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. 2 FEBBRAIO (2018) 59° numero

BENESSERE Creativo

TUNNEL CARPALE

LE LENTI PER DORMIRE

OSTEOPOROSI

OBESITA' INFANTILE

CANNELLA

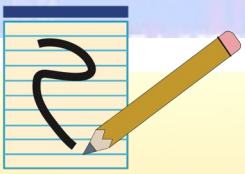
MIRTILLO ROSSO

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 2018 N. 2- (59) 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 La Cannella: proprietà
PAG. 5 Mirtillo rosso
PAG. 6 Prevenzione oncologica
PAG. 7 Obesità infantile
PAG. 8/9 Il blu che sveglia
PAG. 10 Tunnel carpale
PAG. 11 Controllo pressione: consigli come misurarla
PAG. 12 Osteoporosi ed internet
PAG. 13 Troppi sale nei cibi
PAG. 14 La sedentarietà: rischi
PAG. 15 Troppi giocattoli fanno male ai bambini
PAG. 16 Cura delle pelle
PAG. 17 Radicchio rosso:proprietà
PAG. 18 Insufficienza cardiaca e lo sport
PAG. 19 il coraggio di contare
PAG. 21 Punti di vista



- PREVENIRE INVECE DI CURARE
- FARE SCREENING SALUTE
- CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE
- PROMUOVERE L'ATTIVITA' FISICA
- RIMEDI NATURALI PER IL BENESSERE
- MEDICINA NARRATIVA
- REALIZZARE CORSI DI CUCINA
- RISVEGLIARE IL POTERE CREATIVO

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

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Siamo in grado di semplificare il nostro pensiero usando poche parole?

Ci provo con queste 3 immagini …

Mi piacerebbe ricevere il tuo punto di vista nella forma che preferisci…

A presto
Nico Bijno

Prevenire invece che curare

Movimento Salute Onlus

info@movimentosalute.it - www.movimentosalute.it

La cannella è una spezia afrodisiaca utile contro raffreddore e fame nervosa.

Conosciuta fin dall'antichità, la cannella è stata inizialmente apprezzata soprattutto per le sue doti antisettiche, negli ultimi anni però diverse ricerche hanno confermato una serie di altri interessanti benefici che questa spezia apporta al nostro organismo.

Tra i più interessanti vi è sicuramente il suo effetto sull'equilibrio della glicemia, è infatti in grado di regolare gli zuccheri nel sangue e si configura quindi tra i rimedi naturali maggiormente indicati in caso di diabete tipo 2 o per la prevenzione di questa malattia.

Ha **proprietà antibatteriche e anti-micotiche** tanto da inibire la crescita di batteri e funghi come ad esempio la Candida o quelli responsabili di focolai di malattie di origine alimentare quali il batterio **Helicobacter Pylori**, che si insinua silenziosamente nello stomaco arrecando nausee e forti bruciori.

Controindicazioni

L'utilizzo della cannella deve avvenire sempre entro i dosaggi consigliati, senza mai esagerare con l'assunzione. Questo in quanto le possibili **controindicazioni** possono risultare in alcuni casi anche di particolare gravità.

Un abuso nell'assunzione di cannella può portare a **tachicardia**, oltre a un'esaltazione della peristalsi intestinale tale da poter generare persino **diarrea, tachipnea e sudorazione** (con possibilità di convulsioni). Questa sintomalogia viene indicata come precedente a una successiva fase sedativa a carico del **sistema nervoso centrale**, durante la quale possono verificarsi episodi di sonnolenza e depressione.

Da evitare un suo utilizzo anche moderato durante la gravidanza, in quanto la cannella potrebbe stimolare le **contrazioni uterine**. Attenzione inoltre al suo impiego eccessivo in relazione al suo contenuto di **cumarina**, sostanza "moderatamente" tossica per reni e fegato.

Il mirtillo rosso (o *cranberry*) è un tipo di frutto di bosco dalle numerose virtù. Versatile e virtuoso, viene, infatti, considerato come un vero e proprio toccasana, tant'è che alcune terapie, non solo naturali, lo contemplano come coadiuvante; basti pensare che i nativi americani lo utilizzavano per le sue proprietà medicali e nutritive: per medicare le ferite, per risolvere alcuni problemi respiratori e per curare le infezioni delle vie urinarie (in particolar modo nei casi di cistite).

PROPRIETA'

L'importanza del mirtillo rosso e le sue proprietà benefiche sono legate alla presenza di sostanze meno conosciute. come la sotto citata **quercitina**. Inoltre il cranberry contiene una discretà quantità di luteina e di zeaxantina. Conosciamo insieme le proprietà di queste sostanze:

Vitamina C: con la sua funzione antiossidante, è fondamentale per il nostro sistema immunitario, inoltre è coinvolta nella sintesi del collagene ed è importante per l'assimilazione del ferro da parte dei globuli rossi;

Rame: coinvolti in diverse reazioni cellulari e facente parte di alcune importanti proteine, è anche una molecola con attività ossidoriduttiva. Inoltre è un minerale fondamentale per la formazione degli eritrociti e per il benessere delle nostre ossa.

Quercitina: questo flavonoide si è rilevato interagire con diversi enzimi cellulari coinvolti nell'infiammazione e nella proliferazione cellulare. È inoltre un potente antiossidanti in grado di eliminare i radicali liberi e proteggere le cellule.

Luteina: appartenente al gruppo dei carotenoidi, questa molecola ha una spiccata proprietà antiossidante. Essa è concentrata soprattutto a livello degli occhi e della retina e risulta fondamentale per la salute dell'apparato visivo.

Zeaxantina: anch'essa appartiene alla famiglia dei carotenoidi e svolge un'azione molto simile a quella della luteina.

Il ruolo d' una sana alimentazione nella prevenzione oncologica

a cura del Dr. Daniele Crumiro, specialista in Scienze dell'alimentazione

Oggi si sente tanto parlare di alimentazione corretta e di quanto è importante per la prevenzione oncologica.

Ma cosa vuol dire che un alimento è cancerogeno?

Bisogna tornare alla dieta mediterranea!

Le persone credono di seguire una dieta mediterranea ma non è così, il vero problema è che non si utilizzano gli ingredienti a cui la "vera" dieta mediterranea faceva riferimento; oggi si usano prodotti ultra-raffinati, cereali privi di fibra, riso bianco, farina 00 e molti altri, moltiplicando così il rischio di patologie oncologiche.

Se da un lato ci sono gli ingredienti non idonei a conservare un buono stato di salute, dall'altro ci sono le quantità, sempre troppo elevate rispetto al fabbisogno del singolo individuo, aggravato dallo stile di vita sedentario, dal lavoro d'ufficio che non porta l'individuo a muoversi.

Cibi che si presentano come ottimi corroboranti, ma per nulla nutrienti sono il vero problema, bisogna imparare a **valutare la qualità** di ciò che si mangia e non basarsi solo su ciò che ha un buon sapore.

Un altro fattore da tener presente è **il tempo che si dedica alla preparazione dei cibi.**

La società attuale molto frenetica e le pubblicità inducono al consumo di cibi già pronti, facendo illudere i consumatori che il tempo speso in cucina sia tempo speso inutilmente.

Invece, al contrario, se ne guadagna in salute nel lungo termine.

Obesità infantile

Oggi, si assiste sempre più ad un aumento di peso nei bambini tra i 3-7 anni. Cosa devono fare i genitori, per evitare che i loro figli, diventino obesi quando cresceranno?

Ecco alcune piccole e semplici regole ,consigliate dai medici dietologi che hanno però una grossa importanza perché contribuiscono a indirizzare i nostri figli e noi stessi verso abitudini più salutari.

Pertanto, è raccomandabile che i genitori stimolino i propri figli a:

1 evitare l'uso esagerato dei dispositivi elettronici quali computer o cellulare (non più di un'ora al giorno)
2 privilegiare lo sport e l'esercizio fisico (almeno due volte a settimana)
3 evitare merendine confezionate e bibite dolci (sempre)
4 privilegiare acqua e merende a base di frutta fresca e crackers o grissini, magari integrali (solo acqua naturale non gasata)
5 evitare alimenti troppo calorici o ricchi di grassi saturi
6 privilegiare la **dieta mediterranea** con abbondanti alimenti di origine vegetale come verdura, ortaggi, pane, cereali (possibilmente integrali), legumi, patate, olio di oliva come principale fonte di grassi
7 assumere delle modeste quantità di latticini, pesce, pollame, uova, carni rosse

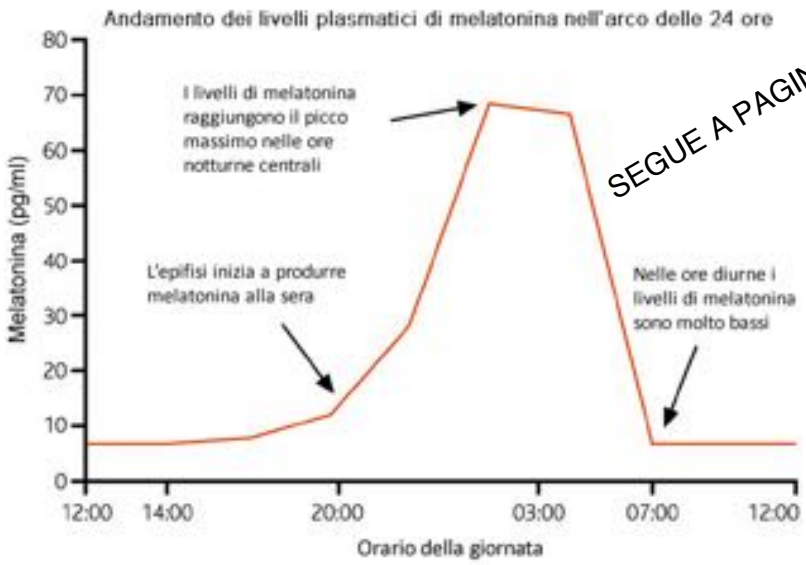
IL BLU CHE SVEGLIA ..... NOVITA' ASSOLUTA!!!

LE LENTI PER DORMIRE

All'interno dell'occhio esistono dei recettori per la luce, fotorecettori, specificamente creati per distinguere la luce dal buio e quindi sincronizzare " l'orologio biologico" dentro di noi sul naturale ciclo di luce diurna.
Questo sistema utilizza un pigmento che risponde soprattutto alla porzione blu dello spettro luminoso (460 nm). L'uso di smartphone, tablet, tv aumenta il rischio di stare svegli la notte in quanto **la luce blu stimola l'orologio biologico e, come dire, lo "sveglia"**.

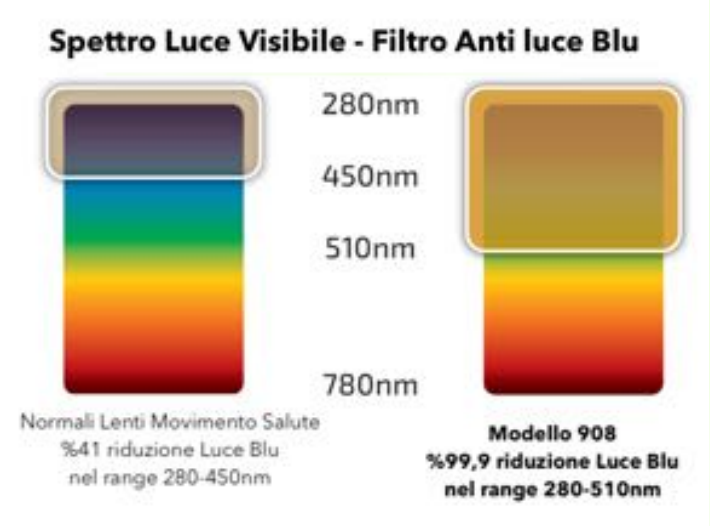
Sappiamo inoltre che il nostro ritmo o bioritmo quotidiano è legato al lavoro di una ghiangola, la pineale che tra le altre cose, regola i livelli di uno speciale ormone che si chiama **Melatonina** che modula il nostro ritmo sonno veglia. Dal grafico allegato

potete vedere i livelli di tale ormone come si sviluppano nell'arco della giornata. La luce Blu e in particolare quella indiretta data dall'uso delle moderne tecnologie porta a modificare questo andamento, specialmente nelle ore notturne portando il nostro organismo a ridurre la produzione di melatonina e quindi a restare "svegli".



SEGUE A PAGINA 9

Già conoscete gli occhiali per la riduzione della luce blu (fino al 41%) e dei raggi ultravioletti 100% per ridurre l'affaticamento visivo e prevenire problemi alla retina e l'usura del cristallino (ridurre quindi i rischi di maculopatia e cataratta) passando molte ora davanti a PC, Smartphone, Tablet, illuminazione artificiale... Specificatamente per il problema dell'insonnia e per i disturbi bipolari, vi proponiamo una **nuova clip universale che ha lenti speciali non correttive che riducono la luce Blu al 99,9%.**



COME USARLI?

E' sufficiente indossarli almeno **tre ore** prima di andare a dormire. Questo è il tempo che occorre alla ghiandola pineale per produrre la quantità giusta di melatonia e per garantire 6-7 ore di sonno interrotto.

www.movimentosalute.com

Sindrome del Tunnel Carpale

Il tunnel carpale è un **canale molto stretto che si trova nel polso.** Attraverso quel tunnel passa il cosiddetto "nervo mediano", uno dei responsabili dell'innervazione di parte della mano. Essendo un canale molto stretto, **diversi fattori possono causare la riduzione del suo diametro e, di conseguenza, l'"imprigionamento" del nervo, che inizia a non funzionare più come dovrebbe.**

La pressione esercitata sul nervo mediano fa sì che **la sensibilità e il movimento di una parte della mano vengano seriamente compromessi.**

La malattia si manifesta quando la mano si indebolisce e in particolare perde la capacità di afferrare con il pollice e l'indice.

ALTRI SINTOMI CHE SI POSSONO RISCONTRARE

I sintomi del tunnel carpale associano ai sintomi della tendinite al braccio specifiche **sofferenze a carico delle dita della mano**.

Essi sono:

- **dolore** alle dita delle mani e al polso, in particolare il pollice e poi l'indice e il medio, con impossibilità o restrizione del movimento;
- **formicolio e intorpidimento** delle tre dita coinvolte;
- **limitazione nei movimenti e presa difettosa e non salda** da parte della mano interessata;
- **dolore acuto che si irradia dalla mano fino all'avambraccio e alla spalla**, con limitazione dei movimenti;
- **acutizzazione dei sintomi di dolore soprattutto nelle ore notturne e durante i movimenti**.

Non bisogna applicare niente di caldo sulla zona colpita, poiché così facendo si peggiorerebbe solo la situazione. Richiedere sempre una consulenza medica per evitare complicazioni.

COME CONTROLLARE LA PRESSIONE ARTERIOSA

La nostra onlus vuole dare il suo piccolo contributo nel consigliare alle persone di controllare periodicamente la loro pressione arteriosa, soprattutto in età matura.

MISURARE CORRETTAMENTE LA PRESSIONE E' SEMPRE UN BUON PUNTO DI PARTENZA PER VERIFICARE SE NON SIAMO IPERTESI.

Ma questo non significa che dobbiamo fare tutto da soli, anche se oggi abbiamo in dotazione degli strumenti che ci permettono anche senza alcuna conoscenza medica, di controllarla,

E' però sempre di fondamentale importanza tenere il contatto con il nostro specilista (medico cardiologo) che è sempre pronto in qualsiasi momento di darci spiegazioni o rassicurazioni sul nostro stato di salute.

Determinare correttamente i valori della pressione arteriosa normalmente deve essere sempre compiuta da personale adeguatamente addestrato.

I NOSTRI CONSIGLI PER MISURARSI LA PRESSIONE DA SOLI, MA SEMPRE SOTTO IL CONTROLLO DEL NOSTRO MEDICO

* MISURARE LA PRESSIONE SOLO SE SIAMO TRANQUILLI
* SE SIAMO ANSIOSI O AFFANNATI, MEGLIO RIMANDARE IL CONTROLLO
* POSSIBILMENTE CONTROLLARE LA PRESSIONE SDRAIATI SUL LETTO
* FARE SEMPRE ALMENO 3 MISURAZIONE A DISTANZA DI 2-3 MINUTI PER CONTROLLLARE I VALORI FACENDO LA MEDIA DEI RISULTATI RAGGIUNTI
* COMUNICARE I DATI AL MEDICO DI FAMIGLIA

Osteoporosi ed internet

Prof. Carlo Selmi di Milano
Responsabile di Reumatologia e Immunologia Clinica di Humanitas e
docente dell'Università degli Studi di Milano.

Pubblichiamo un interessante studio della Yale University americana, presentato al congresso AMERICAN COLLEGE di Rheumatogy, di cui il prof. Carlo Selmi ci parla.

Lo studio

I ricercatori dell'università statunitense hanno coinvolto 276 pazienti affetti da osteoporosi o osteopenia, una condizione caratterizzata dalla riduzione della **massa ossea** ma a un grado inferiore a quello associato alla diagnosi di osteoporosi. L'età media degli individui era di 59 anni, con la maggioranza – oltre il 60% – composta da donne. In questi pazienti, trattandosi di una condizione asintomatica, si è osservato che spesso le **terapie** vengono assunte in modo molto inferiore a quanto prescritto e spesso abbandonate precocemente.

I partecipanti sono stati assegnati a due gruppi ai quali è stata data la possibilità di leggere degli **articoli** con delle testimonianze relative all'uso dei farmaci per il trattamento di queste due malattie delle ossa. Tra i due gruppi gli articoli differivano per la successione di icone, grafici e testi.

I risultati della ricerca – concludono i ricercatori – indicano che l'opportunità di valutare l'impatto di testimonianze basate su **evidenze scientifiche** è estremamente importante come strumento per il supporto decisionale dei pazienti.Si dimostrebbe in questo modo che utilizzando internet per far conoscere cosa sono le malattie, si avrebbero dei notevoli vantaggi in fatto di guarigioni. Da parte del medico, la disponibilità a discutere ed eventualmente confermare o confutare quanto riscontrato dai pazienti in Rete è già oggi parte integrante della **gestione clinica**

TROPPO SALE NEI CIBI? COME EVITARLO?

Il sale è diventato da secoli una minaccia mortale a causa degli abusi consumati nelle forme evidenti o più nascoste.

Di questi rischi e di come aggirarli per vivere meglio parla il gastroenterologo Riccardo Paloscia, insieme alle linee guida dell' Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

Il sale in eccesso è in agguato dappertutto: patatine, insaccati, formaggi stagionati, cibi in scatola, acque minerali, merendine, prodotti confezionati, dolciumi.

Ma anche nei menù troppo saporiti di ristoranti, mense, bar.

Un esempio per tutti: "i giovani divoratori di patatine e snack ne assumono anche 20 grammi al giorno", contro una media di circa 10 grammi.

Abbattere la quantità giornaliera portandola sotto i 6 grammi farebbe risparmiare decine di migliaia di vite umane ogni anno.

La ricetta suggerita da Paloscia è una "controcucina fatta di olio crudo, profumi, poco sale e spezie capaci di esaltare il sapore di un cibo in modo intelligente".

Sostituire i cibi conservati o lavorati con alimenti freschi, aumentare ogni giorno la quantità di frutta e verdura, ridurre il pane troppo salato, consumare occasionalmente formaggi "invecchiati" e salumi, utilizzare erbe aromatiche e condimenti come limone e aceto per dare sapore.

Riccardo Paloscia, dopo oltre 30 anni di lavoro all' ospedale San Camillo di Roma, ha continuato ad occuparsi di patologie dell' invecchiamento – cardiovascolari e neuro-degenerative – in strutture residenziali per la terza età.

"Dopo lunghi periodi di riduzione dei grassi saturi e del sale – ha spiegato – si sono verificate significative diminuzioni di complicanze e prolungamenti dei periodi di sopravvivenza di molti ospiti".

Fonte: Ansa

SEDENTARIETA' - STILI DI VITA SBAGLIATI

La sedentarietà è figlia del benessere economico ed è quindi una storia recente dell'uomo e si può considerare anche una vera e propria "trappola" per chi la pratica.

Gli indici istat sulla sedentarietà al riguardo sono significativi:

- NEL NORD ITALIA OLTRE IL 30% DELLE PERSONE (UOMINI O DONNE)
- IN CENTRO ITALIA LE DONNE SUPERANO IL 34% DELLA POPOLAZIONE
- AL SUD TROVIAMO OLTRE IL 40% NEGLI UOMINI ED OLTRE IL 58% NELLE DONNE

QUALI SONO I RISCHI AI QUALI SI VA INCONTRO

- L'inattività fisica aumenta **il rischio di cancro**, soprattutto se oltre a muoversi poco il soggetto in questione si alimenta in modo scorretto.
- Il ristagnare dei liquidi all'interno del corpo potrebbe provocare a lungo andare l'edema linfatico.
- La **circolazione** subisce pian piano danni che diventano nel tempo irreversibili e dunque, di pari passo, insorgono i **problemi cardiaci**: ictus, infarto, insufficienza cardiaca sono annoverati nella casistica delle patologie determinate anche dall'inattività.
- L'aumento di peso e l'**obesità** sono una conseguenza frequente della sedentarietà.
- Lo scarso movimento agevola anche l'insorgenza di problemi articolari e ossei, come **artrite e osteoporosi.**
- Ipertensione arteriosa e insufficienza venosa sono un rischio concreto, così come il diabete di tipo 2.
- Il metabolismo si abbassa.

Troppi giocattoli fanno male ai bimbi

Possederne troppi può nuocere alla capacità di concentrazione e alla godibilità del gioco dei piccoli.

Dovrebbero, invece, averne a disposizione solo qualcuno, per impegnare il giusto livello di attenzione e sviluppare correttamente la propria creatività. A 'bacchettare' chi mette troppi balocchi sotto l'albero è uno studio dell'università di Toledo pubblicato sulla rivista 'Infant Behaviour and Development'.

Gli autori concludono che i genitori, ma anche gli operatori di asili nido e scuole materne, dovrebbero offrire ai bimbi solo pochi giocattoli, magari nascondendo quelli in eccesso e riproponendoli ciclicamente come fossero nuovi.

"Questo studio era finalizzato a determinare se il numero di giocattoli nell'ambiente influenzasse la qualità del gioco dei bambini - indica Carly Dauch, a capo della ricerca - e abbiamo proprio dimostrato che con 16 giocattoli peggiora sia la durata che l'intensità dello svago. Tutti quegli oggetti è come se interferissero fra di loro, rappresentando una distrazione dall'approfondimento.

Durante l'infanzia i piccoli sviluppano la capacità di concentrazione ed è quindi importante metterli nelle condizioni di non essere 'disturbati'".

CURA DELLA PELLE: CONCETTI FONDAMENTALI PER UNA SCELTA CONSAPEVOLE E RESPONSABILE

NELL'USO DEL COSMETICO

Quando si parla di "cura della pelle" spesso si pensa all'aspetto estetico dell'argomento, focalizzando la nostra attenzione su prodotti che svolgono la loro azione "al momento" che svanisce terminato il loro effetto, senza tenere conto che la pelle possiede delle determinate caratteristiche e presenta determinati bisogni che quotidianamente ci chiede. Quali sono i criteri per una scelta consapevole e responsabile nell'uso dei cosmetici? Quale è la primaria esigenza per avere una pelle bella e dall'aspetto sano? Grande importanza riveste la scelta di ognuno di noi nell'acquisto di un cosmetico: spesso ci facciamo travolgere dalla "tendenza pubblicitaria" del momento e dimentichiamo che un cosmetico dovrebbe innanzitutto pensare alla salute della pelle e alla sua integrità. Per soddisfare pienamente questa caratteristica il cosmetico ideale deve essere fortemente DERMOAFFINE: quanto più un cosmetico è dermoaffine tanto più è efficace, quanto più gli ingredienti che formano la base di un cosmetico sono dermoaffini tanto più gli ingredienti attivi presenti al suo interno possono esaltare la loro potenzialità e determinare la massima efficacia. La natura ci offre ingredienti naturali particolarmente efficaci e straordinariamente dermoaffini.

I Peptidi Anti Age, di origine sintetica, preservano la pelle dall'invecchiamento, svolgendo una funzione di sostegno e protezione dalle aggressioni quotidiane che la pelle subisce. Integrazione tra natura e tecnologia: binomio inscindibile e vincente per una dermocosmesi anti age e anti rughe, efficace e funzionale. Una ulteriore considerazione va fatta sull'informazione dei mass media, l'uso di internet…sempre più veloce, un'informazione che rende il consumatore sempre più "esigente" e "preparato". E questo non può non farci riflettere su un altro aspetto fondamentale nelle scelta e nell'uso consapevole e responsabile di un cosmetico: cresce sempre più l'interesse a tutto ciò che riguarda il sociale, l'ambiente, la cultura e il rispetto per le tradizioni.

Per questo L'EVOLUZIONE TECNOLOGICA, integrata perfettamente con una natura sopraffina e sapientemente dosata, non può non tenere conto del RISPETTO DEI POPOLI E DELLE LORO TRADIZIONI. Dermo-affinità ed eco sostenibilità, complessi tecnologici ad azione rimodellante e anti-age che lavorano sul collagene e sulle sue fibrille per renderle sempre più longevi e resistenti prevenendo la perdita di elasticità e la loro degradazione, sono le premesse per costruire e far crescere una bellezza della pelle che viene dall'interno, pensando, soprattutto, alla sua salute ed integrità.

Franca Rizzuto Tel. 3489352286

Radicchio Rosso: Proprietà e Benefici

La pianta del **radicchio**, nome scientifico *Chicorium Intybus*, appartiene alla famiglia delle *Composite*, gruppo delle cicorie.

Proprietà e Benefici

Digestivo e Depurativo

Il **radicchio** è un ortaggio con buone **proprietà benefiche** per la salute, In particolar modo **depurative**. Grazie all'alto contenuto di acqua, la presenza di fibre ed principi amari, **favorisce la digestione** ed il buon funzionamento dell'intestino.

Sono anche le sostanze amare contenute in questo vegetale a conferirgli **proprietà digestive**.

Infatti queste stimolano la produzione di **bile** che aiuta a digerire i grassi.

Purifica il Fegato

Stimolando la produzione di bile contribuisce a mantenere il **fegato** sano ed efficiente.

Diabete

Le **fibre** presenti nel **radicchio** hanno la **capacità** di trattenere gli zuccheri presenti nel sangue.Per questo motivo il **radicchio** è consigliato ai soggetti affetti da diabete di **tipo 2**.

A questo proposito bisogna anche sottolineare che questa **insalata** contiene inulina. L'inulina è un composto che aiuta l'organismo a gestire e regolare i livelli di zucchero nel sangue.

INSUFFICIENZA CARDIACA, PREVENIRLA CON LO SPORT

Per ridurre il rischio di insufficienza cardiaca per una persona di mezza età basterebbero due anni di esercizio fisico tra le quattro e le cinque volte alla settimana.

Ne sono convinti i ricercatori dell'Università del Texas sud-occidentale a Dallas, che hanno pubblicato i dati di un loro studio su Circulation, rivista della American Heart Association.

Ad aver preso parte alla ricerca sono stati 53 uomini tra i 45 e i 64 anni, sani ma con uno stile di vita sedentario.

Gli studiosi li hanno divisi in due gruppi: uno, faceva yoga e pesi tre volte a settimana. L'altro, invece, faceva una attività fisica più intensa, tra le quattro e le cinque volte a settimana, e generalmente per trenta minuti.

Secondo quanto emerso chi faceva più sport aveva il cuore più in forma, con un maggior assorbimento dell'ossigeno e con una riduzione della rigidità cardiaca.

Dunque, due o tre soli giorni non sarebbero sufficienti per avere gli effetti migliori nella salute del cuore.

"Sulla base di una serie di studi condotti dal nostro team negli ultimi 5 anni, questa 'dose' di esercizio fisico è diventata la mia prescrizione per la vita.

Penso che le persone dovrebbero essere in grado di farlo come parte della loro igiene personale, proprio come lavarsi i denti e fare una doccia", ha spiegato Benjamin Levine, docente di medicina interna dell'Ateneo.

Fonte: Ansa

Il coraggio di contare

Agorà Scienza ha promosso e presentato il 15 gennaio 2018 al cinema Massimo di Torino, il film ***Il diritto di contare,*** **(da non perdere)** . Questo film, oltre che aver risvegliato tanti ricordi della mia *battaglia per il diritto di contare,* ha suscitato in me tante riflessioni. Oggi eccomi qui, davanti al mio foglio bianco, che sto scrivendo a Te cara e caro lettrice/ lettore.
Hai mai pensato quanto vali, o quanto conti la tua esistenza? Ti sei mai posta/posto la domanda su quale sia il tuo ruolo in questo ***disegno di legge Universale***? Penso di sì e di solito si risponde in funzione alla posizione sociale in cui si trova oggi. Se in questo periodo, la vita è generosa e stai vivendo un bel momento di abbondanza, amore e serenità risponderai (forse?!): io valgo molto, la vita mi ripaga e sono felice e contenta/o. Penso quindi di valere molto, per cui tutto mi è dovuto. Se invece stai vivendo un momento di difficoltà, di scarse risorse, o magari ti trovi in conflitto con la(il) tua/o partner, sei da solo/a risponderai(forse?!): 1-non valgo nulla, la mia vita sta andando a rotoli, non riesco più ad andare avanti così; oppure 2- io valgo molto, sono gli altri che non capiscono il mio valore le mie intenzioni, per cui mi ritrovo in questa situazione perché ….(sempre colpa degli altri). Bene, fino qui diciamo che ognuno ha la sua ragione, ma qual'è la verità?!
La risposta è: la ***legge di risonanza o la legge di attrazione***. Questa legge dice che **tutto ciò che ci accade, lo attiriamo noi, a seconda del particolare stato emotivo, vibrazionale in cui ci troviamo in quel preciso momento.** Qualunque cosa accade è perché noi la pensiamo. Il pensiero è energia, vibrazione che entra in risonanza sulla stessa lunghezza d'onda con altri pensieri, azioni, persone. Dunque per deduzione, ***la frase sei il creatore della propria vita , è vera.*** Ma siccome nell'articolo del mese di dicembre scrivevo che la scienza ha rivelato che stiamo facendo più di 60.000 pensieri al giorno ci viene spontaneamente la domanda: quali di questi tanti pensieri però, sono creatori ; quali diventano realtà manifesta nella nostra vita?!
il punto di reale importanza: **nella nostra vita diventano manifesti, quindi realtà, i pensieri che vengono rafforzati e coloro su cui rimuginiamo sempre. Quei pensieri ripetitivi, ossessivi che ci catturano la vita sono quello che creiamo, quello che prima o poi, all'interno del campo morfico andremo a cogliere e riportare nella vita di tutti i giorni.** Sempre le neuroscienze hanno dimostrato che tra i tanti pensieri che facciamo quotidianamente, la maggior parte sono negativi e ripetitivi. Ora, prendendo coscienza di questo, pensando al *campo morfico* o ciò che Jung definiva *l'inconscio collettivo* e aggiungendo che ogni istante della nostra vita interagiamo con esso, o meglio dire siamo parte di lui, si capisce bene qual'è il nostro contributo alla propria vita e alla vita dell'intera specie. La *Teoria della complessità* o *Teoria dei sistemi complessi* ci dice che **siamo tutti interconnessi**, quindi ogni giorno,ogni istante, noi siamo sia recettori che mittenti di informazione in questo grande campo di interazione e scambio.
Tornando al discorso di prima, in cui Ti chiedevo quanto vali o quanto conti e dove facevo riferimento alle potenziale risposte, Ti chiedo ora quale sarebbe il Tuo valore, se ciò che vivresti in questo preciso momento cambierebbe a 180 gradi, cioè diventasse l'opposto di ciò che vivevi/ sperimentavi prima? Forse la risposta sarebbe anche essa mutata di 180°?! Alla luce di questa potenziale risposta torno a chiederti, qual è la verità? Quanto vali o quanto pensi di contare in questa società? Sinceramente non conosco e non posso intuire questa ultima risposta, ma se la tua risposta quindi il tuo valore muta in funzione di ciò che stai vivendo, vuol dire che il tuo valore o quello che viene definito :**io conto** è condizionato socialmente; quindi non sei Tu che stai creando i propri pensieri ma sono loro che creano Te. **SEGUE A PAG. 20**

Se vogliamo comunque cambiare/migliorare la nostra vita non basta cambiare i pensieri, o fare le affermazioni positive e ripetitive. Ma dobbiamo imparare a prendere coscienza delle emozioni che proviamo mentre pensiamo e dobbiamo altrettanto prendere coscienza dell'intensità dell'emozione che proviamo . **Perché è l'intensità delle emozioni insieme alla ripetizione dei pensieri che crea la nostra realtà**.

Cosa succede però se l'emozione è diversa del nostro pensiero, se ciò che pensiamo è tutt'altro di quello che sentiamo o facciamo? Allora generiamo uno stress inconcio, uno stato di non Coerenza.

In ambito fisiologico lo stato di Coerenza esprime una particolare condizione di armonia tra i sistemi fisiologici del nostro corpo, caratterizzata da un'alta costanza del ritmo cardiaco, dall'incremento dell'attività parasimpatica (momento presente/qui e ora), dalla maggiore sincronizzazione ed efficiente cooperazione tra sistemi fisiologici, dal funzionamento armonioso del sistema cardiovascolare, nervoso, ormonale e immunitario.

In ambito psicofisiologico, la coerenza indica un alto grado di equilibrio, di stabilità mentale ed emozionale, un'integrazione costruttiva dei sistemi cognitivi ed emotivi, un aumento della sincronizzazione e dell'armonia tra i sistemi cognitivi, emotivi e fisiologici.

La ricerca ha dimostrato che lo stato di coerenza cardiaca è associato ad alte prestazioni, notevole riduzione dello stress, maggiore stabilità emotiva e numerosi benefici per la salute.

I risultati degli studi di ricerca dell'Istituto HeartMath, dimostrano che gli individui possono generare consapevolmente una maggiore coerenza tra i sistemi mentali ed emotivi, che crea una più ordinata ed efficiente funzionalità tra i sistemi nervoso, cardiovascolare, ormonale e immunitario. Dunque se siamo tutti interconnessi e siamo pezzettini Unici di un grande puzzle Universale, vuol dire che Tutti Contiamo, tutti abbiamo un Valore e una Responsabilità Unica per quanto riguarda il nostro stato di coerenza individuale e globale, cioè **siamo responsabili di come interagiamo con il campo morfico globale perché creatori e co-creatori di esso quotidianamente.** Per questo motivo **abbi il coraggio di Contare, il tuo valore è Unico!**

La vostra visione si chiarirà soltanto quando andrete a guardare nel vostro cuore...Chi guarda all'esterno sogna. Chi guarda all'interno si risveglia(Carl Jung).

Sogna e non lasciare che i sogni si nutrano di te (chimera), ma fa' in modo di alimentarli consapevolmente (la realizzazione di sé)-(N.Tudor).

Se volessi condividere con noi i tuoi stati d'animo, il tuo pensiero su quanto vali o su questo articolo sei la/il benvenuta/o! Possiamo ascoltarti e dialogare all'interno del nostro *Spazio di Accoglienza Ascolta e Orientamento* ogni mercoledì dalle 17:00 alle 19:00; oppure possiamo andare alla scoperta delle nostre emozioni, credenze e convinzioni più profonde attraverso un percorso trasformativo del laboratorio del Risveglio Creativo.

Con Gioia e Riconoscenza , Nicoleta Tudor

L'elezioni di Marzo

A marzo andremo a votare per il rinnovo dei deputati e dei senatori della nostra amata Italia.

La domanda che mi pongo è spontanea, ma non priva di retorica:

"cambierà qualcosa nel nostro intricato mondo della politica?"

Non voglio assolutamente parlare di partiti e di mie eventuali preferenze delle varie coalizzazioni, ma vorrei solo cercare di capire se finalmente riusciremo, tutti insieme, a toglierci dal pantano dei privilegi, sempre che gli italiani siano in grado di esprimere il loro voto verso dei candidati adatti a questo scopo.

Tutti noi auspichiamo dei cambiamenti, tutti noi desideriamo pagare meno tasse ed avere meno burocrazia per ogni cosa che tentiamo di fare.

L'emigrazione selvaggia, a mio parere, ha peggiorato la situazione economica della nostra nazione ed i troppi privilegi che la classe politica si è dotata in questi ultimi 20 anni, ha peggiorato enormemente il debito pubblico.

Si parla da anni di diminuire i costi istituzionali, ma nulla viene effettivamente fatto. Si vuole giustamente fare in modo che i giovani trovino lavoro, ma non si incentiva il commercio e soprattutto l'industria ad avere meno tassazioni per assumere del personale.

I GIOVANI vogliono avere una laurea con la presunzione che con questa si ottenga una buona retribuzione, ma senza fare alcuno sforzo per il lavoro che dovranno svolgere e senza ovviamente, sporcarsi le mani e poi vediamo che mancano gli operai specializzati, i tecnici e soprattutto gli artigiani.

Una volta, ai miei tempi, i genitori pagavano i "maestri" artigiani per permettere ai loro figli di imparare un mestiere, oggi invece si impone agli artigiani solo d' assumere del personale, ma con troppi carichi fiscali e senza consigliare invece ai giovani i doveri che devono assumersi con il lavoro che possono trovare.
Oggi ricercare un elettricista od un idraulico è difficilissimo…

Un ultimo dubbio: si volevano diminuire le spese Statali trasformando il Senato ed eliminando le Province. Invece per colpa dell'ultimo referendum, nulla è stato successivamente fatto e soprattutto nessuno ne parla più …

Mi auguro che la prossima legislatura riesca a fare almeno questo.

COSA FACCIAMO:

* Associazione di volontariato onlus , no profit
* Prevenzione , cercando di spiegare ai nostri lettori, cosa occorre fare per evitare d' ammalarsi
* Speciali corsi di cucina biologica
* Diete alimentari
* Corsi sui Mandala - Laboratorio Creativo
* la pubblicazione mensile del notiziario on line " BENESSERE CREATIVO" spedito gratituamente ad oltre 3000 nominativi, anche in altre nazioni
* la cosmesi: consigli utili per la pelle
* Conferenze sulla salute da parte di medici specialisti
* Screening gratuiti per il controllo sanitario
* Promuovere l'attività fisica soprattutto negli anziani

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