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 (2018) 58° numero

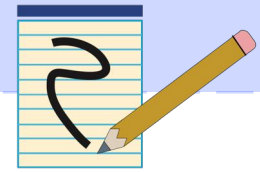
BENESSERE Creativo

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

GENNAIO 2018 N. 1- (58) 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	Le parole guariscono
PAG. 5/6	Ricordati di Vivere
PAG. 7	L'influenza : come difendersi
PAG. 8	La gotta
PAG. 9	Bocca amara
PAG. 10	Il Finocchio: proprietà
PAG. 11	Frutta e verdura in inverno
PAG. 12	Aterotromposi
PAG. 13	Malattie invernali
PAG. 14	Fegato grasso
PAG. 15	Fegato grasso
PAG. 16	Sprechi alimentari
PAG. 17 /18	Cibi di stagione
PAG. 19	Punti di vista



LE NOSTRE PRINCIPALI INIZIATIVE

- 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

Carissimi Soci e Simpatizzanti,
eccoci nel 2018 e permettetemi di dire finalmente…un anno di svolta il 2017 in tutti i sensi. Con voi per la salute, per lo stare bene insieme con i vostri cari e a tutte persone intorno a voi,nel lavoro e nello svago.
L'augurio che faccio anche a me stesso è del risveglio, il rimuovere gli ostacoli che ci impediscono di vivere una vita insieme e per gli altri.
Non a parole, ma con i fatti quotidiani, quelle piccole cose di valore che rendono i momenti della giornata unici perchè vissuti per un mondo migliore.
Senza ritorno, senza aspettarci nulla in cambio, ma facendoli con la naturalezza di un bambino. Ritengo sia la migliore medicina per il corpo e per lo spirito al di là di ogni medicamento, integratore, dieta o attività fisica…
L'impegno che come presidente cercherò di portare avanti è di offrirvi occasioni di riflessione, momenti per conoscere noi stessi e mantenere sano il fisico e lo spirito. Il primo appuntamento, leggete come presentazione l'articolo a pagina 5 dal titolo **ricordati di vivere**, è dal **29 gennaio al 6 febbraio**.
Appuntamento con la vostra creatività, il vostro intimo…un laboratorio del sè di 7 giorni fatto giornalmente con costanza almeno due ore al giorno. Iscrivetevi…
Buon 2018 e buon RISVEGLIO
A presto
domeNico Bijno

LE PAROLE CHE GUARISCONO

tratto dal volume dell'A.M.C.O. “Dalla malattia al malato “

Riportiamo alcuni brani di questo interessante articolo, scritto da un medico cardiologo americano, che è stato pubblicato dall'Associazione nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri.
Noi riteniamo che il medico debba sempre parlare delle possibili situazione nefaste con il proprio paziente .
Più volte Movimentosalute ha affrontato l'argomento della “MEDICINA NARRATIVA” sempre sottovalutato dai medici ed anche quello che riportiamo può, crediamo, d'essere d'aiuto sia al paziente, sia al medico che l'ha in cura, sempre utile per migliorare questo importante rapporto, che molte volte porta alla guarigione e non alla morte.

Il processo di guarigione richiede qualcosa di più della scienza: deve mobilitare le aspettative positive del paziente e la loro fiducia stimolante nel sostegno dei medici.

Poche cure sono più efficaci di una parola scelta attentamente: i pazienti, infatti, desiderano essere curati e la cura per lo più è dispensata dalle parole.

Il colloquio, spesso terapeutico di per sé, è uno strumento troppo spesso sottovalulato, anche se l'esperienza medica è ricca di esempi sul potere risanatore delle parole... ecco cosa scrive questo medico al riguardo:

…..Una volta finita la visita di un paziente con gravi problemi alle coronarie, lo invito ad entrare con il coniuge nel mio studio per una sintesi dettagliata della situazione ed Illustro con esattezza le possibili complicazioni e gli esiti del suo disturbo, compresa la possibilità di una morte improvvisa……

…..Per molti medici questo è un argomento tabù, ma mi è difficile immaginare che un paziente intelligente non sia consapevole di questa possibilità....

Per quanto abbia imparato moltissimo dal mio maestro DE LEVINE i miei migliori maestri sono stati i pazienti che mi hanno arricchito di esperienza clinica e mi hanno insegnato la complessità della reazione alle parole del medico….

Mi sono reso conto che UNA PAROLA DA NIENTE PUO' ESSERE FONTE D'INCORAGGIAMENTO E DI SPERANZA.

…..Anche se avevo utilizzato una parola con significato nefasto, il suo ruolo si rivelò decisivo nella guarigione…..

RICORDATI DI VIVERE

Mi *frullavano* per la testa tante cose che avrei voluto dire o scrivere oggi, al posto del classico augurio di *Buon Anno*. Siccome ero indecisa, ho pensato che la miglior scelta per il contenuto di questo primo articolo del 2018, sarebbe stata quella di partire da un titolo; un titolo che potesse racchiudere in sé, tutte quelle *tante cose*. Però non trovavo qualcosa che mi convincesse e ho deciso così di aspettare un po', per schiarirmi le idee. Detto e fatto. Quest'attesa era in contemporanea sia attiva che passiva. Passiva perché volutamente **ho staccato un po' la spina del mio cervello** e quindi non ho più pensato al titolo. Attiva **perché attenta a ciò che accadeva, ero in ascolto attivo: cercavo di ascoltarmi, sentirmi di più, sentire di che cosa ci fosse veramente bisogno quest'anno… per me, per tutti noi** … Sapevo con certezza che dal Nulla o dal Tutto mi sarebbe arrivato come input perfetto, un titolo che avrebbe potuto racchiudere in qualche parola quel tanto che mi *frullava* per la testa e ancora di più. Tanto silenzio, tanto ascolto, una marea di cose, ma non sentivo ciò che aspettavo; non sentivo quel brivido, quella conferma interiore che potesse accendere davvero il mio cuore. Comunque nel mio più profondo essere, aspettavo che, da qualche parte, spuntasse fuori questa scintilla. Fu così che **un giorno**, da qualche parte in questa nostra bellissima città nella quale viviamo, **vidi scritto: *ricordati di vivere*. Il mio cuore saltò di gioia e capii allora che era questo il titolo; il punto di partenza, ma anche il punto di arrivo**.

Dunque cara lettrice/caro lettore, chiunque Tu sia, quest'anno non scordarti questo mio/nostro **augurio per Te: RICORDATI DI VIVERE**.

Cosa significa questo per noi del Movimento Salute, cosa intendiamo per ricordarsi di vivere!?

Per spiegarlo cercherò di far tesoro delle frasi, citazioni o aforismi di chi ci ha preceduti nel pensiero e ci ha lasciato dei preziosi insegnamenti, riportandoli o partendo da quanto scritto sopra.

Johann Wolfgang (von) **Goethe**(considerato dalla scrittrice britannica George Eliot ***uno dei più grandi letterati tedeschi e l'ultimo Uomo Universale a camminare sulla terra)*, aveva una forte convinzione. Essa era la necessità umana di vivere nel presente,** la necessità di cogliere la felicità nell'istante anziché cercarla nella nostalgia del passato o nella perpetua speranza di un futuro migliore. La poesia di Goethe dalle parole di Faust recita cosi: ***solo il presente è la nostra felicità***.

Anche il grande Mahatma Gandhi diceva*: **il passato ci appartiene, ma noi non apparteniamo al passato: noi siamo del presente. Costruiamo il futuro ma non siamo del futuro…***

Scrivevo all'inizio dell'articolo che *mi frullavano tante cose per la testa*, ma adesso tutti questi pensieri – riflessioni dei quali volevo scrivere, li vorrei riassumere così: ***non tenere conto del presente è quasi una malattia, nella nostra cultura, e noi veniamo continuamente condizionati a sacrificarlo al futuro. Con questo sistema, in conclusione, non solo evitiamo, adesso, ogni godimento, ma la facciamo finita per sempre con la felicità***.(Wayne Dyer).

Quando ho affermato di ***aver staccato la spina del mio cervello***, non intendevo dire che ho smesso di pensare, perché impossibile, ma avevo lasciato il pensiero in secondo piano (attesa passiva), attivandomi, aspettando, osservando e concentrandomi con generosità su ciò che accadeva (presenza attiva). ***La vera generosità verso il futuro consiste nel donare tutto al presente***.(Albert Camus).

Quindi concentrando tutta la mia attenzione e l'ascolto sul presente ho trovato la frase ***ricordati di vivere*** e poi … il mio cuore saltò di gioia e capii allora che**: *Se riuscirai a mantenerti sempre nel presente, sarai un uomo felice. La vita sarà una festa, un grande banchetto, perché è sempre e soltanto il momento che stiamo vivendo*** (Paulo Coelho) e perché ***il presente è il punto nel quale il tempo tocca l'eternità*** (C.S.Lewis). Altrimenti ***Cosa se ne farebbe dell'immortalità una persona che non riesce ad utilizzare bene nemmeno mezz'ora?*** (Ralph Waldo Emerson).

Comunque … ***se presterai attenzione al presente, potrai migliorarlo. E se migliorerai il presente, anche ciò che accadrà dopo, sarà migliore. Ogni giorno porta con sé l'Eternità*** (Paolo Coelho).

Ricordati: ***ieri è il maestro di domani, ma è solo oggi che abbiamo l'occasione di imparare*** (Matteo Repole***), perché ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: una si chiama ieri, l'altra si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e principalmente VIVERE*** (Dalai Lama).

Cara e caro, chiunque Tu sia, se stai leggendo quest'articolo è perché ne avevi bisogno e perché io a mia volta, avevo bisogno di condividere con Te ciò che **ogni giorno incontro attraverso il mio lavoro, ovvero: l'impazienza con sé; l'incapacità di rimanere in silenzio e di ascoltarsi; mancanza di tempo per sé; pensieri dispersivi a valanga; scarsa attenzione sui obiettivi, ma grande concentrazione e focus sui problemi; lo spostamento del centro della propria sicurezza al di fuori di sé e del proprio centro; aspettative esterne e di conseguenza delusione; lamentele e vittimizzazione; poca stima e poco apprezzamento di sé e tant'altro …**

Tutto questo non è per me altro che autodistruzione e, guarda caso, viene fuori come punto nevralgico quando si prova a lavorare sulla propria creatività e sulla presenza di sé. Sono due principali cause per cui il processo alchemico non funziona: l'inerzia e l'ingegnosità motivazionale (un elenco infinito di motivazioni o scusanti). **La trasformazione delle abitudini di vita distruttive in arte di vivere ovvero l' incamminarsi in un processo creativo viene spesso bloccato dall'inerzia e dalle seguenti motivazioni:** ***ma è troppo per me; non ce la faccio; è faticoso; non ho tempo; questa non fa per me; non ce la faccio con gli orari; non si potrebbe fare meno incontri?*** E cosi via…

Ecco, ci tenevo a condividere con Te la mia esperienza, il mio lavoro e la fatica con la quale l'essere umano, quindi tutti noi, riusciamo a ***RISVEGLIARE E SVILUPPARE IL NOSTRO POTERE CREATIVO*** per la creazione di nuovi reti neuronali (CNRN), utilizzando la presenza attiva e il focus su un unico obiettivo. Questo **è un progetto-impegno che dallo scorso anno *Movimento Salute* ha abbracciato e continuerà a proporlo nel 2018 già dal mese di gennaio.**

Quindi quest'anno fa' un regalo a Te stessa/o: seguici sul nostro sito www.movimentosalute.it e sulla pagina face book @movsalute ; noi ti aspettiamo!

Siccome **la nostra mission è *Prevenire Invece che Curare*,** prima ancora di concludere nuovamente con il nostro augurio, voglio lasciarTi un pensiero – riflessione dalla saggezza orientale : ***quello che mi ha sorpreso di più negli uomini dell'occidente e che perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute. Pensano tanto al futuro che dimenticano di vivere il presente in tale maniera che non riescono né a vivere il presente né il futuro. Vivono come se non dovessero morire mai e come se non avessero mai vissuto*** (Dalai Lama).

A te che stai leggendo, il nostro augurio per 2018: RICORDATI DI VIVERE!

Fai della tua vita un sogno e di un sogno, una realtà (Antoine de Saint –Exupery);
e … una prima sorpresa: una sfida, un test di presenza attiva con la premiazione a Te la prima, la seconda e la terza persona che troverà l'iscrizione **ricordati di vivere.** Ti chiediamo di scrivere al nostro indirizzo info@movimentosalute.it e indicare in dettaglio il luogo dove si trova scritta questa frase. Riceverai un test e una consulenza gratuita sul Tuo stato di salute attuale. Il test consiste nella misurazione/ valutazione delle vitamine e dei minerali del tuo corpo. AUGURI!!!

AFFRETTATI, PERCHE ***PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE***

Nicoleta Tudor
Movimento Salute ONLUS

Gli italiani alle prese con l'influenza: ecco come difendersi

Da Paginemediche.it

Il termine "influenza" include, di prassi, una miriade di forme infettive causate da numerosi virus, che solitamente circolano nell'arco di quattro mesi (da dicembre a marzo). Precisamente, si può parlare di "vera influenza" soltanto quando si verificano, in contemporanea, tre condizioni: **febbre elevata** a insorgenza brusca, sintomi sistemici (**dolori muscolari/articolari**), sintomi respiratori (**tosse**, naso che cola, congestione/secrezione nasale oppure mal di gola)

I risultati dell'indagine di Assosalute

Dallo studio condotto è emerso che nel nostro Paese una buona fetta di popolazione, circa il 15% non fa nulla per evitare di ammalarsi; il resto, invece, tenta di prevenire il contagio attraverso comportamenti di buon senso: **coprirsi** nel migliore dei modi (55,1%), **evitare gli sbalzi di temperatura** (50,8%) e **lavarsi di frequente le mani** (40,8%) rappresentano le misure preventive più diffuse contro l'influenza.

Nel momento in cui ci sia ammala i **farmaci** senza obbligo di ricetta, di automedicazione risultano essere il rimedio al quale si ricorre di più (57%) in caso di sintomi influenzali e da raffreddamento. Rimangono validi anche i **tradizionali rimedi della nonna** (spremute, brodo caldo, latte con miele) a cui si affidano quasi il 42% degli intervistati. E ancora, il 22,5%, degli interpellati dichiara di ricorrere agli antibiotici.

L'importanza del vaccino antinfluenzale

Il vaccino rappresenta un'opportunità fondamentale e, in alcuni casi, **un vero e proprio salvavita per i soggetti a rischio** (i malati con patologie cardiache e respiratorie di qualsiasi età). Allo stesso tempo il vaccino è, per tutti, un'opportunità di riduzione dell'assenteismo scuola/lavoro e del rischio di contagiare soggetti fragili all'interno del nucleo familiare.

Il vaccino non protegge da tutte le forme non dovute a virus influenzali : la possibilità di prendere l'influenza non è eliminata ma, in caso di malattia, i sintomi risultano molto meno invasivi.

Come comportarsi in caso di contagio influenzale?

Il suggerimento è quello di riposare e ricorrere a farmaci di automedicazione. In merito alla prevenzione, invece, è bene mantenere un'**alimentazione ricca di frutta e verdura fresche**, vestirsi a "cipolla" ed evitare – dove sia possibile – i luoghi più affollati e umidi (palestre, cinema, teatri e metropolitane su tutti), che possono essere un covo di virus influenzali.

LA GOTTA ED I DOLORI CHE PROVOCA

"La **gotta** è una malattia infiammatoria delle articolazioni molto diffusa, in Italia ne soffre circa l'1% della popolazione, mentre negli Stati Uniti si arriva al 4%. A scatenarla sono elevati livelli di **acido urico nel sangue**, un componente di rifiuto dell'organismo, che può essere prodotto in eccesso, oppure espulso in maniera insufficiente, soprattutto attraverso i reni. È dunque molto importante favorire una corretta secrezione di questo composto, per esempio bevendo almeno 2 litri e mezzo di acqua al giorno.

Ai pazienti che soffrono di gotta consigliamo di **ridurre le purine** dall'alimentazione, minimizzando per esempio l'introito di carne rossa, pesce azzurro e frattaglie. I prodotti caseari a basso contenuto di grassi sono invece consentiti e potrebbero addirittura avere un effetto protettivo", ha spiegato il professor Selmi in una sua intervista.

I sintomi della gotta

"Nell'uomo i valori di acido urico nel sangue non dovrebbero superare i 7 mg/dl e nella donna i 6,5 mg/dl: gli **uomini** sono **maggiormente colpiti** dalla gotta rispetto alle donne, queste sono più a rischio dopo la menopausa.

I valori elevati di acido urico sono del tutto asintomatici, mentre la **gotta** è **molto dolorosa**: si manifesta con artrite, gonfiore, dolore e arrossamento di un'articolazione, in genere dell'**alluce**. L'esordio è rapidissimo e spesso avviene **nel corso della notte**, quando i nostri piedi hanno una temperatura più bassa; spesso il dolore è tale da svegliare chi ne soffre", ha sottolineato lo specialista.

Come si cura la gotta?

"La terapia dell'**episodio acuto** si basa sull'assunzione di farmaci **antinfiammatori non steroidei**, sui **cortisonici**, ma anche sull'uso di un farmaco particolare (**colchicina**) che agisce sui neutrofili, la popolazione di globuli bianchi maggiormente aggressiva nel corso dell'infiammazione acuta.

In presenza di più di un episodio di artrite gottosa all'anno, con valori elevati di acido urico, è bene rivolgersi allo **specialista**, che suggerirà una **terapia farmacologica** per ridurre i valori di acido urico.

Bocca amara

da Humanitas

La **bocca amara** può essere il sintomo di molti diversi disturbi medici, principalmente **infezioni** e **infiammazioni**, ma anche **traumi**. Non è nemmeno da escludere che si tratti di una spiacevole conseguenza dell'assunzione di farmaci o dell'esposizione a fattori ambientali, che possono anche interferire con il senso del gusto scatenando quindi una sgradevole sensazione di amaro in bocca.

Quali malattie si possono associare alla bocca amara?

Le patologie che si possono associare alla bocca amara sono le seguenti:

- Calcoli cistifellea
- Ernia iatale
- Gastrite
- **Reflusso gastroesofageo**
- **Tumore allo stomaco**
- Ulcera peptica

Se ad esempio, si ritiene che una Bocca Amara sia dovuto ad un reflusso gastroesofageo può trattarsi di una malattia che è causata da diversi fattori, come quelli alimentari, anatomici, funzionali, ormonali e farmacologici. Il tono dello sfintere esofageo inferiore (zona di passaggio tra esofago e stomaco) costituisce una barriera pressoria contro il reflusso ed è il componente più importante del meccanismo anti-reflusso. **Quando la pressione della zona si riduce, come ad esempio durante il passaggio di acqua o cibo, il materiale acido e non-acido risale dallo stomaco all'esofago (anche in condizioni normali).** Se la quantità e la durata del reflusso superano una determinata soglia, si verifica la Malattia da Reflusso Gastroesofageo. La pressione della giunzione tra esofago e stomaco mostra considerevoli variazioni diurne ed è influenzata dalla dieta, dagli ormoni circolanti e da alcuni farmaci. Un aumento della pressione intra-addominale, come nelle persone in sovrappeso e nelle donne in gravidanza, predispone maggiormente al reflusso.

Trattamenti

La terapia iniziale per il reflusso gastroesofageo si basa su:

- Un'adeguata educazione alimentare e dello stile di vita, volta a ridurre il peso corporeo (soprattutto la circonferenza addominale) ed evitando il fumo e gli alimenti che potrebbero peggiorare l'acidità come cioccolata, menta, caffè, alcolici, pomodoro, agrumi.
- Si consiglia d' evitare di coricarsi subito dopo i pasti, soprattutto quando sono pesanti o abbondanti (sarebbe necessario attendere almeno 3 ore) e di consumare invece sempre un pasto leggero alla sera.

IL FINOCCHIO E LE SUE PROPRIETA'

Il finocchio è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae. Conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche, la sua coltivazione orticola sembra che risalga al 1500. Wikipedia

Il finocchio è composto per la sua **quasi totalità da acqua** (90% circa), per cui può considerarsi un eccellente diuretico e digestivo. Poco più dell'1 % sono proteine e il 3 % fibre, mentre per l'1 % è composto da ceneri e da carboidrati.

Tra i **minerali** troviamo potassio, calcio, fosforo, sodio, magnesio, ferro, zinco, manganese e selenio, mentre le **vitamine** sono per lo più la vitamina A, alcune appartenenti al gruppo B e la vitamina C.

Non ci sono, inoltre, amidi né lipidi, per cui il finocchio è un ortaggio a bassissimo contenuto calorico ed è anche indicato per chi segue una dieta dimagrante.

È ricco di flavonoidi o fitoestrogeni, sostanze estrogeniche naturali, per cui ha anche un effetto equilibrante sui livelli ormonali femminili, tanto da essere particolarmente utile nello stimolare la produzione di latte nelle donne che allattano, nel ridurre i disturbi del ciclo mestruale e nell'alleviare i sintomi della ciclo mestruale.

Agisce, inoltre, sul fegato migliorando la funzione epatica e agisce sul sistema nervoso prevenendo od alleviando gli spasmi muscolari.

Il finocchio è anche suggerito in caso di inappetenza, perché in grado di stimolare l'appetito e la secrezione gastrica attraverso l'azione dei suoi principi aromatici ed è utile in caso di aerofagia e meteorismo.

La **tisana al finocchio** è un rimedio naturale molto utilizzato per facilitare la digestione: ha una azione rilassante che si manifesta in tutto l'apparato digerente, dalla bocca all'intestino.

Questo rimedio si prepara per infusione dei **semi**, che in realtà rappresentano i frutti della pianta..

FRUTTA E VERDURA

Ippocrate soleva dire:
SIA IL CIBO LA VOSTRA MEDICINA E LA MEDICINA IL VOSTRO CIBO

Questo è quanto l'Insigne filosofo Ippocrite andava dicendo circa 2500 fa ed oggi questa massima risulta ancora valida e viene costantemente applicata sia da dietologi, sia dai medici.

Infatti il mantenimento di benessere e di salute dipendono quasi sempre per la maggior parte da un'alimentazione sana ed equilibrata.

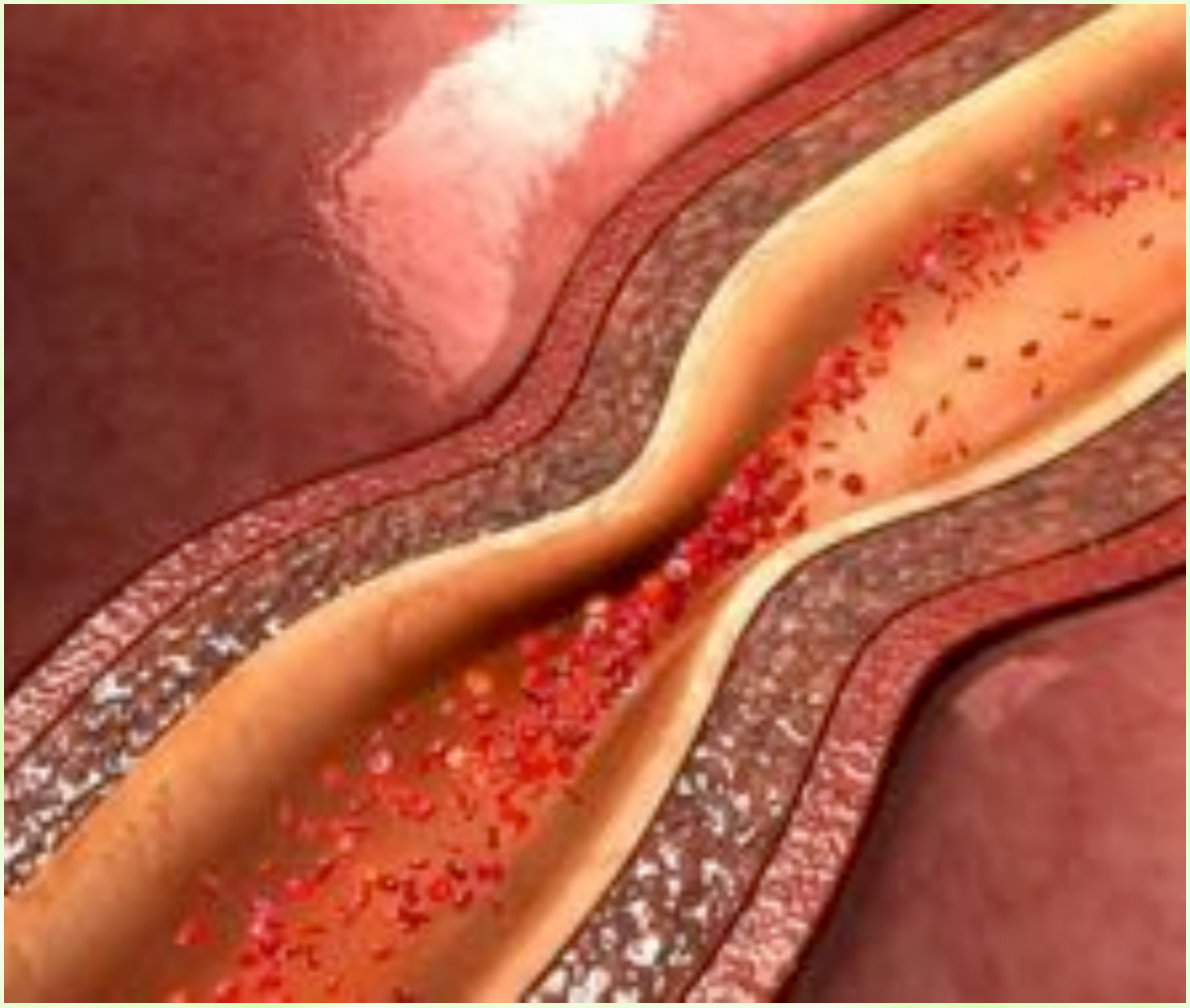
In una corretta alimentazione non deve mai mancare una buona quantità di frutta e verdura in quanto sono ricche di vitamine che hanno un effetto protettivo verso le malattie cardiovascolari e minerali e poi molte fibre vegetali che ci aiutano nelle funzioni intestinali e sono quindi in grado di catturare parte dei grassi, evitando l'assorbimento e l'accumulo degli stessi nel nostro corpo.

Da tempo lo stesso Ministero della salute suggerisce alle persone di assumere quotidianamento i 5 colori (viola, verde, bianco, giallo e rosso).

Sia la frutta che la verdura sembrano possedere delle proprietà protettive e poter in qualche modo, prevenire malattie gravi quali quelle vascolari, ma anche alcuni tumori.

La frutta, anche per le persone che sono diabetiche, deve sempre essere consumata in quantità definite dal proprio medico, senza alterare il controllo glico-metabolico.

ATEROTROMBOSI: UN PROBLEMA PER LE NOSTRE ARTERIE



E' questa patologia sistematica le cui manifestazioni sono soprattutto dovute alla formazione di un trombo (coagolo del sangue) in seguito alla rottura di una placca aterosclerosi.

La trombosi non è altro che un normale processo emostatico coagulativo che si manifesta nel momento sbagliato per il semplice motivo che l'organismo può avere in quel momento una ipertensione arteriosa, oppure un aumento del colesterolo od un consumo elevato di sigarette o la mancanza d'attività fisica.

I motivi che portano ad una formazione della placca atesclerotica sono essenzialmente tre:

- **I GRASSI CHE SI TROVANO NEL SANGUE (COLESTEROLO) CHE SI DEPOSITANO ALL'INTERNO DELLE ARTERIE.**
- **DEPOSITI DI GRASSI CHE APPOGGIANDOSI SUL VASO ARTERIOSO FORMANO DELLE PLACCHE.**
- **LA RIDUZIONE DEL CALIBRO DEL VASO, CHE PRODUCE DI CONSEGUENZA UN NOTEVOLE RALLENTAMENTO DEL FLUSSO SANGUIGNO.**

Alcuni consigli per prevenire le malattie invernali dei bambini

Sono innumerevoli i germi con cui veniamo a contatto, *la vera prevenzione deve quindi essere capace di attivare le difese aspecifiche del nostro organismo che, quando sono correttamente funzionanti, sono capaci di attivarci e di provare a difenderci da tutti i germi.*

Il nostro organismo è molto più complesso di quello che possiamo immaginare e il sistema immunitario deputato alla nostra difesa, se ben funzionante, è in grado di proteggerci probabilmente da ogni tipo di germe, virus, allergene o anche cellula tumorale. Il problema però è riuscire a mantenerlo normo-funzionante al giorno d'oggi, con gli innumerevoli fattori destabilizzanti che lo minacciano.

ECCO ALCUNE REGOLE DA OSSERVARE PER PREVENIRLE.

Impedire a qualsiasi costo che una persona raffreddata prenda in braccio il bambino (o anche solo che si protenda sulla carrozzina) è la prima regola da seguire per evitare il contagio. Se un adulto o anche un bambino raffreddati si dovessero avvicinare al piccolo non bisogna assolutamente esitare a fermarli, anche a costo di apparire scortesi.

Non portarle a passeggio nel traffico perché i gas di scarico delle automobili determinano sulle vie aeree un effetto nocivo come quello causato dal fumo passivo. Se proprio non è possibile evitarlo, è bene abituarlo a tenere una mascherina sulla bocca quando lo si porta con il passeggino (che viene a trovarsi quasi all'altezza dei tubi di scappamento delle auto) per strade molto trafficate.

Adottare sempre un tipo di abbigliamento costituito da più strati sovrapposti (a "cipolla"). In questo modo, lo si può coprire o spogliare facilmente in base alle variazioni della temperatura esterna, evitando che sudi o, viceversa, che si raffreddi.

In caso di raffreddore è possibile evitare le complicazioni (bronchite e otite) anche avendo cura di non esporre il bimbo a notevoli sbalzi di temperatura. D'inverno dovrebbe rimanere lontano dai luoghi affollati fino a quando la fase acuta, caratterizzata da abbondante fuoriuscita di muco dal naso, lacrimazione degli occhi e starnuti, non tende ad attenuarsi.

Dopo lo svezzamento, avere cura di fargli bere ogni giorno una spremuta di agrumi (limoni, arance, pompelmi, mandarini) poiché questi frutti sono ricchissimi di vitamine, sostanze che più di tutte le altre stimolano le difese naturali dell'organismo rendendolo meno vulnerabile nei confronti di virus e batteri.

FEGATO GRASSO

Come disintossicare il fegato, usando solo gli alimenti giusti

Gli esperti identificano come "fegato grasso", una steatosi epatica che è generalmente causata da un apporto eccessivo di alcol, carboidrati e lipidi alimentari, o dall'alterata capacità di smaltire i grassi.
Le cause della steatosi epatica sono molte e le più frequenti sono:

1.Agenti tossici esogeni come molecole "nervine" e farmaci:,fosforo,tetracicline (farmaci antibatterici inibitori della sintesi proteica), tetracloruro di carbonio (solvente per il lavaggio a secco, liquido di raffreddamento e degli estintori ma attualmente in disuso), steroidi anabolizzanti ecc.
2.Obesità e relativa iperalimentazione
3.Dislipidemie (ipertrigliceridemia, ipercolesterolemia LDL ecc.)
4.Deficit nutrizionale (malnutrizione proteico-energetica che provoca una riduzione delle lipoproteine circolanti; si tratta di una condizione tipica del terzo mondo, dei disagiati, degli alcolisti cronici e dei pazienti psichiatrici

SEGUE A PAG. 15

Tutte le cause sopra citate sono molto influenzate dalla dieta del soggetto.

I dietologi sostengono che con un apporto giornalieri di alcuni cibi si possono evitare di avere questo problema, che trascurato o mal curato può avere gravi conseguenze, sino ad arrivare alla cirrosi.

Movimentosalute ne cita alcuni, ma il nostro organismo può assorbirne anche altri altrettanto utili per questo scopo.

Per far regredire lentamente la steatosi è dunque molto importante seguire una dieta sana e bilanciata, che aiuti a tenere sotto controllo il peso e a ridurre i livelli di trigliceridi nel sangue.

In sintesi, si dovrebbe dare la preferenza ai cereali integrali, alle fonti proteiche magre, al pesce, alla frutta, ai legumi e alla verdura.

Da limitare sono, invece, i dolci e gli zuccheri semplici e le bibite zuccherate, oltre ai grassi saturi, preferendo l'olio d'oliva extra vergine come principale condimento.

E' ampiamente dimostrato che per noi italiani la dieta mediterranea resta la migliore

Secondo il "giornale del cibo"

"Il primo consiglio alimentare nella dieta per fegato grasso è quello di consumare dei **pasti leggeri**, più volte al giorno, contenenti **tutti i nutrienti nelle giuste quantità** e proporzioni".
Queste regole che valgono per tutte le persone, sono fondamentali nel paziente con steatosi epatica, al fine di sostenere l'intero processo digestivo ed evitare di sovraccaricare il fegato.
Ecco quindi che "ai tre pasti principali, quindi colazione, pranzo e cena, che devono essere leggeri e bilanciati, vanno sempre affiancati uno spuntino a metà mattina e due merende il pomeriggio".

Nella dieta per fegato grasso non devono mai mancare i vegetali. "La verdura è un alimento che può e deve essere consumato in quantità, **sia cruda che cotta**, in quanto in grado di fornire il giusto apporto di proteine, sali minerali ed antiossidanti, di sostegno alla funzionalità epatica".
Alcuni ortaggi hanno una vera e propria **azione tonica** sul fegato, per cui è bene mangiarne in quantità:

Sono verdure che tutti conoscono bene e piacciono a tutti, quali i carciofi, la cicoria, i broccoli, i peperoni verdi e la lattuga.

SPRECHI ALIMENTARI

Nel mese di dicembre 17 su la "STAMPA" ho letto un articolo di VITTORIO SABADIN sugli sprechi che oggi avvengono nel mondo dei cibi e lo condivido completamente.

Le industrie ovviamente, devono sottostare alle norme di legge indicando sulle confezioni di tutti i cibi prodotti le loro scadenze.

Questo però non vuol dire di dover buttare tutti questi cibi, perchè verificando la scadenza, vengono messi nella spazzatura facendo, a mio avviso, una grande stupidaggine.

Come chimico, ho più volte preso posizione sulle scadenze, compreso per alcuni medicinali, tipo l'aspirina, indicando la possibilità d' usarli , anche se sulla confezione viene indicato che il prodotto è scaduto.

Poche volte vengo ascoltato quando dico che una confezione di pasta alimentare, completamente intonsa in un imballo chiuso , posta da tempo su una scaffale senza umidità , possa ancora essere usata tranquillamente . dopo la scadenza, senza aver il timore di possibili avvelenamenti.

Quando noto questi comportamenti mi viene in mente quando da bambino, durante la seconda guerra mondiale si mangiava di tutto e sono ancora vivo. Ricordo, ad esempio, che ho mangiato del pane che con la farina aveva poco da spartire ed uno dei suoi componenti principali era costituito da segatura di legno o polvere di marmo.

Oggi vengono buttate nella spazzatura anche delle lattine di alimenti, come quelli di carne ,di pesce o la stessa marmellata, solo perchè sulla confezione è scritto che è scaduta.

Ho mangiato senza alcuna conseguenza, marmellate fatte in casa, senza conservanti, solo avendo l'accortezza di usare vasi perfettamente sterili, che per una serie di motivi, erano rimasti in dispensa da oltre 10 anni.

Addirittura ho notato che alcuni buttano nella spazzatura lo zucchero solo perchè è dentro la zuccheriera da tempo.

E' ora di finirla con questi atteggiamenti, soprattutto da parte di giovani che per loro fortuna, non hanno mai sofferto la fame.

Oggi i giovani non usano più neppure il pane, non parliamo poi di quello raffermo. In Toscana ancora oggi vengono preparati dei succulenti piatti a base di pane raffermo.

Chi non ha mai visto persone che s'immergono nei bidoni dell'immondizia cercando soprattutto del cibo: segno di quanti prodotti vengono gettati via.

Usate maggiormente la vostra testa, prima di gettare del cibo che potrebbe sfamare tante persone bisognose.

R.G.Bijno

CIBI DI STAGIONE

R.G.Bijno

L'nverno è la stagione dove occorre fare una maggiore attenzione ai cibi che mangiamo.

Da questi dipende la nostra salute e quindi è opportuno che assorbiamo delle sostanze che da una parte aiutino ad aumentare le nostre difese immunitarie e dal'altra apportino una maggiore quantità di calorie, ma che non rompano l'equilibrio che deve sempre esistere tra sostanze prive di grasse e quelle dannose alle nostre arterie.

Per riuscire a contrastare il freddo dei **mesi invernali** è importante portare sulle nostre tavole dei **cibi energetici**, che riscaldano, **ma non per questo supercalorici:** il caldo dei cibi deve solo aumentare la nostra energia fisica, ma le calorie che assumiamo da questi alimenti devono essere basse se non bassissime. Tra le verdure adatte all'inverno, la natura ci ha messo a disposizione molte verdure che sono principalmente:

barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di bruxelles, cicoria , coste, crauti, erbette, finocchio, indivia, porro, radicchio, rafano, rapa, ravanello, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca.

Con il freddo **il fisico necessita di maggiore energia,** è altrettanto vero che **una dieta sbilanciata** a favore di alimenti calorici e poco varia **non energizza e nemmeno fortifica il fisico**, ma ha come risultato solo quello di veder aumentare il grasso corporeo.

E' ovvio che **i grassi sono fondamentali** e costituiscono un apporto basilare per il nostro organismo, ma alimentarsi in modo corretto **significa consumare una gran varietà di cibi,** rispettando l'equilibrio tra

i diversi componenti della dieta, che deve includere carboidrati e vitamine. Solo in questo modo è possibile ottenere il massimo risultato per un corpo in salute ed in grado d' affrontare una stagione destabilizzante come quella invernale.

Ma questi cibi, importantissimi per il nostro organismo, devono essere integrati anche con altri prodotti genuini ,che meglio ci aiutano a non contrarre delle malattie tipiche dell'inverno.

Le foto sopra illustrano quattro prodotti alimentari che ci aiutano a combattere meglio il freddo proteggendoci dalle malattie.

Sono principalmente quattro:

LE TISANE di cui abbiamo a lungo parlato nei numeri precedenti

LE SPEZIE tipo la cannella, il curcuma e lo zenzero

IL CIOCCOLATO FONDENTE, anche questo più volte citato nei nostri articoli

IL MIELE un importante dolcificante che oltre al piacere del gusto, apporta molte sostanze che ci aiutano, ad esempio, a combattere i raffreddori e le influenze.

L'INQUINAMENTO CAUSATO DAL PETROLIO: POTREMO FARNE A MENO ?

Vi immaginate un mondo senza petrolio e quindi senza le auto a benzina e senza riscaldamento nelle case, se non quello prodotto dal legno , come avveniva solo 150 anni orsono?

Eppure per tanti secoli gli abitanti della Terra sono riusciti a vivere, a riprodursi, a creare dei capolavori artistici, ad erigere faraoniche costruzioni, anche nel freddo dello loro case e senza dei mezzi a motore a benzina, ma solo con dei veicoli trainati da cavalli.

In soli 80/90 anni il nostro mondo è cambiato completamente ed oltre ad assaporare tante nuove grandi comodità, abbiamo potuto utilizzare molti supporti scientifici quali la televisione, i cellulari, internet e tante altre scoperte tali da permettere all'uomo di riuscire a raggiungere non solo la Luna, ma anche altri pianeti, come Marte.

Oggi siamo molto preoccupati dallo smog delle nostre città, ma sappiamo solo trovare delle limitate e quasi inutili soluzioni per diminuire l'inquinamento della Terra.

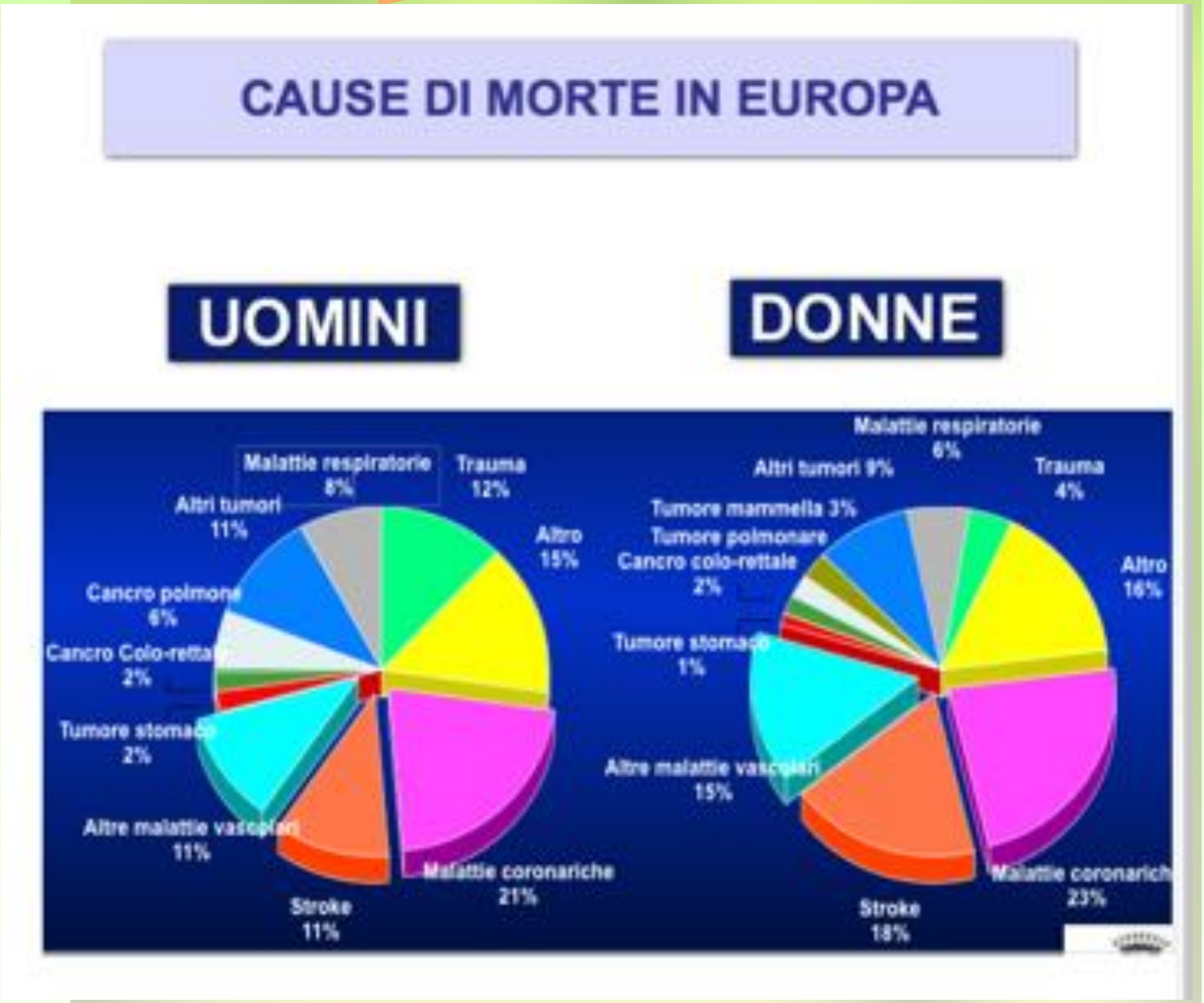
Nessuno oggi però, sarebbe disponibile a rinunciare a stare in maniche di camicia nelle nostre case in inverno. Nessuno sarebbe disponibile a rinunciare ad avere un mezzo come l'automobile per spostarsi da un luogo ad un altro, senza temere i rigori dell'inverno e senza preoccuparsi delle precipitazioni atmosferiche.

Molti scienziati sostengono che il mondo futuro non avrà bisogno del petrolio e delle sostanze inquinanti per godere degli stessi privilegi di oggi, ma poco viene fatto per raggiungere questi obiettivi.

Dall' energia nucleare e da quella dei raggi solari , sembra che si potrà tornare ad avere una Terra senza inquinamento, ma penso che oggi la scienza abbia ancora pochi mezzi per raggiungere questi obiettivi e così si preferisce continuare a consumare petrolio e derivati ed a inquinare il pianeta.

Sino a quando questo sistema durerà per creare dell' energia e per produrre anche calore?.

Purtroppo non credo che riuscirò a vedere questi progressi, mi auguro però, che almeno i miei nipoti invece, avranno la fortuna di poterli avere.



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

CONFERENZA DEL 16 GENNAIO

PRESSO **VOL-TO** DALLE ORE 18 ALLE 22
VIA GIOLITTI 21 partecipazione libera fino ad esaurimento posti.
Iscriviti inviando una email a: info@movimentosalute.it

“Fantastic Aperitiv al termine dell’evento

Viaggio fantastico nei dintorni del cosmetico e della bellezza

I cosmetici sono tutti uguali?
In che cosa si differenziano e quale è il metro di giudizio per valutare se un prodotto vale il prezzo che ci propongono?
Esiste il cosmetico ideale?
Quando un cosmetico è utile per la nostra pelle?
In che modo può esaltare la “nostra” bellezza?
Cosmesi e Bellezza: un binomio inscindibile, l’uno a supporto dell’altra.
Il cosmetico l’ideale supporto alla costruzione della “nostra” bellezza che non si rifà a modelli e non si compera ma si costruisce giorno dopo giorno attraverso una “Beauty Routine” rigorosa, precisa, accompagnata dall’utilizzo di prodotti fatti di contenuto e non solo di immagine.
“Fantastic vojage” è un utile vademecum per muoversi all’interno del mondo del cosmetico e nei dintorni della bellezza, quella bellezza che non teme l’età e che è propria di ognuno di noi.
Suggerimenti pratici e concreti per la personale “Beauty Routine’ evitando il più possibile le trappole che il mercato, spesso, mette sulla nostra strada.
“Fantastic vojage” è il racconto di come, nell’arco degli anni, il mondo del cosmetico si sia evoluto, migliorato, mettendosi a disposizione di un’utenza femminile sempre più attenta e sempre più esigente.
“Fantastic vojage” è un visionario viaggio che parte dagli anni ’70, culla della cosmesi moderna, e arriva fino agli anni 2000, precursori della innovativa cosmeceutica.

sciencefor skin

Movimento Salute Onlus