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.10 novembre 2019 78° numero

BENESSERE Creativo

- EPIGENOMA
- AGOPUNTURA
- COLON IRRITATO
- ERBA ECHINACEA
- MAGNESIO
- GENGIVE SANGUINANTI
- STARE TROPPO SEDUTI FA MALE

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

novembre numero 10- (78) 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 EIPIGENOMA: LA SUA INFLUENZA SUL CIBO
PAG. 6 /7 L'AGOPUNTURA: A COSA SERVE?
PAG. 8 L'ANSIA : COS'E'?
PAG. 9 COLON IRRITATO: RIMEDI
PAG. 10 I PREGI DELLA MELISSA
PAG. 11 IL MAGNESIO
PAG. 12 L'ERBA ECHINACEA: PER I MALI D'INVERNO
PAG. 13 LE DONNE SOPPORTANO MEGLIO DEGLI UOMINI IL DOLORE
PAG.14 GENGIVE CHE SANGUINANO
PAG. 15 I PERICOLI DEL PIOMBO SULLA SALUTE
PAG. 16 STARE TROPPO SEDUTI FA MALE
PAG. 17 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

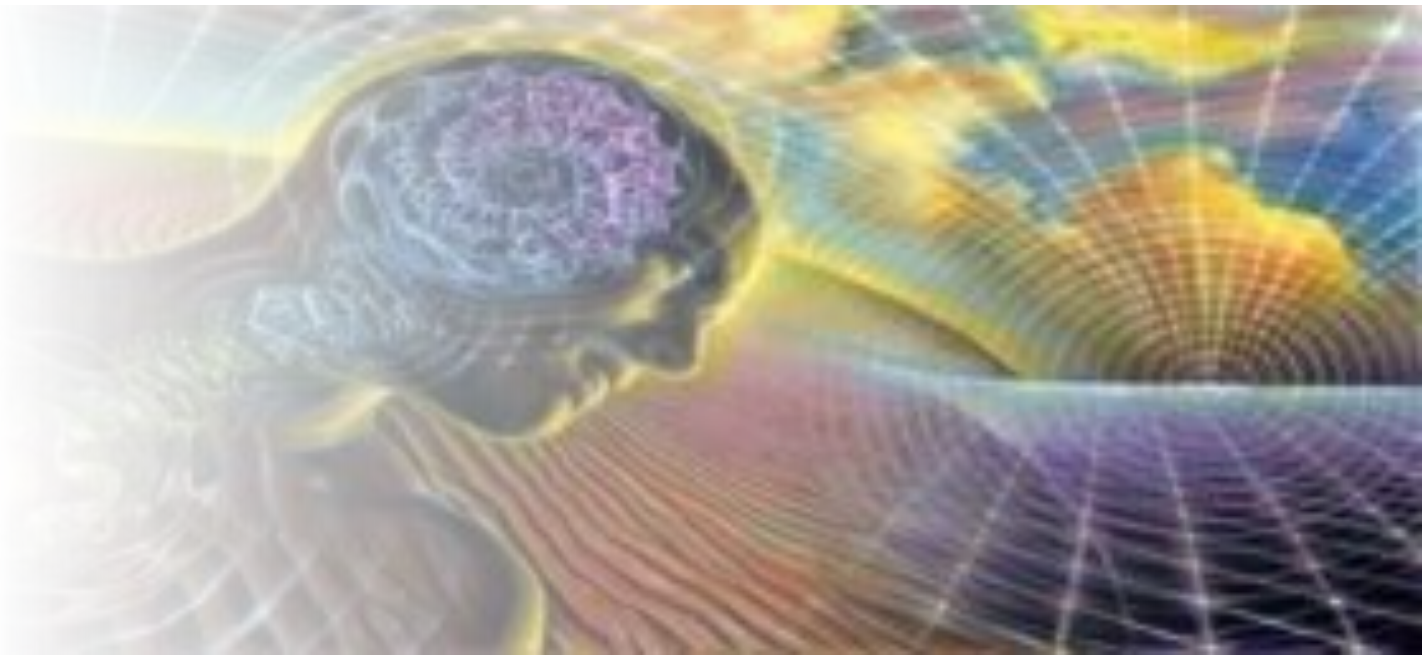
9777359001 9

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

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

Presa di coscienza:

il primo passo per guarire o cambiare…buona lettura



LA MENTE ED IL CIBO

UNA NUOVA VISIONE DEL CIBO: DA COMBUSTIBILE A MODELLATORE

Il termine epigenetica che deriva dal greco, “epì”, sopra e “gennetikòs”, ereditario, indica un’informazione ereditaria che non dipende dalla sequenza del DNA, bensì dalla sua organizzazione strutturale. L'evento che è alla base delle modificazioni epigenetiche del genoma è la metilazione. Le modificazioni apportate, da specifici enzimi, sul DNA e sulle proteine, contribuiscono a definire specifici marker, che possono essere trasmessi alle generazioni future.

Quindi, l’epigenetica, cioè lo studio dei cambiamenti genici che non sono causati da mutazioni genetiche, indica un cambiamento adattivo in risposta a determinati stimoli ambientali.

Le cellule adattano la loro risposta ai segnali epigenetici che ricevono e, nel caso delle cellule presenti nell’intestino sono innanzitutto segnali che provengono dall’alimentazione.

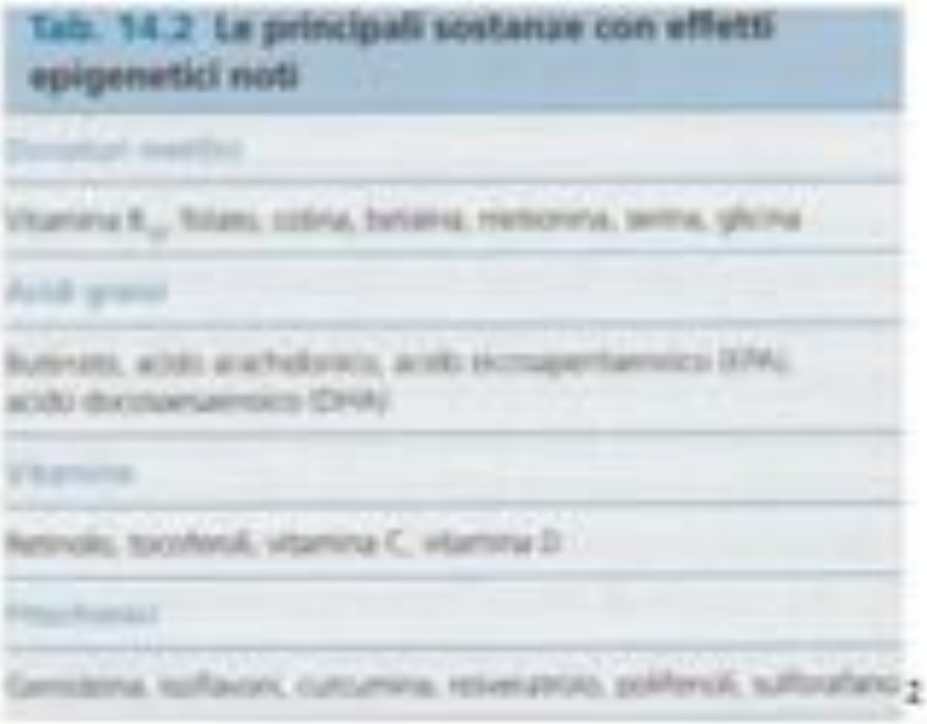
La cosa estremamente importante è che questo tipo di segnatura, legata allo stato di salute dell’organismo può essere reversibile. Ciò significa che il cambiamento di un comportamento (alimentazione, stress, farmaci) può riprogrammare entro certi limiti (che dipendono dall’età e dalla cronicità) l’assetto della cellula.

L’insieme di queste scoperte porta ad una nuova visione del cibo che, tradizionalmente, è visto come riserva energetica e quindi come benzina da bruciare per le attività dell’organismo e come mattoni per costruire e mantenere il corpo umano.

Tab. 14.1 Effetti epigenetici protettivi di alcune sostanze vegetali

Malattie	Fitochimici	Meccanismi epigenetici
Carcinoma esofageo	Genistein	Demetilazione
Cancro del seno	Polifenoli del caffè	Inibizione della metilazione del DNA
Leucemia	Curcumina	Diminuzione della metilazione del DNA
Cancro della prostata	Curcumina	Blocco dell'iperacetilazione istonica
Cancro del pancreas	Curcumina	Regolazione dei microRNA
Ipertiroidismo	Selenio	Inibizione dell'enzima DNA metiltransferasi (DNMT)
Neurodegenerazione	Polifenoli Catechine del tè	Modulazione dei microRNA Inibizione della metilazione L-DOPA
Ipertensione	Flavonoidi (per esempio frattini)	Attivazione della deacetilasi istonica (HDAC) e inibizione dell'acetiltransferasi istonica (HAT)

SEGUE A PAG. 5



In realtà, il cibo è una delle principali vie con cui l'ambiente forma l'epigenoma e, per questa via, influenza le risposte adattive dell'intero organismo: il metabolismo, il sistema immunitario e il cervello.

Per esempio, una dieta ricca di metionina (carne e formaggi) può produrre un aumento della metilazione di alcune aree cerebrali, con aggravamento della schizofrenia o delle psicosi. Invece, cibi come i broccoli, che contengono inibitori naturali della deacetilazione, da esperimenti compiuti su animali, sembra che possano essere utili in queste patologie.
Al contrario, una dieta che induca una maggiore metilazione può essere efficace nel contrastare una depressione unipolare di tipo catatonico, per la sua capacità di incrementare la disponibilità di energia, con potente effetto antidepressivo.1

E' ormai assodato che una dieta eccessiva, sia come quantità di calorie sia come presenza di zuccheri raffinati e di determinati tipi di grassi, provoca una segnatura epigenetica delle cellule immunitarie in senso infiammatorio. E' altresì dimostrato come alcune sostanze come il resveratrolo, la curcumina e il butirrato prodotti dalla flora batterica intestinale in buona salute, contrastino tale infiammazione.
Il controllo dell'infiammazione per via alimentare è di grande utilità anche in altre patologie come le demenze, l'Alzheimer in particolare.

Inoltre, in numerose prove sperimentali è stato dimostrato che la restrizione calorica e/o l'incremento dell'assunzione di omega3, nei topolini da esperimento provoca un prolungamento della loro vita. Un gruppo di topi sottoposti a restrizione dietetica e/o a una dieta a base di olio di pesce, paragonato a un analogo gruppo che poteva mangiare a sazietà e/o sottoposto a una dieta a base di olio di mais, è vissuto 645 giorni rispetto ai 494 del secondo gruppo, con un incremento del tempo di vita di oltre il 30%

Bottaccioli F., Bottaccioli A.G. " Psiconeuroendocrinoimmunologia e scienza della cura integrata", 2017, Milano,

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

info@danielamassaglia.it

AGOPUNTURA

La cromopuntura nasce dall'abbinamento delle teorie della cromoterapia con quelle dell'agopuntura; branca della cromoterapia, poco conosciuta e sicuramente meno praticata rispetto all'agopuntura, essa svolge la propria azione lavorando sui medesimi punti somatici sfruttati dalla medicina cinese.

"antica pratica di derivazione cinese che consisite nell'infissione di aghi a scopo curativo"

Ecco cosa puo' curare l'agopuntura:

- **Cefalea muscolo-tensiva**
- **Emicrania**
- **Tunnel carpale**
- **Infertilità**
- **Sindrome pre-mestruale**
- **Lombalgia e Sciatalgia**
- **Spalla dolorosa**
- **Insonnia**
- **Ansia**
- **Vertigini e acufeni**
- **Intestino irritabile**
- **Fibromialgia**
- **Smettere di fumare**
- **Fame nervosa**

SEGUE A PAG. 7

Questa tecnica si basa sulla teoria secondo la quale all'interno del corpo vi sarebbero una serie di **canali energetici**, ognuno dei quali agisce su determinati organi facendo in modo che l'equilibrio del corpo sia sempre assicurato e con esso tutte le sue funzioni.

Se vi è salute e benessere, l'energia scorre tranquillamente e senza intoppi in questi canali ma vi sono casi in cui **qualcosa va ad ostacolare il normale fluire energetico** ed ecco allora apparire sintomi come dolore, fastidi di vario genere o vere e proprie patologie.

L'agopuntura può intervenire per fare in modo di rimuovere questi blocchi favorendo dunque la guarigione. Come?

Andando a **stimolare attraverso degli aghi sottili e flessibili dei punti specifici** del corpo che possono essere, a seconda dei casi, in diverse zone: piedi, addome, schiena, mani, testa, orecchie, ecc. Si tratta ovviamente di una tecnica in cui si valuta la persona nella sua interezza, ovvero non solo caratteristiche e problemi fisici ma anche il suo benessere mentale e psicologico oltre che le peculiarità sempre presenti che l'esperto in Medicina Tradizionale Cinese andrà ad associare ad uno o più dei "5 elementi" (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua) ovvero le costituzioni di riferimento

L'ANSIA: COS'E'?

Come fare per riconoscerla: è per poterla giudicarla e affrontarla al meglio?

Le persone che soffrono di questo problema si trovano molto spesso sotto lo stato di preoccupazione per tutto il tempo, come se non riuscissero a trovare l'interruttore che distolga la mente da quel terribile e inquietante pensiero. Questo può essere visto in vari modi:

- **Pensiero negativo** – qui esiste la convinzione stretta nel credere di un avvento di uno scenario peggiore. Ci si preoccupa perennemente dell'eventualità di essere aggrediti, di prendere una malattia terminale, di un probabile pericolo che la famiglia e gli amici stiano per affrontare.
- **Pensiero inflessibile** – chi è afflitto dalla GAD può anche semplicemente non essere in grado di fermare le preoccupazioni minori, arrivando al punto di far nascere una vera e propria ossessione. Un esempio? È possibile che abbiano il timore recondito di parlare con il loro capo. E anche se il datore di lavoro non ha nessuna intenzione di fare qualcosa di negativo, chi soffre di disturbo d'ansia generalizzato non riesce a smettere di pensare al fatto che deve parlare con il suo capo.

I due casi sopracitati chiariscono che la malattia, perché di malattia si tratta, può indurre le persone a preoccuparsi per qualsiasi problema, grande, piccolo, reale o immaginario che sia. Infatti non sono le preoccupazioni in sé a essere rilevanti, bensì **il modo in cui la GAD le fa percepire** e persistere quasi ogni giorno, rendendo la vita normale praticamente impossibile.

Ansia è un termine largamente usato per indicare un complesso di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche che si manifestano in seguito alla percezione di uno stimolo ritenuto minaccioso e nei cui confronti non ci riteniamo sufficientemente capaci di reagire.

L'ansia di per sé, tuttavia, non è un fenomeno anormale.

Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Alcuni rimedi naturali per il colon irritabile
Menta piperita, melissa e magnesio: DUE erbe contro la sindrome intestinale più diffusa.

MOLTE VOLTE, IN TANTI NOSTRI ARTICOLI, ABBIAMO PARLATO DEL COLON IRRITABILE ED ABBIAMO SEMPRE SCRITTO CHE NEL NOSTRO ORGANISMO ESISTONO DUE CERVELLI: UNO IN TESTA E L'ALTRO NEL NOSTRO INTESTINO

La **menta piperita** è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate.

Dall'intenso e caratteristico aroma, è originaria dell'Europa, ma la sua coltivazione è ormai diffusa in tutto il mondo.

Si tratta in realtà di un **ibrido spontaneo** risultante dall'incrocio tra due differenti varietà, *menta acquatica* e *spicata*.

Una tisana alla menta piperita

Utilizzando le foglie fresche o essiccate della pianta, si può preparare una gradevole tisana digestiva e rinfrescante.
Basta per questo versare una manciata di foglie fresche in 1 litro di acqua bollente possibilmente a digiuno.

SEGUE A PAG. 10

MELISSA

La melissa è una pianta antiossidante e antispasmodica , utile contro stress e insonnia

Se il colon infiammato non vi dà tregua, ecco come prestare soccorso all'organismo con delle erbe amiche: MELISSA, che in forma di tisana è una vera panacea per addolcire l'intestino!

Ecco come si prepara un'ottima tisana di melissa.
Ingredienti, preparazione e uso

Far bollire, insieme con un cucchiaio di foglie essiccate di melissa, anche la scorza d'arancia o di limone in abbondante acqua, evitando di mettere la parte bianca amara.

Si spegne il fuoco dopo un paio di minuti, lasciando in infusione per una decina di minuti circa. Dolcificare a piacere e consumare la sera dopo cena.

La melissa è considerata una vera e propria **erba del relax,** come la passiflora, la malva e la camomilla, utile per preparare **tisane rilassanti in caso di ansia, agitazione e preoccupazioni. La melissa gode inoltre di ottime proprietà calmanti e sedative, utili in caso di tosse, raffreddore e influenza.**

Un aspetto importante dell'assunzione della melissa sotto forma di tisana riguarda la sua capacità di contribuire ad abbassare la febbre e ad eliminare le tossine in eccesso intrappolate nell'organismo.

SEGUE A PAG. 11

Il magnesio è un minerale importantissimo per il corpo, permette la formazione delle ossa, la trasmissione degli impulsi nervosi e l'assimilazione delle vitamine. Si può integrarlo mangiando degli **alimenti ricchi di magnesio** o sotto forma di **integratori**

Il magnesio costituisce anche un ottimo rimedio depurativo, perché promuove l'eliminazione delle scorie acide e quindi aiuta il nostro intestino a stare meglio

L'importanza del magnesio per la donna

Se un corretto apporto di **magnesio** è importante per tutti, a qualsiasi età, per le donne è assolutamente indispensabile, data la stretta interdipendenza tra la fisiologia ormonale femminile e svariati apparati, da quello sessuale a quello scheletrico e nervoso.
Un buon livello di **magnesio** è importante sia per attenuare i **dolori mestruali**, che per ridurre gli **sbalzi d'umore** e l'irritabilità tipici della sindrome premestruale. In **menopausa**, smorza le vampate di calore, diminuisce le manifestazioni ansiose, previene la comparsa di **osteoporosi** e di artrosi da perdita di **sali minerali**.
Assorbito attraverso l'intestino, il magnesio ne regola l'attività, contrastando la sintomatologia da colon irritabile, disturbo che colpisce in prevalenza il sesso femminile. Inoltre, essendo alcalinizzante, riequilibra la digestione, contrastando l'acidità e riequilibrando il ph del sangue, con un benefico effetto antinfiammatorio.

CONTRO L'INFLUENZA: UN'ERBA, ECHINACEA

Le proprietà medicinali dell'echinacea sono stimolanti e di potenziamento del sistema immunitario - soprattutto contro le malattie da raffreddamento - batteriostatiche, virustatiche e antinfiammatorie.

Grazie all'azione antivirale, antibatterica, immunostimolante e antimicrobica svolta dalle alchilamidi, dai polisaccaridi, dalle glicoproteine e dai derivati dell'acido caffeico presenti all'interno dell'echinacea, l'utilizzo di questa pianta può costituire un grande aiuto per il trattamento del raffreddore e dei suoi sintomi, della febbre e delle affezioni delle vie respiratorie, come tosse e bronchiti.
Per trattare i sopra citati disturbi, l'echinacea può essere assunta in diverse forme e preparazioni.
Ad esempio, per trattare il raffreddore, se si utilizza l'estratto liquido di E. pallida 1:5 (utilizzando come solvente di estrazione l'etanolo al 50% v/v), generalmente si consiglia di assumere 25 gocce di prodotto cinque volte al dì.

L'uso terapeutico dell'echinacea risale agli Indiani dell'America del Nord, che se ne servivano nel trattamento esterno di ferite e ustioni; e per uso interno per curare la tosse, le malattie da raffreddamento e il mal di gola

Perché le donne sopportano meglio il dolore degli uomini?

Male di testa, raffreddori, influenze,lombalgia o problematiche muscolo-scheletriche poco importa.
E' certo che il dolore colpisce più intensamente, più a lungo e più di frequente le donne, che rispetto agli uomini e queste rispondono diversamente anche ai trattamenti. Le ragioni di queste diversità tra i due generi, che compaiono a partire dalla pubertà,
sono del tutto biologiche e risiedono nella diversa fisiologia dell'organismo maschile e femminile

Uno studio canadese della McGill University e dell'Università di Toronto, pubblicato sulla rivista Current Biology, riapre la questione confermando quello che si pensa.
La ricerca ha voluto valutare la diversa percezione del dolore che hanno gli uomini rispetto alle donne nel momento in cui vivono e poi ricordano un'esperienza (ovviamente spiacevole) del passato.
Sono stati fatti diversi esperimenti in merito, tra cui quello che prevedeva di entrare in una stanza dove si sperimentava del dolore di basso livello (ad esempio un po' di calore su un avambraccio). Le persone dovevano valutarne l'intensità da 1 a 100. Successivamente si sperimentava del dolore maggiore.
Si è notato così come gli uomini siano più propensi a ricordare i dolori trascorsi, stressandosi maggiormente nel momento in cui sono di ritorno nel luogo in cui avevano provato le sensazioni spiacevoli. Nel caso dell'esperimento citato, inoltre, riportavano una soglia del dolore più bassa, ovvero avevano indicato sulla scala un'intensità di dolore più forte rispetto a quella avvertita dalle donne.
La capacità delle donne di sopportare al meglio il dolore, a detta dei ricercatori, potrebbe aprire la strada a nuove ricerche volte a trovare trattamenti utili contro le forme di dolore cronico.

Gengive che sanguinano: un problema da non trascurare

Il sanguinamento delle gengive è provocato da un'infiammazione del tessuto gengivale conosciuta col termine di **gengivite** che, se non curata tempestivamente, può portare alla degenerazione della patologia evolvendosi in **piorrea** o **parodontite**, infezioni gravi che possono portare alla lesione dell'osso mandibolare e alla conseguente perdita di uno o più denti.

Tra le cause più comuni del sanguinamento delle gengive occasionale vi sono:

- Gengivite
- L'uso di alcuni farmaci che fluidificano il sangue
- Lavare i denti e passare il filo interdentale in modo aggressivo
- L'uso di uno spazzolino nuovo a setole dure.

Per evitare il sanguinamento delle gengive dovuto alle abitudini di igiene orale, tratta la bocca con delicatezza.

"Gengivite" è il termine tecnico per "gengive infiammate". L'infiammazione gengivale è il primo segnale di un disturbo gengivale; fortunatamente è un problema che si può risolvere. Sebbene si tratti di una condizione molto diffusa, molte persone non sanno di avere la gengivite perché questa può manifestarsi anche in forma piuttosto lieve. Se trascurata, tuttavia, la gengivite può progredire nella forma più seria chiamata parodontite, un'infezione che può portare anche alla perdita dei denti e alla lesione dell'osso mandibolare.

Il piombo può arrivare negli alimenti con una variabilità di fonti decisamente più elevata rispetto ad altri metalli pesanti come il cadmio e il mercurio.
Uno dei modi con cui il piombo arriva sulle tavole è l'**acqua**. Nonostante esistano dei limiti precisi e le costanti verifiche del Servizio Sanitario Nazionale, le falde acquifere risultano spesso inquinate dal metallo, perché il piombo che si trovava nell'aria si è depositato nel terreno per poi penetrarvi. Al piombo aereo, comunque limitato, si è aggiunto il piombo nell'ambiente arrivato con gli sversamenti industriali. In diversi paesi del mondo, comprese alcune aree italiane, inoltre, le condutture sono ancora (in parte) in piombo e questo contribuisce alla dispersione del metallo nelle acque.
Il metallo può essere assorbito dalle **piante**, che possono assorbire anche il piombo contenuto negli agrofarmaci (insetticidi, pesticidi), oggi molto limitati ma che sono stati utilizzati per lungo tempo. I prodotti di derivazione vegetale, come il **vino**, possono contenerlo. Lo può inoltre contenere il tabacco, e infatti le sigarette sono una delle fonti principali di piombo che viene assorbito dalle vie respiratorie (ma non da quelle digerenti).

Il piombo (il cui simbolo chimico è Pb) è un componente naturale della superficie della terra (crosta terrestre), ed è il più comune dei cosiddetti metalli pesanti.

L'avvelenamento da piombo è anche chiamato saturnismo (dal latino saturnus: simbolo attribuito in passato a questo metallo); in forma acuta, associata ad esempio ad ingestione accidentale di alti livelli di piombo, negli adulti si manifesta con vari disturbi

(sintomi come:
coliche addominali
dolori alle articolazioni
anemia
disturbi nervosi che compaiono quando i livelli di piombo nel sangue sono circa di 40-60 microgrammi per decilitro di sangue
In rari casi, livelli di piombo più elevati possono causare anche:
l'encefalopatia da piombo (con edema e aumento di pressione intracranica) paralisi, con possibilità di morte

STARE SEDUTI PIU' DI 5 ORE FA MALE

A dirlo è una ricerca della Queen's University condotta con la Ulster University di Belfast secondo cui 70 mila persone muoiono ogni anno in Gran Bretagna per patologie legate alla sedentarietà sul posto di lavoro

L'**immobilità** mantenuta per ore (o addirittura giorni) da parte di chi lavora sempre alla scrivania, o effettua un lungo viaggio aereo o in auto, o è costretto a letto da una malattia, da un intervento chirurgico o a causa di una gamba ingessata per frattura e altre situazioni ancora, **rallenta la circolazione del sangue** aumentando la probabilità che si formi un **trombo** nelle vene delle gambe.

In che modo avviene la trombosi alle gambe?

A seguito della immobilità prolungata, **il sangue tende a scorrere con meno velocità** nella parte inferiore del corpo (polpacci o cosce) per ragioni di forza di gravità e, in condizioni particolari, questo rallentamento può **alterare il sistema della coagulazione del sangue** che da liquido si addensa fino a **formare un coagulo**. "Il trombo che si crea nelle gambe può sciogliersi da solo oppure estendersi all'interno del vaso fino a ostruirlo in parte o totalmente impedendo, così, la normale circolazione sanguigna".

Esso può provocare gonfiore, dolore, rossore e crampi. Se il trombo si forma in organi come il cuore o il cervello, è responsabile di **infarto o ictus**, mentre, se si frammenta, può provocare un'**embolia polmonare**, una patologia gravissima, spesso mortale, se non viene presto riconosciuta".

Ma di cosa parlo questo mese?

Mi è sempre difficile decidere cosa trattare.

Quando mi siedo davanti al computer per scrivere un articolo e badate bene che lo faccio ormai da oltre 50 anni, mi viene sempre un dubbio.

Sarò letto, oppure troverò davanti a me il solito muro di pietra?

Credo che un giornalista serio , si sia sempre posto questo quesito.

Non parlo di colleghi super conosciuti che riempono le pagine dei migliori quotidiani, ma solo di quelli come me, di serie B o C, cioè di persone che ad un certo punto della loro vita, hanno deciso d' iniziare un nuovo percorso, ma sono rimasti quasi sconosciuti dai più.

Persone che volevano e vogliono condividere con tanti altri idee e proposte, ma senza avere condizionamenti di forze politiche o di poteri economici.

Non ho mai fatto anche solo un calcolo approssimativo di quanti fogli stampati abbia fatto nella mia lunga vita.

Essi hanno riguardato molteplici argomenti, che vanno da quelli tecnici, a quelli sanitari o da quelli pseudo culturali.

Nella mia biblioteca personale, ho fatto rilegare tanti volumi dei miei lavori e sono li, allineati e conservati, ma mi assale il dubbio di capire se forse un giorno, anche quando non ci sarò più, potranno essere delle traccie per qualcuno che vorrà proseguire la mia strada.

Mi auguro che tutto questo cospicuo mio "divertimento" porti a qualcosa o dia dei benefici a qualcuno.

Non ho voglia di aggiungere altre parole questo mese e Vi saluto, sperando che troverete interessante ed utile quanto ho pubblicato nelle precedenti pagine.

PUNTI DI VISTA
DI R. G. BIJNO

MOVIMENTO SALUTE
di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

PROTEGGI GLI OCCHI

dall'uso continuo di computer, televisione, cellulare, tablet, videogiochi e illuminazione artificiale.

Occhiali e Clip con lenti neutre

- Per **adulti** e **bambini**
- Qualità **CE** e **FDA**
- **8 filtri protettivi**, in particolare:
- **Anti Luce Blu** (fino al 41%)
- **Anti Raggi Ultravioletti** (100%)

MOVIMENTO SALUTE
di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

PROTEGGI GLI OCCHI

dalla luce blu durante le ore notturne.

L'uso delle moderne tecnologie **(Tablet, TV, SmartPhone, Gaming, PC)** durante le ore notturne, influisce sul ritmo sonno-veglia per via della **luce blu** emessa che modifica la produzione di melatonina e non permette un sonno ristoratore.
Movimento Salute propone **lenti che filtrano il 100% di luce blu con occhiali o clip**.