Prevenire invece che curare

Movimento Salute Onlus

info@movimentosalute.it - www.movimentosalute.it

DISTRIBUZIONE GRATUITA ON LINE
AI SOCI E SIMPATIZZANTI.
ORGANO DI STAMPA DELLA ASSOCIAZIONE DI
VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE ONLUS
N. 11 DICEMBRE (2017) 57° numero

BENESSERE Creativo

AUGURI DI
BUONE FESTE
DA
MOVIMENTO SALUTE
ONLUS

www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it

CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353
per versamenti ed offerte CODICE IBAN IT44B0335901600100000144461

IL SOMMARIO DEL NUMERO

DICEMBRE 2017 N. 11- (57) BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG, 3 il pensiero del mese

PAG. 4 /5 Risvegliare il potere creativo

PAG. 6 Sonno ed alimentazione

PAG. 7 Topinambur: proprietà

PAG. 8 Il troppo grasso corporeo

PAG. 9 Stop all'alcol nei giovani

PAG. 10 Rischio micosi in piscina

PAG. 11 La salute della pelle in inverno

PAG. 12 L'importanza della colazione

PAG. 13 Latte di capra: benefici

PAG. 14 Difese immunitarie con erbe

PAG. 15 Difese immunitarie con erbe

PAG. 16 Difese immunitarie con erbe

PAG. 17 Punti di vista

LE NOSTRE PRINCIPALI INIZIATIVE

- *PREVENIRE INVECE DI CURARE*
- *FARE SCREENING SALUTE*
- *CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE*
- *PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA*
- *FAR CONOSCERE I PRODOTTI NUTRACEUTICI*
- *FAR APPREZZARE L'ACQUA OZONIZZATA*
- *REALIZZARE CORSI GRATUITI DI CUCINA BIO*

DIVENTA SOCIO DELLA NOSTRA ONLUS
COSTA SOLO 20 EURO ALL'ANNO
VISITA IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it

Il pensiero del mese a cura del Presidente

Cari Soci e Simpatizzanti,

un Augurio a nome di tutto Movimento Salute di Buon Natale e un Felice Anno nuovo per voi e le vostro Famiglie.

Il 2017 è stato per il sottoscritto un anno particolarmente difficile, ma le prospettive e le basi che abbiamo posto, mi fanno ben sperare per un grande 2018.

E' in crescita il numero di persone che ci seguono…infatti sono circa 3600 i contatti attivi e l'obiettivo è di arrivare quanto prima a 5000, magari entro il prossimo anno. A tal proposito è previsto che chi si iscrive alla nostra mailing list http://www.movimentosalute.it/contenuti/notiziari , può ritirare in omaggio, la nuova spugna in silicone per applicare creme e fondotinta, presso la nostra sede inviando per appuntamento una email a info@movimentosalute.it

Vi comunico inoltre che è attivo lo **Spazio di orientamento e Ascolto in situazioni di vulnerabilità sociale** previsto tutti i mercoledì pomeriggio dalle 17 alle 19, con la Dr.ssa Tudor, presso la nostra sede in Corso Vittorio Emanuele 24 bis.

Vi chiediamo solamente per avere il giusto tempo da dedicarvi di inviare preventivamente la vostra partecipazione nella nostra email info@movimentosalute.it.

Con Affetto e Ringraziamento per la vostra partecipazione, Vi saluto e un Arrivederci al prossimo anno….

domeNico Bijno

RISVEGLIARE E SVILUPPARE IL NOSTRO POTERE CREATIVO

PERCHE' IL MIO IMPEGNO SOCIALE E' CENTRATO SULLA CREATIVITA'?! PER IL SEMPLICE FATTO CHE IL POTERE, L'EMPOWERMENT NON E' UNA COSA CHE HAI E LA PUOI DARE O CONDIVIDERE CON GLI ALTRI, NE' LO SI PUO' INSEGNARE, MA E' UN TRAGUARDO CHE OGNUNO DI NOI DEVE RAGGIUNGERE DA SOLO . TUTTI NOI NASCIAMO CON UN POTENZIALE CREATIVO E LO MANIFESTIAMO NELL' INFANZIA, MA SE NON LO COLTIVIAMO CON COSTANZA RISCHIAMO DI PERDERE QUESTA QUALITA'.

Quando si parla di creatività moltissimi di noi pensano all'ambito artistico:
pittura, letteratura, musica, ballo , ecc.
Poi quando parliamo di immaginazione, sogni e fantasie, il pensiero vola verso la nostra infanzia. Peccato però che nessuno ci abbia insegnato cosa significa davvero essere creativo.
In realtà quando parliamo di creatività facciamo riferimento a tre aspetti:

a prodotti creativi
b tratti di personalità della persona creativa
c pensiero creativo

a) I prodotti creativi sono i frutti di un atto creativo (una pittura, un oggetto d'arte, un' idea e cosi via). Parliamo di un prodotto creativo quando esso assume quattro caratteristiche essenziali:
1-originalità
2-valore/essere valoroso
3-novità o innovazione
4-utilità/ il prodotto creativo deve essere utile

b) creatività come tratto di personalità
La creatività può essere vista come una caratteristica di ognuno di noi, ma è più o meno sviluppata. I bambini manifestano pienamente la creatività nelle loro attività: l'interesse, la curiosità, spontaneità, apertura al nuovo, tendenza di abbinare il reale con il fantastico. Ma, con il tempo e soprattutto con l'inizio della scuola, purtroppo la creatività diminuisce sempre più, fino a quando nell'età adulta sparisce. Dopodiché si avvia l'esasperazione, la depressione, 'incapacità di relazione, la mancanza di idee e poi l'incapacità di risoluzione dei problemi.

Per far sì che una persona adulta possa manifestare il suo potenziale creativo, essa deve aver sviluppato in più, altri tratti di personalità (caratteristiche): indipendenza, fiducia in sé, apertura al nuovo, la tolleranza dell'ambiguità, senso critico propositivo.
c)pensiero creativo. La creatività non è solo un tratto di personalità, ma anche un modo di pensare.
Si pensa che utilizziamo la creatività soprattutto in arte, ma gli

SEGUE a pag. 5

studi hanno dimostrato che molto più spesso di quanto si possa credere, utilizziamo il nostro potenziale creativo, nella risoluzione dei problemi.
Una persona creativa equivale con un brainstorming di gruppo, là dove esiste poi, la capacità di valutazione, di scelta, il pensiero critico, quindi anche l'emisfero sinistro. Dunque, il processo creativo non riguarda soltanto il nostro emisfero destro: l'immaginazione, intuizione, l'emozione, bensì, riguarda anche il pensiero critico, la ragione, la
capacità di sintesi, quindi l'emisfero sinistro.
Detto ciò, non ci resta che far andare d'accordo il nostro bambino interiore con l'adulto che siamo diventati.
COME?! Picasso diceva: "Ogni bambino è creativo: il problema è come farlo restare tale anche quando esso cresce", quindi come fare per rimanere creativi?!
Possono esistere mille modi, dipende sempre dalla nostra creatività. Io ho scelto di utilizzare un antico strumento archetipico, il Mandala. In base alle ricerche e ai studi già fatti e scientificamente dimostrati, ho sviluppato un progetto sociale per Risvegliare e Sviluppare il Nostro Potere Creativo, attraverso l'uso e lavoro con il Mandala. Laboratorio Mandala -Mandala Interattivo. Ci tengo a sottolineare qui
che il Mandala è uno dei pochi strumenti che mette in equilibrio entrambi gli emisferi cerebrali, attraverso le forme- l'emisfero sinistro e attraverso i colori - l'emisfero destro. I mandala non sono semplici cerchi; nelle loro forme contengono l'unione del macrocosmo e del microcosmo.
Sono delle strutture ordinate- armoniche, strumenti di potere magico, che mettono in equilibrio il nostro mondo caotico.
LA CREATIVITA' E' PENSIERO LIBERO. UNA VOLTA COMPRESA LA MOTIVAZIONE PER CUI DOBBIAMO RISVEGLIARE E SVILUPPARE IL NOSTRO POTERE CREATIVO, ECCO CHE INIZA IL LAVORO: LABORATORIO MANDALA – MANDALA INTERATTIVO.
Laboratorio Mandala- Mandala Interattivo è incentrato su tre elementi essenziali della vita umana: Il silenzio, i colori e le forme. E' un lavoro di centratura, attenzione e concentrazione sull' essenziale, che aiuta ad eliminare la parte"residuale" dei nostri pensieri; quei pensieri non necessari alla
consapevolezza di sé .
E' elaborato e sviluppato su tre diversi livelli (personale, interpersonale, generativo - creativo o co-creatività) ed è un percorso di autoconsapevolezza in crescendo.
Primo livello (step) o la dimensione personale, è un lavoro che porta alla
comprensione ed elaborazione della relazione con il proprio sé. Esso si svolge in sette incontri della durata di due ore ciascuno. Dopo questa bellissima comprensione del proprio sé, l'essere umano fluisce. Fluire uguale vita, cioè si
entra in uno stato dell'essere senza blocchi, quindi uno stato di salute migliore.
Secondo livello (step) di questo laboratorio è la dimensione sociale e riguarda la relazione-comunicazione con gli altri. Si svolge in sette incontri della durata di
due ore ciascuno. E' un lavoro di interazione e comprensione della propria
capacità di relazionarsi con gli altri. Questo secondo livello accresce la comprensione verso gli altri e la capacità di creare e mantenere relazioni sane e
generative. Ci stiamo avvicinando quindi, alla nostra capacità creativa di partecipazione e co-progettazione.
Il terzo livello (step) del laboratorio, ma non l'ultimo del progetto stesso è il livello generativo, co-creativo che porta alla consapevolezza del potere
creativo e della nostra capacità generativa e quindi, ci aiuta a diventare gli
artefici del nostro benessere personale e sociale. Si svolge in sette incontri della
durata di due ore ciascuno.
Perche tutto questo percorso?! Tutto questo lavoro perche l'Epigenetica afferma che: possiamo cambiare la lettura del DNA, in base a come viviamo la vita.
Noi con i nostri pensieri, le nostre convinzioni, siamo più forti del DNA.
Abbiamo quindi il potere di modificarlo, "spolverando", ripulendo, risanando il nostro cervello da tutti i pensieri negativi.

Per approfondimenti, e-mail:
nicoleta.tudor10@gmail.com
dr.ssa Nicoleta Tudor

Equilibrio fisiologico: l'importanza del sonno e dell'alimentazione

di Marco Maroni. specialidsta in medicina interna . Da Paginemedice.it

Negli ultimi anni sono stati molto approfonditi gli studi sui processi di infiammazione, ossidazione, acidificazione e glicazione che, in buona sostanza, portano ad una **progressiva perdita di energia e dei meccanismi immunitari**. Questo sul piano biochimico, ma oggi siamo in grado di conoscere e possibilmente di intervenire su un piano ancora più profondo che informa di sé tutti questi processi: la **genetica**.

Dobbiamo essere convinti che **parlare di prevenzione vuol dire parlare del futuro**, ma in una società nella quale il concetto di futuro è stato escluso dal nostro orizzonte, ribadire che anche nella cura della salute è fondamentale imparare a pensare "in avanti" non è facile.

I grandi sforzi e le energie messe in campo negli ultimi decenni in campo sanitario hanno certamente ottenuto grandi risultati; ma si è trattato prevalentemente di prevenzione secondaria, di diagnosi precoce.

Mangiare e dormire: i pilastri del nostro equilibrio psicofisico

Appare quindi razionale agire sulle due dimensioni imprescindibili della vita di ciascuno di noi: **il dormire e il mangiare**, senza le quali la vita, come la intendiamo noi, non sarebbe possibile. Tanto più ora che vengono riscontrate sempre più evidenze di un nesso causale tra sonno e metabolismo.

Per esempio ricerche recenti hanno monitorato l'attività di tutti i geni del genoma umano e hanno scoperto che un sonno insufficiente influenza l'attività di oltre 700 dei nostri geni e tra questi quelli deputati a controllare l'infiammazione, l'immunità e la risposta allo stress.

Agire, quindi, sull'intreccio complesso ma affascinante tra sonno ed alimentazione non sembra un'operazione forzata. Dormire bene, lo ribadisco, influisce su tutti gli aspetti della fisiologia del nostro corpo.

Chi dorme poco e male, prima o poi si ammala. **Chi**, ad esempio, **è affetto da obesità rischia di dormire male a causa di apnee notturne** ed entra in un circolo vizioso che rafforza i meccanismi metabolici che sostengono la stessa obesità.

A questo proposito, molti studi stanno indagando i rapporti tra sonno e obesità, tra sonno e livelli di insulina e di leptina, l'ormone della sazietà.

Una cosa è ormai accertata: se oggi la ricerca ha confermato che gli orologi biologici che regolano il ritmo sonno/veglia non sono solo uno o due come si pensava, ma addirittura migliaia è logica conseguenza che sballare questi orologi biologici può determinare gravi rischi per la salute.

Topinambur: proprietà, benefici e controindicazioni della rapa tedesca

di Massimo Canorro giornalista

Il topinambur (*Helianthus tuberosus*, della famiglia delle "Asteraceae") è originario delle Americhe, ma già da parecchio tempo naturalizzata in Europa.
Questo tubero, conosciuto anche con il nome di "**rapa tedesca**", viene utilizzato come ingrediente anche in alcune ricette regionali del nostro paese (dove questa pianta cresce in maniera spontanea, propagandosi sulle rive di torrenti, fiumi oppure nei terreni meno aridi).

Proprietà e benefici del topinambur

L'identikit è quello di un ortaggio poco calorico, con un indice glicemico ridotto e, se crudo, ricco di potassio. **Consumare topinambur aiuta, prima di tutto, ad arricchire la propria alimentazione di sali minerali, antiossidanti naturali** – come la vitamina A, C ed E che insieme a carotenoidi e flavonoidi contribuiscono a combattere l'azione dei radicali liberi, proteggendo da infiammazioni e forme virali – e fibre, il cui apporto aiuta a ridurre i problemi di stitichezza e ad agevolare il corretto funzionamento intestinale.

Controindicazioni del topinambur

Pur essendo un ottimo alleato per la dieta quotidiana, questo alimento presenta una serie di caratteristiche da non sottovalutare. Quali sono le controindicazioni del topinambur? Se consumato in grandi quantità, l'inulina in esso contenuto è in grado di creare problematiche a livello intestinale come **mal di pancia e diarrea**. Inoltre, il contatto con la pianta può scatenare una **reazione allergica** o, ancora, essere causa di **dermatite**.

L'utilizzo del topinambur in cucina

Una premessa è d'obbligo: il topinambur non è particolarmente diffuso tra gli scaffali dei supermercati o dei negozi di alimentari. La ragione è che **questo tubero ha un periodo di conservazione decisamente ridotto.** Ciò non toglie che con il topinambur è possibile preparare molte ricette, trattandosi di un ortaggio davvero versatile. Qualche esempio? Si possono preparare dei contorni, ma anche gustose zuppe e vellutate da servire come primo piatto. O ancora, il topinambur è adatto come condimento anche per creare insalate sfiziose

IL TROPPO GRASSO CORPOREO

Il grasso corporeo è necessario per il nostro organismo per farlo funzionare bene, Ricordiamo che il grasso regola la temperatura corporea ed isola e protegge gli organi ed i tessuti del nostro corpo.

Ma troppo grasso causa molte malattie, Tra queste le più diffuse sono quelle cardiovacolari, il diabete di tipo 2 ed altri problemi.

L'obesità non è soltanto una questione estetica, ma costituisce soprattutto un grave rischio per la nostra salute.

La sedentarietà ed una alimentazione con troppe calorie, così come la resistenza insulinica, tendono di conseguenza a mantenere il notro corpo troppo grasso.

Movimento salute Vi indica in questo breve articolo come si diagnostica l'obesità.

La formula con cui si calcola la massa corporea (ICM) utilizza come dati di riferimento il peso corporeo e l'altezza della persona.

Nella maggior parte delle persone questo valore corrisponde alla percentuale di grasso corporeo riferita alla massa magra (ossa, tessuti, muscoli ecc.)

ECCO I VALORI CHE DEFINISCONO IL GRADO DI OBESITA':

MINORI DI 18,4	SOTTOPESO
TRA I 18,5 E I 24,9	PESO NORMALE
TRA I 25 E 29,9	IN SOVRAPPESO
UGUALI O SUPERIORI A 30	OBESITA'

Potete trovare direttamente su internet

il calcolo da eseguire su : www.calcolo-bmi.com

STOP ALL'ALCOL !

Un messaggio importante, soprattutto in corrispodenza delle feste natalizie e di fine anno. **BERE TROPPO FA MALE** e le conseguenze possono essere anche mortali.

La nostra onlus MOVIMENTO SALUTE ha da sempre ricordato ai suoi lettori di fare attenzione all'alcol, soprattutto ai giovani.

E' risaputo che già in tenere età, cioè attorno ai 14-15 anni, quando i genitori permettono ai loro figli una maggiore libertà, si faccia molto uso di bibite a forte tasso alcoolico.

L'alcool assorbito dallo stomaco e dalla prima parte dell'intestino, passa nel giro di pochi minuti nel sangue e da qui si propaga rapidamente in tutti gli organi del nostro corpo, con effetti molte volte devastanti.

L'alcol è un potente tossico, al pari di molte droghe e chi ne subisce maggiori conseguenze è il nostro cervello ed è anche il primo a funzionare male, senza che la persona se ne accorga.

BASTI PENSARE CHE AD UN TASSO ALCOLICO DI 0,2 GR./1000 si ha una alterazione dell'equilibrio e diminuisce l'autocontrollo, creando anche in molti casi dell' aggressività.

Per non parlare della guida di un auto o di una moto: si hanno alterazioni della velocitò e delle distanze con le conseguenze che ognuno di noi conosce.

ALCUNI DATI DI PERICOLOSITA' SULL'USO DI ALCOL

l'80% dei suicidi sono dovuti all'uso sbagliato di alcolici ed al 50% degli omicidi.

BERE ALCOOL CONTRIBUISCE A:

1/3 * DEI DIVORZI
1/3 * DEGLI ABUSI INFANTILI
30% * DEGLI INCIDENTI STRADALI MORTALI
15% * DEGLI ANNEGAMENTI
10% * DELLE MORTI PER ALTRE CAUSE

Rischio micosi in piscina: come prevenirla?

Per restare in forma anche in autunno, palestre e piscine sono un'ottima soluzione, utile anche per combattere lo stress.

Attenzione, però, ai **funghi**: ambienti chiusi e riscaldati come palestre o piscine e spogliatoi caldi e umidi creano le condizioni ottimali per lo sviluppo di miceti, comunemente chiamati funghi, ovvero microrganismi patogeni in grado di diffondersi su pelle, peli e unghie dando origine a infezioni dette appunto micosi. Chi fa sport è più esposto a questa eventualità perché alle condizioni ambientali si aggiunge il sudore che, inevitabilmente, si produce quando si consuma energia correndo, nuotando o pedalando.
Il cambiamento di colore della pelle, un arrossamento localizzato nelle parti più a rischio (come le pieghe inguinali o gli spazi interdigitali), insieme ad un'inusuale "umidità" della zona interessata ed a una desquamazione della pelle, spesso accompagnata da prurito, sono i **campanelli d'allarme** che dovrebbero far pensare a una infezione fungina.

I consigli per prevenire e affrontare le micosi

Ecco alcuni accorgimenti per prevenire ed evitare il contagio e la diffusione delle infezioni fungine:

- nelle docce occorre sempre indossare ciabatte e, in generale **non camminare mai a piedi nudi**. I miceti, infatti, possono sopravvivere anche per diversi giorni in ambienti umidi.
- **Far traspirare a sufficienza la pelle**, soprattutto nelle zone a rischio come l'inguine.
- Scegliere accuratamente il sapone e lo shampoo. La pelle si difende da funghi e batteri grazie a un invisibile strato di grasso che la ricopre ed è importante non alterarne il PH. **Evitare i detergenti troppo aggressivi**, che modificano l'acidità della pelle e ne distruggono lo strato lipidico. Il lavaggio deve idratare l'epidermide, oltre che levigarla e renderla elastica.
- **Non scambiarsi asciugamani e non usare accappatoi altrui** per evitare la trasmissione dell'infezione.
- **Asciugarsi bene**, perché gli ambienti umidi e, quindi, anche la pelle bagnata, possono favorire la proliferazione dei miceti. Ad esempio dopo aver passato molto tempo in acqua la pelle si ammorbidisce eccessivamente ed è proprio in questi momenti che risulta più facilmente attaccabile da ogni tipo di infezione, funghi compresi.
- Utilizzare **calzature** realizzate **con materiali traspiranti**, per evitare accumuli di umidità. Arieggiarle dopo aver praticato attività sportiva può prevenire l'insorgenza delle micosi.
- In caso di infezione, occorre **lavare i vestiti e soprattutto la biancheria intima ad alte temperature**

da PAGINE MEDICHE

LA SALUTE DELLA PELLE IN INVERNO: PICCOLI CONSIGLI

La stagione invernale rappresenta un periodo difficile per la pelle: l'aria diventa più fredda e secca e spesso, sempre più inquinata, ulteriore elemento di aggressione per la cute. Le temperature fredde determinano anche un cambiamento nel metabolismo della pelle: lo strato superficiale di sebo o "grasso" che protegge la pelle dalla disidratazione diventa sempre più sottile diminuendo l'attività di autregolazione e protezione nei confronti delle variazioni climatiche. Per proteggere l'integrità e la salute della pelle diventa fondamentale la cura quotidiana con trattamenti intensi e una protezione con trattamenti ad alta idratazione.

Ecco qualche piccolo consiglio:

DETERSIONE CORRETTA MATTINO E SERA

La rimozione del trucco e la detersione quotidiana sono le tappe fondamentali per una pelle sana e bella. Il trucco non è l'unico elemento di cui si deve liberare la pelle la sera, anche gli agenti inquinanti dell'aria compromettono l'ossigenazione corretta e l'eliminazione delle tossine che la pelle elimina durante la notte. Al mattino deve essere libera da tracce di sebo polveri e sudore della notte per essere preparata al corretto trattamento nutriente e protettivo giornaliero. Per detergerla delicatamente senza rischi di alterazione cutanea è fondamentale scegliere trattamenti che abbiano all'interno della loro composizione sostanze efficaci e decise nella detersione e nella rimozione del make-up, delicate e lenitive nell'azione tonica e addolcente. L'estratto di Amamelide, Camomilla e Malva sono alcune delle sostanze che svolgono tali funzioni.

IDRATAZIONE E PROTEZIONE GIORNO E NOTTE

La pelle del viso ha esigenze diverse di giorno e di notte e il corretto trattamento idratante e protettivo della pelle è necessariamente formato da crema giorno e crema notte. I due prodotti si "alleano" per perseguire un unico obiettivo: fornire alla pelle un equilibrio perfetto tra idratazione-nutrimento-protezione. La mattina la pelle ha bisogno di essere idratata e protetta da vento freddo smog e sole e Il trattamento ideale prevede l'uso di creme ricche di vitamina C, vitamina E ad azione antiossidante, acido ialuronico contenuto in "complessi biofunzionali", burri e oli idratanti e protettivi riconosciuti e assorbiti dalla pelle, capaci di rinforzare e stimolare i suoi naturali meccanismi di difesa. Di notte, la pelle si riposa e si rinnova eliminando scorie e tossine che ha accumulato durante il giorno. Per questo necessita di un trattamento "restituivo"più corposo con sostanze ad azione nutriente e rigenerante.

VITAMINA C

La vitamina C oltre d avere una potente azione antiossidante è importante nella formazione del collagene (proteina che dà sostegno alla pelle) e nella prevenzione dei danni della parete dei capillari sanguigni. Soprattutto le formulazioni di vitamina C che da un punto di vita chimico hanno delle strutture molto stabili sono quindi essenziali per il trattamento e la prevenzione della "couperose" (arrossamento e sensibilità della pelle) e per aumentare l'azione di protezione e idratazione che nelle stagioni fredde la pelle richiede maggiormente.

JALACYN COSMECEUTICAL

Franca Rizzuto Tel. 3489352286 francarizzuto5@gmail.com

COLAZIONE: QUALI CONSEGUENZE HA SALTARLA?

La colazione, il pasto più importante della giornata. Gli adulti di mezza età che al mattino la saltano frequentemente hanno generalmente una concentrazione più alta di placche arteriose di chi invece fa abitualmente colazione sia sostanziosa che leggera.

Le placche sono depositi di calcio e grassi nelle arterie che aumentano i rischi di arteriosclerosi e quindi di infarti e ictus.

Lo ha affermato un nuovo studio condotto da Jose Penalvo, della 'Tufts University's Friedman School of Nutrition Science' di Boston, su un campione di 4.000 spagnoli tra i 40 ed i 54 anni d'età. Il 3% di loro saltava la colazione regolarmente, il 27% la faceva abitualmente in modo sostanzioso – ossia assumeva il 20% delle calorie quotidiane la mattina presto – il 70% faceva di norma una colazione leggera.

I ricercatori hanno osservato le arterie dei partecipanti con le ecografie. Secondo i risultati il 75% di chi saltava la colazione ha mostrato la presenza di placche arteriose, contro il 57% di chi mangiava parecchio ed il 64% di chi mangiava meno.

Secondo Penalvo, non fare colazione la mattina avrebbe un effetto sul metabolismo degli zuccheri, sull'insulina e sull'ormone che regola l'appetito.

L'indagine è pubblicata sul "Journal of the American College of Cardiology".
Fonte: Ansa

Latte di capra, i benefici per la salute e il corpo

Il **latte di capra** rappresenta una più che valida alternativa al latte vaccino e si contraddistingue soprattutto per l'aroma e il sapore molto particolari. Grazie alla **ridotta quantità di lattosio** e alla **maggiore assimilabilità**, il latte di capra è impiegato anche per la produzione di formaggi, yogurt, ricotta e altri prodotti caseari.

Rispetto al latte di mucca, quello di capra contiene quantità inferiori di vitamina B2 ma, tuttavia, è **ricco di calcio** (ciò contribuisce a prevenire l'osteoporosi), **fosforo, potassio e riboflavina**. Una considerazione importante da fare riguarda l'alimentazione del neonato: alla stregua del latte vaccino, **il latte di capra non è adatto a sostituirsi al latte materno**, che resta in assoluto la tipologia da preferire per la salute e il corretto sviluppo del bambino

Il latte di capra contiene in media una percentuale di grassi che si attesta sul 4,8%, contro il 3,5% di quello di mucca. Se è più grasso, perchè viene digerito meglio? La spiegazione sta nel **tipo di grassi** che contiene:

- Le molecole lipidiche del latte di capra sono **più piccole** e vengono meglio scomposte dalle proteine preposte a digerirle (lipasi).
- Il latte di capra contiene una maggior quantità di **acidi grassi a corta e media catena** (le cui molecole sono formate da un minor numero di atomi di carbonio): questi vengono direttamente assorbiti dalla mucosa intestinale ed inviati al fegato, a differenza degli acidi grassi a catena lunga, che vengono prima rilasciati nel circolo linfatico e possono depostirasi nell'organismo.

Tra l'altro gli acidi grassi del latte di capra, anche se fanno parte dei grassi saturi (quelli "cattivi" per intenderci), **sembrano non aver nessun effetto negativo sulla percentuale di colesterolo nel sangue**.

Latte di capra e intolleranze.

Bisogna sfatare un pò di luoghi comuni: ultimamente il latte di capra è stato pubblicizzato come una specie di "panacea", anche per gli **intolleranti al lattosio**. Nulla di più sbagliato. **Il latte di capra contiene lattosio in percentuali quasi identiche a quello di mucca, e quindi non è adatto agli intolleranti a questo zucchero**.

Probabilmente la confusione è derivata dal fatto che spesso le persone che non digeriscono il latte, non hanno problemi solo col lattosio: alcune proteine, come la **caseina**, spesso possono causare in alcuni soggetti irritazione a livello intestinale. **Il latte di capra contiene una percentuale minore di caseine di tipo alfa S-1**, che sono molto allergizzanti, e che in individui già intolleranti al lattosio, possono aggravare i sintomi.

Come proteggersi: le possibili difese immunitarie

I principali, e potenziali, aggressori sono batteri, parassiti e funghi: tutti i microorganismi, quindi, che hanno la capacità di provocare infezioni di varia entità. Il sistema immunitario é un sistema complesso e articolato che ha una 'memoria' tutta sua, che lo aiuta a identificare e distinguere tra loro le minacce dagli agenti inoffensivi.

Cosa fare per aumentare con prodotti naturali le nostre difese immunitarie?

A tavola e con lo sport prima di tutto, e poi con le erbe e le piante che vantano proprietà ricostituenti e vanno ad aiutare proprio le difese immunitarie in modo che queste aiutino noi.
Tra i rimedi naturali più efficaci per le rafforzare le difese immunitarie basse indichiamo : **l'echinacea, l'acerola e la rosa canina.**
Vediamo insieme cosa sono queste erbe e l'aiuto che ci possono dare:

ROSA CANINA

La rosa canina è la specie di rosa spontanea più comune in Italia, molto frequente nelle siepi e ai margini dei boschi. talvolta viene chiamata rosa selvatica, rosa di macchia. appartiene alla famiglia delle rosacee e al genere Rosa. Wikipedia

La rosa canina è un ingrediente spesso utilizzato in omeopatia **grazie alle sue numerose proprietà terapeutiche che apportano un contributo essenziale al nostro benessere generale**. La rosa canina è tra i rimedi naturali da tenere sempre a portata di mano.

SEGUE A PAGINA 15

Le proprietà antinfiammatorie della Rosa Canina

La rosa canina possiede grandi proprietà antiallergiche e antinfiammatorie **utili nelle alterazioni delle mucose nasali, degli occhi e delle vie aeree**. Le sue proprietà naturali sono particolarmente efficaci nella prevenzione e nella cura di riniti, congiuntiviti e asma, ma anche tonsilliti, otiti, tosse e raffreddori di origine infettiva. La spiegazione è semplice: oltre ad essere un immunostimolante naturale, **la rosa canina contiene anche una quantità di vitamina C superiore fino a 50-100 volte a quella offerta dagli agrumi**.

Famose anche le sue proprietà antiallergiche da impiegare in presenza di allergie da pollini molto intense e anche croniche.

ECHINACEA

Echinacea Moench, 1794 è un genere di piante erbacee perenni della famiglia delle Asteraceae, originarie del Nord America, comprendente nove specie d'interesse ornamentale ed erboristico. Wikipedia

Questa pianta aiuta a curare i sintomi di **malattie da raffreddamento**.

Il grosso interesse per le proprietà dell'echinacea deriva dalla sua capacità di **attivare l'azione fagocitaria** dei **linfociti** e rinforzare il **sistema immunitario specifico**, di adulti e bambini.

Il problema principale di questa erba è che occorre programmare il suo possibile aiuto come prodotto antinfiammatorio:
infatti un trattamento a base di questa pianta , va programmato almeno 3 mesi prima del periodo in invernale quando è più facile ammalarsi.

SEGUE A PAG. 16

ACEROLA

Il frutto dell'Acerola, per il suo aspetto, è comunemente noto come “Ciliegia delle Barbados” ma al suo interno presenta degli spicchi dal sapore leggermente acidulo come quelli di un'arancia, e proprio come un'arancia l'Acerola fornisce un quantitativo elevato di vitamina C (acido ascorbico).

Più precisamente, possiamo dire che rispetto alle arance fresche il frutto fresco dell'Acerola contiene un quantitativo di vitamina C dalle 30 alle 50 volte superiore; quindi l'Acerola rientra tra le fonti naturali più ricche di vitamina C, con un contenuto di acido ascorbico superiore agli agrumi e ai kiwi.

Nei paesi di origine i frutti vengono consumati freschi e spesso conservati con lo zucchero, ad esempio sotto forma di marmellata: sembra che il procedimento termico non distrugga completamente il contenuto di vitamina C.

Gli estratti di Acerola si trovano comunemente in prodotti quali tavolette masticabili, opercoli o tisane.

L'attività farmacologica dell'Acerola è quella caratteristica della vitamina C e delle altre sostanze antiossidanti presenti nel frutto. L'Acerola è particolarmente indicata per prevenire e combattere le sindromi influenzali, le malattie da raffreddamento e le infezioni del tratto respiratorio, oltre a stimolare le difese immunitari e a risultare utile in tutti i casi di astenia, convalescenza e carenze vitaminiche.

BILANCI ??

Siamo arrivati a fine anno ed è quindi opportuno cercare di fare un bilancio su ciò che la nostra onlus è riuscita a svolgere nel 2017.

Noi, non abbiamo dei revisori nell' associazione e neppure un numero così elevato di Soci che sono desiderosi di controllare il nostro operato per cercare di farci "cadere" dalla nostra poltrona.

Ma è ugualmente importante, credo, cercare di fare il punto della situazione per comprendere se MovimentoSalute sia riuscita a realizzare i suoi propositi od i suoi obiettivi in questo'anno che stà per terminare.

Ad un primo esame posso dire che, ad esempio, l'associazione ha ampliato il suo messaggio come strumento di notizie sulla salute. Sono anche aumentate le iscrizioni, grazie alle iniziative del Presidente e questo ritengo sia un grosso risultato.

L'ultima iniziativa che ci ha visti coinvolti in Via Madama Cristina, nella festa della Circoscrizione mi ha anche permesso di capire meglio se esiste un maggiore interesse nelle persone a seguirci nei nostri obiettivi.

Questo interesse esiste e con grande piacere ho iniziato ad introdurre nuovi articoli di grande interesse, scritti non solo dalla nostra redazione, ma anche da altri valenti collaboratori.

Spero quindi ardentemente che nel 2018 altra nuova linfa arrivi per rendere sempre più interessante ed istruttiva la nostra testata.

Non mi resta che augurare a tutti le persone che ci seguono i miei personali auguri, sperando che l'anno che arriva possa essere migliore del precedente e soprattutto che le persone abbiano meno problemi di salute.

A presto

Bisognerebbe prendersi cura della salute come si prende cura del divertimento, allora non si sarebbe mai malati.

(François Gervais)

I vecchi saggi raccontano che il corpo umano si tiene in equilibrio con la felicità e ogni volta che questa viene a mancare insorgono i disturbi, le malattie: la felicità è l'equilibrio dell'universo.

(Romano Battaglia)

MANGIARE SANO PER RIDURRE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

PER ISCRIZIONI OD INFORMAZIONI SULL'ASSOCIAZIONE SCRIVERE A:
info@movimentosalute.it

NOVITA'

APPLICATORE PER CREME E FONDOTINTA IN PURO SILICONE DEL VALORE 4€
IN REGALO SUL NEGOZIO

NUOVO ED INNOVATIVO
APPLICATORE PER CREME
e FONDOTINTA
IN PURO SILICONE
DISTRIBUITO DA:
www.movimentosalute.com

SUPERFICIE MORBIDA LISCIA, PULIZIA VELOCE, SPARGE SENZA ASSORBIRE

In regalo per ogni acquisto di prodotti sul sito
Shop on line

www.movimentosalute.com