

DISTRIBUZIONE GRATUITA
ON LINE AI SOCI E
SIMPATIZZANTI
ORGANO DI STAMPA DELLA
ASSOCIAZIONE DI
VOLONTARIATO
MOVIMENTO SALUTE
www.movimentosalute.it
info@movimentosalute.it

N.8 (2016) - 44° NUMERO



TEMPO DI
VENDEMIA

Per potenziare il nostro cervello

Il vino rosso è ottimo per migliorare i nostri processi cognitivi. Come è possibile? Esistono molti studi che dimostrano che bere del vino in maniera moderata, ma costante, previene la demenza e le malattie degenerative del cervello.

Cura le infiammazioni, previene l'aterosclerosi e, inoltre, impedisce la coagulazione, migliorando così il flusso sanguigno. È davvero favoloso, ma occorre bere vino con moderazione.

Al massimo un bicchiere a pasto e solo per gli adulti.

CODICE FISCALE 97773590019

REGISTRO REGIONALE VOLONTARIATO 79/15353

per versamenti: CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461

SOMMARIO DEL NUMERO 44 settembre 2016
MOVIMENTO SALUTE onlus
info@movimentosalute.it
QUOTA ANNUALE SOCI € 20 sostenitori € 100

PAG. 3

Redazione Movimento Salute

PAG. 4/5

Grani antichi: fanno bene alla salute

PAG. 6/7/8

I vari tipi di mal di testa

Le cure

Cefalee secondarie

PAG. 9/10

Le allergie alimentari

PAG.11

Obesità : le terapie comportamentali

PAG. 12

I tumori della pelle

PAG.13/14

T'ai Chi Ch'uan

**Il benessere non si subisce,
ma si ricerca (2° puntata)**

PAG. 15

**Il volontariato oggi e le sue trasformazioni nel
tempo: riflessioni sulla attuale situazione**


PAG. 16

Cosa vogliamo come Movimento Salute


**I NOSTRI
PRINCIPALI
OBIETTIVI**

 **PREVENIRE
INVECE DI
CURARE**

 **FARE
SCREENING
SALUTE**

 **COMBATTERE
L'OBESITA'
INFANTILE**

 **MEDICINA
NARRATIVA**

 **L'OZONO
E LE SUE
PROPRIETA'
CURATIVE**

 **CORSI
NELLE
SCUOLE
SULLE
MACULOPATIE**



Cari Simpatizzanti e aderenti,

come ogni numero poniamo attenzione alla “conoscenza”.

Cerchiamo di creare armonia sia dentro di noi sia verso tutto ciò che ci circonda.

Il nostro complesso organismo lavora al meglio per fornirci tutto quello che abbiamo bisogno inviandoci segnali costanti per mantenere un buon stato di salute. Siamo abituati, purtroppo, a non ascoltarlo e a seguire le voglie del momento, caricandolo di nuove sfide.

Il “Mal di testa” ad esempio, è un segnale che ci dovrebbe far riflettere su cosa sta

succedendo al nostro sistema. Sforziamoci di andare oltre al solo prendere un rimedio per eliminarlo immediatamente. Cerchiamo cioè di capirne l’origine, la frequenza, se nasce ad esempio dopo l’assunzione di determinati alimenti o a seguito di una determinata attività o movimento.

Vi lascio con nove riflessioni per la promozione del **BENESSERE**:

- 1 Verificare regolarmente il proprio stato di salute (es: bilancia, check up visivo e diagnostico)
- 2 Mantenersi attivi eseguendo una regolare attività fisica;
- 3 Mangiare in modo sano, vario ed equilibrato rispettando i ritmi alimentari stagionali;
- 4 Ridurre gli zuccheri semplici raffinati, il consumo di sale, i carboidrati raffinati, gli additivi e conservanti;
- 5 Privilegiare alimenti ricchi di fibre, vitamine e Sali minerali (farine integrali, frutta secca, carboidrati complessi ad alta digeribilità)
- 6 Consumare verdure, legumi e proteine vegetali e acidi grassi polinsaturi (oli vegetali)
- 7 Limitare il consumo di proteine e grassi animali (carne, pesce, formaggi)
- 8 Bere regolarmente acqua naturale e moderare il consumo di altre bevande (alcoliche, gassate);
- 9 Privilegiare la preparazione attenta degli alimenti, seguendo comuni regole di cottura per preservare i nutrienti delle sostanze;

DomeNico Bijno

Grani antichi: ecco perché fanno bene alla salute



Walter Giannò

In una [dieta sana ed equilibrata](#) possono avere un ruolo fondamentale i cosiddetti grani antichi, ovvero quelle varietà di grano rimaste **genuine** e autentiche come erano in origine, che, rispetto a quelle moderne, non hanno subito alcuna modifica da parte dell'uomo, hanno bisogno di bassi livelli di pesticidi e fertilizzanti e per questo motivo sono più nutrienti e salubri. Sono, infatti, caratterizzati da alcuni elementi che li rendono consigliatissimi: sono senza **glutine**, contengono molte **proteine** e **vitamine** essenziali, tra cui quelle del gruppo B, nonché minerali come **magnesio** e **potassio**, **fibre** e **antiossidanti**.

Tra le varietà di grani antichi annoveriamo: quinoa, miglio, sorgo, amaranto, teff, freekeh, semi di chia, farro e kamut.

I grani antichi e le loro qualità

Spiegato ciò, ecco una breve lista di grani antichi e le relative qualità:

- **Teff**: ha le dimensioni di un seme di papavero, è privo di glutine e ha una quantità superiore di calcio rispetto ad altri cereali (123 milligrammi per tazza). È un tipo di carboidrato che agisce come fibra e può essere utile per perdere peso.
- **Amaranto**: ha un sapore piccante, un livello più elevato di proteine rispetto alla maggior parte dei cereali ed è senza glutine.
- **Quinoa**: generalmente è classificato come grano, in realtà è un seme commestibile. Cuoce rapidamente (circa 20 minuti), è privo di glutine ed è disponibile rosso, bianco e nero. Bisogna risciacquare i grani, in quanto sono rivestiti da una sostanza amara ma è possibile acquistare la quinoa germogliata che, invece, è più facile da digerire e più nutriente.

- **Miglio:** è senza glutine e può essere bianco, grigio, giallo e rosso. Può essere macinato e usato come farina ed è particolarmente ricco di magnesio minerale, importante per la salute delle ossa.
- **Sorgo:** è versatile, resistente alla siccità ed è privo di glutine. Contiene un composto chiamato policosanolo che ha un effetto positivo sul [colesterolo](#). Questo tipo di grano può essere anche fermentato per produrre birra.
- **Farro:** è il grano antico con il numero più alto di proteine rispetto a quello moderno. Ha il sapore di nocciola e una consistenza gommosa.
- **Kamut:** contiene elevati livelli di grassi sani, proteine, selenio e zinco.
- **Freekeh:** ha un basso indice glicemico ed è ricco di proteine, fibre e minerali.

Il parere della Federazione Italiana Cuochi

Sui grani antichi, di recente, sono intervenuti **Domenico Privitera** e **Fabio Tacchella**, rispettivamente presidente e consigliere della Federazione Italiana Cuochi di Sicilia.

“I grani antichi stanno vivendo una nuova primavera, grazie alle caratteristiche e alle proprietà nutrizionali che li differenziano” ha raccontato Privitera. “Io li sto riscoprendo ultimamente, e già me ne sto innamorando. Sono stato abituato per più di 30 anni a cucinare con le farine più comuni, perché in grado di rendere le brioches leggere, e il pane soffice e alto, mentre un pane preparato con farina derivata da grano antico lievita in larghezza più che in altezza. Tuttavia, anche se diverso da come siamo abituati, un prodotto preparato con farina integrale derivata da grani antichi come i nostri, quelli siciliani, cucinato in forno a legna, non solo è più salutare, ma riprende una **tradizione** che è radicata nella nostra terra e nei nostri ricordi».

“È giusto e importante riscoprire i grani antichi - sostiene Fabio Tacchella, consigliere Fic Promotion - fanno parte della nostra tradizione, in Italia ve ne sono diverse varietà, che tuttavia in molti casi sono andate perse.

Recuperarle significa **conoscerle**, prediligerle magari ad altri grani coltivati all'estero, dei quali molto spesso non sappiamo nulla, dai metodi di coltivazione ai controlli effettuati. Chiaramente ogni grano antico ha proprie peculiarità, proprie caratteristiche nutrizionali, che si adattano più o meno bene a seconda della preparazione che si è scelto di fare. Se ad esempio

I tipi di mal di testa

Esistono tre tipi di mal di testa, così classificati nel 2005 dall'[International Headache Society](#):

- Primari: cefalee che includono l'emicrania, la cefalea a grappolo e il mal di testa da tensione;
- Secondari: cefalee che sono conseguenza di un infortunio o di una malattia;
- Nevralgie craniche e dolori facciali.

Il mal di testa primario più comune è quello da **tensione**, che colpisce maggiormente le donne che gli uomini. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, una persona su venti nel mondo sviluppato patisce ogni giorno i dolori provocati dalla cefalea da tensione.

L'emicrania, poi, è il secondo tipo più frequente di cefalea primaria e nuoce sia i bambini che gli adulti. Prima della pubertà, i ragazzi e le ragazze soffrono allo stesso modo di emicranie; ma dopo la pubertà a patire maggiormente sono le ragazze.

La cefalea a grappolo, invece, è un tipo raro di cefalea primaria e colpisce più frequentemente gli uomini intorno ai 20 anni (anche donne e bambini, però, possono soffrirne).

Le **cefalee primarie** - anche se non pericolose - possono influire sulla qualità della vita: alcune persone, le più fortunate, hanno mal di testa occasionali che si risolvono velocemente, mentre per altre la situazione può essere più grave e debilitante.

Le **cefalee secondarie**, invece, sono quelle che derivano da un problema strutturale che riguarda la testa o il collo, provocato da varie patologie, quali il mal di denti, il dolore causato da un seno infetto, il sanguinamento nel cervello, l'encefalite e la meningite.

Rientrano in questa categoria, poi, i **mal di testa traumatici**, tra cui la commozione cerebrale.

Per quanto riguarda il terzo gruppo di mal di testa, per **nevralgia** si intende il dolore neuropatico: l'infezione di uno dei dodici nervi cranici presenti nel cervello che controllano i muscoli e trasportano segnali sensoriali (come il dolore) da e verso la testa e il collo. Un esempio comune è la nevralgia del trigemino, che colpisce il nervo cranico V (nervo trigemino), cioè quello sensoriale che attraversa il volto e può causare, di conseguenza, dolore intenso sulla faccia.

Mal di testa da tensione: cause, sintomi e cure

La causa del mal di testa tensione **non è nota** (ci sono poche ricerche a riguardo): la più probabile è la contrazione dei muscoli che coprono il cranio. Per quanto riguarda i **sintomi**, il dolore che inizia nella parte posteriore della testa e del collo superiore è descritto come una sorta di pressione e si può diffondere fino a circondare il cranio. Il dolore più intenso si avverte spesso sulle tempie o sopra le sopracciglia, dove si trovano i muscoli frontali e temporali.

L'intensità del dolore - che, di solito, colpisce entrambi i lati della testa - può variare ma, di solito, non è invalidante, il che significa che si può continuare a svolgere le attività di ogni giorno. Il dolore, poi, non è associato a nausea, vomito e alla sensibilità alla luce e al suono; si verifica sporadicamente e senza un motivo o, in alcuni casi, frequentemente o persino ogni giorno in alcune persone.

Anche se, come scritto, non è pericoloso per la vita, il mal di testa da tensione può rendere difficile la pratica delle attività quotidiane, da qui la necessità di assumere farmaci, come l'aspirina, l'ibuprofene, l'acetaminofene e il naproxene.

Cefalea a grappolo: cause, sintomi e cure

Le cefalee a grappolo sono così chiamate perché **tendono a verificarsi ogni giorno** per un periodo di una settimana o più, seguiti da mesi e anche anni senza mal di testa. La causa della cefalea a grappolo è incerta ma può essere dovuta a un improvviso **rilascio di istamina** e serotonina nel cervello.

L'ipotalamo, che si trova alla base del cervello, responsabile dell'orologio biologico del corpo, può essere la fonte di questo tipo di cefalea.

La cefalea a grappolo, inoltre, può essere di derivazione **genetica**, innescato da cambiamenti nel sonno o da **farmaci**. Per di più, possono giocare un ruolo determinante anche il fumo, l'alcool e alcuni alimenti, come il cioccolato e il cibo ad alto contenuto di nitriti (ad esempio, le carni affumicate).

Durante il periodo in cui si è colpiti dalla cefalea a grappolo, il dolore si verifica, in genere, una o due volte al giorno, ma alcuni pazienti possono provare dolore anche in più momenti della giornata.

Tra le cure da seguire in caso di cefalea a grappolo c'è l'inalazione di elevate concentrazioni di **ossigeno**, l'iniezione di farmaci come il sumatriptan, il zolmitriptan e il rizatriptan; l'iniezione di lidocaina, un anestetico locale, nella narice; la caffeina.

Cefalea secondaria: ecco le cause

Come scritto, la cefalea può essere associata a molte malattie, soprattutto quella secondaria. A tal proposito, la già citata International Headache Society ha individuato otto categorie di cefalea secondaria.

- Traumi al collo e alla testa: edema o gonfiore all'interno del cervello, non associata al sanguinamento; commozioni cerebrali, in cui la lesione alla testa avviene senza sanguinamento; colpo di frusta e lesioni al collo;
- Problemi ai vasi sanguigni nella testa e nel collo: ictus o attacco ischemico transitorio; malformazioni arterovenose; aneurisma cerebrale o emorragia subaracnoidea; infiammazione della carotide; arterite temporale;
- Farmaci e droghe;
- Infezioni (come la meningite, l'encefalite, l'HIV/AIDS, la polmonite o l'influenza);
- Cambiamenti nell'ambiente del corpo (ipertensione, disidratazione, ipotiroidismo, dialisi renale);
- Problemi a occhi, orecchie, naso, gola, denti, seni e al collo;
- Disordini mentali.

Quando andare al pronto soccorso per il mal di testa

Come visto, un mal di testa può essere **sintomo** di una malattia grave, come ictus, meningite o encefalite. Nel caso in cui si stia patendo una **cefalea fortissima**, il consiglio è recarsi al pronto soccorso più vicino o, in caso di impossibilità a farlo, meglio chiamare il 118. Per di più se, oltre al mal di testa, si avvertono questi altri sintomi:

- Stato confusionale;
- Difficoltà nella comunicazione;
- Svenimenti;
- Febbre alta (sopra i 39°);
- Intorpidimento, debolezza o paralisi di un lato del corpo;
- Torcicollo;
- Difficoltà a vedere e/o a parlare;
- Problemi ai piedi;
- Nausea o vomito.

Il medico, invece, va consultato se i mal di testa si verificano **più spesso** del solito, peggiorano o non migliorano con l'uso dei farmaci ad hoc, **rendono impossibile lo svolgimento delle attività quotidiane**, come il lavorare e il dormire, causando angoscia.

Che cosa sono le allergie alimentari

Le allergie alimentari sono una **risposta anomala del sistema immunitario** a uno o più alimenti o componenti degli alimenti. L'allergene, cioè la sostanza che scatena questa risposta abnorme, è nella quasi totalità dei casi, una proteina. Il 90% delle allergie alimentari sono causate da un gruppo di **otto alimenti**: latte vaccino, uova, soia, cereali, arachidi e altra frutta secca, pesce e crostacei. Ciò che rende le allergie alimentari così difficili da gestire è che la sostanza o le sostanze cui si è allergici non sono isolate ma possono trovarsi nei cibi di tutti i giorni.

Generalmente, le allergie alimentari **compaiono nei primi dieci anni di vita**, il periodo dello sviluppo del sistema immunitario. Anzi, **alcune allergie si scatenano già nei primi mesi di vita**, durante l'allattamento, in seguito a una risposta immunitaria provocata dalle proteine presenti nel latte materno.

Tipi di allergie alimentari

La "Top 8" degli alimenti allergenici determina altrettanti tipi di allergia di origine vegetale e di origine animale:

Allergie di origine vegetale:

Allergia alle arachidi: le arachidi sono uno degli allergeni alimentari più diffusi che solitamente determina una forma grave e cronica di allergia.

Allergia ad altra frutta a guscio: i principali frutti a guscio coinvolti nelle reazioni allergiche sono mandorle, nocciole, noci, anacardo, e pistacchio.

Allergia alla soia: l'allergia alla soia è una risposta immunitaria ad almeno una delle sedici proteine della soia potenzialmente allergogene.

Allergia ai cereali: l'allergia al frumento può determinarsi a causa della produzione di IgE specifiche nei confronti di diverse classi di proteine che risultano ancora "tossiche" dopo la cottura o i comuni trattamenti tecnologici.

Allergie di origine animale:

Allergia alle uova: è una delle più comuni allergie alimentari nei neonati e nei bambini.

Allergia ai crostacei (granchio, aragosta, gamberi): l'allergia ai crostacei è una reazione immunitaria avversa ad alcune proteine contenute in questi alimenti.

Allergia ai pesci: come nel caso di allergia ai crostacei, l'allergia al pesce determina una reazione immunitaria avversa ad alcune proteine dell'alimento.

Allergia al latte vaccino: l'allergia alle proteine del latte vaccino colpisce tra il 2% e il 3% dei bambini generalmente prima del terzo anno d'età e con un picco tra i primi 3-5 mesi.

Cause delle allergie alimentari e fattori di rischio

La causa principale delle allergie alimentari è la “**perdita della neutralità**” verso il cibo.

Per prevenire l'assorbimento di agenti potenzialmente patogeni e pericolosi provenienti dal cibo e al tempo stesso per garantire la tolleranza, cioè la “neutralità” del sistema immunitario verso le proteine della dieta e i batteri “buoni” (cosiddetti commensali), **esistono a livello gastrointestinale precisi meccanismi immunitari.**

La normale “tolleranza” del sistema immunitario verso gli antigeni alimentari può venir meno, in alcune situazioni, nei confronti di una o più proteine allergeniche presenti negli alimenti, instaurando un'allergia alimentare. La tendenza a svilupparla dipende dall'**ereditarietà** e da **altri fattori** (gastroenteriti virali, nascita prematura). Ma anche i fattori ambientali, come l'**inquinamento atmosferico**, l'esposizione al **fumo di sigaretta** durante l'infanzia (o durante la gravidanza della madre), e la **permanenza in ambienti umidi** possono contribuire.

In alcune persone, la reazione allergica può essere innescata dall'**esercizio fisico**, con prurito e stordimento subito dopo aver iniziato l'allenamento in palestra o una corsa. Non mangiare per un paio d'ore prima dell'esercizio ed evitare i cibi “sospetti” può aiutare a prevenire questo problema.

Obesità: terapia comportamentale

La **terapia comportamentale dell'obesità** ha come obiettivo il **cambiamento delle abitudini di vita** nei soggetti obesi e in sovrappeso: in associazione a diete ipocaloriche, contribuisce alla perdita di peso nel medio-breve termine (circa 1 anno).

La terapia individua i **comportamenti che devono essere modificati** (il cosa si mangia, il quando e il come si mangia) e le **abitudini alimentari sbagliate**, adottando una serie di strategie psicologiche (il cui scopo è quello di normalizzare il comportamento alimentare al fine di ridurre l'introito calorico e facilitare la perdita di peso) associate a esercizio muscolare di tipo aerobico.

La terapia comportamentale si avvale di diverse strategie:

controllo delle abitudini alimentari e dell'attività fisica (ad esempio, è utile tenere un "diario alimentare" dove segnare le calorie assunte in ogni pasto);

controllo degli stimoli che possono spingere al consumo di cibo (non tenere in casa cibi ipercalorici, limitare i pasti, imparare a fare la spesa);

frequenti visite di controllo dal dietologo;

supporto sociale da parte di amici e familiari;

Ristrutturazione Cognitiva e Modifica del Comportamento (**sostituire i pensieri negativi con i positivi**, concentrarsi sui progressi e non demoralizzarsi per eventuali ricadute);

controllo dello stress e dell'alimentazione compulsiva mediante tecniche di rilassamento.

La terapia comportamentale (o cognitivo-comportamentale) rappresenta attualmente il sistema più accreditato per l'obesità moderata o di medio grado: se seguita costantemente, i risultati sono buoni anche rispetto alla semplice terapia dietetica.

Tumori della pelle: controlli gratuiti all'Aquila

(un esempio da emulare da parte delle Regioni)

Occhio alla tintarella sconsiderata, alle 'lampade' per bellezza, ai nei, al colore chiaro di carnagione-occhi-capelli, agli eventuali precedenti tra i familiari e, soprattutto, sottoporsi a controlli periodici: è il succinto vademecum da seguire per difendere la propria pelle dai tumori. Ricordarsi di questa mini-guida sulla prevenzione significa ridurre i rischi di patologie tumorali gravi, prime tra tutte il melanoma, e sottrarre la propria pelle al bisturi del dermatologo che all'Aquila, nel 2015, ha permesso di diagnosticare 71 melanomi su complessive 478 lesioni asportate. L'unità operativa di dermatologia generale e oncologica, diretta dalla prof.ssa Maria Concetta Fagnoli, all'ospedale San Salvatore, centro di riferimento regionale con quasi la metà di utenti provenienti da fuori Asl e Regione, scenderà in campo nei prossimi giorni con un'azione di prevenzione. Il 13 e 14 maggio prossimi gli ambulatori del San Salvatore, nell'ambito della manifestazione nazionale dal titolo: "Le giornate della prevenzione del melanoma", apriranno le porte a tutti coloro che vorranno sottoporsi a visite gratuite, dando al contempo informazioni attraverso la distribuzione di brochure.. Per usufruire dei controlli gratuiti occorre obbligatoriamente prenotarsi al numero verde 800.161. 121, attivo (tutti i giorni) dalle ore 8.30 alle 19.30. All'Aquila gli ambulatori di dermatologia assicureranno le visite nel pomeriggio del 13 maggio (ore 14.00-18.00) e la mattina del 14 (9.00-13.00). Oltre alla prof.ssa Fagnoli dello staff medico, impegnato nelle visite, faranno parte Tamara Micantonio e Rosaria Fidanza. "I casi di melanoma", dichiara la Fagnoli, "sono in aumento in tutta Italia perché è sempre più efficace la capacità di diagnosticare i tumori della pelle . Nel territorio aquilano registriamo un'incidenza di melanomi nella percentuale di 11 casi su 100.000 abitanti ma non è possibile fare confronti a livello nazionale perché in Italia non esiste, al momento, un registro ufficiale. Il nostro servizio, tuttavia, segnala un forte aumento, rispetto agli anni scorsi, delle visite ambulatoriali per lo screening delle lesioni tumorali della pelle: lo scorso anno ne abbiamo fatte 7.122, oltre mille in più del 2014. Oggi disponiamo di farmaci più efficaci per la cura del melanoma metastatico ma il modo migliore di fronteggiarlo resta in ogni caso la diagnosi precoce"

La prevenzione ha assunto un'importanza ancora maggiore negli ultimi anni .

T' Ai Chi Ch' Uan

~ Da antica arte marziale a via del benessere ~

di Nello Fusaro nello.fusaro@fastwebnet.it

dal numero di Giugno

Il veloce volatile tentava di colpire con il suo acuminato becco il serpente che, con movimenti velocissimi schivava di lato tentando, come contrattacco, di colpire con il suo pericoloso morso il volatile. La leggenda non racconta come fini il combattimento.

Tuttavia ha tramandato, che permise al monaco di comprendere come, dall'osservazione del comportamento degli animali, si poterono adattare comportamenti umani idonei ad agire come azione e controazione in modo organizzato.

Molti giovani monaci vennero così inviati in ogni direzione con l'ordine di osservare le modalità di combattimento degli animali e di riferire in segreto ai saggi del monastero le loro scoperte. In breve, gli anziani e saggi monaci riuscirono canonizzare il tutto in elementari azioni riproducenti i comportamenti in natura degli animali adattandoli alla fisiologia umana.

Nacquero così i primi rudimenti delle arti marziali.

Nello sperduto monastero di Shaolin, da quelle osservazioni, vennero gettate le basi per la nascita di una disciplina, il Kung Fu, arte marziale (la cui tradizione potrebbe essere in modo molto *brutalizzata* "Cosa fatta bene, abilità ecc.") che nel suo raggiungere varie località vennero studiate, evolute, adattate e chiamate diversamente in base ai popoli cui furono, segretamente insegnate in tutto l'oriente: Karate, Judo, Aikido, TaiWondoo ecc.

Per molti, queste sono notizie note, dalla leggenda di un lontano monastero, attraverso molti secoli le arti marziali hanno subito evoluzioni, adattamenti ecc. tutte però hanno mantenuto l'originario spirito esoterico inalterato.

Ma le arti marziali originarie non erano come le si intende oggi. Infatti, in quest'epoca moderna sebbene siano molti i praticanti perlopiù affascinati dal combattimento cinematografico, quelli che ne vogliono trascendere l'aspetto propriamente esteriore, non sono molti.

In siffatto contesto, approcciare alle tematiche meno note e popolari determina la sostanziale differenza nel combattimento. In questo contesto, l'origine dello studio di un'arte marziale ha come effetto un sostanziale cambiamento nell'evoluzione di come diverrà il praticante.

Nelle arti marziali cinesi in particolare, nelle varie scuole di Kung Fu, il concetto di benessere procede parallelamente con le conoscenze di M.T.C. (Medicina Tradizionale Cinese) e della ricerca del benessere psico-fisico che il praticante consegue con lo studio del Qi Gong.

Queste discipline, mescolandosi melodiosamente tra loro, conducono lentamente il praticante nell'acquisizione di un stato di consapevolezza sempre maggiore e crescente attraverso esercizi appositamente studiati.

Quante volte attraverso i media che ne veicolano l'esteriorità, siamo stati colpiti dall'osservare nei parchi delle città, migliaia di persone compiere movimenti lentissimi che sovente vengono scambiati come passi di una misteriosa danza? Quei movimenti lentissimi, graziosi e morbidi, altro non sono che la pratica del T'Ai Chi Chuan, arte marziale e stile esteriore del Kung fu di cui vi abbiamo accennato.

Lo studio di questa disciplina, composto di vari movimenti raggruppati in un percorso chiamato forma, è costituito da 108 efficacissime tecniche di autodifesa il cui ritmo ha particolari effetti salutari e salutistici sull'intero organismo.

In essa, vengono racchiusi non solo i movimenti o tecniche dell'antico combattimento dei monaci, ma anche i benefici che derivano dalla digitopressione di punti precisi del corpo, punti in cui l'energia del fisico transita incessantemente per tutta la vita.

Con questa disciplina, nel corso del tempo ci si riappropria di quell'armonia e di quell'equilibrio che numerosi ricercatori e specialisti in campo scientifico hanno confermato con varie documentazioni sono l'essenza del benessere.

~ continua ~

Nello Fusaro



IL VOLONTARIATO OGGI E LE SUE TRASFORMAZIONI NEL TEMPO

Parlare oggi, nel 2016, di volontariato e come voler aprire una pagina letta e riletta da tutti, che può anche generale noia, ma sono pochi, i più anziani per età anagrafica, che conoscono come sia nato questo utile movimento di solidarietà verso gli altri.

Oggi direi, che vi è purtroppo un' inflazione di "volontariato" a scapito della qualità del servizio e di doppioni inutili.

Molti sostengono di farne parte e sono orgogliosi di poter dire di esserlo, ma non sempre svolgono bene questa importante funzione sociale, che in generale si è dimostrata veramente molto utile e d' aiuto alle persone .

Da qualche anno, la televisione, primeggia nel propagandare le Associazioni di volontariato più grandi e potenti, che rastrellano sul mercato, per la generosità delle persone, milioni di euro.

Le attività svolte sono lodevoli ed ognuno di noi è consapevole che possano aiutare le persone a guarire da mali gravi od aiutino , soprattutto i bambini all'estero, per poter dare loro un tetto sulla testa e di poter mangiare tutti i giorni. Non dimentichiamo che questi fondi possono aiutare la ricerca a trovare nuovi farmaci per far guarire le persone.

Ma, come vecchio volontario ho qualche dubbio che mi rode in testa. Attualmente vi sono troppi interessi in ballo per queste onlus e per la quantità di denaro che ricevono.

A mio avviso in Italia, vi sono una infinità di persone che praticano ufficialmente del volontariato, **ma sono pagate a tempo pieno per farlo.**

E' vero che tutte queste attività generano lavoro soprattutto per i giovani, ma etichettare questo tipo di lavoro come volontariato è sbagliato.

IL VOLONTARIO E' SEMPRE STATO COSTITUITO SOLO DA PERSONE CHE NEI TEMPI LIBERI, AIUTANO GLI ALTRI, SENZA AVERE MAI SECONDI FINI Od EMULAZIONI, SE NON QUALCHE RIMBORSO SPESE.

A Torino, mia città natale, esistono oggi più di 3000 associazioni di volontariato e la maggior parte di esse è composta da poche persone, in quanto trovare oggi dei volontari, sia nei giovani o nelle persone in pensione, è una impresa molto difficile.

In questo mondo del volontariato poi, si sono riversate anche quelle persone che vogliono trarne delle gratificazioni, ma si portano dietro anche tanta invidia e frustrazione.

Come responsabile di molte associazioni di volontariato, che ho fondato, oppure ho diretto, ho trovato, malauguratamente, troppe persone che anelavano a sostituirmi e ad assumere un ruolo di "comando" e mi hanno dimostrato poi con i fatti, che non erano persone che desideravano aiutare il loro prossimo, ma solo poter avere delle gratificazione personale.

Quanto ho iniziato ad interessarmi agli altri, il metodo del volontariato era praticamente sconosciuto e ricordo che ebbi anche molte opposizioni da parte di amici e parenti (compreso mio padre) che criticava questo mio hobby a scapito del lavoro che dovevo fare per vivere... eppure l'ho fatto lo stesso, per oltre 40 anni e nonostante le delusioni avute, sono contento di averlo fatto.

In pratica tutto quanto sono riuscito a realizzare in passato, sono stato poi costretto a lasciarlo in altre mani, per l'invidia ed il desiderio di "potere" da parte dei miei lodevoli amici "volontari" e magari l'ho visto copiato da altre Associazioni.

Oggi le associazioni spendono troppo per il benessere dei propri aderenti e solo una minima parte arriva a coloro che ne hanno effettivamente bisogno.

Mi pare sia giunta l'ora di cambiare, ma francamente in questo attuale clima italiano del "magna, magna", non so proprio chi potrà riuscire a dare delle regole ben precise su questa materia ed è una cosa che mi fa male e mi dispiace.

Roberto Guido Bijno

*prevenire
invece di curare*



www.movimentosalute.it
info@movimentosalute.it

MOVIMENTO SALUTE onlus

SEGRETERIA PRESSO VOL-TO
VIA GIOLITTI, 21 10123 TORINO
info@movimentosalute.it

Presidente: Domenico Bijno
Tesoriere : Enzo Bruno
Segretaria: Renza Andrione

CONSIGLIERI:

Annamaria Bechis
Giuseppe Castiglione

COMITATO SCIENTIFICO: per ordine alfabetico

Maria Pia Schieronni, Vincenzo Simonetti,
Luigi Torchio

La nostra onlus è ancora giovane, ma piena d'entusiasmo per cercare d' aiutare le persone a stare bene.

Il nostro motto: " PREVENIRE INVECE DI CURARE" ha proprio questo scopo.

Sono troppe le persone che si trascurano, che non fanno esami, che non controllano il loro colesterolo o la loro glicemia.

Ci sono troppi bambini obesi che se trascurati dalle famiglie, rischiano d' avere dei grossi problemi quando saranno adulti.

La base principale che ci aiuta a vivere meglio è il cibo che mangiamo quotidianamente, ma spesso volte non è adeguato al tipo di attività svolta o contiene troppi grassi insaturi.

La medicina narrativa, che pochi conoscono, serve a preparare i giovani futuri medici a non aver fretta nelle diagnosi, ascoltando con maggiore attenzione i loro pazienti e le origine dei loro malanni.

L'ozonoterapia, anch'essa poco conosciuta ed apprezzata anche da molti medici, può aiutare le persone a non peggiorare nelle loro malattie ed aiuta le persone a stare meglio.

E' questo un metodo serio ed indolore che migliora la vita delle persone senza l'uso di particolari medicinali od antibiotici.

**MA RICORDATE, CHE ABBIAMO BISOGNO DI TUTTI,
DI COLORO CHE HANNO A CUORE IL BENESSERE
DELLE PERSONE E CI POSSONO DARE UNA MANO
IN QUESTA NOSTRA CAMPAGNA INFORMATIVA.**

**SCRIVETEVI, MANDATEVI ARTICOLI, PROPONETEVI
ARGOMENTI D' INTERESSE GENERALE.
SOLO IN QUESTO MODO POTREMO VERAMENTE
RAGGIUNGERE I NOSTRI OBIETTIVI.**