

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. 1 GENNAIO ( 2017) 47° NUMERO

# BENESSERE Creativo



[www.movimento salute.it](http://www.movimento salute.it)

[info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)

CODICE FISCALE 97773590019

REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

per versamenti ed offerte CODICE IBAN 44B0335901600100000144461

# IL SOMMARIO DEL NUMERO

**GENNAIO 2017 N. 1** - n. 47- **BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA**  
DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.  
[info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it) [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)

*PAG. 3 il pensiero del mese*

*PAG. 4 Lo sport distrae dallo studio ?*

*PAG. 5 Svolta digitale per la ns vita*

*PAG. 6 La Mela e la salute*

*PAG. 7 Corsi di cucina- prenotatevi!!!*

*PAG. 8 Neuroscienze e canzoni*

*PAG. 9 Consigli per dimagrire*

*PAG. 10 Consigli per dimagrire*

*PAG. 11 Consigli per dimagrire*

*PAG. 12 Ascoltando la pelle: libro*

*PAG. 13 Porzioni ridotte di cibo*

*PAG. 14 Cerotto che ripara il cuore*

*PAG.15 Miele e Curcuma-Proprietà*

*PAG. 16 Punti di vista*

*PAG. 17 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.**

**COSTA SOLO**

**20 EURO ALL'ANNO**

## *Il pensiero del mese a cura del Presidente*

Cari Soci e Simpatizzanti,

nella partita a scacchi per la nostra salute, l'alimentazione regolare di verdura soprattutto di stagione, sostiene il vostro organismo senza appesantirlo di ulteriori carichi...specie dopo le feste. Vi ringraziamo per l'adesione alla nuova iniziativa dei **corsi di cucina** e rimangono pochi posti per chi volesse ancora iscriversi.

Dopo il primo appuntamento sui cereali, seguirà il tema su come preparare cibi senza glutine e farlo con gusto....

In tema di movimento, ricordatevi di scegliere una **attività fisica quotidiana**. Tale accorgimento è considerato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, alla stregua di una terapia farmacologica. Infatti può allungare la vita anche se intrapresa soltanto nell'ultima parte di essa. Giusta alimentazione e attività fisica promuovono la salute cardiovascolare e sono il fulcro della nostra associazione...

Ulteriore consiglio è di conoscere **lo stato della propria salute**.

Abbiamo avuto modo di testare un progetto presente sul canale delle farmacie che si chiama NatrixLab che presenta una serie di test di alto livello sulle intolleranze, sull'invecchiamento cellulare, sui disturbi cardiovascolari e metabolici, sui disturbi intestinali, sui metalli pesanti e sull'equilibrio ormonale. Visitate il sito [www.natrixlab.it](http://www.natrixlab.it) per ulteriori informazione e quale farmacia può seguirvi.

A presto

DomeNico Bijno





## L'attività sportiva distrae i ragazzi dallo studio?

Da sanit.org

Molti genitori sono dell'idea che la pratica di un'attività sportiva, soprattutto se a livello agonistico, distrae i propri figli da attività ben più importanti, come lo studio.

**Una ricerca recente, che ha preso in esame le abitudini di circa 2.000 ragazzi di Los Angeles, ha smontato questa convinzione:** ha infatti dimostrato che lo sport non solo mantiene sano l'organismo, ma permette anche di migliorare le proprie capacità mnemoniche e d'apprendimento.

Ai ragazzi è stato chiesto di percorrere un chilometro e mezzo di corsa e, una volta terminato, di rispondere ad alcune domande di intelligenza: quelli che hanno registrato le migliori prestazioni sportive hanno avuto anche risultati migliori nei test.

Non è chiaro come mai il benessere fisico e il buon rendimento scolastico siano direttamente relazionati ma probabilmente ciò è dovuto all'aumento della circolazione sanguigna nei tessuti durante la pratica sportiva.

Con il movimento infatti l'apporto di sangue al cervello aumenta in modo significativo, mantenendo il tessuto celebrale ben nutrito e permettendo la creazione di nuove connessioni neuronali soprattutto a livello delle zone di apprendimento, attenzione e memoria.

È stato evidenziato, nel corso di numerosi studi, che la pratica di uno sport può anche permettere lo sviluppo di specifiche capacità motorie e percettive: ad esempio il tennis e ping pong permettono di migliorare la coordinazione occhio-mano; la corsa e il nuoto la propria percezione nello spazio; infine, lo sci e la bicicletta permettono di migliorare il proprio senso di equilibrio.

# La svolta digitale della salute migliora la qualità della vita

da pagine mediche.it

Le soluzioni per i pazienti, le nuove tecnologie per la diagnosi, i sistemi per migliorare la qualità della vita. **Frontiere Health 2016** è stato tutto questo e non solo. L'evento sulle frontiere della medicina e della cura, che si è tenuto a **Berlino il 17 e il 18 Novembre** scorsi, è stato un vero e proprio spettacolo sulle opportunità offerte dall'innovazione al dominio della salute, intesa non solo come settore o industria, ma come ambito della vita.

Non solo **digitale**, dunque, ma anche **design** e soprattutto monitoraggio degli **stili di vita** come forma di **prevenzione**. L'evento, nato dalla collaborazione tra [Frontiera Conference](#) e [Healthware International](#), è stato molto coinvolgente racchiudendo in due giorni la grande ricchezza di soluzioni per la salute e la cura che si stanno facendo strada. Una delle domande a cui i diversi relatori hanno cercato di dare risposta è se **l'Europa è pronta per una rivoluzione digitale** nel settore sanitario. Quello che è emerso, tuttavia, è che la digital health è già di fatto entrata nella nostra gestione quotidiana della salute.

**Roberto Ascione**, recentemente riconosciuto come [top influencer globale](#) del settore, ha affermato a questo proposito che *“la digital health fa già parte delle nostre vite: dai wearables ai dispositivi interconnessi, offrendo l'incredibile opportunità di raccogliere grandi quantità di dati e di collaborare nella ricerca di soluzioni terapeutiche efficaci”*.

Un secondo argomento di riflessione che è emerso in più momenti della conferenza è stato quello della **convergenza**. Per fare in modo che la medicina e la pratica clinica trovino beneficio dallo sviluppo tecnologico è necessario trovare dei **punti di dialogo tra le diverse discipline**, facendo in modo che le esigenze e i problemi del mondo sanitario guidino la ricerca e l'innovazione. Bisogna cercare di far convergere la ricerca scientifica, farmaceutica, tecnologica e medica per trovare soluzioni efficaci a problemi concreti.

## Stili di vita e prevenzione

Gli oggetti e le tecnologie della **digital health** stanno **modificando** profondamente il nostro rapporto con il corpo e con la salute. Le soluzioni che si definiscono **salute digitale** comprendono una serie di sistemi di **monitoraggio del corpo**, anche indipendentemente dalla presenza di condizioni patologiche. Il concetto stesso di cura si sta modificando. Si potrebbe dire che con il digitale si torna ad un concetto di *cura di sé* che va a sostituirsi al concetto di cura intesa unicamente come terapia.

Molto interessante a tal proposito il documentario di **Donal O'Neill**, attivista della salute e regista. Nei suoi film sul cibo emerge l'idea secondo cui la medicina del futuro è una **medicina degli stili di vita**, in cui il benessere e la prevenzione sono le chiavi per una vita in salute. Nel presentare il suo ultimo progetto *The Big Fat Fix*, Donal O'Neill ha messo in evidenza l'importanza di elementi come il sonno, il movimento, il cibo e lo stress nella nostra vita. Tra le soluzioni digitali che guardano alla prevenzione, troviamo sicuramente **Dacadoo**, un'app che permette di creare un **punteggio salute** standardizzato che tiene conto dello stile di vita, dell'alimentazione e di parametri biometrici. Lo scopo è quello di **stimolare gli utenti** ad informarsi di più e migliorare il proprio stile di vita. In base alle informazioni rilevate dall'app e inserite dall'utente, il sistema è in grado di creare **un programma di coaching personalizzato**. Un percorso di salute più che di cura che consente di tenere traccia dei progressi fatti e di condividerli con la community nell'ottica della gamification.



# Mela, la salute in un frutto

da pagimemediche.it

Il **melo**, scientificamente definito *Malus domestica* ed appartenente alla famiglia delle *Rosaceae*, è oggi una delle piante da frutto più coltivate. Originaria dei paesi dell'**Asia centrale ed occidentale**, tale pianta per i suoi frutti era già nota all'uomo fin dai tempi del Neolitico, cioè ai primordi dell'agricoltura, geograficamente diffondendosi in tempi successivi con l'evolversi delle varie civiltà.

Nel bacino del Mediterraneo ebbe grande diffusione nelle società egizia prima e greco-romana dopo, ed anzi furono proprio i Romani ad introdurre la coltivazione nell'attuale Gran Bretagna. Tale pianta, diffusa ormai fino a tutto il Nord-Europa, predilige i climi freschi e temperati. In Italia viene coltivata nelle zone settentrionali, sia in pianura che in collina anche fino ai 900 metri circa di altezza, ed anzi i forti sbalzi di temperatura favoriscono nelle varietà più diffuse la colorazione del frutto e la croccantezza della polpa; nel Meridione le coltivazioni trovano migliori condizioni di vita in terreni freschi ed irrigabili, anche su plaghe collinari o montagnose, purché esposte alla luce e quindi a Sud.

In epoche a noi più vicine, dopo le grandi scoperte geografiche e con l'inizio delle lunghe navigazioni oceaniche, le mele, insieme agli **agrumi**, ai **cavoli** e poche altre verdure meno deperibili, furono l'alimento di cui gli equipaggi delle navi 'facevano cambusa' per un'alimentazione più equilibrata, mirata ad assicurare l'apporto di Vitamine in generale e Vitamina C in particolare nella dieta di bordo, al fine di prevenire e combattere lo scorbuto, di cui i marinai si ammalavano.

## Varietà di Mele

Oggi si contano al mondo circa **settemila varietà di mele**, di cui nominalmente duemila nella sola Italia: una corretta definizione delle stesse è tuttavia resa difficile sia per la sovrapposizione storica delle denominazioni sia per le specie estinte sia per quelle ormai irreperibili.

## Proprietà della Mela

Nutrizionalmente parlando, il discorso si presenta abbastanza articolato. La mela è connotata da un **indice di sazietà non molto elevato**; è inoltre un buon alimento per un veloce spuntino, magari associato a qualche alimento proteico o grasso, non contenendo tale frutto né grassi né proteine.

Modesta è la presenza degli Zuccheri con 10g/100g; contenuto è altresì l'apporto delle calorie: 40kcal/100 gr; cospicua è invece la presenza di Sali Minerali, delle Vitamine del gruppo B, della Vitamina C nonché del potassio.



# CORSI DI CUCINA 2017



Ministero Salute Online



## 1. La famiglia "Cereali" (18 gennaio)

Conoscere i cereali per cucinarli e consumarli con consapevolezza. Forno, orzo, avena, miglio, grano saraceno: perché sceglierli e come trasformarli in un grande menù

## 2. Il menu senza glutine (19 febbraio)

Non soltanto per soddisfare il palato di chi deve evitare il glutine, ma anche per scoprire come creare dolci e piatti con farine misteriose. Impareremo a conoscere l'amorfo, la quinoa, il riso e il sorgo in piatti salati e dolci.

## 3. L'orto di stagione (16 marzo)

Perché è meglio scegliere i cibi di stagione e come cucinarli senza sprechi. Alla scoperta della frutta e verdura della primavera.

## 4. Vegana...laurea, oltre alle salse (20 aprile)

Mangiare senza proteine animali non vuol dire rinunciare al gusto, basta imparare a scoprire i mille volti dei legumi e alcuni piccoli trucchi in cucina che sapranno rendere gustosissimo anche il tofu.

## 5. Cucinare a crudo (18 maggio)

Chi non si è mai cimentato nella cucina cruda scoprirà quanto sono buoni i dolci "crudivi" senza forno! Alla scoperta di tecniche di preparazione alternative, uso di semi e germogli per preparare una dieta che stupisce.

Invia una mail ([info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)) o chiamaci allo 011.660.15.05 (chiedere alla segretaria Lory) per ulteriori informazioni e per prenotare la partecipazione.

I costi sono previsti il giovedì (prima del mese)  
con orario serale 10-22.

Numero massimo partecipanti: 12 persone

Sede: corso Vitt. Emanuele 14 bis, Torino

Costo: iscrizione all'associazione durata annuale (10€)

costo singola partecipazione: (35€) pacchetti 3-5 serate: (85€ - 140€)

**VERRANNO FORNITE DISPENSE TEORICHE**

# LE NEUROSCIENZE E LE DIECI CANZONI IN GRADO DI RIDURRE L'ANSIA DEL 65%

da [medicina.narrativa.org](http://medicina.narrativa.org)

Lo stress è uno dei disturbi che più accomuna la nostra agitata quotidianità. Tutti possiedono le proprie personali valvole di sfogo e ognuno attua i più disparati metodi, trucchi e tecniche per contrastarlo.

Tra le numerose soluzioni, eccone una offerta dalla scienza: sono state infatti individuate 10 famose canzoni, riconosciute come le più rilassanti sul pianeta.

**La terapia del suono, della musica, non è di certo una scoperta dell'epoca contemporanea. Per secoli, ad esempio, culture indigene hanno utilizzato la musica per migliorare il proprio benessere. Ora però la parola passa ad un gruppo di neuroscienziati del Regno Unito.**

È stato condotto uno studio in cui ai partecipanti è stata sottoposta una serie di complicati enigmi da risolvere in poco tempo. Il tutto mentre erano collegati a dei sensori. I test inducevano un certo livello di stress nei partecipanti, che nel mentre ascoltavano diverse canzoni. Nel frattempo i ricercatori misuravano i fattori più disparati: attività celebrale, stati fisiologici, frequenza cardiaca, pressione sanguigna e frequenza del respiro.

Secondo il dr. David Lewis-Hodgson del [Mindlab International](http://Mindlab International), che ha condotto la ricerca, le prime canzoni risultanti nell'elenco del test hanno prodotto uno stato di rilassamento notevolmente più elevato di qualsiasi altro genere di musica prima esaminato. Ad esempio ascoltando "[Weightless](#)", al primo posto, si riduce del 65 % l'ansia generale e del 35% il tasso di riposo fisiologico.

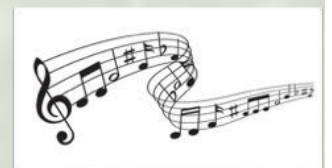
Il fatto notevole è che questa traccia è stata realizzata appositamente con questo scopo: i Marconi Union hanno di fatto composto "Weightless" in collaborazione con terapisti del suono, disponendo ogni nota con cura al fine di rallentare la frequenza cardiaca dell'ascoltatore e ridurre gli ormoni legati allo stress.

**La posta in gioco è davvero alta: secondo uno studio condotto da Harvard e Stanford, i problemi di salute legati al solo stress lavorativo causerebbero più decessi del diabete, del morbo di Alzheimer o dell'influenza.**

**La musica potrebbe dunque essere una via d'uscita, o per lo meno una valida valvola di sfogo, alla comune problematica di questa modernità sempre di corsa.**

Ecco la top ten delle canzoni che le neuroscienze hanno riconosciuto come efficaci nella lotta all'ansia:

- "We Can Fly," by Rue du Soleil (Café Del Mar)
  - "Canzonetta Sull'aria," by Mozart
  - "Someone Like You," by Adele
  - "Pure Shores," by All Saints
  - "Please Don't Go," by Barcelona
  - "Strawberry Swing," by Coldplay
    - "Watermark," by Enya
- "Mellomaniac (Chill Out Mix)," by DJ Shah
  - "Electra," by Airstream
  - "Weightless," by Marconi Union





# LE 9 TRA VERDURE E FRUTTA CHE NON DOVREBBERO ESSERE MANGIATE PER COLORO CHE VOGLIONO DIMAGRIRE

di R.G.Bijno

Secondo quanto indicato da molti illustri dietologi, mangiare abitualmente una serie di verdure e frutta che qui sotto elencherò, aumenta il rischio che il nostro peso aumenti.

I consigli che evidenzio, sono solo per coloro che vogliono perdere peso e non per quelle che non hanno questo problema.

Quasi tutti i cibi di cui parlo, hanno molti benefici ed aiutano il nostro organismo ma ho voluto, con questo breve articolo, evidenziare i possibili pericoli che questi alimenti possono generare nelle persone che vogliono dimagrire.

Ovviamente in questi casi si parla di consumo continuativo e costante, nulla però ci vieta di poter assaporare questi cibi ogni tanto.

Come sempre vale il proverbio che " il troppo storpia", significa che ogni eccesso, dal bere al mangiare, può provocare danni al nostro organismo.

Un esempio per tutti. Tra i cibi da tenere sotto controllo ci sono anche le patate. Una verdura tra le più apprezzate ed utilizzate da tutti. A me piacciono in qualsiasi modo vengano cotte, da quelle bollite a quelle fritte, sino al arrivare ai gnocchi ed ai suoi derivati.

Se noi siamo in dieta e mangiamo delle patate solo una volta alla settimana od ogni 10 giorni, il nostro corpo lo assorbe benissimo ed apporta tutti quei utili benefici di cui sono dotate questi tuberi.

Vediamo ora insieme queste verdure e frutta per capire meglio come comportarci.

## IL COCCO



**Il cocco contiene fibre vegetali e acqua, ma anche una parte grassa, che lo rende un frutto molto nutriente e che nello stesso tempo fa salire il conteggio delle calorie. Infatti è bene ricordare che 100 grammi di polpa di cocco, considerando dunque soltanto la parte commestibile, apportano 360 calorie.**

## BANANA

Ricca di amido, zuccheri, vitamina B1, B2, C, E, minerali (fosforo, magnesio, sodio, potassio, ferro, zinco) e tannini. Le proteine presenti in un frutto sono 1,09, i grassi 0,33, i carboidrati per differenza 22,84, le fibre 2,6. Un frutto del peso di 100 grammi,

contiene: 89 calorie, 0,33 grassi, 22,84 carboidrati, 74,91 acqua.

## IL MANGO



Questo buonissimo frutto ha diverse controindicazioni. L'elevata presenza di zuccheri ad esempio, **non lo rende particolarmente indicato per i diabetici**. Queste persone lo possono consumare, ma solo in quantità ridotte e ovviamente, sotto parere del medico. Essendo ricco di fibre, il mango non deve essere consumato in quantità eccessive altrimenti le azioni benefiche lassative possono arrivare a provocare coliti e diarrea. In alcuni soggetti il mango maturo può avere alcuni effetti collaterali e irritanti, specialmente sulla lingua e le labbra.

## LE PRUGNE SECHE



Questo buonissimo frutto ha diverse controindicazioni. L'elevata presenza di zuccheri ad esempio, non lo rende particolarmente indicato per i diabetici. Queste persone lo possono consumare ma solo in quantità ridotte e ovviamente, sotto parere del medico.

## L'AVOCADO



Le **controindicazioni dell'avocado** consistono soprattutto nel suo essere dotato di un contenuto calorico molto elevato. Per questo motivo non è affatto consigliato per coloro che intendono dimagrire. Essendo molto ricco di **potassio**, la sua assunzione potrebbe rappresentare un problema per coloro che soffrono di **insufficienza renale**.

Questi pazienti devono sempre consultare il loro medico, per vedere se è opportuno consumare questo frutto.

## LA PATATA



Le **patate** hanno in media una resa calorica pari ad **86 calorie** per 100 grammi. A causa della loro facile fermentabilità le patate sono solo controindicate negli stati di dilatazione gastrica.

## BIBITE ZUCCHERATE



Una delle cause accertate dell'epidemia di eccesso ponderale tra bambini e adolescenti è l'abitudine diffusa in molte famiglie di bere bevande zuccherate. Le bibite rientrano a pieno titolo nel cosiddetto junk food, ovvero cibo spazzatura, e la disinformazione è tanta.

Il cosiddetto cibo spazzatura non dovrebbe entrare nemmeno occasionalmente nell'alimentazione dei bambini. Certo, si potrà obiettare: che male potrà fare un bicchiere di una bevanda zuccherata una volta ogni tanto? Il punto, però, non è questo. Il punto è educare i bambini a nutrirsi in maniera sana, perché è solo attraverso la formazione che si possono ottenere risultati. È solo attraverso l'informazione che i più giovani potranno imparare a nutrirsi nel rispetto della propria salute.

## L'ANANAS

Si sconsiglia di assumere l'ananas in contemporanea con farmaci coagulanti e se si soffre di ulcere, di gastrite, di emofilia e di allergie respiratorie. E' meglio non mangiarne durante l'allattamento, può causare allergie nel neonato.

Si sconsiglia il consumo alle donne in gravidanza.

Se si assumono larghe dosi d'integratori di bromelina si può andare in contro ad effetti collaterali, quali orticaria, dissenteria e rigetto.



## ASCOLTANDO LA PELLE



È stato di recente pubblicato il libro «[Ascoltando la pelle](#)» del dermatologo salernitano [Antonio Del Sorbo](#). Tema centrale è l'organo pelle, inteso come **valvola di sfogo sia di tipo metabolico che emozionale**. Il testo non è un manuale scientifico: è scritto in stile volutamente narrativo, a partire dalla descrizione di quelle manifestazioni cutanee ricordate nel gergo popolare come «[sfoghi di pelle](#)».

I primi capitoli introducono al funzionamento dell'organo pelle, alla luce di temi attuali come la medicina narrativa, la psico-neuro-endocrino-immunologia, la cronobiologia, l'ologenomica, l'epigenetica, il microbioma, la cibernetica, la connettomica e l'optogenetica.

**La parte più corposa del testo riguarda invece la [medicina narrativa \(Narrative Based Medicine\)](#), cioè la tappa della visita medica in cui ogni singolo sintomo viene esaminato anche alla luce della storia clinica e personale del paziente.**

In ambulatorio il paziente porta con sé, oltre alle macchie cutanee, anche un enorme bagaglio nascosto e silenzioso di **dubbi, delusioni, preoccupazioni, disagio, vulnerabilità e aspettative** (*illness experience*) che non è possibile ignorare, limitando l'intervento unicamente alla veloce soppressione del pomfo o della papula (medicina d'organo).

Per riconoscere una manifestazione cutanea e prescrivere un farmaco appropriato possono a volte bastare pochi minuti. Il tempo restante della visita medica si chiama [medicina narrativa](#), in cui **il paziente viene accolto, ascoltato, visitato e quando possibile incoraggiato**.

Una stessa diagnosi può avere un impatto differente su due profili caratteriali diversi. Per comunicare una diagnosi, una prognosi o una terapia, con alcune persone particolarmente sensibili, occorre infatti più spazio di ascolto, più tempo e soprattutto più tatto. Non basta accogliere il paziente con un sorriso o con una comunicazione empatica: va ricordato che **la visita medica è innanzitutto una relazione umana** e che a volte un buon rapporto medico-paziente può essere determinante anche ai fini di una buona adesione a un'eventuale terapia farmacologica o chirurgica (*compliance*). Per un dermatologo, osservare la pelle senza prima ascoltare la persona che ha di fronte è un po' come assistere a un film muto prodotto agli inizi degli anni Venti.

Un ampio capitolo viene, poi, dedicato alle cosiddette [dermatiti da stress](#). Se lo stress quotidiano fosse la causa delle problematiche cutanee, saremmo tutti degli atlanti viventi di dermatologia, nessuno escluso. Un conto sono gli alti e bassi quotidiani che riusciamo in qualche modo a fronteggiare; altra cosa sono, invece, quelle svolte importanti di vita, in grado talora di mobilitare fiumi di citochine e neurotrasmettitori (PNEI = Psico Neuro Endocrino Immunologia).

All'interno del libro sono riportate storie di persone che hanno visto apparire o peggiorare le manifestazioni cutanee, nei **momenti di svolta della loro vita** (es. nuova scuola, nuovo lavoro, lutto, trasloco, divorzio, aborto, violenza, pensionamento).

# PORZIONI RIDOTTE DI CIBO



di R.G.Bijno

Quasi tutti i dietologi sono concordi nell'affermare che si può mangiare praticamente di tutto, purché in porzioni ridotte.

Questo è anche il parere del dr- Eugenio del Toma, presidente onorario dell'Associazione Italiana di dietetica e di nutrizione clinica, che ha scritto un articolo su questo importante argomento sulla rivista della NUOVA COOP.

Egli afferma, che invece di privilegiare la proibizione di cibi "grassi" preferisce suggerire alle persone una chiara MODERAZIONE DELLE PORZIONI ingerite.

Quindi, come ho già più volte scritto su questo nostro notiziario, mai strafare e mangiare di tutto, ma in quantità ridotte e di alzarsi da tavola non ancora sazi.

Il dr. Del Toma scrive ad esempio dell'uso delle uova. Molti medici sono portati ad affermare che occorre mangiarne poche, mentre Egli afferma che si possono mangiare anche 2 o 3 uova alla settimana, anche per coloro che hanno problemi di colecisti, senza alcun problema di salute.

Un altro argomento che Egli affronta riguarda la "SOTTOVALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA.

In pratica si vuole far comprendere alle persone che occorre dosare le quantità di cibo ingerito e solo in funzione dell'attività svolta.

Se una persona è avanti negli anni e non esegue che pochi movimenti, deve necessariamente mangiare di meno di un'altra persona che svolge invece delle attività fisiche.

Tutto questo è anche ribadito nel suo ultimo libro dal titolo:  
" LA DIETA SI FA CONTANDO I PASSI: MENO DIETE PIU' MOVIMENTO".

# **Un progetto in fase di sperimentazione. Novità in campo cardiologico: arriva il cerotto che ripara il cuore.**

da Sanit.org



*E' stato reso noto sulla rivista Science Advances, lo sviluppo di un cerotto per riparare il cuore dopo un infarto.*

*Il cerotto si applica nella parte danneggiata in modo mini-invasivo, senza il bisogno di punti di sutura e potrebbe divenire una cura per evitare la comparsa di aritmie.*

*Il traguardo è stato raggiunto dai ricercatori australiani della università di Sidney e britannici dell'Imperial College London.*

*Il cerotto è stato testato con successo su animali all'Imperial College da Cesare Terracciano.*

*Dopo un infarto la parte del cuore danneggiata perde capacità di condurre corrente; si forma una cicatrice e in quella parte il cuore non funziona più.*

*Questo può causare insufficienza cardiaca e pericolose aritmie. Gli esperti hanno creato un cerotto con chitosano (molecola dei gusci di crostacei), una sostanza chiamata polianilina e acido fitico dalle piante.*

*Il cerotto viene attaccato sulla parte danneggiata e ripristina la conduzione elettrica che permette al muscolo di contrarsi e pompare il sangue.*

*Per attaccarlo non servono punti di sutura, il cerotto si appiccica facilmente e resta funzionante a lungo.*

*Serviranno naturalmente altri esperimenti su animali prima di trasferire questa invenzione al letto del paziente.*

# MIELE E CURCUMA: ANTIBIOTICO NATURALE CONTRO I DISTURBI DI STAGIONE

Le proprietà e come usare miele e curcuma, antibiotico naturale per curare i malesseri di stagione

## Miele e curcuma: come si prepara l'antibiotico naturale

*A seconda dello scopo che si vuole ottenere è utile scegliere il giusto tipo di miele:*

- *contro tosse secca: abete e agrumi. Il miele di abete è balsamico mentre quello di agrumi è sedativo;*
- *contro mal di gola e tosse: eucalipto e tiglio, antinfiammatori;*
- *per la febbre: il miele di tiglio è un ottimo antisettico e quello di girasole agevola la sudorazione e permette di abbassare la febbre;*
- *raffreddore e sinusiti: miele di miele di timo, decongestionante.*

*Una volta scelto il miele è facile abbinarlo alla curcuma: basta mescolare a 100 gr di miele liquido 1 cucchiaino di curcuma in polvere. Si mescola bene finché la curcuma non sarà bene amalgamata.*

*Nelle bevande calde si scioglie un cucchiaino di questo preparato in una tazza di latte vegetale non bollente, e si beve finché è caldo, spolverando con cannella e poco pepe nero macinato fresco.*

*Come rimedio d'urgenza e antibiotico si assume invece un cucchiaino senza scioglierlo prima in altro liquido, tre volte al giorno dopo i pasti.*

### **il miele e le sue proprietà**

**Il miele è un rimedio popolare le cui proprietà permettono di calmare e risolvere problemi a carico del sistema respiratorio: tosse, bronchite, mal di gola, febbre, raffreddori.**

# Uova, proprietà e valori nutrizionali

da pagine mediche.it

Le uova sono un 'super alimento', perché contengono tante sostanze nutritive, alcune delle quali difficili da trovare in altri alimenti.

Nel dettaglio, un unico uovo contiene:

- Vitamina A: il 6% della RDA (dose giornaliera raccomandata);
- Folato: il 5% della RDA;
- Vitamina B5; il 7% della RDA;
- Vitamina B12: il 9% della RDA;
- • Vitamina B2; il 15% della RDA;
- Fosforo: il 9% della RDA;
- Selenio: il 22% della RDA.



Le uova, inoltre, contengono quantità significative di vitamina D, E, K, B6, calcio e zinco.

## I benefici per la vista

Si sa, più si va avanti con l'età e più la vista tende a peggiorare ma ci sono diverse sostanze nutritive che possono aiutare a contrastare alcuni dei processi degenerativi che colpiscono gli occhi. È il caso della **luterani** e **zeaxantina**, antiossidanti che tendono ad accumularsi nella retina dell'occhio.

Alcuni studi hanno dimostrato che **il consumo di quantità adeguate di questi nutrienti può ridurre il rischio di cataratta e la degenerazione maculare**. Da qui l'importanza delle uova, o meglio del tuorlo, perché contiene sia luterani che zeaxantina. **Uno studio**, infatti, ha dimostrato che mangiare solo 1,3 tuorli d'uovo al giorno per 4,5 settimane determina un aumento di luterani dal 28% al 50% e di zeaxantina dal 114% al 142%.

## Le uova e le malattie cardiache

In **una ricerca**, che ha preso in esame 17 studi con 263.938 partecipanti totali, non è stato trovato nessun collegamento tra il consumo di uova e le malattie cardiache o ictus. Tuttavia, attenzione per chi ha il **diabete**: in questo caso, chi mangia le uova potrebbe avere un rischio aumentato di malattie cardiache.

## Altri benefici apportati dal consumo di uova

Oltre ai vantaggi appena esposti, il consumo di uova può arrecare anche altri sollievi per la salute. Le uova, infatti, aiutano ad avere:

- muscoli forti;
- cervello sano: le uova contengono vitamine e minerali che sono necessari per il regolare funzionamento delle cellule cerebrali;
- sistema immunitario sano, grazie alle vitamine A e B12 e al selenio;
- sviluppo sano del bambino durante la gravidanza: le sostanze nutritive all'interno delle uova aiutano a prevenire i difetti di nascita, come la spina bifida.





Cari Lettori,

Cosa dire, all'inizio del nuovo anno 2017?

Molti pensieri animano la mia mente e passate le feste di Natale e tutte le altre, sono ancora qui a scrivere su questa pagina, parlandovi del mio stato d'animo e dei tanti problemi che la nostra cara Italia continua ad avere.

Tanti Italiani non hanno aderito all'invito d'eliminare con il referendum, delle spese inutili e costose, togliendo soprattutto le principali funzioni senatoriali.

Pazienza, mi sono detto, ma mi domando quando si riuscirà a riformare la nostra Costituzione rendendola più snella e moderna?.

Tutti anelano a farlo, ma solo a parole, in quanto a mio avviso, vogliono solo continuare a fare in modo che nulla cambi, compreso i tanti privilegi esistenti dei politici e le moltissime spese inutili .

Qualsiasi cosa venga proposta, da ogni parte arrivi, viene di proposito boicottata e così tutto rimane come prima.

Pensavo, ad esempio, alla mia città Torino, riguardante la RUOTA PANORAMICA, proposta da un privato nel Parco del Valentino e non attuata per i tanti paletti, che i vari Enti hanno posto.

Una vergogna; poteva essere l'occasione d'aggiungere un tassello alla città per renderla più interessante ai visitatori che arrivano a vederla.

Quasi tutte le grandi città Europee hanno una opera come questa e in tanti anni non ricordo che vi siano stati incidenti per i visitatori.

Torino, deve potenziare le grandi manifestazioni che possono incrementare il turismo, rendendo la città anche più vivibile e pulita, dando lavoro e benessere alla sua popolazione.

Invece tutto rimane al palo e noto che sono pochi i giovani che sanno cosa ha fatto Torino ed il Piemonte per riunire l'Italia in una unica nazione e poco viene deciso dalle Autorità per incrementare queste conoscenze storiche.

Torino deve trasformarsi completamente da città industriale, ormai obsoleta, in una turistica e di grande interesse storico.

Spero veramente che il 2017 ci porti qualche importante innovazione, che è, a mio avviso, indispensabile per rendere la città adatta ad affrontare i tanti problemi sociali e cittadini esistenti.

Ciao a tutti

# Difenditi

dall'affaticamento visivo.



MOVIMENTO  
SALUTE  
LENS

PROTEZIONE PER IL  
BENVISORE DEI TUOI OCCHI  
PER TUTTE LE GENERAZIONI:  
ADULTI, GIOVANI, BAMBINO



[www.movimentosalute.com](http://www.movimentosalute.com)

