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. 3 Mrzo (2017) 49° NUMERO

BENESSERE Creativo

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

MARZO 2017 N. 3 - n. 49- 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 IL BERGAMOTTO- BENEFICI

PAG. 6/7 SONNO : A COSA SERVE?

PAG. 8 CURARSI
PAG. 9 USANDO I CIBI
PAG. 10 COME FARMACI

PAG. 11 LA SOIA E SUOI DERIVATI

PAG. 12/13 I PORRI E LE VERRUCHE

PAG. 14 LIBRI:

PAG.15 ASCOLTANDO LA PELLE

PAG. 15 LE CURE SONO UN LUSSO

PAG. 16 LATTICINI E TUMORI

PAG. 17 Punti di vista

PAG. 18 Notizie associative

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 NOSTRO SOCIO O RINNOVA LA TUA QUOTA SOCIALE PER L'ANNO 2017
COSTA SOLO 20 EURO

Il pensiero del mese a cura del Presidente

Cari Soci e Simpatizzanti anche il secondo appuntamento dei corsi di cucina, dedicato al senza glutine è stato un successo di partecipazione e di "palato". Abbiamo dimostrato con good in food che si può creare piatti gustosi facendo attenzione a non usare certi alimenti. La cucina senza glutine, può essere un valido aiuto come depurante e disintossicante dell'organismo…
Vi alleghiamo una breve sintesi fotografica in questa pagina e trovate le foto sul sito www.movimentosalute.it alla sezione blog o sulla nostra pagina facebook: movimento salute onlus.
Il prossimo appuntamento è dedicato alla cucina di stagione il 16 Marzo.
Puntate su una alimentazione a base di verdure e frutta di stagione possibilmente a km zero e coltivazione bio certificata, in modo da avere il giusto apporto di vitamine e minerali necessarie al mantenimento della nostra salute.
Oltre agli articoli del numero, vi consigliamo gli esercizi per ridurre l'affaticamento visivo in ultima pagina del notiziario. Potete ritirare il righello presso la nostra sede o inviando una comunicazione a info@movimentosalute.it.
A presto
Ing. Nico Bijno

Invia una mail (info@movimentosalute.it) o chiamaci allo 011.660.35.05 (chiedere della segretaria Lory) per ulteriori informazioni e per prenotare la partecipazione.
I corsi sono previsti il giovedì (terzo del mese) con orario serale 20-22.
Numero massimo partecipanti: 12 persone
Sede: corso vitt. Emanuele 24 bis, Torino
Costo: iscrizione all'associazione durata annuale (20€)
costo singola partecipazione: (35€) pacchetti 3-5 serate: (85€ - 140€)

Movimento Salute

Prevenire è meglio

….che curare

IL BERGAMOTTO PER IL COLESTEROLO: BENEFICI ED USO

da cure-naturali.it

Il bergamotto è una pianta tipica calabrese, anche se ormai ne esistono coltivazioni **in tutto il mondo**.

Nel tempo, si sono accumulate tradizioni, ricette ma anche studi scientifici a dimostrare i molteplici effetti benefici del bergamotto, in forma di olio essenziale e di **succo** soprattutto, sulla salute umana.

L'efficacia provata è quella **contro il colesterolo alto**; infatti il succo di bergamotto contiene due sostanze della famiglia dei **flavonoidi (esperetina e naringenina)** che hanno gli stessi effetti anticolesterolo dei farmaci di sintesi (le **statine**, dagli svariati effetti collaterali), ma **senza gli effetti collaterali** di queste ultime.

Le molecole come le statine, all'interno dell'organismo inibiscono l'enzima reduttasi epatica che favorisce la sintesi del colesterolo nel fegato. Per questo motivo il bergamotto contribuisce a **ridurre i livelli di colesterolo totale**.

SEGUE A PAG. 5

Ma c'è di più. Per meccanismi ancora da studiare, la somministrazione di succo di bergamotto, oltre a far diminuire i livelli di colesterolo totale, contribuisce alla **diminuzione dei livelli ematici di LDL** (colesterolo "cattivo") e all'**aumento di quei di HDL** (colesterolo "buono"). In tal modo concorre a mantenere in salute i **vasi sanguigni,** aiutando a prevenire i **disturbi cardiovascolari**.

Il bergamotto è stato ampiamente utilizzato **nell'industria alimentare, in gastronomia** e… nelle cucine di tante mamme italiane.

Gli usi del bergamotto

per il controllo dei livelli di colesterolo invece sono soprattutto questi:

- **Estratto puro di bergamotto (essenza):** usato sia come aromaterapia, in un diffusore, che per terapia interna, 1-2 gocce diluite in acqua, lontano dai pasti;
- **Il frutto:** in dosi abbondanti e frequenti può essere efficace per un delicato controllo del colesterolo;
- **Il succo:** è l'utilizzo migliore per ottenere il **maggiore effetto anticolesterolo**. Gli studi clinici sono stati effettuati somministrando nell'arco di una giornata 50 cc di succo di bergamotto, lontano dai pasti, per 60 giorni.Proprietà e benefici del bergamotto

I flavonoidi estratti da questo agrume del genere Citrus favoriscono il controllo del colesterolo:

1. inibendo l'attività dell'enzima HMG-CoA reduttasi (Idrossimetilglutaril Coenzima A reduttasi), bersaglio delle statine;
2. riducendo la liberazione a livello epatico delle LDL, attraverso l'inibizione dell'enzima ACAT (Acyl CoA: colesterolo aciltransferasi);
3. aumentando l'escrezione biliare di colesterolo.

Ed inoltre:

- aiutano a diminuire i livelli sierici di trigliceridi, inibendo l'attività dell'enzima PAP (fosfatidato fosfoidrolasi microsomiale epatica), coinvolto nella sintesi dei trigliceridi;
- contribuiscono a ridurre i livelli ematici di glucosio, aumentando la captazione del glucosio dal fegato e dai tessuti periferici (cellule muscolari);
- sembra che riducano anche i livelli ematici di acido urico.

Il Bergamotto agisce, quindi, favorevolmente sull'assetto lipidico e glucidico e lo fa senza comparsa di sintomi avversi o segni ematochimici di tossicità.

Sonno: a cosa serve dormire bene

da pagine mediche.it

Il sonno e la sua importanza

Ci accorgiamo di quanto sia importante **dormire bene** (e di quanto sia difficile farlo) soltanto quando non ci riusciamo più. Il sonno, infatti, è un **meccanismo naturale**, tanto misterioso quanto delicato, **facilmente soggetto a turbamenti da parte di fattori organici, psicologici o ambientali**, e rappresenta per gli organismi viventi un momento fondamentale di pausa e rigenerazione, sia fisica che mentale.

Durante il sonno, infatti, **i ritmi biologici rallentano**, l'organismo recupera le energie spese durante la giornata e il cervello riduce al minimo la sua attività, occupandosi principalmente di rielaborare le esperienze fatte durante la veglia.Quante ore bisogna dormire?

In media **gli adulti hanno bisogno di 7-8 ore a notte**, mentre **i bambini possono dormire fino a 10-12** ore al giorno.

Detto questo è anche vero che il fabbisogno di riposo e una **caratteristica individuale**. Il passaggio dalla veglia al sonno è regolato da una tempistica che cambia da individuo a individuo e anche nella stessa persona può variare a seconda **dell'età** e del momento della vita.

La prima regola per dormire bene è proprio individuare le proprie esigenze in merito e, successivamente, fare di tutto per rispettarle, perché **le variazioni** (risvegli anticipati o lunghe notti senza sonno) costituiscono

SEGUE A PAG. 7

un'alterazione dell'equilibrio naturale e possono portare, alla lunga, a soffrire di **disturbi del sonno e di insonnia.**

Ciò è ampiamente dimostrato se si pensa a quelle persone (lavoratori turnisti, gente dello spettacolo, giovani dalla vita 'sregolata') che conducono a lungo, per forza o per scelta, **uno stile di vita che stravolge i ritmi naturali** di sonno-veglia e si ritrovano sovente affetti da insonnia e sonno poco ristoratore.Cosa avviene durante il sonno

Durante il sonno **il corpo rallenta le sue funzioni fisiologiche**. La temperatura si abbassa, il metabolismo rallenta, la pressione sanguigna si stabilizza e i **tessuti si rigenerano**.

Delle buone ore di sonno consentono inoltre di dare **nuova linfa alla memoria** e a renderci più vigili e attenti.

Se è vero che i sonnellini pomeridiani possono essere un valido supporto, è fondamentale **dormire bene la notte**.

Il nostro organismo, infatti, è programmato per dormire proprio nelle ore notturne, motivo per cui quando facciamo tardi per svariate ragioni e crediamo di poter recuperare il sonno "perduto" magari nel fine settimana, ciò in realtà non avviene.

Anzi, secondo alcune ricerche, dormire troppo nel weekend metterebbe persino in pericolo la salute.

GLI STRUMENTI PER IL DIABETICO PER IL CONTROLLO DEGLI ZUCCHERI

CURARSI USANDO COME FARMACI IL CIBO

Tutti sanno che vi sono delle precise relazioni tra la qualità del cibo e l'insorgere o l'aggravarsi di una malattia, come ad esempio la necessità da parte di chi soffre di **diabete** d' evitare ad esempio dolciumi, caramelle e cioccolato.

Allo stesso modo è possibile alleviare o rendere addirittura impercettibili i sintomi di alcune malattie semplicemente ricorrendo a determinati alimenti ricchi di vitamine e minerali.

Comprendere tutto ciò che ruota intorno all'alimentazione in termini di salute, ecologia, economia ed etica sociale, significa diventare consapevoli e di conseguenza giungere a fare scelte mirate a proteggere se stessi, i propri figli e l'intero pianeta dalla stupidità umana.

L'alimentazione comune basata sulla carne e sui suoi sottoprodotti è responsabile del 75% dei casi di tumori all'intestino nel mondo occidentale, del 50% dei tumori al seno e alla prostata.

Le cattive abitudini alimentari che comprendono l'uso smodato di sale, di olio fritto o cotto e comunque di bassa qualità, di grassi saturi e di proteine animali, portano ad un abbassamento del livello di qualità della vita.

Gli effetti dell'inquinamento organico delle falde acquifere dovuto alle deiezioni degli animali e l'inquinamento inorganico dovuto all'uso di concimi chimici , antiparassitari ed anticrittogamici utilizzati in agricoltura a scopo zootecnico contribuiscono ad agire da catalizzatori per l'insorgere di tante malattie.

In America il 70% dei cereali prodotti è impiegato ad uso animale e, inoltre, nell'agricoltura intensiva finalizzata alla produzione di mangime, con la chimica ci vivono ogni giorno, creando i presupposti per aumentare l'inquinamento della atmosfera.

Ognuno di questi fattori può aiutarci a capire come un' alimentazione a base di cibi vegetali e possibilmente di produzione naturale o biologica, o comunque a basso utilizzo della chimica, non solo salvaguarda la salute dell'organismo, ma anche quella dell'intero pianeta, dell'aria che respiriamo e dell'acqua che beviamo: i due beni più preziosi.

Per funzionare, il corpo umano ha bisogno di alcune condizioni ben precise,

CONTINUA A PAG. 9-10

chiamate costanti fisiologiche: temperatura di circa 37°, pressione arteriosa intorno a 130/70, etc.

Discostarsi da queste norme è come volersi tuffare in un mare di rischi., sia per la salute ed in secondo luogo per la nostra stessa vita .

Una forza vitale intelligente, chiamata omeostasi, veglia giorno e notte sull'insieme di questi fenomeni, permettendo l'equilibrio del nostro organismo.

Questo equilibrio, detto fisiologico, dipende poi da migliaia di reazioni interne al nostro corpo, e ci è indispensabile quindi trovare un equilibrio tra attività e riposo, stato di veglia e sonno, inspirazione ed espirazione, apporti e consumi energetici, produzione ed alimentazione di acidi, etc.

È tutta una questione di compensazione: non appena si pende da una parte, bisogna modificare le proprie forze, energia e volontà per ristabilire l'equilibrio.

L'equilibrio può dunque definirsi come l'alternanza armoniosa tra due squilibri.

In questo inizio di terzo millennio l'uomo assorbe una quantità di cibi totalmente sconosciuti alle migliaia di generazioni precedenti: cereali raffinati, pasta, dolciumi.

Ne deriva un eccesso di alimenti acidificanti. L'industrializzazione e lo sviluppo delle tecnologie hanno cambiato il destino della maggior parte dei prodotti coltivati nelle nostre campagne.

Questi fattori influenzano in modo notevole sull'equilibrio del nostro organismo e di conseguenza, mangiare certi cibi non fa che aumentare in modo esponenziale la possibilità di contrarre delle malattie, che possono essere molto gravi e difficili da curare, come ad esempio i vari tipi di cancro.

Una alimentazione preventiva e curativa

Dobbiamo cercare d'evitare d' intossicarci ulteriormente prediligendo alimenti biologici privi di sostanze chimiche estranee e tossiche come pesticidi, erbicidi, concimi chimici, oltre a tutti i molteplici additivi alimentari come i conservanti, coloranti, edulcoranti che, oltre a mascherare le carenze organolettiche dei cibi di pessima qualità, presentano frequentemente un'azione cancerogena.

Inoltre è sempre meglio scegliere i cibi integrali, specie i cereali, che sono ricchi di minerali, fibre e acidi grassi essenziali, che sono delle sostanze in grado di apportare quei micronutrienti dei quali il nostro corpo ha un disperato bisogno.

Ci sono molti alimenti di uso quasi quotidiano che, oltre a soddisfare le condizioni riferite in precedenza, possiedono anche una vera e propria azione anticancro.

Parliamo della famiglia delle **Crucifere e Brassicacee** cioè i **cavoli, i broccoli, i cavolini**

di Bruxelles, il crescione, le rape, la verza ecc. che attraverso alcune sostanze in essi contenute (isotiocianati, ditioltioni, indolo-3-carbinolo), sono in grado di sviluppare un'azione antitumorale diretta, un'azione antiproliferativa, e un'altra disintossicante dai carcinogeni assunti.

Altri **alimenti solforati** (detti così in quanto contengono zolfo organico, fondamentale per i nostri meccanismi di difesa) sono quelli appartenenti alla famiglia delle **Alliacee** come l'aglio, la cipolla, il porro, lo scalogno, l'erba cipollina, che rivestono un ruolo protettivo contro i tumori estremamente potente ed efficace.

È necessario aggiungere che tutti questi ortaggi, per esplicare pienamente la loro azione, devono essere consumati crudi o, in alternativa, cotti brevemente al vapore per preservare i loro principi attivi che sono frequentemente termolabili.

Inoltre i **frutti di bosco** (lampone, mirtillo rosso e nero, ribes, ecc.) sono ricchi di sostanze anticancro efficaci come l'acido ellagico, fenilico e clorogenico, inoltre contengono dei pigmenti ad azione antiossidante.

Gli stessi **agrumi** (arance, limoni, mandarini, ecc.) sono ricchi di polifenoli e flavonoidi e mostrano interessanti proprietà in campo oncologico.

Gli stessi **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, cicerchie, fave, soia, ecc), un tempo validi sostituti della carne, dovrebbero, a buon diritto, tornare ad esserlo. La ricchezza in principi antinutrizionali di questi alimenti (come i fitati e gli inibitori delle proteasi) ne ha evidenziato un'inedita azione anticancro.

La **combinazione dei cereali integrali con i legumi** è sopravvissuta indenne nei secoli e può essere considerata uno dei punti di correttezza nutrizionale dell'antica dieta mediterranea famosa per gli effetti positivi sulle malattie cardiovascolari e degenerative tumorali.

Con questi alimenti si può sicuramente imbandire una tavola salutare ed economica, escludendo o riducendo drasticamente il consumo di proteine animali, specie quelle derivate da carni e latticini.

Infatti la celebre dieta mediterranea antica, riscoperta e valorizzata in tempi più o meno recenti, possedeva sicuramente un'azione antinfiammatoria e protettiva dall'insulino resistenza, con un conseguente riequilibrio metabolico e protezione dallo stress ossidativo.

Essa era composta fondamentalmente da cereali integrali, pasta di grano duro, legumi, verdure non amidacee, olio di oliva, frutta, semi oleosi come olive, mandorle, noci, nocciole e, a seconda della possibilità o della collocazione geografica, alcune quantità di pesce appena pescato.

Soia e suoi derivati

Un legume particolare che merita un paragrafo a parte vista la quantità di proteine offerta, pari a ben il 37% del peso del prodotto a secco.

La soia proviene dall'Asia ma è un prodotto che oggi si trova comunemente in qualsiasi bottega di generi alimentari e si declina in molteplici prodotti, altamente nutrienti e digeribili.

A partire dal latte di soia, salvezza di un gran numero di intolleranti al lattosio; la farina di soia, ricca di proteine e scarsa di grassi; il tofu, il famoso formaggio di soia, che integra da anni le ricette vegetariane; il miso, prodotto esotico largamente diffuso anche in Italia, un energizzante naturale basato sulla fermentazione di soia gialla e sale e adottato come insaporitore per molti piatti, a partire dalla famosa zuppa giapponese.

E poi c'è il tempeh, ovvero la cosiddetta carne di soia: nata anch'essa dal processo di fermentazione, che ne conserva la maggior parte delle proprietà, per il suo elevato contenuto proteico è definita la carne dei vegetariani.

Le proprietà della Soia

I semi di soia contengono proteine (circa il 36%) e grassi (20%), quest'ultimi costituiti prevalentemente da acidi grassi insaturi i quali rivestono un ruolo fondamentale per il nostro organismo: essi infatti svolgono un'azione di prevenzione contro numerose alterazioni e malattie.

Questo legume è inoltre ricco di minerali come il calcio, il fosforo, il potassio, il magnesio e il ferro. Sono presenti inoltre vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6 e vitamina C.

La soia contiene anche fibra bel tollerata dal nostro organismo che concorre a combattere la stitichezza, regolarizza la glicemia e il tasso di colesterolo nel sangue. La soia, oltre ad apportare un alto contenuti nutritivo, è in grado di esercitare anche diversi effetti benefici sul nostro organismo.

È stato dimostrato che la soia abbassa il colesterolo, favorisce la mineralizzazione delle ossa prevenendo l'osteoporosi, aiuta l'apparato digerente in caso di intestino pigro, è un buon antititumorale (in particolare contro tumore al colon, fegato, seno e prostata) e infine, grazie agli Isoflavoni, la soia è un buon rimedio contro i disturbi della menopausa.

Questo perchè gli Isoflavoni aiutano a reintegrare parte degli estrogeni, non prodotti più dalle ovaie.

www.viversano.net/alimentazione/mangiare-sano/proprieta-della-soia/

I porri e le verruche

Cosa sono le verruche e i porri e come si presentano?
Quelle piccole escrescenze
che compaiono su mani e piedi sono di origine virale e non sono pericolose per la salute,
ma possono essere molto fastidiose.

http://donna.fanpage.it/

Come riconoscere le verruche o porri

Le verruche si sviluppano principalmente su mani e piedi ma possono colpire anche altre parti del corpo come: gomiti e ginocchia.

Cambiano di aspetto in base a dove sono localizzate: possono essere filiformi, piatte, rilevate.

SEGUE A PAG. 13

Verruche comuni (dette anche porri):

Hanno una superficie non regolare e un colore grigio-giallastro.
Quando si sviluppano nella zona intorno alle unghie delle mani, hanno forma simile ad una lenticchia, e hanno un colore che va dal grigio al marrone, in base alla quantità dei punti neri presenti all'interno.

Verruche plantari:

Crescono sulla pianta del piede e, quello che si nota, è come un piccolo foro con attorno pelle ruvida.

Spesso sono scambiate per calli e, rispetto alle verruche comuni sono più morbide anche se, data la zona possono risultare fastidiose.

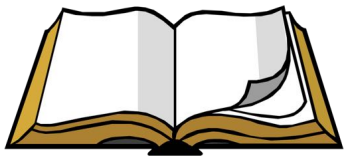
Le terapie

La più diffusa terapia locale é l'applicazione locale di neve carbonica o azoto liquido (Crioterapia), anche se spesso è necessario ripetere più volte l'applicazione.
Spesso il paziente ricorre ad acidi o sostanze caustiche con scarsi risultati se non usati in maniera corretta.

Molto usata è la **diatermocoagulazione,** che però può lasciare cicatrici. E' sicuramente da sconsigliare, per lo stesso motivo e per le probabili recidive, l'intervento chirurgico.

Trattamenti Laser

I trattamenti laser utilizzati per la cura delle verruche sono due: il Laser CO2 che può essere usato con successo, ma è sempre possibile un residuo cicatriziale, oppure il Dye Laser, che è un particolare tipo di Laser pulsato a colorante che distrugge, con un trattamento che non ha bisogno di anestesia e senza lasciare cicatrici od avere effetti collaterali, in maniera selettiva, soltanto i vasi sanguigni anomali che provvedono al nutrimento delle cellule infettate dal virus senza danneggiare il tessuto adiacente.



Ascoltando la pelle è un libro che racconta i problemi dermatologici dal punto di vista del paziente

Con le nostre corse quotidiane tra casa e lavoro **siamo tutti sottoposti allo stress, ma non per questo sviluppiamo problemi alla pelle**.

Dalle tante storie ascoltate in questi anni, ho avuto modo di osservare la comparsa, il peggioramento, ma persino la scomparsa spontanea di manifestazioni cutanee, di fronte a svolte importanti della vita (es. un lutto, una violenza, un trasloco, un pensionamento, una nuova casa, una nuova scuola, un nuovo lavoro).

Un conto è lo stress quotidiano, altra cosa sono quei cambiamenti importanti in grado di mobilitare in via riflessa fiumi di citochine e neurotrasmettitori (PNEI = Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia).

Di fronte a questi cambiamenti importanti di vita, le persone più predisposte a sviluppare eruzioni cutanee riflesse non sono affatto le persone nervose o stressate, ma soprattutto quelle più sensibili e taciturne: i cosiddetti finti tranquilli.

Già la saggezza popolare di un tempo raggruppava queste eruzioni cutanee con l'espressione "sfoghi" di pelle.

Nel libro si parla anche di medicina narrativa, in che modo quest'ultima può essere d'aiuto al dermatologo?

La medicina narrativa non è uno strumento innovativo, aggiuntivo o alternativo in medicina.

È quella tappa già presente in qualsiasi visita medica nella quale trova la massima espressione la comunicazione tra il medico e il paziente.

Per riconoscere un'acne o una psoriasi e prescrivere una terapia appropriata può bastare una visita lampo di pochi minuti.

SEGUE A PAG. 15

Più o meno consapevolmente, trascorriamo il tempo restante della visita a fare medicina narrativa, poiché oltre alle macchie cutanee, il paziente porta con sé in ambulatorio tutta una serie di disagi, dubbi, preoccupazioni, paure e aspettative che non possiamo ignorare.

Accogliere il paziente, chiarire i suoi dubbi con più tempo, spazio e tatto, può migliorare anche il grado di adesione alla terapia medica o chirurgica.

Ascoltando la pelle **è un libro dal contenuto pruriginoso scritto né per i medici né per i pazienti, ma per chiunque di noi sia disposto ad avventurarsi in un itinerario insolito e non affatto privo di sorprese. L'esperienza di lettura di questo libro va vissuta come un viaggio che parte da ciò che appare in superficie per ricondurci tra i cassetti della nostra memoria emozionale, rivivendo magari dettagli di ricordi che credevamo perduti per sempre e che invece sono sempre lì con noi.**

Al ritorno da qualsiasi viaggio possiamo tornare indifferenti, insoddisfatti o anche arricchiti rispetto alla partenza.

LE CURE MEDICHE SONO UN LUSSO PER 4 ITALIANI SU 10

Dal "Rapporto Italia 2017" di Eurispes è emerso che il 41,9% degli italiani non può permettersi le cure mediche che necessita, il 39,4% invece sprofonda nella povertà proprio a causa delle cure sostenute per sconfiggere una malattia propria o di un familiare.

Il 25,6% delle famiglie, inoltre, avrebbe difficoltà a far fronte alle spese mediche mentre sale al 38,1% (+ 3,9%) chi è stato costretto a tagliare le spese mediche.

Il 10,9% degli italiani che ha richiesto un prestito bancario nel corso degli ultimi tre anni lo ha fatto per poter affrontare delle cure mediche.

Quanto alla qualità dei servizi pubblici in Italia gli ospedali ottengono il secondo posto (47,7%), insieme alla Difesa, dopo la scuola ma prima dei servizi di sicurezza e ordine pubblico e degli enti previdenziali.

Fonte: adnkronos

Latticini e Tumori

Esiste una correlazione tra latticini e tumori? Facciamo il punto su tutte le ricerche

da Assolate

Spesso si associano erroneamente i latticini al rischio di contrarre tumori di vario genere, a causa della disinformazione dilagante che circola ormai da tempo in rete. Il propagarsi di siti e blog che propinano alle persone pseudo-ricerche o storie basate sul nulla, fanno sì che qualsiasi notizia, vera o inventata, diventi di dominio pubblico e purtroppo, a volte, presa come un dato di fatto.

La falsa credenza secondo la quale il consumo sporadico o giornaliero, non è specificato, del latte e dei latticini porti a un incremento significante della comparsa di tumori di vario tipo è sostenuta da certi ricercatori in base ai loro studi sulle proprietà del latte.

L'incidenza nella comparsa di un tumore è attribuita ad una sostanza presente nelle proteine del latte, la caseina, che lo compone per circa l'80%, mentre il restante 20% è composto dalle proteine del siero.

Questa proteina è accusata di essere responsabile del cancro alla prostata soprattutto a causa di alcuni testi che approfondiscono l'argomento, come The China Study di T.Colin Campbell. In questo libro, che raccoglie i dati dello studio condotto in Cina durante gli anni '80, si afferma che tutte le proteine, tra cui anche quelle da cui è composto il latte, siano responsabili per l'insorgenza del tumore alla prostata.

Campbell evita di affermare, nel suo libro, che facendo seguire la dieta da lui proposta ai topi dell'esperimento, quindi eliminando completamente le proteine dall'alimentazione, questi morivano comunque di tumore. Il tumore sviluppato dai topi non era quello studiato nella ricerca, ossia quello alla prostata, ma era un tumore epatico; si evince quindi che seguire una dieta sbilanciata non è mai la strada giusta da percorrere.

Il latte è stato collegato spesso erroneamente anche all'incidenza di tumore alle ovaie, anche se non secondo gli studi scientifici che sono stati condotti sull'argomento, come sottolineato dal World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research.

Secondo il rapporto, non esistono prove scientifiche che ne evidenzino la correlazione, ma soltanto la probabilità.

Un'altra correlazione sbagliata tra latticini e tumori è quella tra il consumo di latte e la comparsa del tumore al seno nelle donne.

Si è studiato che una dieta ricca di grassi può portare a una maggiore probabilità di insorgenza di cancro al seno, ma questo dato non deve essere collegato necessariamente al consumo di latte e certi latticini, considerando che il latte intero conta una percentuale di soli 3,6% di grassi sul suo peso totale, mentre quello scremato ne ha addirittura solo lo 0,2%.

Altri latticini che proteggono l'organismo dalla comparsa del cancro al colon sono lo yogurt e il latte fermentato, grazie ai lattobatteri al loro interno.

Anche chi segue una dieta vegetariana può tranquillamente consumare la dose consigliata di latte e latticini, perché non prevedono il sacrificio di nessun animale, **prevenendo così il rischio di insorgenza di cancro al colon in età avanzata.**

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

MIEI CARI LETTORI,

di cosa Vi parlo su questo numero ? Ma è evidente, sono troppe le cose che non funzionano in Italia. Ho sempre amato la mia patria ed orgoglioso d' essere Italiano, ma da qualche anno a questa parte, quasi mi vergogno d'esserlo.

Se fossi giovane e dovessi oggi decidere il mio futuro, non avrei dubbi: lasciare questo bel paese ed andare in qualche altra nazione, dove non vi sia tanta corruzione e soprattutto i troppi privilegi ai politici, che a mio avviso, contribuiscono a far affondare il nostro paese.

Oggi sono molte le persone mature, che decidono di andare in altri Paesi per trascorrere il loro pensionamento, ma francamente mi fanno quasi pena. Parlare una altra lingua, avere costumi e sistemi diversi dai nostri, in età avanzata, non è piacevole. Lasciare poi i parenti e le tante persone che si sono conosciute nel corso degli anni, anche questo è doloroso e difficile da sopportare.

Cosa dobbiamo ancora aspettarci da questa Italia, prima che la Nazione si rimetta una volta per tutti in piedi? Francamente non lo so, ma temo fortemente che per farlo si arrivi ad una situazione simile a quella del 1922 con l'avvento del fascismo….

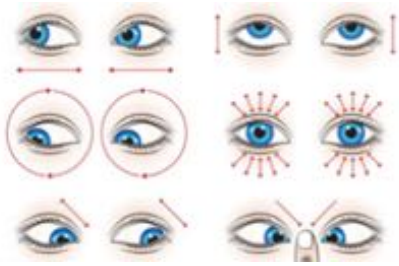
Ma parliamo invece di questo numero dove ho voluto introdurre delle nuove notizie sulle malattie che possono colpirci.

Sono argomenti, credo di grande interesse, soprattutto riguardanti il cibo che mangiamo ogni giorno.

Il cibo può diventare la nostra medicina quotidiana per eliminare dal nostro corpo, qualsiasi virus, batterio che ci può provocare le tante malattie esistenti.

Un messaggio forte e chiaro, che soprattutto i giovani dovrebbero adottare e diffonderlo, ma soprattutto mi auguro che questo venga letto da tante persone ed applicato.

Un saluto a tutti ed un arrivederci a presto



Riposo oculare Dondolio Elefante

Associazione di Volontariato Movimento Salute Onlus www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it CODICE FISCALE 97773590019, REG. VOLONTARIATO 79/15353,
per versamenti ed offerte CODICE IBAN IT44B0335901600100000144461

SBATTITO DELLE PALPEBRE

Per 20 secondi si sbattono le palpebre (senza strizzare l'occhio) il più veloce possibile. Fare una piccola pausa (5 sec) mantenendo gli occhi chiusi e si ripete l'esercizio per almeno 7/8 volte.

DONDOLIO DELL'ELEFANTE

Posizione eretta, piedi alla larghezza del bacino fare si ampie oscillazioni a destra e a sinistra mantenendo le braccia morbide e alzando sempre il tallone opposto. Non fissare nessun oggetto nell'oscillazione. 100 oscillazioni la mattina e alla sera.

RIPOSO OCULARE

Coprire gli occhi mettendo il palmosopra le orbite oculari. Creare il più possibile il buio senza comprimere l'occhio. Aiutati appoggiando i gomiti su un tavolo

Associazione di Volontariato Movimento Salute Onlus
www.movimento salute.it info@movimentosalute.it
Donaci il tuo 5 per mille
Codice Fiscale 97773590019

Esercizi pratici per migliorare l'affaticamento visivo, richiedi il righello su info@movimentosalute.it