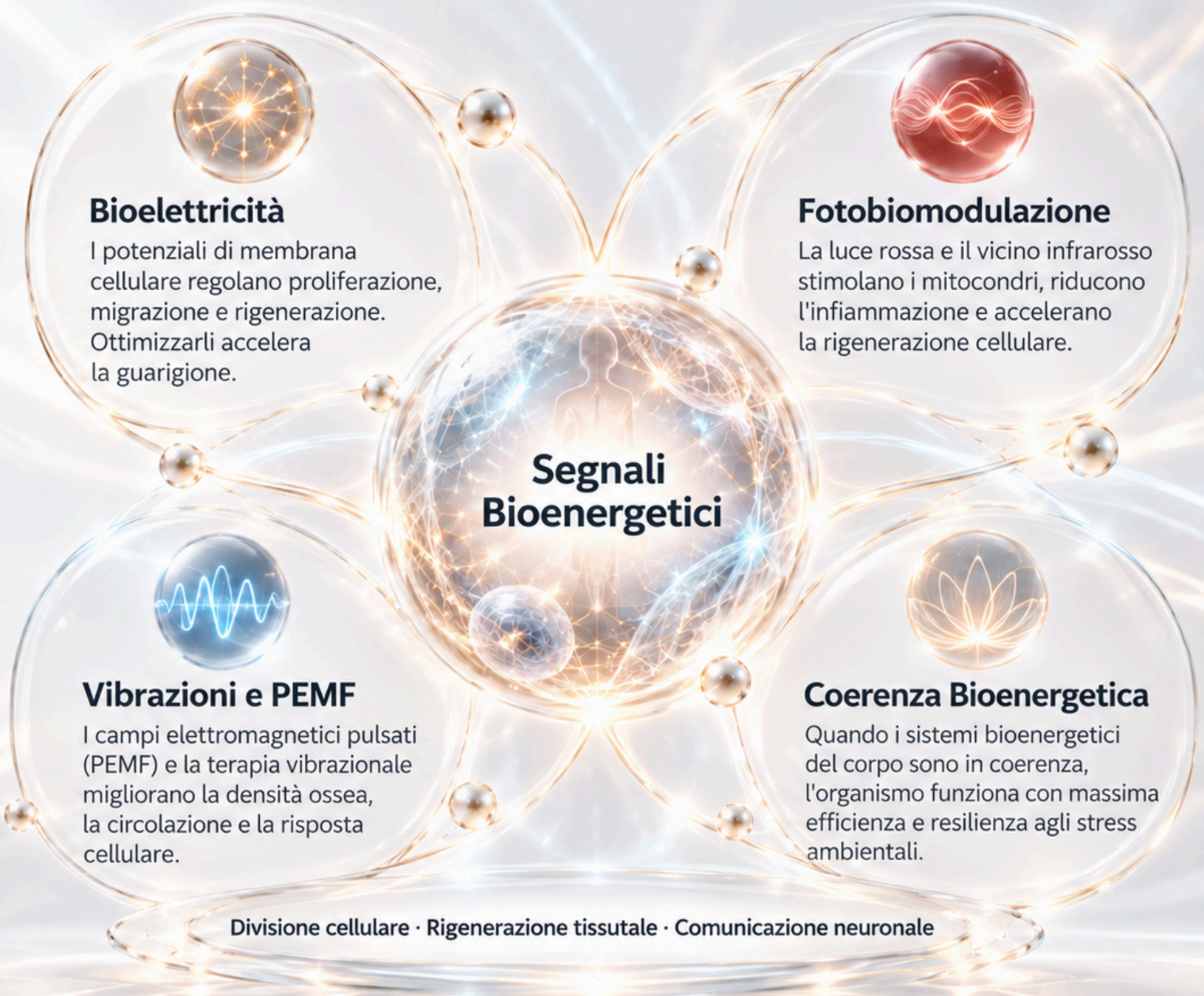
La pelle è il più grande organo del corpo. Antiossidanti topici, idratazione e protezione UV rallentano l'invecchiamento cutaneo e riducono l'infiammazione locale.

## Salute dei Capelli

La perdita di capelli è spesso un segnale di carenze nutrizionali, squilibri ormonali o infiammazione sistemica. Agire sui capelli significa agire sulle cause profonde dell'invecchiamento.

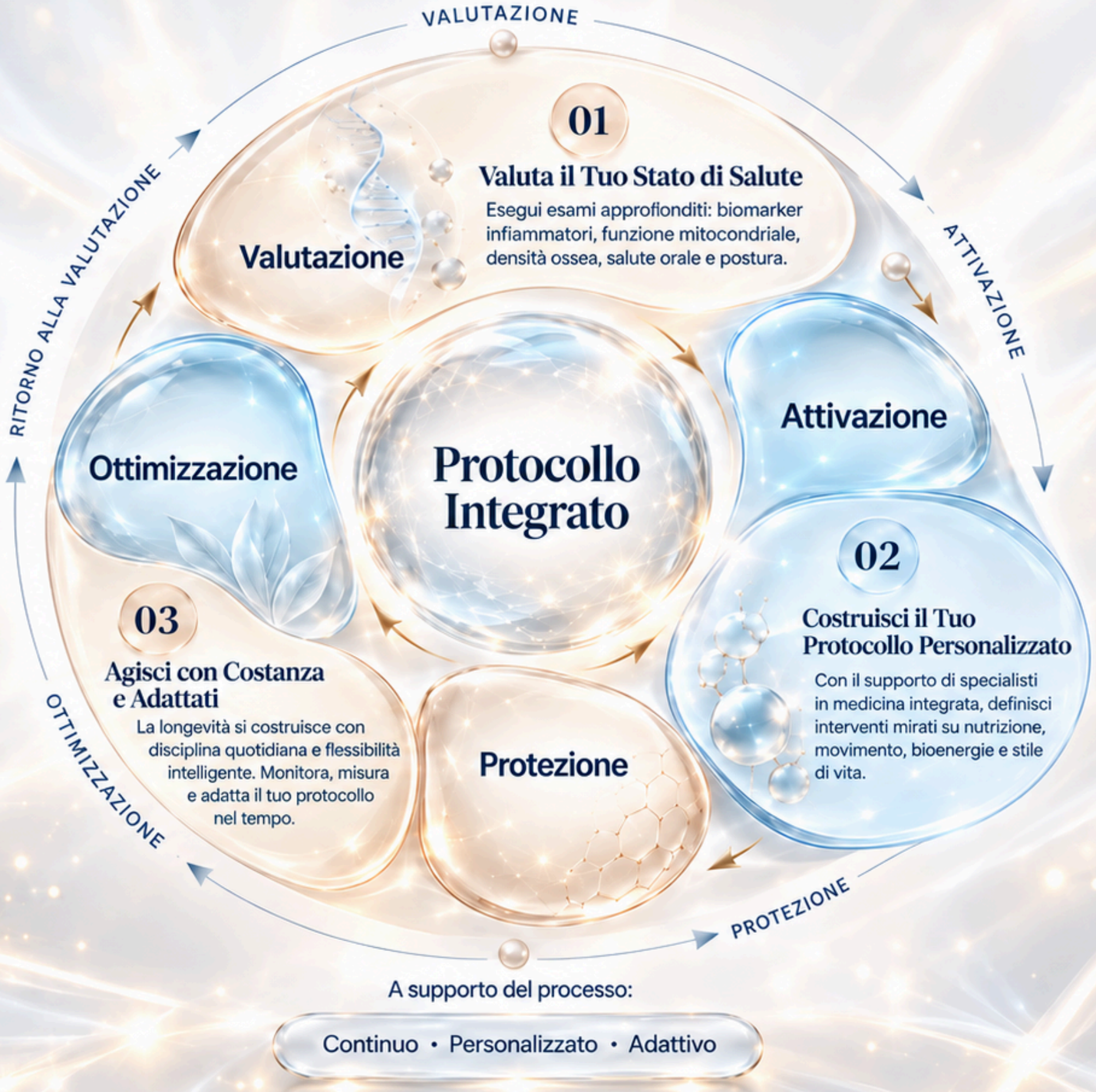
# Bioenergie: Il Linguaggio del Corpo

Ogni cellula del corpo umano è un emettitore e ricevitore di segnali bioenergetici.



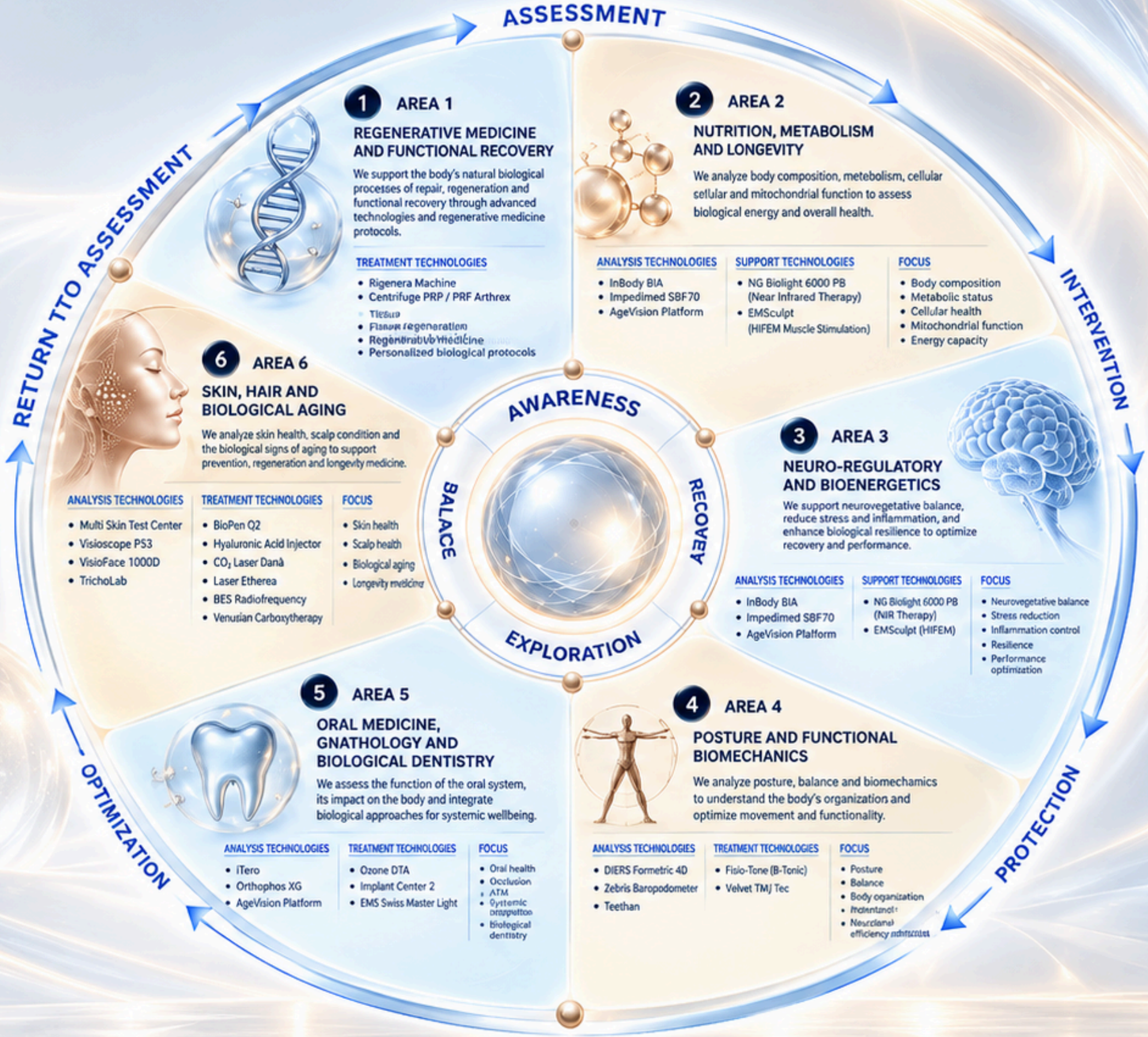
# Protocollo integrato della Longevità

Tutti i pilastri della longevità si intrecciano in un unico sistema organico



# La Longevità è la somma di piccole scelte ripetute nel tempo.

Medicina avanzata, scienza della regolazione, medicina integrata e longevità applicata, convergono in percorsi personalizzati, pensati per accompagnare la persona nelle diverse fasi della vita.






Scansiona il QR code
per i contatti