

1) Response Ability o risposta allo stress:

Questo parametro misura la capacità dell'organismo a reagire ad uno stato di stress attraverso la risposta della ghiandola surrenale che produce il cortisolo. Il cortisolo è un ormone con una reputazione generalmente negativa, quando in realtà è solo il risultato di una complessità di fenomeni psicofisici che possono essere positivi o negativi. Come molte altre cose, il suo eccesso o carenza è dannoso, talvolta letale, è necessario quindi far sì che rimanga in equilibrio per garantire la salute psico-fisica. Il cortisolo viene secreto in seguito a stress psicofisici di ogni genere (restrizione calorica, glucidica, traumi, infezioni). La sua presenza è vitale per mantenere la glicemia, è infatti un ormone iperglicemizzante. Ha effetti anti-infiammatori, antiproliferativi, catabolici su tessuti e macronutrienti, in particolari condizioni anaboliche (con insulina). Il suo eccesso ha ripercussioni sulla salute cardiovascolare, metabolica e psicologica. La depressione, l'ansia, lo stress cronico sono caratterizzati da livelli più alti di cortisolo, che può essere ridotto con una adeguata terapia.

2) Mental Power o forza di volontà:

Questo parametro misura la vitalità mentale espressa come determinazione e forza di volontà: una sua diminuzione corrisponde ad una funzione cerebrale più debole, legata a depressione, insonnia, pensiero negativo, deterioramento della memoria e così via. Lo stress e la stanchezza fanno sparire sia la motivazione che la forza di volontà: la mancanza di sonno, l'ansia, il nervosismo e le preoccupazioni, invece di essere risolte grazie a quella carica di energia extra che dovrebbe accompagnare le nostre giornate, contribuiscono in maniera decisiva a farci abbandonare sogni e progetti. Uno stato di stanchezza prolungata, inoltre, oltre che alla perdita di forza di volontà, contribuisce anche all'insorgere di malattie. Piccoli e positivi cambiamenti nella nostra vita possono migliorare l'attività dei neurotrasmettitori. Ad esempio, migliorare la forza di volontà significa porsi degli obiettivi e avere l'intenzione di raggiungerli, riducendo ansia e preoccupazioni. Inoltre, quando prendiamo delle decisioni cambia la percezione che abbiamo del mondo, trovando le giuste soluzioni ai nostri problemi e riportando la calma nel nostro sistema nervoso. Scegliere attivamente di perseguire uno scopo, piuttosto che affidarsi all'impulso del momento, alle abitudini o a un intervento esterno, è un comportamento particolarmente appagante. Infatti, quando un obiettivo a lungo termine viene raggiunto, ma anche quando vengono superati i passi che gradualmente portano

a quel traguardo, c'è un cospicuo rilascio di dopamina (ormone del benessere). Trasformare un nostro pensiero dandogli una valenza positiva, costruttiva e pratica è decisamente efficace nell'apportare cambiamenti benefici sul nostro comportamento.

3) Water Shortage o tasso d'idratazione:

Questo parametro misura il tasso di idratazione organico. L'acqua è forse l'elemento più importante per l'essere umano. Il nostro corpo infatti è costituito in media per circa il 75% d'acqua, raggiunge un tasso di circa il 50% del peso totale nell'adulto e dell'80% nei neonati. Idratarsi significa garantire al corpo la corretta quantità di acqua: poiché nel corpo umano non sono presenti scorte di acqua, è indispensabile bere. L'acqua è coinvolta in funzioni come la regolazione del volume cellulare e della temperatura corporea, favorisce i processi digestivi, svolge un ruolo importante di diluizione delle sostanze ingerite, rende possibile il trasporto di nutrienti e promuove la rimozione di scorie metaboliche. Inoltre, idratarsi correttamente prima di andare a dormire agevola notevolmente i processi digestivi grazie alla presenza dei sali minerali, che stimolano l'attività del fegato e del pancreas, riducendo l'acidità gastrica e favorendo l'azione degli enzimi digestivi. La disidratazione è associata a una limitazione delle capacità fisiche dell'individuo come cefalea, perdita di concentrazione, irritabilità, insonnia, aumento della temperatura corporea. Una situazione più grave invece può provocare aumento della frequenza respiratoria, senso di malessere generale, debolezza e anche allucinazioni fino a gravi alterazioni cardiovascolari. Può anche peggiorare i processi digestivi, aumentare la probabilità delle infezioni e delle reazioni allergiche, causare dolore di tipo muscolo-scheletrico al tronco e dolore articolare generalizzato.

4) Hypoxia o stato di buona ossigenazione cellulare:

questo parametro valuta lo stato di ossigenazione cellulare e dipende dall'efficienza dei sistemi metabolici, e di tutti gli altri organi. L'ossigenazione cellulare fornisce la giusta quantità di ossigeno alle cellule del nostro corpo, fondamentale per ogni processo vitale. La carenza di ossigeno è scientificamente nota come Ipossia. Lo stile di vita moderno è caratterizzato da molteplici fattori negativi, che alterano il normale equilibrio del corpo umano. Aria inquinata, acqua ed altri liquidi ricchi di sostanze nocive e chimiche, fumo o eccessi di alcool e così via. Inoltre, anche nella nostra alimentazione

sono presenti cibi privi di minerali, contenenti grasso in eccesso, preparati o conservati utilizzando additivi dannosi per la salute. Una carenza di ossigeno cellulare, è in grado di alterare le funzioni cellulari, favorendo la comparsa di disturbi e, in alcuni casi, di vere e proprie patologie. L'ossigenazione cellulare è fondamentale per mantenere in funzione il metabolismo del corpo umano. Infatti, il suo scopo principale è di carburare i grassi e gli zuccheri all'interno dei mitocondri di ogni cellula, per produrre calore ed energia. Di conseguenza le cellule, per continuare a fornire energia all'organismo, hanno bisogno di un costante livello di ossigeno (un organismo a riposo ha bisogno di circa 250 ml al minuto, al massimo sforzo di 3500 ml al minuto). In alcuni casi però, l'apporto di ossigeno è insufficiente per determinare le normali funzioni vitali. Le conseguenze dello scarso apporto di ossigeno sono: stato confusionale, fiato corto, mal di testa, capogiri, tachicardia, problemi di vista, aumento della pressione e della frequenza del respiro, perdita di coordinazione nei movimenti. Inoltre, in assenza di un corretto apporto di ossigeno a livello intracellulare, le cellule del derma e dell'epidermide tendono ad invecchiare prematuramente, indebolimento del sistema immunitario ed invecchiamento precoce.

5) PH o stato acido/basico :

Questo parametro misura il grado di acidità (pH) si abbassa in caso di acidità. Il nostro sangue è leggermente alcalino ed in condizioni normali il suo pH varia tra 7,35 e 7,45. Indipendentemente dalla dieta, il normale metabolismo genera ogni giorno enormi quantità di acidi volatili (eliminati con la respirazione) e fissi (eliminati dal rene). Il mantenimento di questi valori è dato dal sottile equilibrio tra produzione ed escrezione di sostanze alcaline ed acide, a cui partecipano soprattutto i reni ed i polmoni. Non è casuale nemmeno il fatto che durante tale sforzo l'organismo aumenti la ventilazione polmonare con lo scopo di eliminare l'eccesso di anidride carbonica, quindi indirettamente di ioni idrogeno dati dalla dissociazione dell'acido carbonico. Il soggetto con acidosi è spesso caratterizzato da uno stato di malessere generale con sintomi quali: stanchezza cronica, scarsa concentrazione, sonnolenza, irritabilità, disbiosi, candidosi, cellulite, ritenzione idrica, osteoporosi (poiché le ossa cedono il calcio, il minerale più alcalino). Inoltre l'acidosi si manifesta, inizialmente, sullo stato della pelle, dei capelli e delle unghie. La pelle diventa pallida e spesso impura, il tessuto connettivo tende ad infiammarsi e si può formare la cellulite, i capelli diventano opachi e stopposi e si verifica un aumento della loro caduta, le unghie diventano deboli, si spezzano facilmente e mostrano solchi.