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. 4 APRILE 2019 72° numero

BENESSERE Creativo

D'aprile non ti scoprire, di maggio non ti fidare, di giugno fa quel che ti pare.

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

APRILE numero 4- (72) 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 ORTORESSIA: L'OSSESSIONE DI MANGIARE CIBI SANI
PAG. 6 /7 I GRANI CANADESI: DUBBI SULLE LORO QUALITA'
PAG. 8 /9 LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

PAG. 10 /11 IL DIABETE PUO' ESSERE CAUSATO DALLA SEDENTARIETA'
PAG. 12/14 I CONSIGLI PER VIVERE MEGLIO DELLA NOSTRA ONLUS
PAG. 15 /16 I FALSI MITI SULLE ALLERGIE
PAG.17/18 LO STRESS: COME COMBATTERLO
PAG. 19 URINE: IL COLORE E' IMPORTANTE
PAG. 20 LE MASSIME SULLA VITA
PAG. 21 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

9777359001 9

DIVENTA SOCIO DELLA NOSTRA ONLUS
COSTA SOLO 20 EURO ALL'ANNO

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Prof. Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti,
Buona primavera e con essa i nostri migliori auguri di Buona Salute.
Si discute secondo il mio parere troppo spesso di stress e stanchezza, quando il vero problema è la forza interiore. Certamente l'influenza esterna contribuisce alle difficoltà, ma non è il motore a cui dobbiamo prestare assistenza continua. Il vero nutrimento non è il difenderci dallo stress, ma il rinforzare noi stessi cercando l'Essenziale.
Togliere il superfluo che annebbia la vista e concentrarci sulle cose importanti. Quali?
I valori umani.
Sono loro i fari della nostra esistenza, quelli che ci danno la direzione da percorrere e quelli su cui fare affidamento se barcolliamo.
Che cosa ci aiuta nel nostro cammino? Il riconoscerli nelle persone che incontriamo ogni giorno e dai piccoli gesti quotidiani.Siccome siamo nella stessa barca o barcone, diventa più facile il cammino se ci riconosciamo in valori come la fratellanza, la bellezza, la disponibilità, l'unità e molti altri….
Come esercitarci? Con costanza e con piccoli passi costanti, senza demordere.
Passetto dopo passetto, ma con quella disciplina giornaliera che ci indica le priorità e a eliminare il superfluo. Buon cammino e buona lettura.
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

ORTORESSIA:

l'ossessione del mangiare sano

"Ortoressia nervosa" significa letteralmente "ossessione per il mangiare cibi sani" da orthos (sano, giusto), orexis (appetito) e nervosa (nel senso di patologica).

L'attenzione al mangiar sano può infatti trasformarsi in una patologia nervosa che spinge le persone ad adottare diete sempre più rigide e restrittive, fino a eliminare intere categorie di cibi, anche quelli essenziali per un'alimentazione equilibrata.

Tutti sappiamo che mangiare sano fa bene ma un sorprendente numero di persone ha cominciato a farlo in modo ossessivo. Ed è qui che comincia la patologia.

Per gli ossessionati dall'ideologia del mangiar sano, la qualità del cibo conta assai più che la quantità, tanto che la ricerca e la preparazione del cibo occupa un tempo determinante della giornata. Queste persone non sono interessate al gusto di ciò che mangiano, agli aromi, ai profumi: l'unica cosa che conta è sapere che quel determinato cibo è sano, previene le malattie e dà forza ed energia per affrontare la giornata.

Il medico statunitense Steven Bratman in un libro diventato un best seller, "*Health Food Junkies*", analizza a fondo questa nuova forma di dipendenza dal cibo.
I cenni autobiografici raccolti nel libro, ci raccontano che il medico era diventato egli stesso "ortoressico", **cioè maniaco del mangiar sano al punto tale da imporsi pratiche e rituali eccentrici:** consumava i pasti in assoluto silenzio, non osava ingerire verdure che fossero state colte più di 15 minuti prima, masticava il boccone più di 50 volte prima di ingerirlo, si alzava da tavola sempre prima che il suo stomaco fosse sazio. Mangiare cibi non controllati o con modalità diverse da quelle che si era imposto poteva scatenare in lui vere e proprie fobie.

L'unico rimedio per questi eventuali "cedimenti" sembravano essere atti di penitenza cioè irrigidire ancora di più la dieta o attuare pratiche per evacuare il cibo "contaminato".

SEGUE A PAG. 5

Per gli ossessionati dall'ideologia del mangiare sano, la ricerca e la preparazione del cibo occupa un tempo determinante della giornata, il pensiero del cibo supera le tre ore quotidiane vi è la necessità di pianificare dettagliatamente anche il menu del giorno successivo, di mangiare ciò che è ritenuto sano indipendentemente dal suo sapore, di rinunciare al cibo che piace per mangiare quello più "giusto", di diventare più rigidi verso se stessi, di sovrastimarsi grazie a ciò che si mangia, disprezzando le persone che non seguono un regime alimentare simile al proprio. Tutto ciò può rendere i rapporti sociali sempre più rari e difficili, anche a causa della difficoltà di mangiare fuori casa, fino al punto che a volte si assiste a un assoluto ritiro dal sociale.

Tra l'ortoressia e le forme più note di Disturbi del Comportamento Alimentare c'è una sostanziale differenza. Nell'anoressia e nella bulimia tutte le attenzioni sono rivolte alla quantità del cibo e alle modificazioni estetiche della forma del corpo, nell'ortoressia, al contrario, tutte le preoccupazioni riguardano la qualità del cibo con il rischio che non sia abbastanza sano o contaminato.

E' opportuno ribadire che alcuni degli atteggiamenti sopra esposti possono essere ritenuti salutari, ciò che fa la differenza è la quantità di attenzione prestata che si avvicina ad un'ossessione, invalidando il rapporto con se stessi e con il mondo esterno.

Bratman(1) afferma che ci troviamo davanti ad una persona affetta da un disturbo del comportamento alimentare e non più ad un mangiatore virtuoso ogni volta che la libera scelta è sopraffatta da una modalità compulsiva e la preoccupazione alimentare diventa più importante di ogni altra cosa, costituendo un mezzo per giudicare se stessi e altre persone.

L'ortoressia è una fenomenologia piuttosto recente, non ancora inserita nei principali manuali diagnostici e quindi non ancora riconosciuta come patologia dalla comunità scientifica internazionale.

Attualmente, è possibile, semplicemente considerarla come un fattore di rischio, quello del salutismo estremo, che potrebbe condurre la persona a sviluppare un vero e proprio disturbo alimentare.

[1] S. Marucci, L. Dalla Ragione, *"L'anima ha bisogno di un luogo"* , 2016,

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

info@danielamassaglia.it

Il grano canadese messo al bando: perchè?

La **materia prima** è oggi **diversa** da quel **grano, canadese** e statunitense, spesso troppo contaminato dal Don e con residui di glifosato davvero preoccupanti.
"L'industria italiana ha dovuto cambiare le rotte dell'approvvigionamento perché i consumatori hanno chiesto di cambiare la pasta", ci spiega **Rolando Manfredini**, responsabile Sicurezza alimentare della **Coldiretti**.
La conferma arriva direttamente dai **dati Istat** sulle importazioni cerealicole: in meno di due anni, **dal 2016 ad oggi**, il grano canadese si è letteralmente azzerato passando da **oltre un miliardo di chili ad appena 43 milioni** nel primo semestre 2018.
Nello stesso periodo il "duro" statunitense è sceso di quasi il 60% mentre parallelamente il **grano francese** ha per due anni di seguito raddoppiato i quantitativi, passando da quinto ai primissimi posti tra i fornitori di frumento dell'Italia.
E' opportuno sapere che il nostro Paese, uno dei principali produttori mondiali di farina, ma ne importa anche il 40% dall'estero.
Questo accade perchè l'Italia produce, consuma ed esporta così tanta pasta che sarebbe utopistico pensare a una produzione di grano al 100 % nazionale in supporto a una tale mole di prodotti derivati e distribuiti

SEGUE
A PAG. 7

MA QUALI SONO ALLORA I GRANI MIGLIORI per realizzare una pasta super?

Secondo la Coldiretti per fare la pasta migliore del mondo servano i grani più pregiati e secoli di esperienza hanno affinato il “senso” dei pastai italiani per riconoscerli e selezionarli.

Oggi 1 piatto di spaghetti su 4 al mondo, 3 su 4 in Europa, è prodotto in un pastificio italiano.

Il segreto del successo mondiale della pasta made in Italy non è un segreto, ma è scritto nero su bianco nella Legge di purezza della pasta, che quest’anno compie 50 anni.

Si tratta della Legge 580/67, l’unica normativa al mondo che garantisce i consumatori (e vincola i produttori) stabilendo i parametri di qualità e le caratteristiche del prodotto e della sua materia prima.

Se anche una sola di queste specificità non viene rispettata, il grano non è adatto alla pastificazione e il prodotto finale non può essere chiamato pasta.

La pasta italiana è l’unica al mondo che per legge deve essere fatta solo di grano duro. Che è duro di nome e di fatto: i suoi chicchi hanno struttura vitrea e non farinosa, e dalla loro macinazione si ottiene la semola, più grossolana e spigolosa della farina e dal caratteristico colore giallo ambrato. Mischiata con acqua dà vita a un impasto meno estensibile e più tenace di quello che si ottiene del grano tenero, perfetto per sostenere l’architettura della pasta.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

L'intolleranza alimentare è un'ipersensibilità nei confronti di una particolare sostanza o di un alimento che determina una reazione avversa dell'organismo (mediata da anticorpi IgG).

Qual'è la differenza tra intolleranza e allergia?

Mentre nelle allergie alimentari il rilascio di anticorpi IgE si verifica in un breve lasso di tempo (da 10 minuti a 2 ore dopo l'assunzione deglialimenti allergenici), nelle intolleranze alimentari la reazione dell'organismo è più lenta (da 1 a 36 ore dopo l'assunzione dell'alimento), si manifesta in maniera graduale e provoca una sintomatologia generale meno severa che può includere, ad esempio, cefalea, stanchezza, gonfiori addominali, senso di pesantezza, diarrea, vomito, orticaria.

Nei casi di intolleranze alimentari, infatti, i sintomi sono correlati alla quantità e alla frequenza con cui si assume la sostanza o l'alimento non tollerato.

Spesso si tratta di effetti di non facile riconoscibilità che incidono sensibilmente sulla qualità della vita.

CONTINUA A PAG. 9

Chi effettua il test per le intolleranze alimentari?

Per diagnosticare un'intolleranza è importante rivolgersi a un medico, così da poterne individuare gli eventuali segnali oggettivi. Lo specialista che esegue il test, in base alle varie esigenze e situazioni, può essere un allergologo, dietologo, nutrizionista, dietista, medico generale, omeopata, fitoterapeuta, naturopata.

Sul numero di Marzo abbiamo già parlato d'intolleranze alimentari, soprattutto quelle riguardanti al lattosio, ma possiamo anche considerare un'intolleranza alimentare come un vero malessere scatenato dall'ingestione di altri particolari cibi, anche di uso comune, come ad esempio il grano (la pasta), le uova od addirittura il ciocccolato al latte.

Probabilmente, esiste una predisposizione alle intolleranze trasmessa per via ereditaria, tuttavia possono contribuire anche altri fattori, come malattie, stress, dieta squilibrata e alterazioni della flora batterica intestinale.

Quali sono i sintomi delle intolleranze alimentari

Mal di testa, **amenorrea**, mal di stomaco, **diarrea**, insonnia, nausea, **asma**, rinite, ritenzione idrica, sottopeso, gonfiore addominale, eccessiva magrezza, **dermatite**, sono soltanto alcuni dei disturbi che una intolleranza alimentare può provocare.

Le **intolleranze alimentari** sono più comuni di quel che sembra, anche se spesso non ce ne accorgiamo.

DIABETE E SEDENTARIETA'

La sedentarietà può portare ad avere il diabete.

I medici e diabetologi riuniti al congresso 'Panorama Diabete' promosso dalla Società italiana di diabetologia (Sid) non hanno dubbi: l'attività fisica è la forma di prevenzione primaria contro 26 patologie croniche non trasmissibili incluso il diabete, affermano, ma contrariamente a quanto si possa pensare l'effetto benefico non deriva esclusivamente da un esercizio fisico organizzato nel tempo e prolungato ma anche da 'pillole' di movimento quotidiane.

"Le linee guida dell'Associazione americana di diabetologia Ada - spiega Andrea Di Blasio, ricercatore in Scienze motorie all'Università D'Annunzio di Chieti - consigliano l'attività fisica da tre a 7 volte a settimana. Nella vita quotidiana però applicare tale indicazione può risultare difficile, considerando anche i tempi di lavoro.

Ma l'esercizio fisico può essere fatto anche attraverso una modalità a 'pillole' ed è ugualmente benefico". Il principio fondamentale, sottolinea, "è quello di interrompere i lunghi periodi di sedentarietà che caratterizzano le nostre giornate: ad esempio, **se si lavora per almeno 8 ore al giorno in ufficio seduti, bisognerebbe alzarsi al massimo ogni 45 minuti e camminare per qualche minuto, anche semplicemente percorrendo i corridoi e facendo le scale**. Oppure, approfittare della pausa pranzo e dopo aver mangiato fare una camminata di una ventina di minuti. In questo modo si riduce il picco insulinico con un effetto benefico". Insomma, piccoli consigli pratici, afferma Di Blasio, "che servono a correggere gli stili di vita anche se si è ad esempio impossibilitati ad iscriversi ad un corso in palestra".

Se questo non è possibile, il presidente eletto Sid Agostino Consoli raccomanda "attività quotidiane che comportano movimento, anche leggere e piacevoli", come ballare o portare a passeggio il cane. Sono, rileva, "attività fisiche non troppo intense, ma che hanno grandi effetti benefici perché nel diabetico facilitano il compenso glicemico e aiutano il controllo del peso".

Nei casi di obesità o diabete complessi, tuttavia, è sempre bene farsi seguire da specialisti, rileva Roberto Pippi, ricercatore di Medicina traslazione all'Università di Perugia: "C'è ad esempio, un eccessivo utilizzo di app per l'esercizio fisico. Si tratta di strumenti senza dubbio utili, ma che possono anche comportare dei rischi nel caso di esercizi specifici protratti nel tempo".

SEGUE A PAG. 11

IL MONDO E' CAMBIATO E TUTTI CREDONO DI STANCARSI TROPPO: PERCHE?

Sembra che l'umanità intera abbia la sensazione di essere sempre tutti stanchi, di lavorare troppo e soprattutto di non potersi divertire di più.

Da una certa età in poi, non siamo altro che un esercito di cuori spezzati e di anime dolenti, alla disperata ricerca di realizzazione. I divorzi sono in aumento esponenziale, perchè pare che ognuno di noi voglia di più, ma molte volte sembra che siamo troppo stanchi per chiederlo.

Siamo stufi di dove siamo, ma siamo troppo spaventati per ricominciare. Abbiamo bisogno di rischiare, ma abbiamo paura di guardare crollare tutto ciò che ci circonda.

Dopo tutto, non siamo sicuri di quante volte saremo in grado di ricominciare da capo. Ecco quanto dice una giovane studentezza svizzera di quindici anni sulla sua condizione di vita:

«Sono tre settimane che non dormo, ho continui attacchi d'ansia, mi manca l'aria e mi gira la testa»
«Non riesco quasi più ad andare a scuola»

Non parliamo poi, della mancanza di leggere, soprattutto nei giovani.
La scarsa propensione alla lettura è legata anche al livello di istruzione: indici di non lettura più alti si trovano tra le persone che hanno la licenza elementare (il 78,4% degli uomini e il 63,5% delle donne) rispetto ai laureati (il 12,3% degli uomini e il 9,7% delle donne). «La mancanza di tempo - ha detto il presidente dell'Associazione Italiana Editori, Ricardo Franco Levi - è sempre stata la motivazione principe che i non lettori portano per giustificare il loro rapporto con il libro e la lettura

I CONSIGLI DELLA NOSTRA ONLUS PER VIVERE MEGLIO

Movimento Salute Onlus

1 MANGIARE ALMENO 3 TIPI DI FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO

Frutta e verdura aiutano il nostro organismo ad aumentare le difese immunitarie, regalandoci vitamine, sali minerali ecc.

Acquistate e mangiate soprattutto dei prodotti certificati e garantiti biologici.

Questi sono anche degli ottimi regolatori intestinali.

2 CERCATE DI CAMMINARE OGNI GIORNO, ALMENO 1/2 ORA

Non diemnticate mai di fare anche solo dei semplici esercizi fisici ongi giiorno e se vi è possibile andate in giro a piedi, possibilmente a passo veloce.
Evitate il più possibile di prendere la macchina per fare delle commissioni, andando invece a piedi.
Se potete poi, usate la bicicletta e soprattutto
non avete bisogno di affrontare delle salite.
Se poi vi è possibile andate in bici nei parchi cittadini, respirete meno gas di scarico delle auto.

SEGUE A PAG. 13

3 BEVETE MOLTA ACQUA, POSSIBILMENTE NATURALE

Secondo igli esperti d'alimentazione per rimanere in forma, soprattutto dopo i 50 anni è quello di bere ogni giorno circa due litri di acqua.
Bere ci aiuta a liberaci delle tossine e purifica i nostri reni.
Qualche bicchiere ogni tanto, anche di vino rosso doc può aiutare il nostro organismo ad evitare soprattutto dei problemi cardiaci.
Evitate però di far bere ai abmbini, al di sotto dei 14 anni ed anche diluito al 50%.

4 NON SALTARE MAI LA COLAZIONE DEL MATTINO

E' il pasto più importante della giornata, dopo il riposo notturno. Evitare di non fare colazione puà non solo contribuire ad avere un aumento di peso, in quanto si tende a mangire molto di più a pranzo.
Mangiare al mattino predispone il nostro corpo d essere maggiormente attivi e più propensi ad affrontare con serenità i problemi che potremo avere nella giornata.
Bevete anche possibilmente un bicchiere di latte e del succo di arancia.

SEGUE A PAG. 14

5 MANGIATE PESCE, ALMENO UNA VOLTA ALLA SETTIMANA

Il pesce ha normalmente un costo alto, ma se acquistate il pesce azzurro questo si dimezza ed è molto utile mangiarlo per gli Omega 3 che contiene.

Mangiare pesce aumenta di conseguenza le nostre difese immunitarie.

Il pesce è sempre meglio mangiarla bollito, proprio per evitare i condimenti grassi e dannosi per il nostro colesterolo. Bollito, con filo l'olio extra vergine di oliva ed un goccio di limone e del pepe è veramente squisito e nutriente.

6 ED INFINE RICORDATE SEMPRE DI SORRIDERE , ANCHE QUANDO INVECE AVETE VOGLIA DI PIANGERE

Gli psicologi ed i medici stessi, sostengono che il sorridere fa bene alla salute, anche quando si è tristi od abbiamo dei gravi problemi di salute od economici.

Il cercare di superare questi momenti con serenità, aiuta a superare meglio le vicessitudini della vita.

Meglio prendere la vita con maggiore ottimismo. In questo modo, sarà più facile per ognuno di noi, superare i cento anni di vita.

I FALSI MITI SULLE ALLERGIE

Riportiamo una parte dell'intervista di Humanitas fatta al Prof. Giorgio Walter Canonica, responsabile del Centro di medicina personalizzata Asma e allergie dell'Immuno Center dell'Istituto clinico Humanitas, oltre che past president della Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica

Nell'aria circolano migliaia di pollini diversi, ma, per fortuna, l'organismo di chi è allergico si scatena solo contro alcuni. Ciò significa che il sistema immunitario subisce solo l'azione di alcuni tipi di pollini.

«Quando i pollini entrano in contatto con le mucose di occhi, naso, gola, il loro involucro protettivo esterno viene "sciolto" a causa dell'umidità e vengono liberate le proteine presenti all'interno, i cosiddetti allergeni, in genere innocui per la maggior parte delle persone», ha spiegato il dottor Canonica.

«Può accadere, però, che il sistema immunitario, cioè lo "scudo" che difende il nostro organismo dagli attacchi di virus e batteri, identifichi erroneamente gli allergeni come potenzialmente nocivi, reagendo in maniera eccessiva per combatterli e formando, attraverso una serie di complessi passaggi, anticorpi specifici, le immunoglobuline E (IgE) – ha proseguito l'esperto -.

Così, ogni volta che l'organismo entra in contatto con il medesimo allergene, alcune cellule del sistema immunitario, i mastociti, rilasciano l'istamina, la sostanza responsabile dei classici disturbi allergici».

Nell'aria circolano migliaia di pollini diversi, ma, per fortuna, l'organismo di chi è allergico si scatena solo contro alcuni. Ciò significa che il sistema immunitario subisce solo l'azione di alcuni tipi di pollini.

«Quando i pollini entrano in contatto con le mucose di occhi, naso, gola, il loro involucro protettivo esterno viene "sciolto" a causa dell'umidità e vengono liberate le proteine presenti all'interno, i cosiddetti allergeni, in genere innocui per la maggior parte delle persone», ha spiegato il dottor Canonica.

«Può accadere, però, che il sistema immunitario, cioè lo "scudo" che difende il nostro organismo dagli attacchi di virus e batteri, identifichi erroneamente gli allergeni come potenzialmente nocivi, reagendo in maniera eccessiva per combatterli e formando, attraverso una serie di complessi passaggi, anticorpi specifici, le immunoglobuline E (IgE) – ha proseguito l'esperto -.

Così, ogni volta che l'organismo entra in contatto con il medesimo allergene, alcune cellule del sistema immunitario, i mastociti, rilasciano l'istamina, la sostanza responsabile dei classici disturbi allergici».

SEGUE A PAG. 16

Le allergie sono, però, anche uno degli argomenti medici dei quali si parla e si scrive, a volte, senza averne una conoscenza adeguata. Ciò da luogo a malintesi e convinzioni sbagliate, che non sempre sono prive di conseguenze.

AD ESEMPIO: LA COMUNE ORTICARIA CHE MOLTE PERSONE RISCONTRANO IN PRIMAVERA, SONO DA CONSIDERARSI DELLE ALLERGIE?

"L'orticaria è una malattia della pelle che colpisce in prevalenza gli adulti, caratterizzata dalla comparsa di lesioni pomfoidi (sono aree di cute rilevata, di dimensioni variabili, circondate da arrossamento, notevolmente pruriginose); può essere acuta, oppure cronica quando i sintomi sono presenti da almeno 6 settimane. .
Nonostante i pazienti credano spesso che la causa sia un qualche tipo di allergia, le cose spesso non sono così."

LA REALTA'

- Va sottolineato infatti che nella gran parte dei casi (60-70%) non si riesce a individuare una causa scatenante l'orticaria e si parla pertanto di " orticaria cronica idiopatica"; in questi casi si può solo attuare una terapia sintomatica, basata essenzialmente sugli antistaminici.
- Nei rimanenti casi, occorre ricercare altre malattie (infiammatorie, infettive, ematologiche, neoplastiche, autoimmuni, internistiche etc) che possono presentarsi con l'orticaria.
- Quando è stata individuata una malattia di base, il suo trattamento porta in genere anche alla scomparsa dell'orticaria.

Da quanto riportato pare dedursi che l'allergia non è tra le principali cause di orticaria .

CHE COS'E' LO STRESS?

La definizione che a nostro parere è la migliore per definire questa patologia e che lo stress non è nient' altro che una reazione che ognuno di noi puo' avere, di fronte a qualsiasi situazione nuova o percepita come molto difficile

Il fenomeno dello stress, può diventare pericoloso e quindi dannoso in alcune circostanze quali:

1. IN SITUAZIONI DIFFICILI, CON STIMOLI TROPPO INTENSI E PROLUNGATI
2. NON ESISTE UN PERIODO DI RECUPERO SUFFICIENTE TRA LE VARIE REAZIONI
3. LA NOSTRA MENTE NON RIESCE A GESTIRE CORRETTAMENTE
4. ANCHE GLI STIMOLI DI LIEVE ENTITA'

Di conseguenza questi fattori possono favorire un aumento del colesterolo, un aumento della frequenza cardiaca e quindi di possibili compare di aritmie.

Questo stato di stress può creare anche insicurezza ed un notevole nervosismo, soprattutto in famiglia e sul lavoro e può anche portare ad avere una cattiva digestione.

Molte persone si attaccano anche alla sigaretta, oppure ad una alimentazione scorretta a tutte le ore del giorno e della notte.

Occorre trovare dei rimedi , quali ad esempio, quello di ridurre l'eccessivo perfezionismo.

E' questa una trappola comune e riguarda quella che viene definita dagli psicologi: "UNA PRESTAZIONE IMPOSSIBILE".

Quindi diventa indispensabile riconoscere semplicemente i proprìi limiti e senza pretendere dei risultati eccezionali ed imparare ad accontentarsi anche di quelli parziali, oppure di non più dare molta importanza alle scadenze troppo ravvicinate.

SEGUE A PAG. 18

COME DIFENDERSI DALLO STRESS ?

occorre fare prevenzione ecco i modi

NEI RAPPORTI CON GLI ALTRI

1. evitare le discussioni inutili
2. circondarsi solo di persone simpatiche
3. rinunciare agli inviti che non piacciono
4. dire sempre NO alle richieste non gradite

NEL LAVORO

1. fare impossibile per programmare adeguatamente la giornata di lavoro
2. imparare a comprendere le urgenze sul lavoro da fare
3. operare in modo da prendere delle decisioni delicate, solo quando si è rilassati

NEL TEMPO LIBERO

1. Evitare degli impegni eccessivi per il proprio fisico
2. Svolgere solo attività che piacciono
3. Trovare ogni giorno qualche ora di riposo
4. Imparare una tecnica di rilassamento

NEL TRAFFICO DELLA CITTA IN AUTO

1. Cercare d'evitare gli orari più caotici
2. Se possibile evitre l'uso dell'auto ed usare la bicicletta
3. Quando ci sono delle code, accendere la radio dell'auto ed ascoltare musica
4. Anticipare le uscite di casa per avere più tempo per arrivare a destinazione

DAL COLORE DELL'URINA, SI PUO' COMPRENDERE IL TUO STATO DI SALUTE

Il colore delle urine è normalmente giallastro, limpido e di una tonalità simile a quella della birra. Numerose condizioni, patologiche o meno, possono alterare queste caratteristiche cromatiche che possono evidenziare lo stato di salute delle persone

Paglierino chiaro: indica che il nostro organismo gode di perfetta salute e che **la nostra idratazione è al punto giusto.**

Giallo trasparente: anche questo colore è sintomo di **buona salute** e non dovrebbero esserci problemi preoccupanti
Giallo scuro: primo campanello d'allarme: il nostro corpo **contiene poca acqua**, bisogna aumentare l'idratazione quotidiana.
Ambra: l'**idratazione è molto scarsa**, bisogna subito correre ai ripari e bere molto di più in quanto l'organismo necessita di un maggior quantitativo d'acqua.
Sciroppo: assolutamente da non sottovalutare, potrebbero esserci in corso alcune **infezioni che riguardano il fegato,** meglio approfondire con una visita medica adeguata

Rosa/rosso: se abbiamo mangiato alcuni cibi specifici come mirtilli, barbabietola o rape il colore è del tutto normale; se al contrario il colore rossastro indica la presenza nelle **urine di sangue** e si potrebbe celare un problema molto grave . Ad essere interessate potrebbero essere non solo le **vie urinarie infette,** ma anche i **reni o la prostata**. Da non sottovalutare anche la formazione di un **tumore** o di un **avvelenamento** di mercurio e piombo.
Arancione: scarsissima idratazione dell'organismo, ma anche un probabile **effetto provocato da un farmaco**, meglio consultare un medico

Blu o verde: molto probabilmente si tratta di un'**infezione batterica delle vie urinarie**

MASSIME SULLA VITA

Dove c'è amore c'è vita.

Mahatma Gandhi

Chi non stima la vita non la merita.

Leonardo da Vinci

L'uso migliore della vita è di spenderla per qualcosa che duri più della vita stessa.

William James

La vita è un'enorme tela: rovescia su di essa tutti i colori che puoi.

Danny kaye

La vita è come una bicicletta con dieci velocità. La maggior parte di noi ha marce che non userà mai

Charles Schulz

La vita mi sembra troppo breve per spenderla ad odiare e a tener conto dei torti altrui

Charlotte Bronte

IL RAPPORTO GIOVANI-ANZIANI ATTRAVERSO L'UTILIZZO D' INTERNET

Quando ero un giovane studente ed anche quando frequentavo l'università, nulla mi faceva ipotizzare che nell'arco di qualche decennio avremmo potuto usufruire dell'invenzione dei cellulari e di internet.

Quando gli americani inventarono i primi telefonini (grossi ed ingomgranti), noi ormai giovani/adulti li consideravamo solo come oggetti per ricchi e non adatti a noi comuni mortali. L'unica cosa che facevamo allora, era quella d' imparare ad usare le radio trasmittenti sui 27 mega con le quali dialogavamo con difficoltà e con tanti rumori indesiderati con gli amici, ma soprattutto con gli autisti dei camion, in viaggio per l'Italia, oppure con le barche dei pescatori di mare.

Qualcuno, con delle antenne speciali lineari, riusciva addirittura, per qualche minuto, a dialogare con gli Americani del sud.

Poi improvvisamente, quando già lavoravamo od eravamo diventati mariti e genitori, il mondo si è trasformato ed in massa sono arrivati i primi computer (commodore 64) con i quali abbiamo iniziato a giocare ed a lavorare (olivetti M24), ma sempre senza eccessi e grandi trasformazioni sociali, soprattutto nei rapporti umani con il mondo esterno, tipo chat, le mail, i social, ecc..

Ora, nel 2019 tutto è cambiato e soprattutto si nota nei giovanissimi, ma non solo in quelli, che non possano più fare a meno d' avere in tasca un cellulare. Se guardiamo per strada le persone, esse non osservano più quello che vedono attorno, ma sono solo concentrate sul video del cellulare per dialogare (non si sa con chi) in un mondo solamente virtuale. Non esiste più un dialogo con le persone che s'incontrano e se per caso cerchi di parlare con un estraneo per strada, sul bus od in un grande magazzino, sei visto quasi come un nemico da evitare.

Mi domando come sarà la vita futura dei nostri figli o dei nipoti e se sapranno in futuro, trovare un compromesso tra l'innovazione scientifica ed il loro prossimo….

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

Trattamento Energo – Vibrazionale Integrato

Riprogrammazione Posturale Globale metodo Dott. Bricot

La salute è una sinergia di dati soggettivi (esperienze di sé, stati di equilibrio emozionali, gestione dello stress...) legati armoniosamente al corpo. Ciascuno di noi prova quotidianamente a mettere in piedi per sé e per i propri cari questa virtuosa unione.

E' necessario affrontare un ventaglio di materie che già nella loro natura siano integrate, e che assieme possano sviluppare maggiore sinergia nel contesto del benessere: Fisiologia Energetica (Cinese Tradizionale e Occidentale), Basi di PNEI, Osteopatia Vibrazionale, Armonia Frattale, Tecniche di Armonizzazione Bioinformative.

Lo strumento vibrazionale, energetico, sembra essere il più adatto (per la sua neutralità intrinseca) a venire informatizzato, mentre la tecnica del trattamento si focalizza sull'induzione psichica e sulla manipolazione energetica degli apparati e dei network che ne fanno parte.

Questo tipo di seduta lascia profondamente rilassati, perché si ha avuto accesso e sperimentato frequenze cerebrali più armoniche e profonde, mentre la sensazione di essere stati “ripuliti” è spesso comune. A completamento, anche i blocchi tensivi e strutturali vengono sciolti (disfunzioni della colonna vertebrale...somatizzazioni varie...) al solo fine di ristabilire al meglio il libero fluire dell'energia vitale.

A cura di Gabriele Denti, Operatore Olistico, Milano, Torino, Erba, Brescia, Jesi - Cell. 338.10.91.943