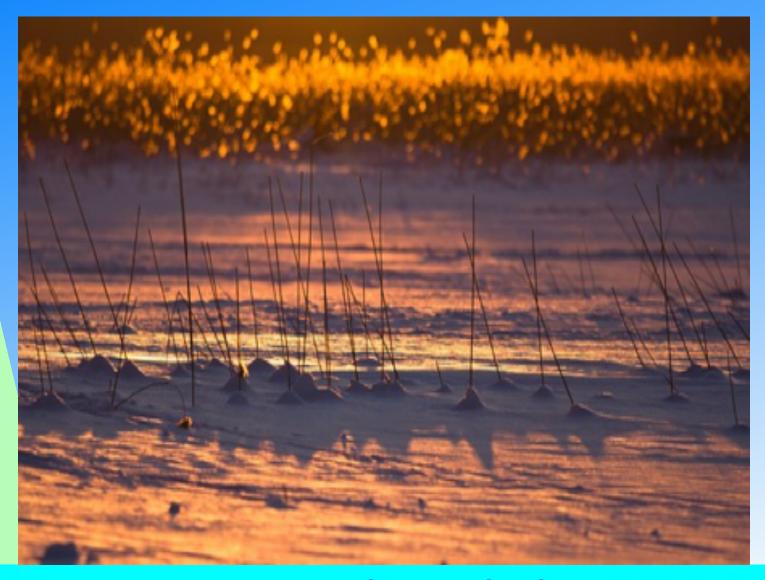


DISTRIBUZIONE GRATUITA ON LINE AI SOCI E SIMPATIZZANTI. ORGANO DI STAMPA DELLA ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE ONLUS N. 2 Febbraio (2017) 48° NUMERO

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

FEBBRAIO 2017 N. 2 - n. 48- 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	Importanza dell'acqua nei bimbi
PAG. 5	Gli scompensi cardiaci
PAG. 6	Un nostro Consiglio di onlus
PAG. 7	I sali del Mar Morto
PAG. 8	Le proprietà del Cardo
PAG. 9	I Cereali -descrizione

PAG. 10 I Cereali e le loro prorietà

PAG. 11	Le emorroidi
PAG. 12	segue l'articolo
PAG. 13	Cardomomo: benefici
PAG. 14	Insufficienza venosa
PAG.15	Vene Varicose
PAG. 16	L'olio di argan
PAG. 18	Punti di vista
PAG. 17	Notizie associative



CORSI DI CUCINA 2017



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€)

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

il nostro primo appuntamento per i corsi di cucina ha visto la partecipazione di 10 persone con un bel mix di età, sesso ed esperienze culinarie. Grazie alla preparazione della fondatrice di Good in Food, tutto si è svolto secondo

Cari Soci e Simpatizzanti,

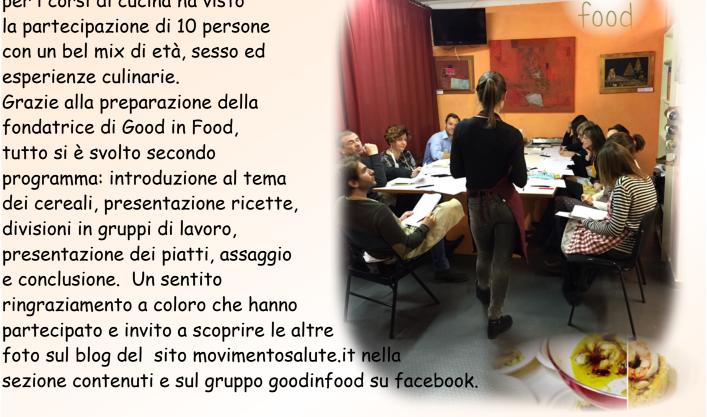
programma: introduzione al tema dei cereali, presentazione ricette, divisioni in gruppi di lavoro,

e conclusione. Un sentito

partecipato e invito a scoprire le altre

foto sul blog del sito movimentosalute.it nella

sezione contenuti e sul gruppo goodinfood su facebook.



Good

Il prossimo appuntamento è dedicato alla cucina senza glutine, per soddisfare il palato di chi deve evitarlo, ma anche per scoprire come creare facili piatti salati o dolci con farine misteriose:

l'amaranto, la quinoa, il riso e il sorgo.

Appuntamento è per il 16 Febbraio.

Date conferma quanto prima, prendendo contatto con la segreteria o inviate una mail a info@movimentosalute.it.

A presto

Nico

Movimento Salute

perchè Prevenire è meglio che curare

Quanto è importante l'acqua per i bambini?

Da sanit.org

La "regola" di bere almeno 8 bicchieri d'acqua al giorno è valida anche per i bambini (7-10 anni), con riferimento a un bicchiere da 150 ml.



Dipende poi dal tipo e dalla quantità di attività fisica che il piccolo svolge quotidianamente ed è compito del genitore integrare l'apporto di acqua di conseguenza.

Insomma, bimbi e adolescenti devono bere almeno un litro/un litro e mezzo d'acqua al giorno.

A spiegarlo è stato Umberto Solimene, presidente della Federazione mondiale del termalismo (Femtec), questa consapevolezza, però non sembra essere sufficientemente diffusa: i genitori hanno una scarsa conoscenza della quantità giornaliera corretta d'acqua, rivela una ricerca, infatti circa il 20% pensa che il fabbisogno idrico dei bambini sia minore di un litro al giorno, il 15% non sa quale sia il fabbisogno idrico di un bambino.

Inoltre il 58% dei bimbi beve meno di un litro di acqua al giorno e solo il 37% dei genitori pensa che lo stimolo della sete sia un segnale di disidratazione che va prevenuto.

L'81% dichiara che i figli bevono solo quando hanno già lo stimolo delle sete e il processo di disidratazione sta quindi già cominciando. "I genitori – aggiunge l'esperto, docente dell'università di Milano – hanno ormai accolto in gran parte il messaggio dell'importanza di una corretta alimentazione, mentre stenta ad arrivare quello relativo al ruolo dell'acqua come specifico elemento per il corretto funzionamento dell'organismo".

"Non è ancora entrata nelle nostre coscienze – aggiunge Solimene – la consapevolezza di quanto sia importante l'idratazione per la salute".

Per aiutare anche i pediatri a lanciare il corretto messaggio è stato lanciato oggi un decalogo in cui viene ribadito anche che l'insufficiente assunzione di acqua è associata a un indice di massa corporea più elevato e a un rischio maggiore di sviluppare obesità.

"I risultati dell'indagine – conclude l'esperto – ci fanno riflettere sulla necessità di colmare una lacuna informativa e di consapevolezza da parte non solo d



SCOMPENSO CARDIACO, DATI ALLARMANTI IN ITALIA

da sanit.it

In Italia lo scompenso cardiaco è la seconda causa di ospedalizzazione dopo il parto naturale, porta infatti 190 mila ricoveri l'anno e ne soffrono oltre 1 milione di persone.

Si tratta di una condizione in cui il cuore non è più capace di distribuire il sangue ossigenato in misura adeguata alle richieste metaboliche dei tessuti.

"Tra i sintomi ci sono l'affaticamento nella respirazione, il senso di stanchezza, il gonfiore a piedi e caviglie, le alterazioni del ritmo cardiaco – spiega Maria Frigerio, direttore di Cardiologia 2 all'ospedale Niguarda di Milano, oggi nel capoluogo lombardo durante il media educational 'Scompenso cardiaco, conoscere, prevenire e trattare il killer del cuore', promosso da Novartis – ma il problema è che questi sintomi possono essere associati anche ad altre condizioni.

Questo a volte inganna anche i medici, che ad esempio possono indirizzare a indagini sull'apparato digerente anziché sull'apparato cardiovascolare pazienti nei quali

CONTINUA A PAG. 6

lo scompenso si esprime con l'inappetenza o il dolore alla bocca dello stomaco".

Lo scompenso cardiaco viene suddiviso in 4 classi crescenti di gravità, che vanno dall'assenza sintomi nell'attività fisica abituale alla spossatezza e affaticamento percepiti anche a riposo.

La fase acuta è caratterizzata dal manifestarsi di un edema polmonare o da un grave deficit della pompa, che compromette le funzioni di tutto l'organismo.

"E' importante ricordare – precisa Frigerio – che lo scompenso cardiaco può anche essere la via ultima comune di altre patologie come cardiopatia ischemica, ipertensione arteriosa, alterazioni delle valvole cardiache, miocarditi, alcune aritmie e alcuni farmaci oncologici e antidepressivi".

E' stato stimato che nei prossimi 10 anni lo scompenso cardiaco interesserà il 2,3% della popolazione italiana.

La spesa totale per questa patologia in Italia è di 3 miliardi di euro l'anno, pari al 2% della spesa sanitaria.

UN CONSIGLIO!!!

LA NOSTRA ONLUS "movimentosalute" E' NATA PER AIUTARVI A FARE PREVENZIONE, PER EVITARE CHE SIATE MAGGGIORMENTE ESPOSTI A MALATTIE PIU' O MENO GRAVI.

NESSUNO VUOLE CREARE ALLARMISMI, MA PURTROPPO SIAMO ATTORNIATI DA VIRUS E BATTERI ED INQUINAMENTO ATMOSFERICO, CHE CI POSSONO PROCURARE SERI PROBLEMI ALLA NOSTRA SALUTE.

NOI SAPPIAMO, AD ESEMPIO, CHE IL CIBO CHE OGNI GIORNO MANGIAMO, ABBIA UNA GRANDE IMPORTANZA NELL'EVITARE LE MALATTIE, COSI' PURE CREDIAMO CHE IL NOSTRO CORPO POSSA MEGLIO REAGIRE FACENDO ESERCIZI FISICI, PIU' O MENO INTENSIVI, ANCHE IN ETA' MATURA.

CONTROLLARE PERIODICAMENTE, CON ANALISI APPROPRIATE LE NOSTRE CONDIZIONI DI SALUTE, SIA UN METODO EFFICACE, ANCHE SE COSTOSO ED IMPEGNATIVO, DA PROGRAMMARE OGNI ANNO DELLA NOSTRA VITA.

ATTORNIATI COME SIAMO DA SOSTANZE INQUINANTI E' ANCHE OPPORTUNO USARE STRUMENTI CHE CI AIUTINO AD AVERE UN'IGIENE PIU' PROFONDA ED ECCO I CONSIGLI DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE, CIRCA L'USO DELL'ACQUA OZONIZZATA, SIA COME PRODOTTO DA BERE PER PULIRE IL NOSTRO INTESTINO, SIA COME GAS DISINFETTANTE UTILE PER MIGLIORARE LA NOSTRA IGIENE.

AVERE UNA VISTA PERFETTA E' IMPORTANTE, SOPRATTUTTO PER TUTTE LE PERSONE CHE PASSANO MOLTO TEMPO DAVANTI AI COMPUTER, CELLULARI E TABLET. LA NOSTRA ONLUS CONSIGLIA L'USO DI OCCHIALI CHE FANNO DA FILTRO ALLE RADIAZIONI BLU E PERMETTONO AGLI OCCHI DI NON STANCARSI TROPPO.

QUESTE SONO SOLO ALCUNE DELLE TANTE INIZIATIVE CHE LA NOSTRA ASSOCIAZIONE VUOLE PORTARE AVANTI, MA PER FARLO ABBIAMO BISOGNO DELL'AIUTO DI TUTTI, MAGARI ANCHE PICCOLO, COME FARSI NOSTRI SOCI, OPPURE DIVENTARE DEI NOSTRI VOLONTARI.

PENSATECI, RIFLETTETE E SOPRATTUTTO VISITATE E PROPAGANDATE IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute,it CHE ILLUSTRA NEI SUOI TANTI ARTICOLI I VANTAGGI CHE SI POSSONO AVERE SEGUENDO I NOSTRI INSEGNAMENTI.

I SALI DEL MAR MORTO



Hai mai sentito parlare dei sali del Mar Morto?

Il Mar Morto è il punto più basso della Terra: si trova a ben 394 metri sotto il livello del mare. E' un lago salato situato tra Israele e Giordania. A causa della mancanza di corsi d'acqua effluenti e della forte evaporazione, dovuta alle alte temperature della regione, le sue acque hanno una salinità elevatissima, 10 volte superiore a quella degli altri mari.

I Sali del Mar morto sono considerati ottimi per un bagno attivo e rilassante, sono molto apprezzati nei trattamenti cosmetici e contro gli inestetismi della cellulite.

I Sali favoriscono la bellezza della pelle rendendola più elastica, luminosa e morbida, nonostante l'età.

Le Proprietà del Sale del Mar Morto:

permette di ritrovare salute, bellezza e vitalita' combatte gli inestetismi cutanei (pelle a buccia d'arancia, ragadi ecc.) trattamento dei principali problemi cutanei (psoriasi, acne ed eczemi, dermatiti ecc.)

ristruttura e rimineralizza il cuoio capelluto attenua stati dolorosi muscolari o reumatici di lieve entità (come quelli derivanti dalle condizioni atmosferiche) tonifica la circolazione

I Sali del Mar Morto sono conosciuti da più di duemila anni per le sorprendenti proprietà curative ed estetiche dovute all' altissima concentrazione di cloruro di magnesio (32% circa) e cloruro di potassio (25% circa). I sali del mar Morto aiutano a smaltire le tossine accumulate dall' organismo e ad incrementare la traspirazione dei tessuti. In più, la forte concentrazione di potassio produce anche un leggero effetto diuretico e contribuisce ad attenuare pesantezza e gonfiori alle gambe. Grazie alla proprietà batteriostatica, questi sali sono anche ottimi coadiuvanti nella cura della psoriasi, dei cosiddetti "funghi della pelle" e delle infezioni vaginali da trychomonas (tricominiasi).

DOVE TROVARE I SALI DEL MAR MORTO IN ITALIA

La ricerca è stata più facile del previsto. E' sufficiente collegarsi ad Amazon su internet ed acquistare on line la confezione. Il prodotto più genuino e puro al 100% costa a Gennaio 2017 euro 15,59 +spese spedizione, ma ciò non toglie che potrete anche trovarlo nella vostra città nei negozi di erboristeria o parafarmacie.



IL CARDO E LE SUE PROPRIETA'

Il **Cardo mariano**, il cui nome botanico è *Silybum marianum*, è una pianta erbacea che cresce spontanea in tutta la macchia mediterranea, ossia la vegetazione caratteristica di tutte quelle terre che si affacciano sul Mar Mediterraneao.

La pianta è nota per il suo uso come **fitoterapico**: in questo campo di applicazione ciò che si raccoglie e utilizza della pianta è il frutto.

Il **cardo** è noto principalmente per avere **proprietà** protettive nei confronti del fegato grazie ad una miscela di flavonolignani presente nei suoi acheni e chiamata silimarina.

Questa miscela ha ottime **proprietà** depurative e protettive nei confronti del fegato e viene quindi impiegata in casi di intossicazioni causate da alcool, epatite, droghe.

La **silimarina** è anche impiegata nei casi di intossicazione da funghi velenosi, nel caso specifico dell'*Amanita Phalloides*, fungo estremamente pericoloso.

I cardo mariano è stato approvato negli Stati Uniti nel 1986 come trattamento delle malattie del fegato e viene ampiamente utilizzato per il trattamento dell'epatite alcolica, per la cirrosi e per l'epatite virale.

Il **cardo** un ortaggio tipico del periodo invernale ed è contraddistinto da un apporto calorico particolarmente basso. Solitamente, a causa delle sue coste fibrose e abbastanza dure, va consumato cotto, ad eccezione del cardo gobbo che essendo più tenero può anche essere consumato crudo.

Proprietà Galattogene

Grazie alle sue **proprietà** galattogene viene spesso prescritto alle neo mamme in quanto stimola la produzione di latte materno.

Anti Stress

Per le sue **proprietà** toniche e decongestionanti è un ottimo aiuto anche in caso di stress, fatica e depressione.

Calcoli alla Cistifellea

Assunto sotto forma di tintura madre viene in aiuto in caso di calcoli alla cistifellea.

Cereali: tipi e proprietà

al mondo e sono l'alimento maggiormente consumato, anche perché apportano gran partidell'energia necessaria al nostro organismo. Essi possono essere consumati interi in chicalo oppure sotto forma di farina. Possiamo trovarli interi a participa della apportano di farina.



Tra le proteine dei cereali ve ne sono due in particolare che a contatto con l'acqua formano una sostanza gelatinosa ed elastica che permette la lievitazione del pane: **il glutine.** I cereali con glutine sono: frumento (o grano), farro, orzo, spelta, segale. Quelli che non lo contengono invece: riso, mais, miglio, avena, grano saraceno, sorgo, quinoa e amaranto.

Cereali e legumi: Il piatto completo

Quando i cereali sono associati ai legumi il piatto diventa veramente completo. Questo perché le proteine contenute nei cereali non sono complete tanto da soddisfare il fabbisogno proteico e vanno integrate con alcune proteine presenti nei legumi come fagioli, lenticchie, ceci. Qualche idea: la cara vecchia pasta e fagioli!

Ma questi cereali li conosciamo proprio tutti?

Il riso: é privo di glutine e, come tutti i cereali, presenta un elevato contenuto di amido (75-78%), mentre la sua quota proteica è bassa (6-7%). Meglio sceglierlo integrale perché ricco di fibra, sali minerali e vitamine tra cui la vitamina B1, quasi assente nel riso raffinato. Tra le varietà più particolari:

Riso Venere ricco di polifenoli, ottimo con il pesce e le verdure. (Cottura 40 min).

Riso Hermes: rosso, integrale e ricco dal punto di vista nutrizionale.

Riso basmati: indiano, ha un basso indice glicemico. Può essere integrale.

Il mais: da questo cereale derivano prodotti macinati come

la farina bramata ideale per la polenta e la fioretto ottima per i dolci.

L'**amido di mais** (maizena) è utilizzato per addensare le salse e le creme e per preparare dolci da forno. Fonte di acido folico e vitamina B1, il mais è ottimo per l'alimentazione della prima infanzia.

SEGUE A PAG. 10

Segale: è un cereale molto rustico e con la sua farina si prepara un pane nero consumato soprattutto in Germania. Ha un basso indice glicemico e grazie alle sue proprietá aiuta a controllare il livello di zucchero nel sangue ed è quindi un alimento idoneo per i diabetici.

Avena: viene utilizzata per la preparazione di fiocchi e del famoso porridge, piatto anglosassone a base di farina d'avena e latte, consumato come prima colazione. L'avena è ottima come ricostituente, possiede molti benefici per il sistema cardiovascolare e regolarizza il transito intestinale.

Miglio (Panicum miliaceum) è una pianta originaria dell'India, l'assenza di glutine lo rende adatto anche alla preparazione di alimenti per celiaci. Contiene acido salicico, ottimo per la crescita dei capelli e la pelle. Sorgo (Sorghum vulgare) è un cereale privo di glutine e ricco di proprietà nutritive. Molto digeribile, è usato per la produzione di pane, polente, dolci e biscotti senza glutine.

Grano saraceno (Fagopyrum esculentum) è un pseudocereale. Non contiene glutine. Con i semi di questa pianta si ottiene una farina di colore grigio, impiegata nelle preparazioni della polenta taragna e dei pizzoccheri.

Quinoa (Chenopodium quinoa) è una pianta erbacea originaria del Cile e del Perù. I suoi semi, che vanno risciacquati prima della cottura, sono piccoli e rotondi, simili al miglio, e sono ricchi di carboidrati, proteine e sali minerali. Sono adatti alla dieta dei celiaci.

Amaranto: questi piccoli semi possono essere consumati aggiunti alle zuppe per aumentarne l'apporto proteico oppure come ripieni di torte salate o verdure. L'amaranto è privo di glutine.

Cus-cus di farro con crema di sedano rapa, avocado e calamaretti con pomodori secchi.

Cus cus di farro (50gr a persona)

1 sedano rapa

Pomodorini secchi sott'olio

1 Avocado

Calamaretti o moscardini

2 cucchiai di farina di riso.

Uno spicchio di aglio

Mezzo cucchiaino di curry verde

Olio EVO

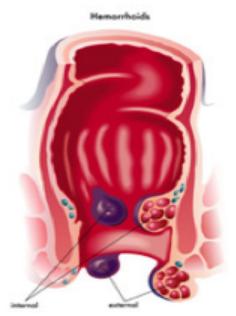
1/2 cucchiaino di curry Semi di sesamo

LA RICETTA

1.Cuoci il sedano rapa in forno (1 ora) oppure al microonde (funzione combi 20 min). Puliscilo e taglialo a dadini. Saltalo in padella con un filo d'olio, mezza cipolla, regolando di acqua e sale. Dopo qualche minuto frulla il tutto formando una crema liscia, che puoi aromatizzare con prezzemolo fresco. 2. Prepara il cus cus coprendolo con acqua bollente e sgranandolo successivamente con le dita. Aggiungi un po' di olio evo e dei semi di sesamo. 3.A parte, pulisci i calamaretti e tagliali a

rondelle. Infarinali nella farina di riso.

Scalda dell'olio con lo spicchio d'aglio,



Emorroidi: cause, cura

www.my-personaltrainer.it/emorroidi2.html

Cause e fattori di rischio

Le emorroidi sono una patologia piuttosto comune che si stima colpisca almeno una volta nella vita la quasi totalità della popolazione. Secondo altre fonti oltre 3 milioni di italiani (il 40% della popolazione adulta) soffre di emorroidi.

Il problema si manifesta con uguale frequenza nei due sessi anche se nelle donne occorre considerare i possibili rischi legati alla gravidanza. Durante questo periodo sono infatti diversi i fattori che possono influire sulla comparsa o sull'aggravarsi della patologia emorroidaria. Tra i principali vi sono:

- alterazioni ormonali che influiscono direttamente sul tessuto vascolare
- effetto meccanico dovuto alla presenza del feto
- drastico aumento della pressione intraddominale durante il parto

Le emorroidi insorgono prevalentemente tra i 45 ed i 65 anni e tendono ad aggravarsi con il passare del tempo. All'origine della patologia vi sono anche fattori predisponenti come la familiarità, lo stile di vita e le abitudini alimentari.

Tra i principali fattori di rischio, il più influente è legato alla presenza di disfunzioni intestinali, come stitichezza o diarrea cronica.

Sedentarietà, sforzi eccessivi, <u>abuso di lassativi</u>, stazione eretta prolungata, <u>abuso di alcol</u> e/o <u>nicotina</u> ed alimentazione incongrua sono altri fattori che possono scatenare o aggravare i disturbi emorroidari.

A proposito di abitudini dietetiche è importante sottolineare che un organismo sano è perfettamente in grado di gestire qualsiasi alimento, compresi quelli considerati a rischio per le emorroidi. Ovviamente un uso massiccio e prolungato di questi particolari alimenti potrebbe a lungo andare determinare la comparsa della malattia o di altre patologie proctologiche. Nel caso il soggetto soffra già di emorroidi andranno invece aboliti o perlomeno limitati tutti quegli alimenti in grado di irritare la <u>mucosa</u> anale come <u>peperoncino</u>, <u>insaccati</u>, alcol, <u>cioccolato</u> e spezie <u>piccanti</u>.

SEGUE A PAGINA 12

Cure e Rimedi naturali

Per velocizzare la guarigione, si consiglia di applicare localmente creme o pomate formulate con <u>principi attivi</u> ad azione <u>capillarotropa</u>-protettiva:

<u>Elicriso</u> (*Helichrysum angustifolium*) → proprietà <u>antiedemigena</u>, <u>decongestionante</u>, antidolorifica

<u>Centella (Centella asiatica)</u> → attività <u>capillarotrope</u> e <u>vasocostrittrici</u>

Rusco (Ruscus aculeatus) → attività capillarotrope e vasocostrittrici

<u>Amamelide</u> (*Hamamelis virgiliana*) → proprietà <u>antiflogistiche</u>, <u>astringenti</u> e <u>cicatrizzanti</u> <u>Olio di jojoba</u> (<u>Simmondsia chinensis</u>) → notevoli capacità antiossidanti (esercitate dalla <u>vitamina E</u>) ed <u>emollienti</u>. In alternativa all'<u>olio jojoba</u>, il <u>burro di Karitè</u> esercita le medesime funzioni

<u>Iperico</u> (<u>Hypericum perforatum</u>) → proprietà cicatrizzanti, <u>disinfettanti</u> e astringenti (<u>rimedio naturale</u> indicato in caso di emorroidi sanguinolente)

Aloe (<u>Aloe vera gel</u>) → proprietà <u>antinfiammatoria</u>, <u>lenitiva</u>, riepitelizzante ed <u>astringente</u> Collinsonia canadensis rimedio naturale alternativo, particolarmente utile in caso di emorroidi dolorose e sanguinanti durante la <u>gravidanza</u>





CARDAMOMO: PROPRIETA' E BENEFICI

Il cardamomo è una pianta spesso utilizzata nelle ricette orientali. Dalle riconosciute proprietà curative, questo rimedio naturale si può trovare in due differenti specie: la Elettaria cardamomum (più comune in Occidente, di colore chiaro) e la Amomum subulatum (anche nota come cardamomo nero o nepalese).

Appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae, il cardamomo trae le sue origini dall'area a est dei Balcani e dall'India ed è coltivato con successo soprattutto nel subcontinente indiano, nello Sri Lanka e in Malesia. È inoltre uno degli ingredienti con i quali si ricava il curry.

In 100 grammi di cardamomo sono contenuti elevati livello di **manganese** (28 mg, 1217% della RDA – assunzione giornaliera raccomandata), **calcio**, potassio, zinco, ferro, fosforo, magnesio e rame. Utilizzabile sia in cucina che per la realizzazione di **tisane**, così come attraverso la masticazione di alcuni semi.

Proprietà curative

Le **proprietà curative del cardamomo** interessano varie zone del corpo umano. A cominciare dal tratto digerente, che beneficia dei semi di questa pianta per la cura di problemi al sistema urinario, delle **emorroidi** e, secondo la medicina tradizionale cinese, in caso di **mal di stomaco** o diarrea.

Il cardamomo può inoltre intervenire per calmare e risolvere il **gonfiore intestinale**, attenuando i sintomi di flatulenza. Possibile anche il suo impiego preventivo aggiungendone 3 o 4 semi durante la cottura di alimenti "a rischio", ad esempio broccoli, cavolfiori e cavoli, senza tuttavia alterarne il gusto. L'azione benefica offerta dal cardamomo riguarda come detto un ampio spettro di intervento. Anche il cavo orale può trarre beneficio dal suo impiego, anche in caso di patologie come il **mal di gola**, il raffreddore e la **tosse**.

Utilizzati in India anche per mantenere la salute dei denti, i suoi semi possono essere masticati lentamente in bocca per combattere l'**alito cattivo**. Molto utile in questi casi, come per le affezioni alle vie respiratorie, l'impiego del suo infuso. Si rivela inoltre utile anche nel trattamento delle **gengive infiammate**.

Insufficienza Venosa

http://www.my-personaltrainer.it/benessere/insufficienza-venosa-sintomi-cure.html

L'<u>insufficienza venosa</u> è un disturbo patologico della circolazione, in cui le vene non veicolano le giuste quantità di <u>sangue</u> dalle estremità al <u>cuore</u>. L'insufficienza venosa può essere correlata ad alterazioni patologiche delle vene (<u>dermatite</u> da stasi, <u>trombosi venosa profonda</u>, <u>varici</u>) o a sovraccarichi funzionali a cui sono sottoposte (es. <u>linfedema</u>, <u>alterazioni posturali</u> ecc.).

Ma quali <u>sintomi</u> provoca l'insufficienza venosa?

I sintomi da insufficienza venosa sono piuttosto variabili: alcuni pazienti lamentano un semplice gonfiore a livello delle gambe, mentre per altri il disturbo può diventare persino invalidante, fino a compromettere seriamente la qualità della vita.

Il quadro clinico dei pazienti colpiti da insufficienza venosa può essere contraddistinto da uno o più dei seguenti sintomi:

- Comparsa di <u>macchie scure</u> sulla <u>pelle</u>
- <u>Crampi ai polpacci</u> (specialmente durante il <u>riposo</u>
 notturno) → la frequenza dei dolori crampiformi
 compromette la <u>qualità del sonno</u>, ripercuotendosi negativamente sulle
 normali attività quotidiane dell'attenzione ecc.).
- Dilatazione delle vene superficiali
- <u>Dolore</u> in corrispondenza di una vena ectasica (dilatata) o varicosa
- <u>Edema</u> persistente a livello dell'arto interessato → l'edema periferico tende a svanire in clinostatismo (posizione sdraiata)
- <u>Flebite</u>: il 60% dei pazienti affetti da insufficienza venosa va incontro a flebite (infiammazione delle vene superficiali)





VENE VARICOSE (VARICI)

www.my-personaltrainer.it/bellezza/vene-varicose.html

L' Organizzazione Mondiale della Sanità definisce le <u>vene</u> varicose (o varici) come delle dilatazioni abnormi e sacculari delle vene, soprattutto degli arti inferiori, che spesso assumono un andamento tortuoso.

Esse rappresentano una patologia frequente ma generalmente ben sopportata, per cui comunemente il paziente adotta spontaneamente rimedi come il riposo con gambe sopraelevate, <u>calze elastiche</u>, massaggi con opportune pomate. Solo in rari casi quindi le vene varicose giungono all'attenzione del medico.

Solamente l'1,1% dei maschi ed il 2,2% delle femmine vengono ricoverati per intervento chirurgico alle varici degli arti inferiori.

L' organizzazione Mondiale della Sanità definisce le <u>vene</u> varicose (o varici) come delle dilatazioni abnormi e sacculari delle vene, soprattutto degli arti inferiori, che spesso assumono un andamento tortuoso.

Esse rappresentano una patologia frequente ma generalmente ben sopportata, per cui comunemente il paziente adotta spontaneamente rimedi come il riposo con gambe sopraelevate, calze elastiche, massaggi con opportune pomate.

Cause principali

I fattori che possono far sviluppare le vene varicose:

- <u>Stitichezza</u>, che ostacola il ritorno di sangue venoso verso l'alto
- Obesità
- · Deficienza della pompa muscolare
- Lavoro in ortostatismo (stazione eretta) in ambiente caldo (che favorisce una dilatazione dei vasi)
- Alterazioni delle vene presenti alla nascita (congenite);
- Età (tra i 30 e 50 anni);
- Sesso (femminile prevalentemente).

Ma la reale causa della dilatazione delle vene degli arti inferiori, tuttavia, non è ancora stata definita; esistono sostanzialmente due ipotesi per cui si ritengono responsabili, rispettivamente, le valvole e la struttura della parete venosa.

L'ipotesi di una degenerazione valvolare sembra oggi difficilmente sostenibile: le tecniche con ultrasuoni hanno permesso di evidenziare come i rami di alcune vene degli arti inferiori possano subire una degenerazione varicosa anche quando si ha una buona continenza valvolare.

Olio di Argan: usi e proprietà dell'olio

L'Olio di Argan è un prodotto per la cura del corpo molto pregiato e ricercato. Viene prodotto in Marocco e la sua produzione riesce a dar lavoro a 3 milioni di persone, per lo più donne.



- 1. Aiuta a ricostruire il film idrolipidico cutaneo. Consigliato infatti a quelle persone che soffrono di pelle secca o/e disidratata.
- 2. Nutre la pelle e la mantiene elastica senza lasciare la sensazione di unto. Perfetta anche per trattare il seno, agendo come rassodante.
- 3. L'Olio di Argan è un eccellente prodotto se vogliamo aiutare una ferita a cicatrizzarsi prima. È ottimo infatti anche per chi soffre di acne.
- 4. L'Olio di Argan è una riserva preziosa di **vitamina E**, la quale insieme all'idrocarburo squalene promuove la produzione del collage, combattendo i radicali liberi e prevenendo così i primi **segni dell'invecchiamento.**
- 5. È ritenuto un vero toccasana per chi soffre di psoriasi. Ovviamente stiamo parlando di una malattia e l'Olio di Argan NON è certo la cura. È piuttosto un prodotto da utilizzare in maniera parallela, perché aiuta ad **attenuare il prurito**, riducendo anche la desquamazione.



CARI LETTORI,

sembra ieri che abbiamo festeggiato l'inizio dell'anno e siamo già a Febbraio.

Nella vecchiaia si percepisce maggiormente il tempo che trascorre, mentre invece i giovani non vedono l'ora che arrivi per loro la maggiore età e la libertà.

Ma tutto questo fa parte del gioco della vita, ma solo in vecchiaia si percepisce meglio e soprattutto si capisce cosa sia la salute, il vigore fisico e la possibilità di lavorare con maggiore vigore, quando purtroppo abbiamo perduto queste qualità.

Spero che il notiziario nella sua nuova veste, sia di Vostro gradimento. Dalle nostre analisi di diffusione, sono soddisfatto del numero di persone che aprono on line la rivista e noto che aumentano anche considerevolmente quelle che ci richiedono di poterla ricevere, soprattutto all'estero.

L'impegno che ho preso non è semplice. Sono ormai tante le riviste cartacee che ci parlano della salute e delle malattie ed è sempre più difficile scrivere articoli che colpiscano le persone.

LA NOSTRA ONLUS vuole solo in modo molto modesto, cercare d'essere d'aiuto a coloro che ci seguono, raccogliendo e diffondendo delle notizie sulla salute, che possano aiutare le persone a preservarsi dalle malattie, conducendo una vita il più possibile serena e sana.

Non è di mia competenza, sapere se questo avviene, ma spero che questo mio lavoro produca dei risultati positivi per tutti quelli che aprono e leggono : **BENESSERE CREATIVO.**

A presto, quindi, sperando anche che il freddo polare che investe l'Italia, ormai da qualche mese, diminuisca in attesa della primavera.

Arrivederci.

SEGUITECI ANCHE SUL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it

Difenditi

dall'affaticamento visivo.





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



www.movimentosalute.com



VISITANDO IL SITO, POTRETE ANCHE ACQUISTARE QUESTI OCCHIALI SU INTERNET