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. 5 MAGGIO (2018) 62° numero

BENESSERE Creativo

IL BACIO ED I BATTERI

SMETTERE DI RUSSARE

FRAGOLE: LE SUE PROPRIETA'

AMARANTO: IL GRANO DEGLI DEI

LA MENTE ED IL CIBO

IL CIBO COME STRUMENTO PER MESSAGGI

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

MAGGIO 2018 numero 5- (62) 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 Il cibo e la mente
PAG. 5 Alimentazione come strumento per messaggi
PAG. 6 La dieta dei 3 pasti
PAG. 7 Smettere di russare
PAG. 8 Luteina per occhi-pelle
PAG. 9 Blefarite: palpebre
PAG. 10 Le fragole e le sue doti
PAG. 11 Amaranto: grano degli dei
PAG. 12 Cellulari e salute
PAG. 13 Prevenzione oncologica
PAG. 14 Il Bacio ed i batteri
PAG. 15 Liquirizia: proprietà
PAG. 16 Bruxismo : caratteristiche
PAG. 17 /18 Usa la tua mente: mandala
PAG. 19 Occhiali per dormire
PAG. 20 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…

Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti del nostro movimento,
vorrei riflettere con voi sulle "rendite di posizione" sia a livello lavorativo sia a livello personale, che tutti noi creiamo e difendiamo anche contro noi stessi.
Erigiamo strutture di difesa per dare un significato a quanto dicono di noi, pensano di noi, sanno di noi. Hanno un valore? Siccome diventano solo una esibizione di quanto realizzato secondo il mio parere sono un inutile sfoggio di un fare che nasconde protagonismo ed egoismo.
La verità è che le rendite non esistono: nessuna azione passata può regalare sconti per quella che viene. Può solo preparare ad affrontare meglio le nuove sfide.
Anche nella Salute il processo deve essere vigile e le "rendite di posizione" non funzionano. Le abitudini che ci sono sembrate importanti in certi anni, diventano eccessi o mancanze in altri momenti. Il processo deve essere allora uno stato vigile su cosa pensiamo, facciamo e mangiamo, senza preconcetti.
Il cambiamento non al fine di uno sfoggio di nuove conoscenze, abilità o vanità, ma con il fine di una crescita verso il giusto stare in questo mondo migliorando i nostri difetti e riconoscendo che esistono leggi universali che vanno rispettate e conosciute. Cerchiamo sempre di dare il meglio in tutte le situazioni e sviluppiamo un senso di attenzione per quello che succede intorno a noi evitando di concentrarci unicamente sul nostro io io io… Il credere che esista una rendita passiva per sempre è pura illusione. Sia a livello lavorativo sia a livello personale, avremo si delle soddisfazioni che ci permetteranno in certi momenti un rilassamento,una fermata… ma solo per ripartire con maggiore determinazione e consapevolezza. Grazie per la vostra lettura e per il vostro seguirci. Continueremo a migliorare questo strumento e se avete nuove proposte scriveteci e sapemo lieti di condividerle info@movimentosalute.it.
Buon mese.
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

L'ALIMENTAZIONE COME STRUMENTO INCONSAPEVOLE PER VEICOLARE MESSAGGI

L'alimentazione ha un'importanza fondamentale per lo sviluppo sia fisico che psichico del bambino. Il bambino, sin dalla più tenera età, è in grado di riconoscere come le persone che lo accudiscono non sono indifferenti al cibo che lui assume e avverte come ciò possa diventare uno strumento di potere.
Il notevole interesse nei confronti del fatto che mangi, troppo poco o troppo, costituisce una base per dare un significato di natura affettiva e relazionale oltre al valore prettamente nutrizionale del cibo.
Il momento di condivisione durante i pasti è un momento importante che ha a che fare con il nutrirsi nei suoi aspetti emotivi ed affettivi e diventa una delle basi per l'acquisizione delle regole sociali e della propria autonomia.
Premettendo che i genitori si muovono nella relazione con i figli con la modalità relazionale determinata dal rapporto avuto con i propri genitori, la comunicazione a tavola, veicolata dal cibo, è ricca di messaggi impliciti, che il genitore passa senza rendersene conto.
Non costringerlo a mangiare
L'imposizione dei genitori, magari fatta a fin di bene, spesso ottiene l'effetto contrario e suscita una reazione negativa verso il cibo stesso. Le ricerche dimostrano che 9 volte su 10 la preferenza per quell'alimento non migliora ma addirittura peggiora.

Il ricatto

Senza rendersene conto è possibile dare corso ad un'azione di ricatto operando una serie di rinforzi positivi o negativi attraverso premi o punizioni.
Utilizzando le frasi:
"se finisci la minestra ti faccio vedere i cartoni"
"se mangi le verdure ti faccio giocare con ……."
"se assaggi le carote ti do il cioccolato"
"se non mangi le verdure non ti porto ai giardini"
"se non mangi quello che hai nel piatto vai a letto senza cena!"
Dando per assodato che funzionano meglio i premi delle punizioni, i genitori della nuova generazione tendono ad utilizzare più frequentemente il rinforzo positivo rispetto a quello negativo. Questi due strumenti addestrano ma non educano. Addestrare significa far fare ciò che io voglio, educare significa far crescere qualcosa che è già presente nel soggetto.
Si sta operando, in questo modo, un ricatto concreto, legato ad una sottile lotta di potere in cui l'adulto piega la volontà del bambino per asservirla al proprio volere.

Il ricatto emotivo

Frasi affettuose e apparentemente innocue del tipo:
"Mangia tutta la pappa, così la mamma ti vuole bene!"
oppure
"Ma che bravo questo bambino che ha mangiato tutto! È l'amore della mamma!"
possono veicolare un messaggio potenzialmente negativo in quanto viene trasmesso il significato implicito del genere:
"ti amo se fai quello che dico, non ti amo se non fai quello che dico".
Questo tipo di messaggio conduce all'apprendimento della manipolazione come strumento relazionale rinforzando la strutturazione di una personalità di facciata in quanto il bambino calpesta ciò che sente per adeguarsi alle richieste esterne.

.La negazione del sentire del bambino

“Non ti piace? Ma come? Non è possibile! È buonissimo!”
Il messaggio sottostante che viene trasmesso con questa esclamazione è molto potente: “quello che senti tu è sicuramente sbagliato, devi sentire quello che sento io” che potrebbe portare, se ripetuto abitualmente, alla perdita di fiducia nelle proprie sensazioni e in se stesso, spingendo alla ricerca di approvazioni o conferme esterne.
Frequentemente viene usata in abbinamento al ricatto emotivo.

La manipolazione con l’inganno

“Non c’è il formaggio nel sugo della pasta, è solo rosso”
La manipolazione è uno strumento sottile, siamo così abituati ad usarla che neppure ci rendiamo conto di farlo, né tanto meno comprendiamo che così facendo spingiamo i bambini ad imparare che per ottenere un fine ritenuto “buono” qualunque mezzo è considerato lecito.
Consideriamo, inoltre, che mettiamo il bambino in una posizione “imbarazzante”: “….devo credere al sapore che sento o devo credere alla mamma….?”-

La proiezione di aspettative con l’inganno

“Se mangi gli spinaci diventerai fortissimo e sarai il più bravo nella squadra di pallone!”
“Se finisci tutta la pietanza diventerai la più brava ballerina della scuola di danza!”
Anche le aspettative positive hanno il potere di condizionamento in negativo, nel senso che pongono un peso sulle spalle del bambino che sta crescendo, che deve convivere con ciò che sente e che dovrebbe indirizzare il suo sviluppo, con quello che il genitore desidera per lui, che a volte finisce per orientarlo diversamente.

Come si potrebbero trasformare queste frasi frequenti?

Riflettiamo, innanzitutto, sulla nostra personale esperienza di che cosa proviamo quando qualcuno cerca di convincerci a fare qualcosa che non vogliamo fare oppure un parere che esprimiamo viene deriso o non considerato.
Le emozioni che tendenzialmente si sviluppano sono frustrazione o rabbia. Ed è esattamente la rabbia l’emozione che i bambini esprimono in queste situazioni.
Lungi dall’essere sempre un’emozione negativa come culturalmente siamo portati a considerarla, la rabbia, è lo strumento emotivo che il bambino utilizza per manifestare il suo sentire che gli permette di sviluppare il senso e la padronanza di Sé.
Questa riflessione consente di leggere in una chiave positiva gli atteggiamenti ostili che i bambini sviluppano con i genitori e di comprendere come la sfida e la lotta serva loro per confrontarsi con la realtà esterna in modo tale da fare esperienza di Sé e della definizione dei propri confini.
Soffermarsi un istante sull’emozione che l’agire del bambino suscita in noi in quel momento, prendendo un breve spazio riflessivo sufficiente a stoppare una reazione impulsiva, è utile per arrivare a scegliere il comportamento da adottare.
Reagire istintivamente, esplodendo in preda all’emozione, significherebbe adottare un comportamento simile a quello del bambino (non è un caso che la sua modalità riattivi aspetti irrisolti che abbiamo con i nostri genitori).
Quando riflettiamo prima di agire è possibile, invece, contenere l’azione del bambino e il bambino stesso, con fermezza e con amore.
Il modo in cui ognuno di noi è stato nutrito fisicamente ed affettivamente ha determinato la nostra struttura di personalità ossia il nostro modo di entrare in contatto con noi stessi e con il mondo esterno. Non aver lavorato per risolvere i problemi personali ci porterà a manifestarli anche nel modo di alimentarci, trasmettendoli inconsapevolmente ai nostri figli.

E infine:

* Dare buon esempio! Il bambino tende a mangiare per imitazione. Se volete che consumi frutta e verdura, anche i genitori devono farlo. È consigliabile cercare di avere lo stesso tipo di sana alimentazione.
* Evitare distrazioni con i cartoni, spegnere la tv, mettere da parte smartphone e tablet. Le ricerche dicono che circa il 40% dei bambini consuma il cibo davanti alla tv. Il momento del pasto è importante, sarebbe bene rimanere “connessi” su quello che si dice, si mangia e si fa durante i pasti.

a cura della dr.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata
info@danielamassaglia.it

La dieta dei tre pasti secondo la ricerca
L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE

Il gruppo di studio dell'Università di Tel Aviv ha condotto una ricerca comparativa tra i due regimi alimentari: quello composto da tre pasti al giorno e quello costituito da sei pasti (i principali più gli spuntini) con lo stesso apporto calorico giornaliero. Gli scienziati hanno coinvolto **29 persone**: 11 donne e 18 uomini, tutti di una età media di circa 69 anni. Tutti **soffrivano di obesità e di diabete di tipo 2.**

I volontari sono stati divisi in **due gruppi**: il primo è stato sottoposto a un regime alimentare chiamato "**Bdiet**" (dieta B), la dieta di cui parliamo, quella caratterizzata da tre pasti al giorno, ovvero da una colazione sostanziosa, un pranzo di media entità e una piccola cena; al secondo gruppo è stata invece assegnata la "**6MDiet**", dieta 6M, un regime alimentare studiato appositamente per persone diabetiche, composto da sei pasti.

I **pazienti sono stati monitorati per circa tre mesi, in cui i ricercatori hanno misurato le oscillazioni di peso corporeo e i livelli di glucosio** in modo da poter comparare le differenze tra le due diete.

I risultati sono stati interessanti e hanno dimostrato che fare una ricca colazione al mattino fa la differenza. **I pazienti trattati con la colazione abbondante**, infatti, **hanno perso 5 kg** (in media) di peso, mentre quelli della dieta da sei pasti non erano dimagriti e alcuni erano aumentati di peso (1,4 kg).

Smettere di russare

Il russamento notturno può essere insopportabile per chi vive sotto lo stesso tetto e rischia di lasciare una sensazione di stanchezza al risveglio.
Se si vogliono trovare dei rimedio, si devono apportare dei semplici cambiamenti nello stile di vita, in modo da ridurre il rischio di russare mantenendo aperte le vie aeree.

3 SEMPLICI CONSIGLI

Ad esempio è bene dormire stesi su un fianco.

La postura supina tende ad abbassare i tessuti molli nella parte posteriore della gola impedendo il passaggio dell'aria. Girandosi lateralmente, s' attenua questo problema e di conseguenza, il rischio di russare si riduce drasticamente.

Usare un cuscino diverso per sollevare la testa almeno di 10 cm

Adoperare un cuscino inclinato, oppure alzare lo schienale del letto in modo da riposare in una posizione che impedisca di russare. Così facendo, si riduce il rilassamento dei tessuti molli all'interno della gola evitando che le vie aeree superiori non si restringano favorendo questo spiacevole disagio

Cantare almeno 20 minuti al giorno in modo da favorire il restringimento dei muscoli della gola.

Dal momento che la causa del russamento notturno può essere il rilassamento dei tessuti molli all'interno della gola, rafforzandoli si ha la possibilità d' eliminare i sintomi ed evitare di russare.

Luteina per la salute degli occhi e della pelle

La luteina è un tipo di carotenoide antiossidante conosciuto soprattutto come protettore della salute degli occhi e della pelle

Le abilità antiossidanti della luteina aiutano a combattere i danni dei radicali liberi provocati da raggi ultravioletti, esposizione al sole, dieta povera e da altri fattori che incrementano il rischio di sviluppare perdita della vista legata all'età o delle malattie come la cataratta-

Le persone anziane che hanno dei problemi di vista o che hanno già dei danni all'occhio, includere luteina in abbondanza nella loro dieta può essere d'aiuto per fermare l'aggravarsi della condizione o il presentarsi di nuovi danneggiamenti alla vista .

DOVE SI TROVA NEI CIBI LA LUTEINA

Si trova infatti come pigmento in moltissime specie vegetali come il mais, gli spinaci, i broccoli, il basilico, la bieta, i pomodori, il tè verde e la zucca, ma anche in prodotti di origine animale come nelle uova.

Una **carenza di luteina**, infatti, può essere la causa di malattie come la cataratta, la congiuntivite, la retinite pigmentosa e la degenerazione maculare senile.

La **luteina** si deposita in particolare sulla macula dell'occhio, proteggendola dalle radiazioni nocive come i raggi UV. La luteina non è presente soltanto nella parte centrale della retina, ma anche nel cristallino, dove contrasta l'ossidazione responsabile della cataratta.

La **luteina** è infatti un antiossidante naturale, che combatte i radicali liberi e contrasta l'invecchiamento delle cellule.

La luteina è utile non soltanto alla vista, ma anche per la **salute della pelle**.

La luteina migliora l'elasticità e l'idratazione della pelle, prevenendo e contrastando macchie e rughe.

La **luteina protegge la vista** e può essere assunta per favorire la guarigione dopo una congiuntivite, per prevenirla e per rinforzare gli occhi in caso di secchezza oculare.

Blefarite: l'infiammazione delle palpebre

La blefarite non è contagiosa. La malattia può provocare:

- la sensazione di avere sabbia o bruciore nell'occhio,
- lacrimazione eccessiva,
- prurito, gonfiore e rossore delle palpebre,
- occhi secchi o croste sulle ciglia.

Nella maggior parte dei pazienti la prognosi è ottima e i trattamenti necessari limitati a una buona igiene, anche se i tempi di guarigione possono essere lunghi e le recidive piuttosto frequenti.

Sono tre gli aspetti importanti nel trattamento della blefarite:

1. impacchi tiepidi per fluidificare il sebo accumulato nelle ghiandole attorno agli occhi,
2. massaggio delicato delle palpebre per favorirne la fuoriuscita,
3. pulizia accurata delle palpebre con rimozione dell'olio in eccesso, crosticine, batteri, polvere, …

Come prevenire la blefarite

Questa malattia ha la tendenza alle recidive, alla cronicizzazione e la notevole difficoltà di guarigione, per prevenire la blefarite è necessario seguire generali norme igienico-comportamentali.

Il rispetto delle normali regole igieniche è fondamentale per minimizzare il rischio di ogni tipo d'infezione, compresa la blefarite.

Si raccomanda quindi di lavarsi sempre accuratamente le mani, specialmente prima di toccare gli occhi, cercando di ridurre al minimo questa abitudine.

Quando un familiare o un convivente lamenta sintomi di una probabile blefarite, ma anche di ogni altra infezione oculare, è consigliabile evitare l'uso promiscuo di oggetti per la cura personale, lenzuola, indumenti o federe, affinché non si verifichi una contaminazione. Inoltre si raccomanda alle donne di evitare l'utilizzo di cosmetici per gli occhi durante l'intera terapia.

È sempre importante seguire una corretta alimentazione ricca di frutta, verdura fresca e proteine magre, come quelle del pollo e del pesce, sempre utili per la salute degli occhi.

Occorre limitare gli zuccheri e le bevande contenenti caffeina, che possono contribuire a irritare gli occhi e peggiorano i sintomi provocati dalla blefarite.

FRAGOLE: UN FRUTTO TANTO AMATO DAGLI ITALIANI

Non tutti sanno che le fragole hanno molti effetti benefici per la salute. Sono piene di vitamina C, utile per la protezione dalle malattie, per mantenere elastica la pelle, per prevenire tumori, malattie cardiovascolari e per preservare la salute degli occhi.
Le fragole, con il potere antiossidante, contrastano inoltre la formazione del colesterolo cattivo nel sangue, contribuendo a mantenere pulite le arterie.
Il potassio in esse contenuto, contrasta l'effetto del sodio, mantenendo bassa la pressione del sangue. Sono inoltre cariche di fibra, utile al benessere dell'intestino

L'origine della fragola è molto antica: è presente anche nella Bibbia, dove viene descritta come un frutto spontaneo abbondante e gustoso, ma ne si attesta la presenza anche nel Neolitico. Le fragole sembrano essere originarie del nostro continente: l'Europa. Infatti, in moltissimi boschi siti sul territorio italiano, è possibile trovare, nei mesi primaverili ed estivi, la fragolina di bosco, o fragolina selvatica.
Le proprietà nutrizionali

Oltre al manganese e alla vitamina C, ve ne sono moltissime altre che meritano una menzione.

Come in moltissimi altri frutti, infatti, anche nella fragola troviamo buone quantità di potassio (minerale fondamentale per la contrazione muscolare, la regolazione della pressione arteriosa e il mantenimento del sistema idro-salino) e di fosforo (coinvolto nel metabolismo energetico e nella costruzione di molte proteine): 100 gr di fragole contengono circa il 4% della dose giornaliera raccomandata di questi due minerali. Nelle fragole troviamo anche una discreta quantità di iodio, paragonabile solo a pochissimi altri frutti.

AMARANTO: Il grano degli dei

L'**amaranto** è una pianta originaria dell'America Centrale e Meridionale, dalla coltivazione della quale è possibile ricavare dei chicchi commestibili racchiusi all'interno di fiori della tonalità di rosso da cui essa prende il nome e già utilizzata dagli Aztechi che lo chiamavano " Il grano degli dei"

Proprietà e benefici dell'amaranto

L'amaranto è completamente **privo di glutine**, è quindi un alimento adatto a *coloro che hanno qualche problema di celiachia.*

Essendo molto ricco di **fibre** e particolarmente **digeribile**, è utile per chi soffre di problemi intestinali ed è adatto anche all'alimentazione di **bambini piccoli e anziani**.

È molto **ricco di proteine di alta qualità** ed è un valido alleato per chi decide di seguire un regime alimentare privo di carne e di derivati animali.

Contiene un contenuto elevatissimo di **lisina** e garantisce un ottimo apporto di ferro, **calcio**, **fosforo** e magnesio.

Contiene, inoltre, vitamine dei gruppi B e C, acido aspartico, arginina, serina, alanina e acido glutammico.

L'amaranto è **definito pseudo cereale** e rappresenta una valida alternativa ai cereali.

Alcuni dei suoi usi alimentari

L'amaranto, quando viene riscaldato in padella, si comporta proprio come il mais e scoppia.

L'amaranto non va mai abbinato a cibi ricchi di proteine, per esempio a uova o latticini, perché ne contiene una quota già molto elevata. Va fatto cuocere in acqua bollente per circa un'ora, solitamente servono due parti di acqua per ogni parte di amaranto. Il sale va aggiunto alla fine. A cottura ultimata l'amaranto deve essere tenero, ma ancora croccante.

È bene farlo riposare qualche minuto a fuoco spento, prima di servirlo. È ottimo condito con **pomodori caramellati**, capperi, olive e un cucchiaio di olio extravergine d'oliva. In generale, comunque, si accompagna bene a tutte le **verdure di stagione**.

Telefoni cellulari e salute: un dibattito senza fine

da paginemediche.it di Mara Pitari giornalista

L'uso dei telefoni cellulari fa male alla salute?

Gli studi in materia si moltiplicano come funghi, ma **una risposta univoca non esiste**. La buona notizia è che la ricerca non si è ancora arresa.

La notizia cattiva, però, è che i risultati dell'ultimo studio made in Usa hanno lasciato i **ricercatori più «confusi» che mai**.

Lo dice un articolo apparso sul Washington Post e ripreso dal sito Science Alert che spiega come gli esperimenti condotti su una serie di roditori esposti alle radiazioni, abbiano lasciato «alcuni animali in buona salute, altri no».

Cellulari e radiazioni: la ricerca americana

Lo studio sugli effetti dell'esposizione alle radiazioni emesse dai cellulari, targato National Intitutes of Health, è costato 25 milioni di dollari. La bozza, attesissima e pubblicata in anteprima, mostra però **risultati contrastanti**: per alcune cavie è stato **rilevato un maggiore rischio di sviluppare un tumore, danni ai tessuti e al Dna, e perdita di peso**; in altri gruppi di roditori non sono stati evidenziati segni di malattia.

Lo scienziato John Bucher di fronte ai giornalisti è stato cauto. Allo stato attuale - ha spiegato – gli studiosi non sono in grado di rilevare potenziali effetti delle radiazioni sulla salute umana. E ha puntualizzato: «No, non ho cambiato il mio modo di usare il telefono».

Il ruolo di una sana alimentazione nella prevenzione oncologica

Da paginemediche.it Quali sono gli alimenti cancerogeni? Stralcio dell' Intervista al **Dott. Daniele Grumiro**, Specialista in Nutrizione e Scienze dell'Alimentazione, responsabile "INFO POINT ONCOLOGICO" Lega Italiana Lotta ai Tumori (LILT Caserta).

Esistono cibi cancerogeni?

Un alimento non è cancerogeno di natura, ma lo diventa per **diversi fattori** come i trattamenti industriali, i processi di raffinazione, l'aggiunta di zuccheri, i conservanti, i metodi di cottura, la quantità ingerita, la frequenza di consumo nonché la combinazione con altri alimenti, che elevano il rischio totale di insorgenza tumorale.

I **metodi di cottura ad alte temperature**, che prevedono il contatto diretto delle carni con la fiamma oppure la cottura alla brace, producono composti (come gli idrocarburi policiclici aromatici) che aumentano il rischio cancerogeno.

Altro esempio può essere l'abitudine a **friggere i cibi**: l'olio bollente non solo distrugge le sostanze benefiche presenti nell'alimento, ma lo arricchisce di sostanze dannose come acrilammide e acroleina.

LA CARNE ROSSA PUO' ESSERE O DIVENTARE CANCEROGENA?

L'Iarc (***International Agency for Research on Cancer***) raggruppa le sostanze sulla base del livello di cancerogenicità dimostrato in studi scientifici e sono così suddivise:

- gruppo 1, sostanze che sono dei carcinogeni umani certi;
- gruppo 2A, sostanze che sono dei carcinogeni probabili per l'uomo;
- gruppo 2B, riunisce i carcinogeni possibili;
- gruppo 3, comprende le sostanze non classificabili come carcinogene;
- gruppo 4, raggruppa sostanze probabilmente non carcinogene per l'uomo.

Gli studi, prevedono l'utilizzo di dosaggi alti e con tempi d'esposizione molto lunghi, pertanto è importante sapere non solo se nella lista si trova una certa sostanza ma anche quali sono i **dosaggi e** la **durata d'esposizione** oltre i quali il rischio diventa reale, perché, attenzione, non significa che mangiare una fetta di prosciutto può portare all'insorgenza di un tumore.

Meno a rischio le carni rosse non lavorate, inserite nel gruppo 2A, ma comunque da utilizzare con parsimonia.

I BATTERI QUANDO SI BACIA UN'ALTRA PERSONA

"Bastano nove baci al giorno di pochi secondi perché la flora batterica orale di due partner vada ad assomigliarsi moltissimo".

A sottolinearlo è il professor **Carlo Selmi**, Responsabile di Reumatologia e Immunologia Clinica in Humanitas, ospite in studio a **Tutta Salute** su **Rai3**.
Uno studio olandese della Netherlands Organisation for Applied Scientific Research del 2014, pubblicato su Microbiome, ha infatti contato i **batteri** che passano da un partner all'altro nel corso di un **bacio** profondo: sarebbero **80 milioni di 700 ceppi diversi**.

Lo scambio di batteri

Una coppia che vive da tanto tempo insieme dunque e che condivide il contatto fisico, con baci ed effusioni, si scambia anche informazioni immunitarie.

"Le due popolazioni batteriche tenderanno ad assomigliarsi, a livellarsi in maniera simile.

Dallo studio è emerso che bastano nove baci al giorno di pochi secondi perché la flora batterica orale di due partner vada ad assomigliarsi moltissimo", ha precisato il prof Selmi.

Se dunque il bacio appartiene ai nostri comportamenti sociali da sempre, questo gesto potrebbe racchiudere qualche segreto evolutivo, che potrebbe avere nello scambio di **batteri** una sua spiegazione.

Liquirizia: proprietà

La **liquirizia**, *Glycyrrhiza glabra*, è una pianta perenne della famiglia delle *Leguminosae*. Utilizzata come **digestivo**, **espettorante** e **antinfiammatorio**, è molto utile nella cura della tosse, del mal di gola e dell'acidità gastrica

Chi soffre di **pressione bassa** può trarre giovamento dalla liquirizia poiché **aumenta la pressione del sangue**, ma per lo stesso motivo va consumata con parsimonia.

Tra le sue proprietà più importanti senza dubbio il contenuto di glicirrizina, da cui deriva l'**acido glicirretico**, così come la presenza di alcuni flavonoidi. Da queste due sostanze deriva la sua capacità di ridurre il fastidio causato dal **reflusso gastroesofageo** o dall'ulcera. La liquirizia aiuta a tenere sotto controllo gli acidi gastrici sia masticandone le radici che sotto forma di pastiglie o decotto.

Masticare un po' di liquirizia si rivela un'ottima soluzione anche nel trattamento di alcune affezioni di bocca e gola come afte, **herpes** e **mal di gola**. Questo si ottiene sfruttando le qualità antivirali e antimicotiche delle sue radici, che favoriscono la cicatrizzazione delle vescicole.

L'azione antinfiammatoria svolta nel caso del mal di gola si rivela efficace anche nel trattamento della **cervicale**, contrastandone i dolori e inibendo, grazie alla presenza di **glicirrizina**, la degradazione dei corticosteroidi umani.

Devono tuttavia prestare attenzione riguardo l'assunzione di liquirizia i soggetti ipertesi, le donne durante la gravidanza o che assumono farmaci anticoncezionali, coloro che soffrono di sindrome premestruale o di insufficienze renali o epatiche.

Bruxismo: che cos'è!

Il bruxismo è una **involontaria contrazione dei muscoli della masticazione**.

Il bruxismo è un atto involontario, e spesso non avvertito, che è quello di stringere e digrignare i denti durante il sonno.

Si può presentare in varie forme, più o meno lievi.

Gli episodi di bruxismo possono ripetersi più volte durante la notte, raggiungendo la forma più acuta durante il sonno rem.

É un disturbo molto diffuso. Per effetto della contrazione della muscolatura masticatoria, il bruxismo può causare lo sfregamento e la conseguente usura delle due arcate dentali, mettendo in pericolo la naturale fisiologia della dentatura.

Il bruxismo non solo **accelera il processo di deterioramento dentale**, ma riflette le sue conseguenze negative anche sull'apparato muscolo-scheletrico **causando cefalee e numerose patologie**.

Una diagnosi precoce del bruxismo può evitare la creazione di danni permanenti ai denti

Un rimedio è il bite:
una mascherina che, posta fra le due arcate dentali, protegge lo smalto dei denti e favorisce un riallineamento mandibolare, riducendo al contempo gli effetti del bruxismo.

Usa la Mente Creativa per il Tuo Benessere

Sono assistente sociale e operatrice olistica e attualmente faccio parte di un gruppo dal nome Il Giardino dei Nostri Sogni; gruppo informale di cittadini attivi operanti sul territorio torinese, impegnato nel campo dell'educazione al dialogo multiculturale, della coesione sociale e della gestione dei conflitti; per il benessere, per la valorizzazione del capitale umano e per la giustizia sociale.
La mia grande gioia e la passione è stata da sempre quella di **creare benessere per le persone attorno a me**. Da qualche anno però, ho (necessariamente) dovuto occuparmi di me, scoprendo in questo modo che più sono felice io, più creo benessere e felicità attorno. Tutti i studi sia sociali che olistici, mi hanno portata ad abbinare varie conoscenze e pratiche, per migliorare la qualità della mia vita e delle persone con le quali ho lavorato. Dalle riflessioni sulla vita e sul mondo, mi risulta senza orma di dubbio, che il mondo così diviso in tante categorie di tanti tipi (come pare), in realtà è solamente diviso in due: una parte distruttiva e una creativa. Sperimentando per molti anni la parte distruttiva di me stessa e arrivata sull'orlo del collasso, ho deciso di cambiare direzione. **Ho cominciato quindi riprendere e sviluppare la parte creativa di me stessa, che è meravigliosa. Questa parte (di tutti noi), è una parte silente, non-aggressiva, non violenta che genera benessere e armonia tra la mente e il cuore. Diversamente la violenza è distruttiva, genera disarmonia; crea sofferenza, malattia, povertà e tanti disastri.**

Qualche settimana fa, in occasione di un Convegno sulla violenza, sono stata piacevolmente sorpresa dell'approccio (alla violenza) della dottoressa Paola Fuggetta (Polizia dello Stato); di come loro agiscono nella prevenzione della violenza, prendendo in considerazione lo sviluppo e l'età evolutiva, ma anche le scoperte di avanguardia (le neuroscienze e soprattutto, l'epigenetica) che parlano della modifica del DNA, in base alle emozioni vissute (in un modo ripetitivo) dalle persone.
Oramai (come si affermava in un seminario dedicato alla prevenzione del mal-trattamento agli anziani), atti di violenza sono presenti in tutti gli ambiti della vita. Visti i dati di fatto, la prevenzione (alla violenza), penso che debba essere fatta in una maniera più strutturata e non dispersiva (per categorie). Credo inoltre, così come in molti giustamente affermano, che violenza è un atto di mancata educazione e di cultura. Penso però, che la violenza così diffusa nella nostra società, non avviene perché non siamo educati, ma per come siamo educati, per come viene fatta l'educazione -senza pensare ad una parte intrinseca di noi, che è la parte emotiva- della quale non ci occupiamo quasi, o meglio, non ci occupiamo adeguatamente. In effetti, **numerosi studi multidisciplinari hanno rilevato che il cervello pensante, la parte cognitiva del nostro cervello, non può realmente controllare le emozioni perché esse possono avere origine nella parte inconscia della nostra mente con la quale però, ci si mette in contatto nell'atto di un lavoro creativo** (vedere gli studi di Mandalo terapia di C.G. Jung sui suoi pazienti).
Attraverso l'attenzione, la concentrazione e con l'aiuto delle forme e Disponiamo di tanta letteratura specialistica e sempre più studi hanno rilevato che la vita emotiva di un individuo comincia ancora prima della nascita. Cioè già nella fase embrionale le emozioni della mamma possono essere trasmesse al futuro bambino (ultimamente si è scoperto che addirittura prima ancora della concezione, il bambino riceve/registra gli stati emotivi dei suoi futuri genitori). Detto ciò e pensando al fatto che per migliaia di anni, nonostante la sua capacità di creare/ generare la vita, la donna è stata sempre sottomessa e svalorizzata. Si può pensare quindi, che adesso stiamo facendo i conti con una violenza subita da sempre dalle donne, che hanno generato/procreato sempre figli (maschi e femmine) che hanno incorporato questa rabbia contro un'ingiustizia commessa da secoli nei confronti delle stesse e che inconsciamente viene perpetuata. La rabbia, ma anche le varie forme di violenza subite dalle donne nel tempo e non adeguatamente elaborate, sono state rimosse, accumulate e poi tramandate in atti aggressivi e in violenza- messa in atto da coloro che le donne stesse hanno generato, cresciuto ed educato (insieme ai loro compagni), cioè dai loro figli.
E' evidente che adesso è arrivato il momento di guarire questa ferita di discriminazione che si è perpetuata da millenni e che è arrivata fino ai nostri tempi. Il dramma della società attuale è avvenuto lungo il nostro sviluppo umano ed è stato quello che nonostante le nostre ferite emozionali, noi donne, abbiamo sempre preteso di guarire gli altri senza però guarire noi stesse. E' questo il motivo per cui oggi ci troviamo di fronte ad una violenza presente in tutti gli ambiti della vita e riguarda in uguale misura: bambini, adolescenti, adulti e anziani.
Ho voluto esprimere brevemente, la mia linea di pensiero, per collegarla ad uno dei miei grandi impegni sociali - **progetto Risvegliare e Sviluppare il Nostro Potere Creativo**. **Un progetto/laboratorio- educativo, creativo,**

ricreativo, riabilitativo che ho sviluppato ed elaborato (in più di dieci anni) e che promuovo per una fascia larga, partendo dai tre anni- fino in età avanzata (senza limiti di età). **Esso si basa su tre elementi essenziali della vita umana: il silenzio, i colori e le forme e utilizza come potente strumento di comunicazione- il Mandala.**

Mandala è una parola che deriva dalla lingua indiana sanscrita che significa cerchio magico, circonferenza, centro.
I Mandala sono disegni circolari composti da forme geometriche disposte su diversi livelli visivi e archetipi combinati con colori che rappresentano tutta la mente onnicomprensiva conscia e inconscia. Mentre si disegna/colora i Mandala, vengono stimolate diverse aree nel cervello che producono cambiamenti inaspettati. **Mano a mano che si va avanti nella colorazione del Mandala si prova una forma di gratificazione che stimola la dopamina, cambia l'umore della persona che poi modifica la biochimica dell'intero organismo- creando più dei colori, la persona entra in uno stato di pace, di calma, simile alla meditazione**. Infatti il lavoro con il Mandala è una forma di meditazione attiva più vicina al nostro stato naturale dell'essere; è quindi molto facile da realizzare e non sono necessarie abilità artistiche.
Questo laboratorio ebbe l'inizio agli anni universitari per una necessità di studio (ricerca -Il Bisogno di Comunicazione delle Persone Diagnosticate con Malattie Oncologiche), ma anche per una necessità, un bisogno personale di varcare la soglia del dolore e della sofferenza, di figlia di una madre diagnosticata con un tumore. Fu allora una grande rivelazione per me, e scoprii come il potere della vera comunicazione migliori la vita dell'individuo, anche nelle situazioni più peggiori.
Andando avanti nella vita, con l'arrivo in Italia e prima ancora di aver avuto il riconoscimento del titolo di assistente sociale (dicembre 2015), cominciai (e durò otto anni) il lavoro di badante dove sia per il bisogno di reggere un lavoro così impegnativo, che per il bisogno di aiutare le persone che assistevo (per stare meglio), ripresi lavoro con il Mandala. Il momento determinante che mi spinse poi ad elaborare un vero progetto, arrivò mentre svolgevo un tirocinio per il riconoscimento del titolo, quando vissi una grande sofferenza, un dolore e per il bisogno di elaborarlo, cominciai a disegnare per ore e ore, fino alla mattina i Mandala. Una volta superato il difficile periodo, ho capito e ho deciso che dovevo assolutamente far conoscere e donare agli altri questo percorso laboratoriale, che poi ho avuto l'onore di presentarlo (l'anno scorso) al Convegno Internazionale di Chiavari: Autogenia e Creatività .
Ad un certo punto, una direttrice della scuola dell'infanzia che sperimentò il laboratorio (per gli adulti), fu interessata a introdurlo nella scuola che dirigeva. Non alla sua richiesta, ma per un'esigenza mia professionale, pensai di elaborare un laboratorio per bambini partendo da tre anni in su, ma la passione mi portò a realizzare un Breve Studio (che poi metterò alla disposizione di chi sarà interessato). Ci tengo a sottolineare qui, che lo studio è stato elaborato con l'intenzione e con la finalità di essere introdotto nelle scuole dell'infanzia, come uno strumento di educazione emotiva. Tuttavia, l'intenzione della stessa Direttrice non ebbe buon fine, perché la Cooperativa per la quale lavorava, purtroppo non riconobbe l'utilità di un simile impegno.

Comunque sia, la premessa, l'importanza e gli obiettivi di questo percorso creativo sono ben esposte in questo Breve Studio Itinerante per f**ar Emergere la Creatività nella Persona Adulta e per Preservarla e Rafforzarla nel Bambino** . Prima o poi, verrà compresa la sua utilità sia di ordine educativo-culturale che di elaborazione emotiva dei traumi subiti soprattutto inconsciamente, da tutti noi. A sostegno di quest'affermazione cito A . Miller (1991) che diceva : quasi ciascuno di noi è stato vittima di forme palesi o occulte di maltrattamento, spesso mascherate . In merito a questo percorso, sono più di due anni che cerco di trovare/sollevare l'interesse degli ricercatori o delle autorità, per attivare uno studio di ricerca su questo laboratorio creativo, con l'obiettivo/l'intenzione di verificare e diffondere i risultati benefici , che per altro nella mia esperienza di vita e professionale io ho già provato.
In conclusione, **per non continuare a perpetuare e a reagire in base ai nostri traumi e per rompere la catena della violenza, dovremmo superare la soglia della distruzione e Risvegliare e Sviluppare il Nostro Potenziale Creativo**.
Dobbiamo questo ai noi stessi e ai nostri bambini perché:
non esistono grandi scoperte ne' reale progresso, finché sulla terra esiste un bambino infelice (Albert Einstein).

Tutto questo impegno perché: OGNI UOMO E' UN EDUCATORE, ma purtroppo (la maggior parte) siamo inconsapevoli di ciò che generiamo attorno a noi.

Per informazioni: nicoleta.tudor10@gmail.com

GLI OCCHIALI PER DORMIRE E PER GUARDARE LA TV

PER SAPERNE DI PIU' VAI SU: www. movimentosalute.com

MA LA VECCHIAIA QUANDO INIZIA?

Parlavo tempo indietro con un giovane ventenne, di nazionalità romena che discuteva con me della sua patria e dello stato di salute di suo padre.

Mi aveva fatto chiaramente capire che Lui era ormai molto vecchio e quindi pensai che avesse una età molto elevata, ipotizzavo attorno ai 90 anni (seppi poi solo successivamente che aveva solo 50 anni…).

Quando venni a conoscenza della sua età, mi stupìi molto della sua dichiarazione, in quanto egli stava in quel momento parlando con me, che allora avevo 10 anni più di suo padre.

Guardando la televisione e le tante trasmissioni tenute da insigni psicologi o da medici, notavo che quando parlavano della vecchiaia, davano dei consigli sul modo di comportarsi verso queste persone e sino qui, nulla da eccepire. ma osservandoli più attentamente mi rendevo conto che queste avevano quasi tutte una età già piuttosto matura, attorno ad occhio, sulla settantina ed anche oltre, eppure parlavano dei "vecchi" come se la cosa non li riguardasse minimamente.

Ho, tra le mie amicizie un novantenne: autonomo, indipendente, vedovo, che vive da solo tenendo la sua casa ordinata e pulita e senza "badanti".
Mi viene quindi da domandarmi: "Ma allora questa persona è da considerare vecchia, oppure si deve dare questa etichetta solo a coloro che non hanno più la facoltà di badare a loro stessi e sono quindi di peso alle loro famiglie?"
Quando avevo 40 anni mi sentivo già vecchio e pensavo che a breve sarebbe terminata la mia vita sulla terra.
Ma ora che ho quasi il doppio di quella età, cosa devo dire di me stesso?.

Vero che la scienza ha permesso alla popolazione di invecchiare più a lungo, ma gli acciacchi ci sono e man mano che passa il tempo aumentano.
Se prima mi alzavo da una sedia, oppure da una poltrona con un semplice movimento, oggi devo appoggiarmi ed usare le braccia per farlo, ma allora questo semplice gesto deve essere considerato come un messaggio che sono ormai vecchio?

Se parlo con mio nipote che ha 10 anni, considera vecchia sua madre (mia figlia ha 40 anni), ma se la stessa domanda la faccio a mia figlia, ella afferma che una persona di 60 anni è matura, ma non vecchia...

Si parla sempre di seconda età o di terza età, addirittura di quarta, ma per me è difficile stabilire quando ne finisca una ed ne inizi un'altra.

Qualcuno può spiegarmelo..

A presto

TI PIACE IL NOSTRO NOTIZIARIO?

ALLORA FA IN MODO CHE ARRIVI ALLE PERSONE CHE HAI VICINO E CONOSCI.
AIUTACI A DIFFONDERE MAGGIORMENTE
"BENESSERE CREATIVO"
MANDACI GLI INDIRIZZI EMAIL DELLE PERSONE CHE RITIENI ADATTE A SEGUIRCI NELLA NOSTRA CAMPAGNA D'INFORMAZIONE per la salute di tutti.

RICORDATI CHE PER NOI:
PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE

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