

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. 10 NOVEMBRE (2017) 56° numero



BENESSERE Creativo



GLI
ANTIBIOTICI
NATURALI

PER
COMBATTERE
LE
MALATTIE
INVERNALI
A
PAGINA
4-5



www.movimento salute.it

info@movimentosalute.it

CODICE FISCALE 97773590019

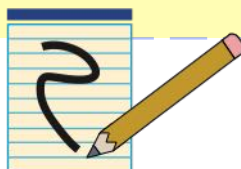
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

per versamenti ed offerte CODICE IBAN IT44B0335901600100000144461

IL SOMMARIO DEL NUMERO

NOVEMBRE 2017 N. 10 - (56) **BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.**
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG. 3	<i>il pensiero del mese</i>	PAG. 11	<i>Rituale quotidiano per la pelle</i>
PAG. 4 / 5	<i>Antibiotici per l'inverno</i>	PAG. 12	<i>I consigli di un cardiopatico</i>
PAG. 6	<i>Curare il mal di stomaco</i>	PAG. 13	<i>Il mal di schiena</i>
PAG. 7	<i>Cos'è la pleura</i>	PAG. 14	<i>Come ridurre la pressione sanguigna</i>
PAG. 8	<i>Le nostre cellule suonano</i>	PAG. 15	<i>Consigli per chi va la ristorante</i>
PAG. 9	<i>Dermatiti da stress</i>	PAG. 16	<i>Le proprietà della Canapa alimentare</i>
PAG. 10	<i>Sinusite e mal di testa</i>	PAG. 17	<i>Punti di vista</i>



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, la giornata del 22 ottobre in via madama cristina a Torino è stata un successo di partecipazione e presenza. Abbiamo distribuito quasi tutte le nostre riviste e fornito i consigli alimentari grazie al test delle vitamine con l'apparecchio in nostra dotazione. Un ringraziamento speciale a Silvio Magliano Presidente di Vol.To per la sua introduzione al numero stampato.



Abbiamo avuto il piacere tra gli altri di incontrare la Dr.ssa Nicoleta Tudor e la Pittrice Vivi Ferrigato.

Con Nicoleta abbiamo programmato un Laboratorio Creativo basato sui Mandala e di sviluppo di nuove reti neuronali.

Vi invitiamo alla presentazione prevista il **14 Novembre ore 20.00** presso la nostra sede in corso vitt. emanuele 24 bis. Per partecipare inviate email a info@movimentosalute.it

Con Vivi vorremmo coinvolgerla nei nostri futuri progetti creativi con i bimbi. ...



www.viviferrigato.com

Trampoli in via Madama Cristina,
1998, Pastelli su carta



Continuate a seguirci e leggete i nostri consigli pratici per mantenersi in forma e con il giusto stile di vita...

Buona Salute a tutti

DomeNico Bijno

Antibiotici naturali per l'inverno

Gli antibiotici (anche quelli dei farmaci di sintesi!) non agiscono sui virus, che sono la causa principale delle malattie da raffreddamento, ma sui batteri **gli antibiotici naturali e i rimedi naturali danno generalmente la possibilità di potenziare “dall'interno” il sistema immunitario** senza però aggredirlo, ma attivando le proprie difese ed essere in grado di difendersi in modo autonomo dall' attacco dei microorganismi esterni.

In Cina, 4000 anni fa si curavano le infezioni cutanee con pomate a base di soia sulla quale si erano fatte sviluppare delle muffe, gli Indiani d'America usavano pomate a base di mais anche queste lasciate ammuffire. Solo dopo la metà del 1800 si scoprì che i microrganismi erano la causa delle malattie, e fu il chirurgo Inglese Joseph Lister a scoprire che disinfettando gli strumenti chirurgici, la sala operatoria e indossare abiti puliti, diminuiva l'incidenza di complicanze post-operatorie. La prima cosa da fare per la nostra salute in inverno, sarà quindi quella di mettere sotto controllo la **flora batterica intestinale** od il suo ripristino in caso di alimentazione scorretta, oppure fare un uso indiscriminato proprio di antibiotici. Infatti la flora intestinale è **costituita per la maggior parte da batteri**, e viene fortemente compromessa, in caso di cure antibiotiche non supportate dal reintegro di fermenti lattici probiotici.

Ed ecco alcuni consigli sui prodotti alimentari che dobbiamo utilizzare per l'inverno:

1. SEMI DI POMPELMO

Dai semi del pompelmo è possibile ricavare un estratto dalle sorprendenti capacità antisettiche: uno studio pubblicato sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine* sostiene infatti che tale sostanza è in grado di combattere più di **800 tipi diversi di batteri e virus**, oltre a numerosi ceppi di funghi e parassiti.

In più, esso contiene **esperidina**, un prezioso flavonoide dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che aiuta l'organismo a stimolare le **difese immunitarie**.

L'estratto di semi di pompelmo può essere assunto come integratore alimentare, diluito in piccole quantità in altre bevande, per prevenire lo sviluppo di infezioni.

2. AGLIO

Un alimento che siamo abituati ad usare nel quotidiano nelle nostre cucine, ma di cui è facile ignorare il potenziale curativo. Eppure l'aglio non ha nulla da invidiare agli altri antibiotici naturali: utilizzato sia per uso topico che per via interna, si presta a risolvere numerosi disturbi.

Per esempio, assumere giornalmente uno spicchio d'aglio crudo è l'ideale per prevenire **infezioni e infiammazioni** di vario tipo, mentre l'infuso a base di aglio è un ottimo aiuto per combattere in modo completamente naturale **tosse e raffreddore**. Crediamo sia meglio puzzare d'aglio che avere un forte raffreddore o magari una incipiente bronchite.

SEGUEA PAG. 5

3. ALOE VERA

della famiglia delle liliacee, ci sono più di 250 specie, è originaria dell'Africa ed è diffusa ovunque. L'Aloe Ferox è utile per la stitichezza cronica, mentre l'Aloe Barbadensis nota come Aloe Vera ha una vasta gamma di attività. Aloe Vera in gel per uso esterno è ottima per la pelle, aiuta ad eliminare impurità e cellule morte, ha una azione battericida, ha proprietà cicatrizzanti, aiuta nell'acne, nelle infiammazioni, si può impiegare sulle ferite o sulle zone della pelle colpite da micosi. Aloe Vera succo per uso interno, è preventivo contro le infezioni, tonico generale, si può aggiungere a succhi di frutta e di verdura, acque minerali naturali o tisane. **Aiuta a prevenire i malanni di stagione e ad affrontare meglio i primi sintomi di raffreddore o influenza. Utile per i problemi di stomaco, intestino, delle vie biliari,** come coadiuvante in presenza di tosse, bronchite, problemi respiratori, sembra sia benefica anche alle persone affette da diabete, ulcera gastrica,

4. POLLINE

Si trova in commercio in granuli, o polvere, o compresse.

Risulta essere molto efficace nelle affezioni intestinali, dovute ad anomalie della flora batterica, o alla presenza di germi patogeni contiene fermenti, è un antibiotico naturale simile alla penicellina che lo fa diventare un vero e proprio regolatore dell'intestino, ha una positiva azione sul sistema nervoso, regolando nevrasmenie e squilibri psichici, grazie al suo contenuto in amminoacidi, è un adattatore, riequilibratore, quando l'organismo tende a dimagrire o a ingrassare, ha inoltre una azione antianemica, soprattutto nei bambini con un aumento dei globuli rossi, agisce nella ipertrofia prostatica, e nella attività antivirale.

5. OLII ESSENZIALI

Timolo: ha la più potente azione antibatterica, per uso esterno è molto irritante si impiega per le malattie infettive, , ha una azione stimolante sulla tiroide

Tujanolo, ha effetto rafforzante e tonificante, stimola il sistema immunitario, per via esterna non è irritante per la pelle, proprietà antivirali, utile per bronchiti ed influenza, efficace contro la Chlamydia, responsabile delle infezioni agli occhi e agli organi genitali, nessun effetto negativo a carico della tiroide.

Menta Piperita: antibatterico, antimicotico. Essa ha un'azione decongestionante e balsamica. La menta ha un'azione rinfrescante, decongestionante e fluidificante delle secrezioni dell'apparato respiratorio, pertanto viene utilizzata per curare il raffreddore, la febbre e la tosse.

Curare il mal di stomaco: i rimedi della nonna funzionano?

Dottorssa Beatrice Salvioli

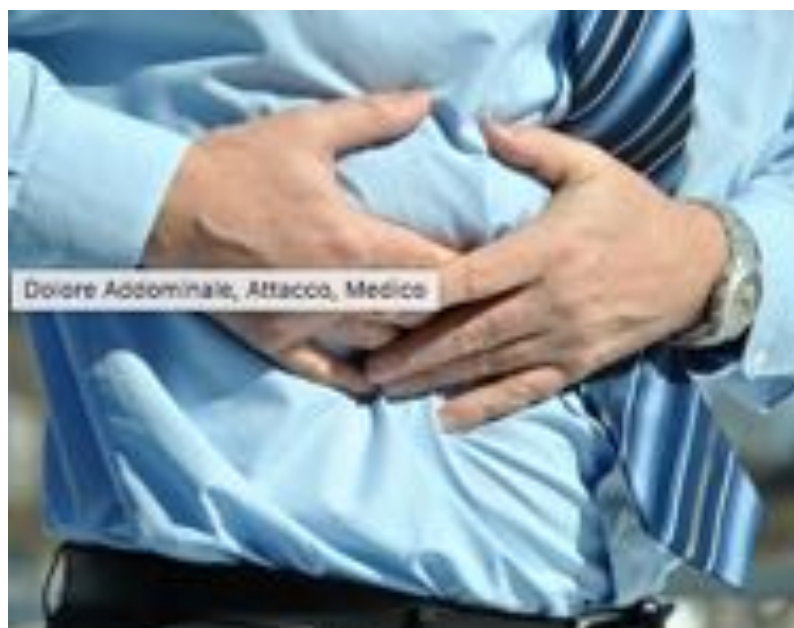
Gastroenterologa, Unità Operativa Gastroenterologia Clinica di Humanitas

A chi non è capitato di avvertire **fitte allo stomaco**, **bruciori**, o una **sensazione di pesantezza e gonfiore**, o ancora di avere **difficoltà di digestione**? Si tratta di disturbi molto comuni, che si presentano in forma più o meno lieve e con frequenza variabile.

Le cause possono essere molteplici e avere origine dallo stomaco o dall'intestino. Chi soffre di questi disturbi, infatti, spesso non è in grado di capire da quale dei due organi abbia origine il problema, per questo motivo è bene quindi rivolgersi sempre a uno specialista che possa aiutarci a individuare la fonte del dolore che avvertiamo.

Fra le cause più diffuse del mal di stomaco ci sono le **gastriti** e il **reflusso gastroesofageo**, forme che possono essere risolte, se si verificano sporadicamente e in modo lieve, anche grazie a rimedi naturali. In presenza invece di forme acute o recidiveanti, o nel caso in cui il mal di stomaco non si risolve con una semplice terapia "fai da te", è indispensabile ricorrere a indagini diagnostiche e a una terapia mirata da individuare insieme al proprio medico..

«Seguire una **corretta alimentazione** è la prima cosa che deve fare chi ha problemi di stomaco. In questi casi è bene evitare il consumo di bevande a base di caffeina e di agrumi, così come i cibi fritti e grassi e il pomodoro poiché si tratta di alimenti che aumentano la **produzione di acido**. Anche pasti troppo conditi ed elaborati possono peggiorare il quadro, in quanto rallentano lo svuotamento gastrico



Che cos'è la pleura

DR. ENZO BRIZIO
Medico di Medicina generale



La pleura è una sottile membrana che avvolge ciascuno dei due polmoni. I foglietti di cellule mesoteliali che costituiscono le pleure hanno una funzione fondamentale: secernere un **liquido altamente lubrificante** per permettere i movimenti polmonari dentro la gabbia toracica, riducendone l'attrito.

Anatomicamente si distingue una **pleura viscerale**, che riveste i polmoni e non contiene fibre nervose, ed una **pleura parietale**, che riveste la superficie interna del torace, il diaframma ed il mediastino e contiene invece fibre sensitive. I due foglietti sono separati da una cavità che contiene da 5 a 10 ml di liquido, con le funzioni lubrificanti suddette.

Che cos'è la pleurite

Occorre precisare che **con la parola pleurite si intende una condizione infiammatoria della sierosa pleurica causata da vari fattori**, che deve essere distinta dai versamenti pleurici non infiammatori.

La presenza di un trasudato (senza infiammazione) è la conseguenza quasi sempre di tre patologie croniche:

- **scompenso cardiaco** congestizio;
- cirrosi epatica;
- insufficienza renale da sindrome nefrosica.

Quando invece si parla di pleurite ci si riferisce alla **presenza di un essudato**, dovuto nella maggioranza dei casi ad infezione.

In questo caso si parla più propriamente di versamento para-pneumonico, dal momento che la pleurite è contemporanea o successiva ad una polmonite o ad un ascesso polmonare.

Pleuriti secche

Spesso passano del tutto inosservate, avendo una sintomatologia di breve durata e non specifica, al punto che spesso vengono diagnosticate a distanza di anni, durante un controllo radiologico del torace effettuato per altri motivi. Se invece i sintomi sono manifesti, il principale reperto è dato dal **dolore toracico**, di tipo puntorio, fisso, spesso intenso, peggiorato dai colpi di tosse, dalle inspirazioni profonde e dal decubito sul lato affetto. In genere la febbre non è elevata, è presente una compromissione delle condizioni generali e una **tosse secca insistente**



LE CELLULE DEL NOSTRO CORPO EMETTONO DEI SUONI

UNA SCOPERTA CHE PUO' AIUTARE LA SCIENZA VERSO NUOVE CONQUISTE:
“capire con metodo scientifico il nesso tra suono, corpo e benessere psicofisico, anche a livello molecolare. Utile per comprendere come si sviluppano le malattie.”

Questo rappresenta il principale obiettivo degli studi sulle **staminali di Carlo Ventura**, ordinario di biologia molecolare all'Alma Mater di Bologna, direttore della sezione dell'Istituto nazionale di biostrutture e biosistemi che ha sede alla Cardiologia del Sant'Orsola e direttore del laboratorio **Swith** della Fondazione Ettore Sansavini per la ricerca scientifica.

Secondo gli scienziati, ascoltando le cellule si può capire non solo quale sia l'attività metabolica che si sta svolgendo al loro interno ma, attraverso determinati impulsi, si potrebbero perfino **riprogrammare le cellule** danneggiate e riportarle in salute, inducendo così le staminali a differenziarsi.

"Ci siamo accorti che le cellule, anche staminali, sono in grado di emettere campi elettromagnetici e vibrazioni nano - meccaniche" ha spiegato il dott. Ventura. "Questo ci ha portato a pensare che possano anche rispondere ai medesimi stimoli. L'idea è vedere la biologia cellulare anche attraverso gli occhi della fisica".

Il dr. Ventura ha, poi, ricordato che "che l'esposizione a campi radioelettrici, convogliati con un dispositivo innovativo chiamato **Radio electric asymmetric conveyer** (Reac), è in grado di trasformare sia cellule staminali embrionali murine che staminali umane adulte del grasso in cellule cardiache, nervose, muscolari scheletriche e vascolari". Siamo in questo caso di fronte al concetto della **medicina rigenerativa**, ovvero del processo di rimpiazzamento e rigenerazione delle cellule, tessuti e organi umani per ripristinare le normali funzioni.

Lo scopo è chiaro: **rigenerare tessuti e organi danneggiati nel corpo stimolando meccanismi di riparazione.**

da Humanitas

Si definisce **dermatite da stress** la manifestazione dei **sintomi tipici della dermatite** che, in assenza di altre cause evidenti (sensibilità accertata ad allergeni, contatto con sostanze urticanti, uso di farmaci o cosmetici), si verifica in maniera improvvisa e **in concomitanza con un periodo di sovraffaticamento psicofisico ed emotivo**.

Quali sono le cause della dermatite da stress?

I meccanismi che innescano la dermatite da stress non sono del tutto noti.

È probabile che lo stato di sovraffaticamento psicofisico ed emotivo possa giocare un ruolo di concausa accanto ad altri fattori di base come eccesso di lavaggio, uso di cosmetici, esposizione al freddo e all'umidità.

La pelle rappresenta, così, la valvola di sfogo di complessi meccanismi che alla fine sono in grado di attivare gli ormoni o i mediatori dell'infiammazione.

Trattamenti

Generalmente, la dermatite da stress scompare spontaneamente dopo un breve periodo, senza necessità di terapie specifiche. Tuttavia, in determinate circostanze, per la natura o per la durata della manifestazione, che può provocare disagio fisico o estetico alla persona, si possono utilizzare rimedi utili ad attenuare i sintomi.

Sono disponibili in commercio **Crema Lenitive di automedicazione**, in grado di alleviare momentaneamente l'infiammazione e il prurito.

L'esposizione al sole è in grado di ridurre il prurito.

Diminuire i lavaggi e lavarsi con detergenti non schiumogeni aiuta a diminuire i fastidi.

Eliminare, quando possibile, le fonti di stress è il trattamento più utile.



Sinusite e mal di testa



Cos'è la sinusite?

La sinusite è un'**infiammazione dei seni paranasali**.

Questo disturbo può presentarsi in diverse forme. In particolare, **viene definita "acuta" la sinusite che dura al massimo settimane; quando i sintomi tormentano per 4-12 settimane si parla invece di sinusite "subacuta"**.

Sinusiti che durano per più di 12 settimane vengono già definite croniche e possono tormentare per mesi o addirittura anni.

La **sinusite "ricorrente"**, infine, colpisce con più attacchi nel corso dell'anno.

Spesso la sinusite acuta inizia con un raffreddore; i virus possono infatti far gonfiare il tessuto di rivestimento dei seni paranasali, che rispondono all'aggressione del microbo producendo più muco.

Quest'ultimo rimane però bloccato a causa del gonfiore, creando un ambiente fertile per i batteri. Il raffreddore può così evolvere in un'infezione batterica.

Alla base della sinusite cronica ci possono invece essere anche fattori diversi dai microbi, ad esempio una **rinite allergica**, problemi al naso (come un **setto nasale deviato**) e malattie o disturbi di salute come **polipi** che bloccano i seni

Un farmaco che allevia molto il dolore, ma non per tutti, può essere:

(es. **Actifed**, **Actigrip**): la pseudoefedrina è probabilmente il farmaco più utilizzato in terapia come decongestionante nasale, anche (ma non solo) nel contesto della sinusite; il farmaco è utilizzato sia in combinazione con altri farmaci (es. **antistaminici**, **paracetamolo**), sia in monoterapia. Iniziare il trattamento assumendo per via orale 30-60 mg di farmaco ogni 4-6 ore, al bisogno.

Occorre continuare la terapia assumendone 120 mg di attivo due volte al dì, non superando mai i 240 mg al giorno.

RITUALE QUOTIDIANO PER UNA PELLE SANA E BELLA

La deterzione profonda ma delicata e un **trattamento nutriente e rigenerante** della pelle del viso sono gesti fondamentali per avere, giorno dopo giorno, una pelle perfettamente idratata, bella sana e luminosa. In particolare, dedicarsi alla deterzione del viso, mattino e sera, è il primo passo per rimuovere sporco, sebo, residui di make-up e ,soprattutto, preparare la pelle per il trattamento successivo; infatti gli ingredienti attivi presenti all'interno dei prodotti cosmetici vengono assorbiti più efficacemente quando la pelle è perfettamente detera e mantiene inalterata e integra la sua struttura naturale. I vari detergenti, i tonici e gel presenti sul mercato e utilizzati per la deterzione della pelle del viso sono spesso troppo "aggressivi" perché eliminano anche "i grassi" presenti naturalmente nella struttura della pelle con la conseguenza che questa tenderà a produrne in misura eccessiva cercando di riportare l'equilibrio negli strati che la compongono.

E' di fondamentale importanza, quindi, scegliere sia il Cosmetico per la deterzione della pelle del viso che quello per il trattamento idratante, in base alla presenza all'interno della sua formulazione di sostanze particolarmente dermoaffini cioè particolarmente simili o uguali alla struttura della pelle. Così come il trattamento idratante anti-age e anti rughe, che segue la deterzione, affinché possa avere una potente azione compattante, rimodellante e tonificante deve essere supportato da una base di sostanze capaci di esaltare la loro azione perché " ciò che conta veramente in un cosmetico è la base della formulazione.

Senza una buona base gli ingredienti attivi non saranno in grado di svolgere un'azione al massimo della loro potenzialità". Esempi di Formulazioni che rispondono a queste particolari caratteristiche sono i Cosmetici che contengono al loro interno estratti di sostanze provenienti dalle più antiche tradizioni, da quella Mediterranea a quella Africana fino a quella più ricercata della Foresta Amazzonica: estratti di bacche di Acai straordinariamente ricche di vitamina C dall'azione fortemente antiossidante schiarente e luminosa; oli derivati dai frutti Buriti e Cupuacu e burri di Murumuru che nutrono e proteggono la pelle lasciandola morbida e levigata; burro di Karitè, olio di Oliva, olio di Argan e di Girasole naturalmente ricchi di vitamina E, antiossidanti e protettivi nei confronti della formazione dei radicali liberi che portano all'invecchiamento della pelle. Insieme all'estratto di Camomilla di Amamelide e di Malva sono da preferire nella ricerca di una deterzione delicata ma efficace che deterge strucca e tonifica lasciando la Pelle idratata e compatta, mentre associati agli estratti dei frutti di Mirtillo Nero, Escina e Aloe rendono il Cosmetico nutriente, leggero straordinariamente utile nel riassorbimento di borse e nella riduzione delle occhiaie. La migliore azione sinergica si ottiene quando questa base di ingredienti attivi forma la base e il supporto a sostanze attive moderne compattanti e rimodellanti in grado di svolgere un'azione anti-age e anti rughe dall'interno, negli strati più profondi della Pelle.

Quando utilizziamo questi Prodotti che contengono queste Formulazioni, inevitabilmente il risultato è una Pelle più tonica, compatta elastica, luminosa fin dalla prima applicazione.



Dr.ssa Rizzuto Franca Tel. 3489352286 Email: francarizzuto5@gmail.com

I CONSIGLI DI UN CARDIOPATICO CRONICO



Non essendo un medico, ho cercato d'effettuare molte ricerche sull'argomento e valendomi anche della mia esperienza di cardiopatico da oltre 10 anni, ho cercato d'esaminare a fondo il problema delle malattie cardiovascolari in ogni loro dettaglio. Entrando nel vivo del problema, proprio per evitare illusioni, premetto che occorre sempre ricordarsi che quando, per una serie di cause, s'inizia un processo d'imperfezione del nostro organo del cuore difficilmente si torna indietro.

La medicina in questo campo, ha fatto grossi progressi e la maggior parte di coloro che sono cardiopatici, come lo scrivente, vivono una vita quasi normale, ma questo non vuol dire che si guarisca.

Le persone che hanno questo problema e devono ricorrere alle cure di valenti medici cardiologi, che hanno loro prescritto delle particolari medicine salvavita, devono però rimanere vincolati, ogni giorno, con la massima precisione a dei cicli di medicine e così sarà per tutta la loro vita.

Ognuno di noi è l'artefice principale del proprio destino ed è sempre opportuno che ciascuno s'interroghi, nel profondo del suo cuore, per riuscire a capire se il percorso che ha sinora fatto, ha potuto in qualche modo agire sullo stato della sua salute e quindi del suo corpo.

Movimento salute onlus, è sempre a disposizione dei lettori, per dare consigli o dei semplici suggerimenti sul modo di comportarsi o da chi andare, per effettuare esami e controlli su questo argomento.

Mal di schiena, l'attività fisica per evitare che diventi cronico?

dr.Giuliano Sconsa

Nonostante il dolore, è bene, quando possibile, fare **attività fisica**. Così si potrebbe ridurre il rischio che il **mal di schiena** diventi **cronico**. È quanto conclude uno studio del Finnish Institute of Occupational Health di Helsinki (Finlandia) che ha valutato questa riduzione tra l'11% e il 16% a seconda del livello di attività fisica praticata.

«Quello che conta è il tipo di attività fisica che si svolge, di **sport** che si pratica e a quale intensità», spiega il dottor **Cristiano Sconza**, specialista in riabilitazione ortopedica .

Oltre all'esercizio fisico e all'attività sportiva i ricercatori hanno preso in considerazione semplici attività fisiche come il **camminare** e il fare le scale.

Chi era attivo a livelli moderato o elevati poteva beneficiare di una riduzione del rischio rispettivamente del 14% e 16% rispetto ai meno attivi.

Non è emersa infine alcuna relazione tra i livelli di movimento fisico e il mal di schiena episodico o acuto.

In ogni caso, quando è possibile provare a continuare con il movimento fisico anche per evitare che il mal di schiena peggiori?

«Le regole di base sono queste: si può e si consiglia di svolgere attività fisica, non durante o in vicinanza di periodi di dolore acuto e a carichi non elevati, in particolare all'inizio; l'attività svolta dev'essere progressiva ed incrementale; bisogna impiegare le attrezzature idonee (ad esempio le calzature)», dichiara il dottor Sconza.

Naturalmente è importante il tipo di sport che si fa: «Il **nuoto** difficilmente potrà peggiorare una lombalgia: l'acqua calda tende infatti a rilassare la muscolatura della schiena e l'attività si svolge con una netta riduzione del carico sulla colonna vertebrale. Sebbene non ci siano forti evidenze scientifiche che indichino una sua superiorità sulle altre discipline, è consigliabile il nuoto anche per chi pratica sport diversi e dovesse accusare mal di schiena».

Oltre al nuoto anche altre forme di movimento possono essere utili: «Discipline come yoga, **pilates** e tai chi hanno dimostrato interessanti proprietà nel rilassare, e al contempo **rinforzare** la **muscolatura** della colonna, e incrementare la percezione e controllo del movimento del soggetto».



Non è semplice suggerire dei cambiamenti nelle abitudini di vita delle persone.

Forse sarebbe necessario conoscere, in maniera approfondita, la storia della persona che deve essere esaminata. (vedi medicina narrativa)

Occorre però immediatamente considerare, che se un individuo smette di fumare e segue determinate indicazioni alimentari, dedicandosi anche maggiormente ad una attività fisica, sicuramente fa del bene alla propria salute.

Movimento salute onlus, vi indica in questo breve articolo cosa fare per cercare d'eliminare i tanti rischi aggiuntivi che possiamo avere, senza aver bisogno di nessuna medicina.

COME OCCORRE MODIFICARE LO STILE DI VITA PER RIDURRE LA PRESSIONE SANGUINIA

- * CONTROLLARE IL PESO CORPOREO OGNI SETTIMANA
- * CONTENERE IL CONSUMO DI ALCOL
- * EVITARE DI FUMARE
- * CERCARE DI LIMITARE LE CONDIZIONI DI STRESS
- * RIDURRE L'APPORTO DI SALI
- * DIMINUIRE IL CONSUMO DI INSACCATI
- * CONTROLLARE OGNI DUE MESI IL COLESTEROLO
- * NON CONSUMARE DELLA LIQUIRIZIA
- * SEGUIRE UNA DIETA RICCA DI MAGNESIO E POTASSIO (COSTITUITA DA CEREALI, FRUTTA, VERDURE, AGRUMI)
- * FARE OGNI GIORNO UN'ATTIVITA' FISICA COME:

- **CAMMINARE MOLTO**
- **SALIRE LE SCALE**
- **FARE GIARDINAGGIO**
- **FARE JOGGING**
- **BALLARE**
- **FARE GINNASTICA SENZA TROPPI SFORZI**



I CONSIGLI DI MOVIMENTO SALUTE QUANDO SI VA AL RISTORANTE oppure si rimane a mangiare in casa

Non vogliamo certamente scoprire l'acqua calda nel consigliarvi di scegliere il ristorante, quando mangiate fuori casa.

Ognuno di noi ha le sue preferenze in base soprattutto alle sue rendite, ai suoi gusti alimentari ed ai luoghi da frequentare ed è quindi inutile dare dei consigli su dove andare a mangiare.

Ma vi sono alcune regole che, se vogliamo rimanere in buona salute, dobbiamo cercare di rispettare.

Ed ecco, che cosa la nostra onlus vi consiglia, sentiti i pareri di molti nutrizionisti:

La prima regola è quella delle porzioni da mangiare, soprattutto quando andiamo in ristoranti, che hanno la bella abitudine (giusta per moltissime persone) d' offrire ai loro clienti delle porzioni giganti.

Occorre quindi saggezza ed anche se non è carino lasciare degli avanzi nei piatti, dobbiamo mangiare senza strafare, sino a non sentirci troppo sazi.

E' importante rendersi sempre conto del nostro senso di sazietà, cercando in tutti i modi di ascoltarlo evitando gli eccessi.

Siate certi che in questo modo, quando sarete a casa, non avrete bisogno di saltare il pasto successivo e non sarà necessario usare bisogno dei digestivi.



che mangiamo, desideriamo darvi anche questi consigli, quando mangiate in casa:

a) Usate il peso per conoscere esattamente la quantità di cibo che cucinate (soprattutto carne, pesce e pasta)

b) Consigliamo anche di preparare un piccolo schema dei prodotti da consumarsi nella settimana.

E' questo un ottimo metodo sia per differenziare i cibi che mangiamo, sia per riuscire a nutrirci con tutte le varie vitamine,

c) infine ricordarsi sempre di non tralasciare di fare una ricca colazione al mattino quando vi alzate da letto.

Roberto Guido Bijno

Sempre in tema di consigli su quello

Canapa alimentare: benessere in tavola, non solo per i celiaci

Paginemediche.it

La **canapa alimentare**, un **cereale** poco usato nella nostra tradizione alimentare, ha delle proprietà nutritive molto importanti e può essere utilizzata in sostituzione del frumento nei **regimi alimentari per celiaci**. Le proprietà nutritive della canapa la rendono un alimento molto nutriente, ricco di proteine vegetali e di aminoacidi essenziali, adatto a chiunque voglia seguire una **dieta sana**.

Tra i cereali ancora c'è poca conoscenza riguardo l'utilizzo della canapa industriale come alimento dalle straordinarie proprietà. La coltivazione della Canapa sativa e la sua trasformazione, con i suoi utilizzi in campo agroalimentare, oltre che commerciale e ambientale, è intesa al recupero di una tradizione italiana secolare, ormai quasi scomparsa. Nel nuovo interesse mostrato per le piante da fibra, e per la canapa in particolare, spesso si crea equivoco nel distinguere due specie differenti quali **Cannabis Indica da droga** (nota anche come Canapa indiana) e **Cannabis Sativa da fibra**. L'apertura alla coltivazione, con la Circolare del MIPAAF dello 02/12/1997, fissa le modalità da seguire da parte degli agricoltori interessati, così da evitare confusione con le coltivazioni da droga.

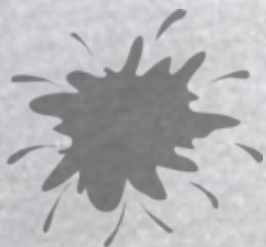
I semi non contengono mai THC.

Quello che viene chiamato seme è in realtà il frutto della pianta. Giunti a maturazione in tarda estate, sviluppano un guscio duro e sottile di colore grigio o marroncino. I semi hanno l'aspetto di piccoli granelli color giallo-paglia e si presentano al palato con una consistenza morbida e dal gradevole sapore di mandorla.

Vengono utilizzati 'decorticati' ovvero privati del tegumento, poiché rispetto a quelli interi contengono più acidi grassi e proteine ed è attualmente il prodotto più semplice da trasformare e commercializzare. **Fra tutte le lavorazioni alimentari, la farina è quella che consente un utilizzo del seme più familiare e creativo.** Essa si presenta, morbida, di colore bruno ambrato, leggermente impalpabile e apporta alle preparazioni un patrimonio di preziosi nutrienti, conferendo un leggero gusto di nocciola e un bel colorito bruno agli impasti ove è aggiunta.

Ha, inoltre, un apporto calorico inferiore rispetto a quello della farina di frumento, in quanto l'energia è fornita prevalentemente dalle proteine anziché dall'amido.





I RAPPORTI CON IL NOSTRO PROSSIMO



Tutti noi abbiamo costantemente l'occasione di trovarci in luoghi affollati e di essere quindi a contatto con tante altre persone.

Un tempo, non tanto lontano, quando mi trovavo in queste condizioni, ero abituato a socializzare con gli altri, anche solo per scambiarci qualche osservazione su ciò che capitava attorno a noi e da queste esperienze, credo, ho arricchito le mie conoscenze della vita.

Oggi invece, esiste solo più diffidenza verso il nostro prossimo. Ciascuno di noi non vuole più partecipare ad un dialogo con l'esterno, soprattutto con persone che non si conoscono.

Diminuisce sempre più il colloquio con altri per la paura di trovarci davanti a degli individui poco raccomandabili.

Tutto questo è diventata una norma di vita soprattutto, in considerazione nel brutto momento nel quale viviamo, dove ogni giorno, siamo subillati da notizie tremende su fatti di sangue che avvengono in tutto il mondo.

Ma in questo modo si crea un meccanismo d'indifferenza verso gli altri, anche quando questi si possono trovare in difficoltà.

Di conseguenza, oltre l'indifferenza verso gli estranei, si sviluppa purtroppo, anche la maleducazione.

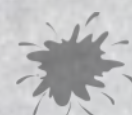
Ad esempio, la noto spesso quando vado a fare acquisti nel supermercati.

Le persone hanno tutte troppa fretta e se un carrello si trova davanti a loro, si innesca immediatamente una reazione di insofferenza, di fastidio, come se volessero la tua sparizione.

Il piacere di essere gentili con gli altri, anche solo nel cedere il passo verso coloro che s'incontrano è ormai un vago ricordo del passato.

Tutto questo mi da un enorme fastidio e penso con molto rimpianto al passato, dove questi modi di fare non esistevano ancora.

Riusciremo forse a modificare in futuro queste cattive abitudini?





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





Difenditi

dall'affaticamento visivo.



**MOVIMENTO
SALUTE
LENS**

**PROTEZIONE PER IL
BENESSERE DEI TUOI OCCHI
PER TUTTE LE GENERAZIONI:
ADULTI, GIOVANI, BAMBINI**

Vieni a scoprire i nuovi OCCHIALI FOTOCROMATICI con protezione dalla Luce Blu e dai raggi UV **NOVITA' !!**

www.movimentosalute.com

prevenire
invece di curare



www.movimentosalute.it
info@movimentosalute.it

**SONO APERTE L'ISCRIZIONI A NUOVI SOCI
VISITA IL NOSTRO SITO E VIENI CON NOI PER
DIFFONDERE IL NOSTRO MESSAGGIO DI SALUTE**