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. 8 SETTEMBRE (2018) 65° numero

BENESSERE Creativo

www.movimento salute.it
info@movimentosalute.it
CODICE FISCALE 97773590019
REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79/15353

IL SOMMARIO DEL NUMERO

SETTEMBRE 2018 numero 8- (65) BENESSERE CREATIVO- ORGANO DI STAMPA DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO MOVIMENTO SALUTE onlus.
info@movimentosalute.it www.movimentosalute.it

PAG. 3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 4/5 LA MENTE ED IL CIBO:
PAG. 6 LA BULIMIA
PAG.7 TUTTI GLI ESAMI SONO NECESSARI?
PAG. 8 QUALI ANTIBIOTICI USARE
PAG. 9 LA SALUTE A SETTEMBRE
PAG. 10 L'AVENA: PROPRIETA' E BENEFICI

PAG. 11 CAMMINARE INSIEME FA BENE ALLA SALUTE
PAG. 12 LA SALUTE IN ITALIA
PAG. 13 TROPPE PERSONE RINUNCIANO ALLA CURE PER I COSTI
PAG. 14 GLI ZUCCHERI: FANNO BENE?
PAG. 15 CROMOTERAPIA
PAG. 16 I COLORI DA USARE SULLE PARETI DI CASA
PAG. 17 A COSA SERVONO LE FIBRE?
PAG. 18 I DIABETICI E LA FRUTTA FRESCA
PAG. 19 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

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…

Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti,
eccoci di nuovo insieme dopo la pausa estiva.
Settembre è da sempre il mese della ripresa, dove si organizzano gli sforzi per concludere al meglio l'anno e creare nuovi progetti. Movimento Salute ha una bella notizia da condividere. Dopo varie pratiche burocratiche iniziate già nell'anno della nostra costituzione abbiamo finalmente ricevuto i fondi del 5 per mille per l'anno 2014 e 2015.
Volevamo quindi ringraziare chi ci ha sostenuto e continua a farlo. Approfitto anche per ringraziare chi per primo ha dato vita a questo progetto ossia mio Padre che dopo 65 numeri, ha ancora la voglia di continuare, creare, pensare e scrivere. C'era una volta una persona che mi raccontò una storia triste di un insegnamento ricevuto che aveva come morale quella di non fidarsi di niente e di nessuno…ebbene il problema come si dice dalle mie parti è mal posto.
Si guarda il problema nella direzione sbagliata.
La questione non è quella di fidarsi o meno delle persone, ci sarà sempre qualcuno che potrà crearti un danno e magari lo farà nel modo più inaspettato, subdolo come lo è stato per mio Padre…ma il bello è sapere di avere fatto sempre del proprio meglio con i propri valori e vedere che quanto è stato realizzato, ha ancora una sua vita e produce buoni frutti…e magari stupirsi per un nuovo progetto con i suoi piccoli successi. Buona Salute a tutti
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

I disturbi del comportamento alimentare - DCA

Bulimia: dinamiche mentali

I disturbi alimentari sono l'espressione di una sofferenza psichica profonda agita attraverso un insieme di comportamenti.
L'anoressia e la bulimia sono epressioni di un'ideologia affettiva rigida e illusori progetti di autoaffermazione che, attraverso un controllo assoluto su se stessi e sugli altri, promettono di compensare profondi vissuti di inadeguatezza.

Sia l'anoressia che la bulimia sono "le due facce della stessa medaglia": l'anoressica realizza attraverso un'identificazione ascetica ed idealizzante un assoluto controllo di sé e del proprio corpo che la bulimica insegue invano, travolta dall'irruzione passionale.

I soggetti bulimici presentano di solito maggiore instabilità emotiva e relazionale, incapacità di controllare gli impulsi e di tollerare sentimenti di solitudine, di noia e di vuoto. I tratti presentati possono essere depressivi, borderline oppure di una personalità "falso Sé", nei quali un'immagine curata ed efficiente maschera la dipendenza e la scarsa autostima. Tale facciata genera una profonda spaccatura tra una facciata di perfezione, compiacenza, capacità e un Sé nascosto con sentimenti confusi di bisogno e impotenza.

Per bulimia, che letteralmente dal greco *boùlimos* significa *"fame da bue"*, si intende la capacità di mangiare in un periodo di tempo circoscritto una quantità di cibo significativamente maggiore di quella che la maggior parte delle persone mangerebbe in circostanze simili.

La sensazione che si ha è quella di perdere il controllo durante l'episodio (non riuscire a smettere o a controllare cosa e quanto si sta mangiando).

Possono essere presenti condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso, come vomito autoindotto, abuso di lassativi, diuretici, farmaci, digiuno o esercizi fisici eccessivi.
I livelli di autostima sono influenzati dalla forma del corpo e dal peso.

La bulimia è stata descritta come un disturbo epidemico "nascosto", nel quale solo un numero relativamente piccolo di soggetti giunge all'attenzione medica e dove, a differenza dell'anoressia i sintomi possono essere mascherati da un'apparente normalità.

Diversamente da quanto accade per le anoressiche, il cui aspetto emaciato non può passare inosservato, gli eccessi alimentari delle bulimiche spesso sono noti solo alla persona in questione.
In superficie, chi soffre di bulimia si costruisce, di solito, una facciata positiva: in apparenza "se la sa cavare", benchè in realtà nell' intimo si senta bisognosa di affetto e dipendente, sentimenti di cui si vergogna profondamente.
Non permette a se stessa di manifestare tali sentimenti di abbandono, tristezza o rabbia, che perciò trovano sfogo negli episodi di abbuffate sfrenate seguite da condotte di eliminazione. Generalmente, molto sensibile alle critiche, tende ad instaurare relazioni turbolente e incostanti.

segue a pag. 5

BULIMIA

A differenza di chi soffre di anoressia, in generale profondamente influenzato/a dalla figura materna, il soggetto bulimico tende a differenziarsi dalla madre, della quale può rifiutare diversi aspetti.

E' anche vero che la bulimica è molto più impulsiva dell'anoressica, ascetica e controllata, ciò dipende, probabilmente dalla società contemporanea che incoraggia uno stile di vita basato sull'impulso e sull'assenza di disciplina.
Il comportamento bulimico ha molto più a vedere con le dipendenze anziché con l'ossessività coscienziosa dell'anoressia.

I soggetti bulimici tendono a reagire più favorevolmente di quelli anoressici agli interventi di gruppo, cosa che parrebbe provenire dalla maggiore sensibilità all'influenza e al supporto sociale.

La bulimia va compresa in termini di interazione tra fattori evolutivi, complessità della regolazione del peso corporeo, perseguimento della magrezza e uso del cibo e dei purganti come metodi di regolazione della tensione emozionale.
Lo spazio psichico è vissuto come uno stomaco vuoto ed è necessario introiettare voracemente la realtà per riempirlo.

Alcuni studi effettuati da Pope e Hudson confermerebbero una reazione positiva in alcuni soggetti alla somministrazione di farmaci antidepressivi triciclici e gli inibitori della MAO (monoammino-ossidasi). Questi dati hanno portato tali autori a sostenere che la bulimia si fonda su una depressione endogena o su un disturbo affettivo primario. (1)

[1] R. Gordon, *"Anoressia e Bulimia. Anatomia di un'epidemia sociale"*, 1990, Cortina Ed

SEGUE A PAG. 6

BULIMIA

L'essenza dell'anoressia e della bulimia è, come ha suggerito A.H.Crisp, la "dismorfofobia", un affannoso tentativo di evitare le sfide della vita mediante la concentrazione sul peso e sulla forma.

Nel caso dell'anoressia, il problema emerge, generalmente, dopo la pubertà, mentre nella bulimia, i problemi evolutivi compaiono un po' più tardi e coinvolgono gli sforzi per raggiungere un equilibrio tra le relazioni interpersonali e il senso personale di separazione dalla famiglia.

Curiosamente, nonostante la presenza della bulimia sia molto più elevata di quella dell'anoressia, essa ha ricevuto meno attenzione da parte dell'opinione pubblica.

Poiché il comportamento bulimico è considerato, da un lato, come una forma di abbandono alle pulsioni e, dall'altro, come insieme di azioni sotto controllo volontario, in generale non ci si è resi conto della gravità del problema.

Per quanto questo problema non costituisca un pericolo per la vita come l'anoressia, in realtà, è molto più insidioso e nel lungo periodo, può provocare gravi problemi di salute.

a cura della dr.ssa **Daniela Massaglia**, psicologa clinica, naturopata

info@danielamassaglia.it

Quando le cure od alcuni esami non sono necessari

Ci sono situazioni in cui l'assunzione di medicinali o l'esposizione a procedure invasive non solo si dimostrano inutili e costose, ma sono anche dannose per la salute.
A sostenerlo sono un gruppo di ricercatori americani.
Ecco quali sono, secondo uno studio condotto dall'Università del Maryland e pubblicata su Jama,
i farmaci e gli esami clinici più abusati e perché.

Dall'indagine statistica pubblicata sul Jama è emerso che gli esami più inutilmente prescritti risultano essere l'esame ad ultrasuoni della carotide, la tomografia computerizzata usata sui pazienti con sintomi respiratori lievi, l'angiografia polmonare tac, di cui si fa largo uso in pronto soccorso, e l'ecografia transesofagea, tecnica piuttosto invasiva utilizzata per diagnosticare una serie di problemi cardiaci.

Gli antibiotici che, se assunti quando non strettamente necessari (per esempio in presenza di una infezione virale), possono provocare ceppi di batteri resistenti.

Anche l'uso eccessivo delle tecniche di imaging sul cuore, la cui diffusione è triplicata solo negli ultimi dieci anni, non ha portato sempre a un significativo beneficio in termini di numero di diagnosi andate a buon fine.

Nello studio si comparano due gruppi di pazienti con dolore toracico a basso rischio in pronto soccorso: il gruppo sottoposto a un processo anamnestico più coinvolgente ha avuto un beneficio nel comprendere meglio i rischi coronarici e nel diminuire la necessità di test.

Esami inutile possono quindi essere evitati se si usano dei procedimenti specifici e un raccordo anamnestico più preciso.

Secondo uno studio in cui i pazienti sono stati seguiti per 18 mesi non ci sono benefici effettivi per l'ossigenoterapia in pazienti con broncopneumopatia.

Infine, secondo lo studio, gli interventi chirurgici eseguiti per la rottura del menisco non migliorano la sintomatologia meccanica a lungo termine in pazienti con lacerazione degenerativa, così come non sembrano cambiare il decorso della malattia i trattamenti di nutrizione assistita nei casi di grave malnutrizione associata ad altre patologie.

GLI ANTIBIOTICI: QUANDO USARLI

Uno studio medico eseguito da una commissione scientifica, sponsorizzata e commissionata dalla Unione Europea, è giunta alla conclusione che assumere **antibiotici** senza che ve ne sia la necessità non solo è inutile, ma può provocare degli effetti contrari all'azione per la quale vengono somministrati, con la conseguenza di una riduzione delle difese immunitarie .

Il prof. Paul Little dell'Università di Southampton in Gran Bretagna ha eseguito una sperimentazione su un campione di duemila pazienti ed ha successivamente spiegato, sulle pagine della rivista scientifica dell'Istituto, di aver prescritto per tre giorni a settimana ad una parte dei suoi assistiti uno dei più comuni antibiotici che esistono in commercio: l'**amoxicillina**.
Ad esempio, è assodato che l' **antibiotico** non ha alcuna capacità di curare le infezioni delle vie respiratorie più basse: mal di gola e raffreddori che sono cagionati da virus. L'antibiotico in questo caso non produce benefici, anzi può generare una riduzione delle difese immunitarie, quindi non si deve assolutamente utilizzarlo.

IL RISCHIO DI UN "RITORNO AL MEDIOEVO"

Non è certo una novità che l'**abuso degli antibiotici** abbia contribuito a creare diverse "nuove specie" di batteri resistenti ai farmaci. L'allarme è stato lanciato già da tempo e periodicamente nuove ricerche mostrano come l'utilizzo di antibiotici (soprattutto fuori dalla supervisione medica) abbia creato una popolazione di batteri in grado di resistere al trattamento. È la prima volta che un'agenzia governativa tenta di quantificare in termini di decessi il rischio correlato all'esistenza di questi "super batteri". Nel rapporto diffuso dal National Risk Register of Civil Emergencies si stima che la diffusione di una nuova generazione di batteri **potrebbe infettare solo nel Regno Unito 200.000** persone mettendo a rischio la vita di quasi **80.000 persone**.
Nello stesso report, giusto per fare un paragone, le stime del numero di contagi di un'eventuale pandemia di influenza oscillano tra le 20.000 e le 750.000 unità.

PROBLEMI DI SALUTE IN SETTEMBRE

Con il **cambio di stagione** siamo maggiormente esposti ad una serie di piccoli malanni e fastidi che possono intralciare la serenità dell'arrivo dell'autunno: raffreddamento, **dolori muscolari** e alle ossa, mal di gola, sono le malattie più comuni del cambio di stagione che porta dal caldo dell'estate al fresco dell'autunno, in attesa del freddo invernale.

Se il nostro sistema immunitario non è forte abbastanza per via di un'alimentazione poco equilibrata o di una continua esposizione ad agenti patogeni (virus dell'influenza o batteri, ad esempio), è facile che il corpo reagisca ammalandosi, sia in modo forte con una settimana a letto, sia con disturbi passeggeri che però costringono a stare riguardati per qualche giorno.

PER EVITARE D'AMMALARSI SEGUIRE UNA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Per alimentazione bilanciata o equilibrata si intende un modo di alimentarsi corretto sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.
L'alimentazione equilibrata ha la finalità di garantire un apporto adeguato di energia e di nutrienti, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali (entrambi dannosi).

Per essere equilibrata l'alimentazione deve anche essere varia. In questo modo, infatti, è più probabile che vengano assunti nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Inoltre, sono minimizzate le conseguenze negative derivanti dall'ingestione di sostanze potenzialmente nocive, che possono essere presenti sin dall'origine oppure formarsi in seguito ai processi di lavorazione, conservazione e cottura dell'alimento.

LE QUALITA' DELL'AVENA

L'avena, ***Avena sativa***, è un cerale ricco di **fibre**. Utile per regolare i livelli di colesterolo nel sangue, dà **ottimi risultati in caso di depressione, nervosismo e insonnia.**

Proprietà e benefici dell'avena

L'**avena** contiene un tipo di fibra solubile, il **betaglucano**, che funziona come una spugna. Quando si deposita nell'intestino, il betaglucano intrappola il colesterolo di provenienza alimentare in un gel appiccicoso non assorbibile che attraversa l'intestino portando con sé il colesterolo.

L'impiego dell'avena dà **ottimi risultati nelle depressioni , nervosismo, insonnia ed esaurimento fisico o mentale.** I chicchi contengono un 60-70% di amido e altri glucidi (carboidrati); un 14% di proteine e un 7% di lipidi (grassi), all'interno dei quali si trova una significativa percentuale di lecitina.

Inoltre, sono presenti **vitamine del gruppo B, acido pantotenico, enzimi, minerali** (calcio e fosforo), **vari oligoelementi** e un alcaloide, l'**avenina**, con effetto tonificante, energetico e riequilibrante del sistema nervoso. Le persone che soffrono di depressione o hanno dei cali di attenzione, tipo gli studenti (soprattutto in periodo di esami), ma anche gli sportivi o le neo-mamme in fase di allattamento, possono trovare in questa pianta un alimento-medicina ideale.

COME USARE L'AVENA IN CUCINA

L'avena può essere un alimento molto versatile in cucina. Con l'avena in chicchi possiamo preparare piatti caldi come zuppe, oppure sostituirla al riso nei risotti. Ma con l'avena in chicchi possono essere preparati anche piatti freddi, facendo cuocere l'avena e, una volta fredda, aggiungere pomodorini e verdure grigliate.

CAMMINARE INSIEME

RISCOPRIAMO LA BELLEZZA DELLA NATURA CAMMINANDO

UN MODO SEMPLICE PER MIGLIORARE IL NOSTRO FISICO

CAMMINARE INSIEME AIUTA A RISCOPRIRE LA SOCIALITA' E SOPRATTUTTO L'USO DELLE GAMBE- USIAMO TROPPO LE AUTO

L'automobile, gli scooter, i mezzi pubblici: sono i complici delle condizioni climatiche e della mancanza di tempo, **spesso lasciamo vincere la pigrizia** ed evitiamo di percorrere a piedi tragitti anche brevi, come quello da e verso il luogo di lavoro o il supermercato.

Eppure, già nel 2000 erano stati diffusi globalmente gli **esperimenti di un gruppo di ricerca** del *Wakayama Medical College's Department of Medicine* in Giappone. Alcuni impiegati dell'industria manifatturiera sono cioè stati invitati a portare a termine 40 minuti (corrispondenti circa a 10.000 passi) di **camminata quotidiana**; il risultato fu che chi aveva camminato ogni giorno per 12 settimane consecutive aveva notato una significativa **riduzione della pressione sanguigna** e un aumento della resistenza fisica, migliorando inoltre il **tono dell'umore**. In seguito, la comunità scientifica internazionale ha attribuito un valore via via sempre maggiore all'opportunità, per i soggetti di entrambi i sessi e d'età compresa tra i 25 e i 65 anni, di camminare ogni giorno per **40/45 minuti**, possibilmente consecutivi.

QUESTI SONO ALCUNI DEI TANTI VANTAGGI CHE POSSIAMO OTTENERE

- ridurre drasticamente il **rischio cardiovascolare**;
- stimolare e normalizzare la funzionalità tiroidea.
- stabilizzare i livelli di **cortisolo nel sangue** e ridurre quindi lo stress psicofisico soprattutto nei soggetti ansiosi;

L’importante è la salute: in Italia 12,2

Putroppo non deve stupire visto che, a fronte di una popolazione sempre più vecchia, dall’inizio della crisi, la **spesa reale procapite per la salute** di chi vive in Italia si è ridotta del 1,1%.

I continui tagli alla sanità abbassano l'aspettativa di vita in Italia

In Italia si vive più a lungo a seconda del luogo di residenza o del livello d'istruzione: la speranza di vita è minore al Sud, in particolare in Campania, o se non si raggiunge la laurea.

Chi ha un titolo di studio basso, inoltre, ha anche peggiori condizioni di salute. È quanto denuncia l'Osservatorio nazionale della Salute nelle regioni italiane, con un focus dedicato alle disuguaglianze di salute in Italia.

Le disiguaglianze

Dal dossier emerge che le disuguaglianze sono acuite dalle difficoltà di accesso ai servizi sanitari, che penalizzano soprattutto chi ha un livello sociale più basso. L'impatto più significativo si ha sulla capacità di prevenire o di diagnosticare rapidamente le patologie. Il Servizio sanitario nazionale, insomma, assicurerebbe la longevità ma non l'equità sociale e territoriale. "Il Servizio sanitario nazionale, oltre che tutelare la salute, nasce con l'obiettivo di superare gli squilibri territoriali nelle condizioni socio-sanitarie del Paese. Ma su questo fronte i dati testimoniano il sostanziale fallimento delle politiche", spiega Alessandro Solipaca, direttore scientifico dell'Osservatorio.

Milioni di persone hanno rinunciato alle cure mediche per mancanza di soldi

Sempre più persone si rivolgono quindi al **settore privato** che ha ormai nel nostro paese un giro di affari annuo di oltre 35 miliardi di euro, marcando un aumento del 4,2% rispetto al 2013.

Ma nonostante i tagli sulla sanità l'Italia è nota per essere un Paese longevo e, secondo i dati dell'Osservasalute 2017, gli italiani sono sempre più anziani. Aumentano però le limitazioni fisiche e coloro che non riescono a deambulare, a telefonare o a prepararsi da mangiare da soli sono aumentati del 4,6% fra il 2015 e il 2016. Rispetto all'Europa, l'Italia si ritrova indietro, gli anziani più "autosufficienti" sono quelli danesi (solo il 3,1% riscontra problemi), segue la Svezia con 4,1% e quelli messi peggio sono i belgi (16,7%), tutto sommato l'Italia è ben lontana dalla media dei Paesi UE (8,8%).

Nonostante cresca **il numero degli anziani non autosufficienti**, l'Italia continua a essere uno dei Paesi più longevi d'Europa e del mondo. L'Italia è dietro la Svezia per speranza di vita alla nascita per gli uomini (80,3 anni) ed al terzo posto dietro Francia e Spagna per le donne (84,9). Se si prende, invece, in considerazione la speranza di vita senza limitazioni solo la Svezia mantiene saldo il comando mentre gli altri Paesi scendono drasticamente di posizione: Francia 6ª, Spagna 8ª e Italia 15ª. I nostri anziani, poi, sono quelli che soffrono più di artrosi e che fanno meno **attività fisica**

SEMBRA ASSODATO CHE LO ZUCCHERO NON FACCIA MALE

UNA RICERCA AMERICANA FATTA SU 80.OOO DONNE

La ricerca eseguita dalle più importanti Università americane, durata oltre 16 anni , ha accertato che i dati scientifici precedenti, erano sbagliati per causa del metodo utilizzato,che in buona fede ,alterava i risultati.

Secondo questa ricerca non esisterebbe alcuna prova che dimostri una relazione pericolosa tra il normale uso di zucchero (di ogni tipo) e l'insorgenza del grave problema per coloro che soffrono di diabete di tipo 2 (la più pericolsa) .

Gli studi effettuati si basano sostanzialmente su una indagine "oggettiva" ed hanno dimostrato che il rischio di contrarre malattie che si riteneva dovute all'uso smodato di zuccheri era errato.

DAI DATI EMERSI IL RISCHIO DI CONTRARRE IL DIALETE PER LO ZUCCHERO E' RISULTATO PIUTTOSTO BASSO , ATTORNO ALLO 0,94, il che dimostrerebbe come l'assunzione di zucchero non provochi il rischio di contrarre il diabete.

Ma lo studio approfondisce anche il rischio di contrarre malattie gravi sia esclusivamente dovuto a due fattori:

SOVRAPPESO ED OBESITA'

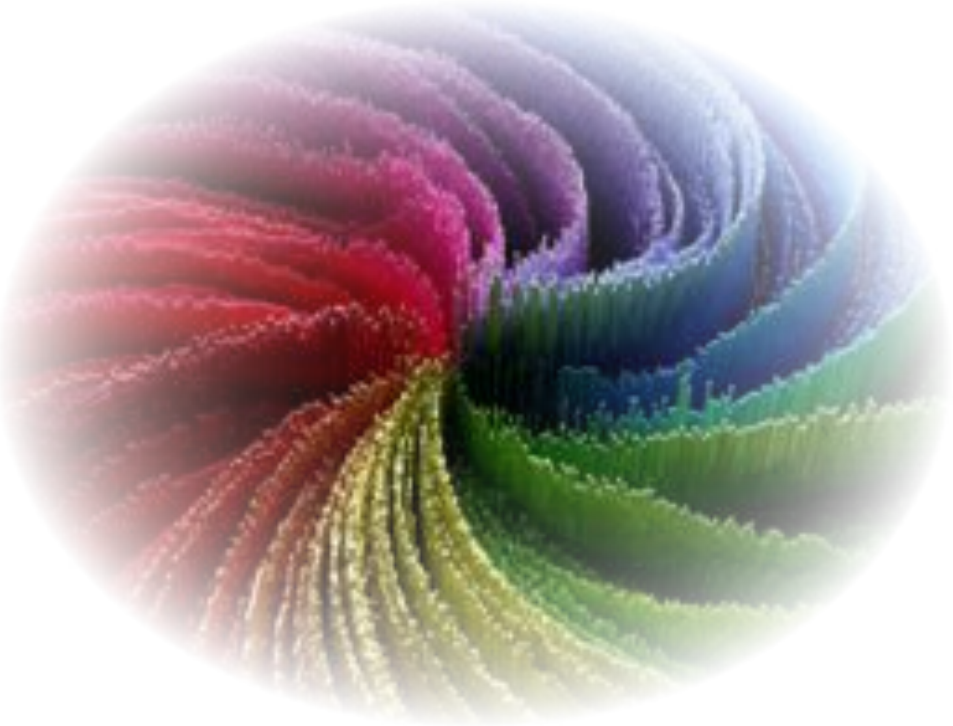
SE E' STABILITO CHE LO ZUCCHERO NON FA MALE, VIENE ANCHE EVIDENZIATO CHE NON OCCORRE ECCEDERE ALLE DOSI CONSIGLIATE DAGLI SCIENZIATI..

Secondo l'OMS gli zuccheri aggiunti non devono superare il 10% dell'apporto energetico quotidiano , ma è sempre consigliabile che tale rapporto sia attorno al 5%.

PER I BAMBINI ATTORNO AI DUE ANNI DI VITA ED OLTRE , LA QUANTITA' DI ZUCCHERI ASSUNTI (SOPRATTUTTO NELLE BEVANDE) NON DEVE SUPERARE LE 100 CALORIE AL GIORNO (CIRCA 25 GRAMMI)

LA CROMOTERAPIA- GUARIRE CON I COLORI

Secondo la celebre enciclopedia on line: “WIKIPEDIA” la **cromoterapia** è una medicina alternativa non scientifica e non verificata che farebbe uso dei colori come terapia per la cura delle malattie. Ma è proprio così?



Secondo molti esperti , invece, la cromoterapia, o terapia del colore, è un metodo terapeutico usato fin dall'antichità, che usa i colori per curare diversi disturbi fisici, mentali ed emotivi.

Il Colore è Vivo, è Energia, Luce, Benessere per il Corpo, la Mente

Nel corso dei tempi, la sapienza dei colori è sempre stata impiegata per creare dell’equilibrio e dell’armonia nelle persone.

Leonardo da Vinci affermava che l'intensità della meditazione viene moltiplicata per dieci sotto l'effetto del violetto, spesso usato nelle vetrate delle chiese.

I colori ci stimolano, ci calmano, favoriscono l'energia vitale e, secondo i fautori della cromoterapia, essi **guariscono disturbi di vario tipo**: dalla fatica, all'ansia, alla depressione.

La cromoterapia usa i colori per aiutare il corpo e la mente a ritrovare il loro naturale equilibrio.

Come uno strumento musicale deve essere accordato per avere la giusta intonazione e affinché il suono che se ne ricava sia armonioso, allo stesso modo la cromoterapia si serve delle vibrazioni cromatiche per ristabilire l'equilibrio energetico.

Molti professionisti della cromoterapia sostengono che qualsiasi squilibrio può essere riconducibile alla mancanza di un colore specifico nel sistema umano. Il Colore è sempre stato la più pura espressione d’amore e attraverso il massaggio il corpo riprende a vivere emozioni.

SEGUE A PAG. 16

L'INFLUENZA DEL COLORE NELLA NOSTRA CASA SULLE PARETI DELLE CAMERE

- **Rosso scarlatto:** questa tonalità dà una sensazione di sicurezza e un trasforma una stanza in un rifugio confortevole.
- **Rosso**: stimolante, perfetto per una zona ufficio.
- **Arancione**: sensuale e antidepressivo è bene riservarlo ad ambienti di passaggio o in cucina, mai nelle camere.
- **Giallo**: anti-depressivo, è perfetto in cucina e in salotto.
- **Giallo-limone**: disintossicante, stimola la vitalità, è il colore dei luoghi di concentrazione per eccellenza, per questo è ottimo per lo studio.
- **Verde**: neutralizza la depressione e porta la calma, quindi è da preferire nelle camere da letto.
- **Turchese**: purificante, è perfetto per il bagno.
- **Ciano**: rinfrescante, è ideale per portare un soffio di aria pulita, in ufficio è perfetto nelle sale riunioni e in casa nel salotto, perché incoraggia la comunicazione.
- **Indaco**: aumentare le capacità intuitive, è eccellente nelle stanze dove bisogna riflettere, nello studio quindi sarà il colore di scelta.
- **Blu e celeste**: calmante e rilassante. È il colore ideale per zone di relax e decompressione e quindi in camera da letto.
- **Porpora** (o viola): antistress. È l'alleato degli insonni e delle persone ansiose, da privilegiare nella loro stanza da letto o nello studio privato.
- **Rosso magenta**: ringiovanente, è afrodisiaco ed erotico. Da dosare in una stanza, specie se da letto, ne farà un alcova.

A COSA SERVONO LE FIBRE VEGETALI?

Le fibre, fanno parte della struttura degli alimenti di origine vegetale e non vengono digerite e quindi, assorbite, dal corpo umano.
Questo fenomeno può significare che il nostro organismo può darci un senso di sazietà e quindi aiutarci a non avere un aumento di peso.

Le fibre solubili si trovano soprattutto nella frutta e nei legumi. Lenticchie, piselli, ceci e fave ne contengono in grande quantità, ma i legumi che ne sono più ricchi sono i fagioli borlotti e cannellini; meglio ancora se consumati crudi o secchi.

Per quel che riguarda la frutta, si consiglia l'avocado (consumato crudo), oppure sulle pere o sui frutti di bosco come lamponi e ribes (a effetto antiossidante e ricchi di sali minerali).
Ottima anche la frutta secca: in particolare mandorle e arachidi che possono contare su una grammatura di fibre davvero elevata.

LE FIBRE SONO UN GRANDE AIUTO PER LA NOSTRA DIGESTIONE

SECONDO I DIETOLOGI SI DOVREBBE INTRODURNE NEL NOSTRO STOMACO ALMENO 25 GRAMMI AL GIORNO

PER I DIABETICI E' VIETATO L'USO DELLA FRUTTA FRESCA?

La domanda è stata posta da Humanitas al dr. CESARE BERRA, responsabile delle malattie metaboliche del celebre Istituto.
Pubblichiamo uno stralcio di quello che questo medico ha scritto al riguardo.

La frutta, così come i vegetali, sono componenti importanti di una dieta sana anche per le persone con diabete tipo 1 e tipo 2 – spiega l'esperto -. Tuttavia, sia la quantità che la qualità dei carboidrati in generale, inclusi quelli derivanti dalla frutta come il fruttosio, possono influenzare la risposta glicemica, comportare incremento ponderale, insulino-resistenza e ipertrigliceridemia.

Un consumo moderato di frutta, meglio fresca e di stagione, e con un basso indice glicemico, è certamente raccomandato. L'indice glicemico, ovvero la velocità con cui aumenta il livello di glicemia in seguito all'assunzione di un alimento, deve infatti essere considerato nella scelta degli alimenti da introdurre nella dieta del diabetico perché può determinare un miglioramento del controllo glicemico e ridurre il rischio di iperglicemia. In generale, quindi, meglio preferire:

– frutta fresca e di stagione da consumare con la buccia ben lavata
– evitare la frutta cotta o disidratata perché è maggiore la concentrazione di zuccheri dovuta alla perdita di acqua con cottura o disidratazione
– limitare ad una sola volta la settimana, il consumo di frutta zuccherina come uva fresca, banane, fichi, cachi, noci, arachidi, nocciole, castagne
– evitare la frutta sciroppata
– consumare la frutta a distanza di due ore dal pasto, come spuntini, per evitare di aumentare il carico glicemico dopo il pasto, specie se il pasto include carboidrati (pane, pasta, pizza)

Cari Lettori,

finite le vacanze e lo svago è arrivata l'ora della ripresa, del lavoro e delle tante preoccupazioni che la vita ci riserva.

Ma non lamentiamoci e guardiamo avanti, soprattutto ricordiamoci di coloro che hanno dei problemi gravi di salute, di coloro che non hanno una casa, un lavoro e sono in miseria.

Questi mali che affliggono la vita moderna e che si sperava fossero sconfitti, sono invece tornati prepotentemente nella nostra vita quotidiana.

Domandarci il motivo di questa situazione ci sembra naturale: Ma l'equazione sembra ormai essere sempre la stessa:

un maggiore benessere, le sempre più nuove tecnologie per non faticare e quindi questo aumento del "benessere", significa invece solo un aumento della povertà, della indigenza, dei tanti problemi sociali dell'umanità, compresa l'immigrazione.

Sembra un paradosso, ma questa trasformazione del modo di vivere dell'umanità, invece di portare a tutti una tranquillità economica, una uguaglianza sociale, ci porta sempre più verso un mondo dove sovrasta solo la violenza, la cupidigia, l'egoismo, la cattiveria e l'uso di sostanze dopanti , che provocano una maggiore criminalità e sofferenza.

Noi "vecchi" guardiamo il mondo ormai con occhi diversi, un mondo che ci pare ormai troppo diverso da quello che conoscevamo quando eravamo giovani, un mondo che ci fa paura, ma non per noi, ma per i nostri figli e nipoti.

L'umanità deve, a mio parere, fare un passo indietro ed invece di correre per non faticare pensando solo a divertirsi ed a pretendere l'impossibile, ritorni indietro nel tempo imparando nuovamente cosa significhi il sudore e soprattutto la soddisfazione di riuscire a ricomprendere cosa significhi il lavoro manuale e la voglia di fare.

OCCORRE PRIMA DARE PER POI OTTENERE

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

PER ORDINI OD INFORMAZIONI VISITATE:

www. movimentosalute.com