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. 2 FEBBRAIO 2019 70° numero

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

FEBBRAIO numero 2- (70) 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 PRINCIPI FILOSOFICI: VEGANI E VEGETARIANI
PAG. 6 GLI ITALIANI MANGIANO BENE?
PAG.7 DEPRESSIONE NEI GIOVANI: COLPA DELLE CHAT
PAG. 8/9 LA MANCANZA DI CALCIO NELLE OSSA
PAG. 10 LE CARENZE DI FERRO

PAG. 11 CRONO DIETA: COS'E'?
PAG. 12 L'UTILITA' DELLO ZINCO NEL NOSTRO CORPO
PAG. 13 AUMENTANO I CONSUMI DI VERDURE E FRUTTA
PAG. 14 IL MAL DI GOLA SI CURA ANCHE CON IL MIELE
PAG. 15 CANNABIS: TANTI RISCHI PER LA NOSTRA SALUTE
PAG.16 I PROBIOTICI : BENEFICI
PAG. 17 LE PIETRE ED I LORO EFFETTI
PAG. 18/19 GRUPPI AMA
PAG. 20 LE MASSIME SULLA VECCHIAIA
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

Buon Febbraio cari Soci e simpatizzanti,
tendiamo ad esercitare una costante attitudine al controllo sia verso l'interno di noi stessi sia all'esterno. Lo stupore nasce quando il sistema si ribella al nostro controllo specialmente se si tratta di salute. Per mantenere un benessere costante, il controllo serve a poco, se non accompagnato da attività che mantengono il nostro sistema corpo efficiente e sano.
Il nostro obiettivo come notiziario è di richiamare costantemente semplici consigli per vivere meglio.
Ricordiamoci che abbiamo tutti gli strumenti per migliorare la nostra situazione e che occorre in primis la volontà del cambiamento. Affrontare in maniera serena la situazione e riconoscere lo stile di vita errato, porta a fare il primo passo verso un nuovo stato di cose.
Crediamo di poter operare in modo libero e che nulla di quanto facciamo abbia delle conseguenze.
Credo che anche voi abbiate sperimentato come invece tutto sia strettamente collegato. La regola del caos diventa utile per creare un bel paravento e fare finta di nulla e non cambiare nulla…
Resto dell'avviso che il controllo, senza l'osservazione di cosa avvenga intorno a noi e dentro di noi non serva a nulla.Anche le discussioni infinite sui temi giornalieri non creano nulla, senza una reale analisi su come siamo e dove vogliamo andare.
Aiutateci a diffondere il notiziario diffondendo ai vostri contatti il seguente link di registrazione alla nostra newletter:

https://movimentosalute.voxmail.it/user/register

BuonMese in Salute
Nico

LA MENTE ED IL CIBO

PRINCIPI FILOSOFICI E PSICOLOGICI DELLO STILE VEGANO E VEGETARIANO

Le scelte di nutrimento vegane e vegetariane sono tutt'altro che semplici e sottendono ad una psicologia complessa ed articolata che include principi filosofici.

Il neologismo Vegan nacque in Inghilterra nel 1944 grazie ad un membro della Vegetarian Society, Donald Watson, che volle scindere i due stili di dieta. Nonostante l'apparente similitudine , in realtà, sono due cose distinte.

I vegetariani si limitano a non consumare carne e pesce mentre la scelta vegana, molto più restrittiva, non prevede il consumo neppure dei derivati animali quali uova, latte e miele. All'interno del grande gruppo dei vegetariani occorre fare una distinzione in quanto ci sono i semi-vegetariani che mangiano tutto ad eccezione delle carni rosse, quelli che escludono le carni animali tranne il pesce e quelli che escludono tutte le carni.Spesso il primo passo verso l'adozione di un' alimentazione vegetariana è l'evitamento di alcuni tipi di carne.

Nella popolazione occidentale, generalmente, l'esclusione della carne inizia da quella rossa e prosegue con le altre.

I motivi che spingono alla scelta dell'alimentazione vegetariana possono variare da questioni salutiste (Vegetariani Salutisti - VS) a ragioni più prettamente etiche ed ambientali (Vegetariani Morali - VM). I Vegetariani Salutisti evitano la carne perché reputata malsana e spesso cancerogena (comunicato OMS n. 240 del 26 ottobre 2015) mentre i Vegetariani Morali la escludono per questioni morali legate a crudeltà e degrado.

Ma quali sono i processi cognitivi che conducono all'esclusione della carne dalla propria alimentazione?

Alcuni studiosi (Fessler, Arguello, Mekdara & Macias, 2003) hanno indagato il ruolo delle emozioni, in particolare il disgusto, nel complicato processo di ragionamento che conduce alla scelta di uno specifico stile alimentare.
Altri studiosi (Bastian, Loughnam, Haslam & Radke, 2012) si sono, invece, soffermati sui meccanismi utilizzati per superare il "paradosso della carne" ovvero la preoccupazione per il benessere degli animali in contrapposizione alle abitudini culinarie carnivore.

SEGUE A PAG. 5

Confrontando i Vegetariani Morali e i Vegetariani Salutisti, Jabs e altri (1998) riferiscono che i primi trovano la carne più disgustosa .
Rozin e altri (1997) aggiungono che gli stessi trovano la carne più disgustosa in quanto hanno adottato una posizione anti-carne per motivi filosofici ed etici. Consciamente o inconsciamente, collegano il cibarsi di carne con forti emozioni negative che rinforzano ulteriormente la motivazione delle loro posizioni.
In sostanza, gli autori sostengono che il concetto di consumo di carne come gesto immorale crea sia un'opportunità sia un incentivo per definire la carne stessa disgustosa.

Il sangue è un'altra potente causa di disgusto, infatti chi non mangia carne rossa sembra essere disgustato dalla presenza di sangue (Kubberod e altri, 2002).
Il contatto o l'esposizione ad eventuali mosche o scarafaggi, per esempio, rappresenta, inoltre, uno dei maggiori elementi in grado di provocare disgusto (Fiddes,1991).

Lo stile di vita vegano va oltre l'alimentazione e si basa su di una visione etica filosofica che rifiuta lo sfruttamento degli animali in ogni sua forma, come oggetti e come prodotti, compreso l'abbigliamento di derivazione animale che implica sofferenza. Viene bandita, quindi, la lana, la seta, la pelle, i trucchi e i prodotti per il corpo e per la casa testati sugli animali.

Il punto di partenza e la base psicologica della filosofia vegana sono orientati alla visione ecocentrica della vita e all'abbattimento di un pregiudizio: lo specismo cioè la convinzione della superiorità di una specie sulle altre.

L'Ecocentrismo vede l'uomo posizionato tra le specie e non al vertice di una gerarchia non presente in Natura ma di pura invenzione umana. L'Uomo al pari della Donna. L'Animale al pari della Donna e dell'Uomo. Tutti insieme in armonia in un legame di reciproco rispetto e coesistenza.

A discapito di ciò che alcune persone sostengono, la filosofia vegana non è seguita perché considerata una moda ma nasce spontanea in personalità emotivamente più sensibili rispetto alla media.

Ad un primo impatto questa filosofia può venire concepita come assurda o estrema. In realtà ciò che spinge chi abbraccia questa etica di vita è il rispetto della più piccola forma di vita presente sulla Terra.

Tra i tanti personaggi famosi vegani/vegetariani della Storia troviamo filosofi, scienzati, matematici, politici, scrittori, musicisti: Pitagora, Epicuro, Leonardo da Vinci, Einstein, Charlie Chaplin, Gandhi e altri ancora. Tutti accomunati da un rigoroso rispetto verso gli animali.

"Il compito più alto di un uomo è sottrarre gli animali alla crudeltà"

Emile Zola

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

GLI ITALIANI MANGIANO BENE?

La ricerca è stata condotta dall'Istituto Superiore di Sanità ed è il frutto della combinazione tra le caratteristiche degli alimenti e le abitudini di consumo della popolazione.

Gli autori hanno selezionato 51 alimenti base della nostra dieta, appartenenti a 13 categorie (cereali e prodotti derivati, legumi, vedure e ortaggi, tuberi, frutta, carne e derivati, prodotti ittici, latte e derivati, oli e grassi, uova, zucchero e prodotti dolci, bevande alcoliche e acqua e bevande analcoliche) e considerati rappresentativi della dieta seguita dal 99,7 per cento degli adulti e dei bambini.

Successivamente i dati sono stati utilizzati per prepararli in modo da riprodurre le condizioni reali

impiegate quotidianamente.
I dati analitici relativi alla concentrazione di nutrienti e contaminanti sono stati combinati con quelli di consumo individuali, rilevati durante tre giorni consecutivi e ritenuti come tali una stima attendibile degli apporti giornalieri.

«Lo studio ha evidenziato la qualità della dieta italiana, che può essere considerata mediamente buona e comunque migliore rispetto a quella francese

DEPRESSIONE: COLPA DELLE CHAT?

Alcuni studi recenti dell'Università della,Pennsylvania (Usa) sembra che abbiamo trovato che Facebook , Instagram ed altri siti non utilizzati in Italia, d' avere un legame causale tra la quantità di tempo speso con questi social media e l'aumento di **depressione e solitudine.**

Sarebbe emerso, secondo la dottoressa Hunt, di questa Università che **usando meno del consueto i social** si ha una significativa **diminuzione della depressione** e del **senso di solitudine**.

Sarebbe confermato da test effettuati su ragazzi/e che erano più depressi quando sono stati arruolati nello studio». Il miglioramento dell'umore quando ci si stacca dai rapporti virtuali si pensa dipenda dal fatto che, stando sui social, in particolare su Instagram, si fanno mille e uno paragoni con la vita degli altri concludendo che la propria è scialba e insignificante.

Uscendo da questi confronti e tornando alla vita reale, è più probabile che si trovino cose interessanti da fare e da vivere, conclude Melissa G. Hunt.

LA MANCANZA DI CALCIO

La carenza di calcio comporta sintomi ben precisi e riconoscibili: dolori muscolari e scheletrici, dolori alle estremità delle dita, all'avambraccio e alla zona lombare, crampi, debolezza, fragilità ossea che porta, in casi gravi, a particolari deformazioni e a osteoporosi, soprattutto nelle donne.
La carenza di calcio si riconosce anche da **piccoli segnali**:
la pelle diventa sempre più secca, le unghie sono fragili, si perdono i capelli e si formano carie ai denti.

La carenza di calcio è strettamente connessa a un processo di demineralizzazione dell'organismo

SEGUE A PAG. 9

Carenza di calcio ed alimentazione

Il fabbisogno giornaliero di calcio va dagli 800 ai 2500 milligrammi circa, a seconda dell'età.

Anzitutto bisogna evitare certi alimenti acidi, come ad esempio caffè, cioccolata, alcool, la maggior parte dei cereali e dei legumi, della frutta secca oleosa e dei semi, lo zucchero, le bevande gassate, la margarina, il latticini, alimenti cotti o lavorati industrialmente e la troppa carne, troppo pesce o troppe uova. Una dieta crudista è un ottimo sistema per riequilibrarlo.

Frutta e verdura cruda sono infatti alimenti che rendono l'organismo alcalino.

Oltre a questi vi sono anche tuberi, alghe, germogli, fagioli di soja e derivati (tofu, tempeh), olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo, tisane e infusi.

SFALDAMENTO DELLE UNGHIE: PUO' INDICARE LA MANCANZA DI CALCIO

Contrariamente a quanto si possa pensare, non è infatti bevendo latte che si rimineralizza l'organismo

LE CARENZE DI FERRO

Il ferro è un minerale che si trova in natura ed è molto utile per la salute del nostro organismo. E' un minerale che favorisce la produzione di emoglobina e di globuli rossi

Il ferro stimola il soggetto e accresce la motivazione personale attraverso l'aumento del **dinamismo**, della **costanza**, della **volontà**, dello **spirito di affermazione** e dell'**entusiasmo**.

Il ferro infonde **calma** e **sicurezza**, libera la coscienza dalle preoccupazioni e permette all'individuo di riflettere con mente aperta. In mancanza di ferro si possono verificare casi di depressione.

Assimilare il ferro non è semplice per l'organismo umano, tanti e complessi sono i meccanismi implicati.

Da dove lo prendiamo, il ferro?

Esistono anche parecchi alimenti ricchi di ferro di origine vegetale, non solo di origine animale. La differenza sta nelle sostanze cui il ferro è legato: **il ferro-eme** è legato alla emoglobina e costituisce **il 40% del ferro nei cibi di origine animale**, mentre **il ferro non eme** si trova nel **60% del ferro totale dei cibi di origine animale e nei cibi di origine vegetale**.

CRONODIETA : LE ORE NELLE QUALI ASSUMERE I CIBI

Viene chiamata cronobiologia, la scienza che studia i ritmi biologici, che ha portato alla formulazione della cronodieta, strategia alimentare basata sull'orario di assunzione dei cibi.

Nella cronodieta, ideata nel 1992 da due medici italiani, viene consigliato di assumere i carboidrati nella parte iniziale della giornata.

Non si tratta quindi di limitarne solamente l'apporto ma anche di distribuire la loro assunzione durante le 24 ore, concentrandola al mattino e al primo pomeriggio.

Il pane e tutti gli altri cibi ad elevato contenuto di carboidrati andranno pertanto assunti al mattino poiché in questa fase della giornata l'azione liposintetica e anabolica dell' insulina è contrastata dagli ormoni corticosteroidei (cortisolo). Non solo, le attività svolte durante il giorno consentono di metabolizzare gran parte dell'energia introdotta con gli alimenti nella prima parte della giornata.

Carboidrati a Pranzo, Proteine alla Sera

Se da un lato per i sostenitori della cronodieta è importante ridurre l'apporto di carboidrati nelle ore serali, dall'altro il consumo proteico andrà incrementato proprio in questo periodo della giornata.

Consumare gli alimenti distribuendoli in 4-5 pasti quotidiani
Importanza della colazione
Il pasto serale dev'essere sufficientemente distaccato dal momento del sonno .
Occorre evitare l'assunzione di cibo durante le ore notturne

Lo zinco: un metallo utile per la nostra salute

Lo zinco si trova sopratutto nel pesce, nelle ostriche, nella carne rossa (ovina, suina e bovina, ma principalmente nel fegato di vitello), nei legumi, nella frutta secca, nel cioccolato fondente, nei tuorli d'uovo, nei funghi, nei semi di zucca, nelle noci, nei cereali integrali, nei semi di girasole e nel lievito di birra.

Proprietà dello zinco: i benefici per la nostra salute

Tanti sono gli effetti benefici dello zinco sulla nostra salute. Movimento Salute vi elenca i più importanti:

- contrasta il processo di invecchiamento cellulare e l'azione dei radicali liberi
- è importante nel processo di rimarginazione di ferite e ulcere
- stimola il sistema immunitario (agendo sul corretto funzionamento del timo)
- ha un ruolo di rilievo nella crescita e nello sviluppo (stimolando il GH e il testosterone)
- fa funzionare correttamente l'apparato riproduttivo (maschile e femminile)
- aiuta a controllare l'ipoglicemia
- è un valido alleato contro la depressione

I sintomi quando manca lo zinco

Gli studi di settore hanno evidenziato che circa l'80-90% della popolazione assuma quantità di zinco inferiori al reale fabbisogno.

Una dieta povera di proteine, eventuali patologie del fegato, o l'assunzione di alcuni farmaci (come i diuretici o alcuni antidepressivi), possono portare ad un cattivo assorbimento dello zinco. Quando esso manca il **rischio è più elevato** lo troviamo nelle persone che seguono una **rigida dieta vegana** e che fanno **abbondante consumo di legumi e cereali integrali.**
Questi ultimi possono inibire l'assorbimento di questo metallo, pur contenendone discrete quantità.

AUMENTANO IN ITALIA I CONSUMI DI FRUTTA E VERDURA

La **spesa degli italiani** sta diventando sempre più ottimista, secondo la Coop. Questo è il risultato più importante della ricerca dal titolo "Timore Addio!" sviluppata dal marchio della grande distribuzione delle cooperative italiane insieme a Nomisma, una società indipendente che realizza attività di ricerca e di consulenza

Sono stati resi pubblici, già nel mese di maggio, i risultati dell'analisi realizzata da Ismea, l'Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare con il supporto di Nielsen: sono state coinvolte **9.000 famiglie italiane**, raccogliendo le loro dichiarazioni a proposito del consumo e dell'acquisto di frutta e verdura.

Per quanto riguarda il primo trimestre 2018, sono due i dati che emergono chiaramente: da un lato è **cresciuto dell'1% l'acquisto di prodotti ortofrutticoli freschi**, agevolato da un generale ribasso dei prezzi.

Nel complesso, sempre secondo i dati dell'Ismea, il prezzo medio di una spesa è calato del 2,5% rispetto al primo trimestre del 2017. Un calo che ha coinvolto in maniera trasversale i vari elementi della spesa.

Importante è notare come siano cresciuti gli acquisti soprattutto di ortaggi, patate e agrumi, questi ultimi spinti anche dalla rinnovata attenzione dei consumatori per la stagionalità e freschezza dei cibi messi nel carrello, come evidenziato dalla ricerca Coop-Nomisma sulla spesa degli italiani.

Mentre cresce la quantità di frutta e verdura che viene acquistata, cambia in maniera significativa la tipologia di prodotti ortofrutticoli scelti. In particolare, nei primi tre mesi del 2018, **i prodotti "confezionati" vengono sensibilmente preferiti a quelli "sfusi"**.

I dati della ricerca parlano chiaro: gli acquisti nei sacchetti biodegradabili sono calati del 3,5% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente, mentre quelli dei confezionati sono aumentati ben dell'11%.

IL MAL DI GOLA SI CURA ANCHE SOLO CON IL MIELE

Il mal di gola, conosciuto anche come faringite, è un disturbo piuttosto comune.
È caratterizzato dalla presenza di **sintomi quali raucedine, tosse, difficoltà e dolore a deglutire e, in alcuni casi, anche febbre.**

LE POSSIBILI CAUSE

Il mal di gola può essere di natura **batterica**.
Quando non è questo il caso, possono esserci diversi motivi che determinano l'insorgenza di questo dolore, come:

- **cibi o bevande troppo caldi,**
- **inalazione di vapori irritanti,**
- **aria eccessivamente secca o umida.**

Il miele, un toccasano per la scienza

Facilmente digeribile, si compone di vitamine, oligoelementi, enzimi e **sostanze antibiotiche**. Grazie alla sua straordinaria composizione è un toccasana per le **vie respiratorie** esercitando un'azione **decongestionante** e **calmante**. Si tratta dunque di un alimento prezioso in caso di raffreddamento e sintomi influenzali. Ricerche scientifiche, da quella condotta dell'Università di Sydney a quella dell'Università di Tel Aviv o della Pennsylvania e non solo, hanno studiato proprio i meccanismi attraverso i quali il miele **combatte batteri** e **infezioni**. Non solo svolge un'azione antibatterica, ma stimola la guarigione, agendo sul sistema immunitario.

Latte e miele amici della gola

Sui tessuti della gola esercita una preziosa attività **antiossidante**, aiutando così a prevenire e riparare i danni causati da eventuali **infiammazioni** del cavo orale. Anche il latte caldo ha un'azione calmante, non c'è da sorprendersi dunque se insieme sono una vera potenza. In più anche il palato ne gioisce di questo felice connubio, cosa non trascurabile. In caso di influenza e conseguente inappetenza, il valore nutritivo del latte e le **proprietà antivirali** del miele, contribuiscono a rendere la bevanda energetica e ricostituente.

CANNABIS: SEMPRE PIU' PERICOLSA

Un team di ricerca internazionale guidato da scienziati britannici della Addiction and Mental Health Group (AIM) dell'Università di Bath e del Centro nazionale per le dipendenze, Istituto di psichiatria, psicologia e neuroscienze presso il King's College di Londra, ha determinato che nella cannabis consumata in Europa tra il 2006 e il 2016 è raddoppiato il contenuto di THC, il principio psicoattivo della sostanza. Il rischio maggiore, secondo gli studiosi, è legato al fatto che non ha subito la stessa sorte il cannabidiolo, altro principio attivo della cannabis che "frena" gli effetti psicotici e i rischi di dipendenza causati dal THC.

La marijuana o cannabis è il tipo di droga illegale più usato negli Stati Uniti e purtroppo anche in Italia ed il suo consumo è ampiamente diffuso tra i giovani, con conseguenze debilitanti sulla loro salute.

Gli effetti a lungo termine della cannabis sui giovani

La marijuana interferisce soprattutto sullo sviluppo del cervello. Se l'assunzione di marijuana inizia durante l'adolescenza, la droga può ridurre le capacità di elaborazione e di apprendimento, la memoria, e interferire con le modalità con cui il cervello costruisce le connessioni tra aree necessarie per queste funzioni.

Gli effetti della marijuana su queste capacità possono durare a lungo ed in molti casi essere permanenti.

Questo studio scientifico ha rilevato che chi ha iniziato a fumare marijuana in quantità prima dei vent'anni e perdura nell'abuso, perde una media di otto punti di QI tra i 18 e i 38 anni.

Sembra anche che la perdita di capacità mentali non venga completamente recuperata quando si cessa d'assumere marijuana.

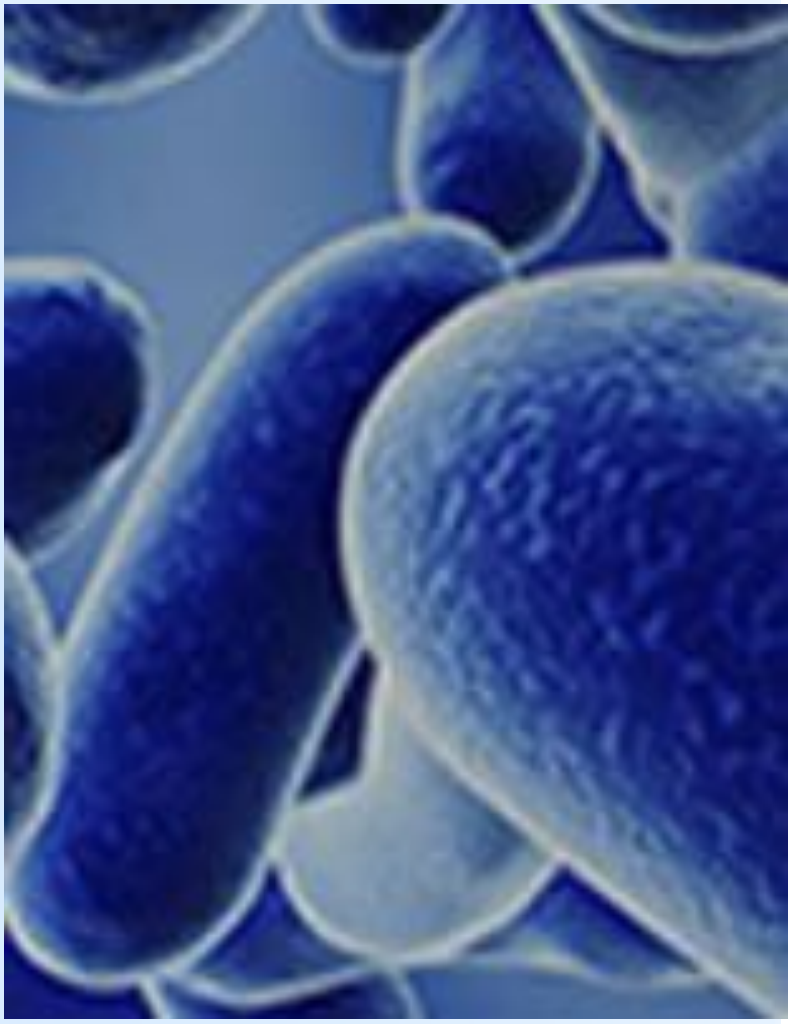
I PROBIOTICI

Sentiamo molte volte parlare di questi prodotti, ma non ricordiamo a cosa effettivamente possano senvire per aiutarci a stare bene.

I probiotici sono definiti come microrganismi vivi e vitali , che se somministrati in adeguate quantità, conferiscono benefici all'organismo

i probiotici sono batteri in grado di arrivare vivi fino all'intestino e di esercitare, qui, un effetto di ripristino dell'equilibrio del microbiota intestinale.

Quest'ultimo costituisce una parte (localizzata nell'intestino) del microbiota umano, ovvero di quell'insieme di batteri vivi che aiutano l'organismo a mantenersi in salute.



I *cibi che possono apportare i prebiotici sono quelli che derivano dalla fibra vegetale, come l'inulina.*

Si trovano in molti alimenti vegetali, quali :

- *asparagi;*
- *legumi;*
- *avena;*
- *aglio;*
- *tarassaco;*
- *frutta secca in particolare le noci.*

L'assunzione di prebiotici attraverso la dieta costituisce un fattore importante, soprattutto nell'ambito di una dieta sana, variata ed equilibrata.

IL FASCINO MISTERIOSO DI UN ANTICO SAPERE CHE METTE IN EVIDENZA GLI EFFETTI BENEFICI SUL NOSTRO CORPO DELLE PIETRE

di Roberto Guido Bijno

Sino dai tempi degli Egizi si ipotizzava l'importanza sulla nostra salute delle pietre.

Purtroppo con il passare dei secoli, a mio avviso, si è perso molto sulle conoscenze che queste potevano avere e trasmettere.

La moderna "civiltà" che è distolta dai troppi impegni, ha perduto il contatto reale con la natura e sugli effetti che possono avere le pietre sul nostro organismo.

Le pietre hanno (tutte) la caratteristica di riflettere la luce del Sole e dei suoi colori. Osservandole più attentamente esse nascondono un piccolo miracolo che è quella che gli scienziati di questa materia chiamano "cristalloterapia".

Le pietre hanno l'enorme capacita d'aiutarci a sciogliere dentro di noi i blocchi d'energia che si possono formare quando il nostro corpo è squilibrato a causa di possibili malattie contratte.

Queste trasformazioni avvengono grazie ai principi della risonanza, dell'armonia del nostro corpo e dell'equilibrio delle energie e delle sue vibrazioni.

Le pietre hanno la capacità d' agire anche sui nostri sette CHAKRAS e le forme od i colori possono influenzarli in vari modi.

L'energia cosmica che si ritrova nelle pietre viene sostanzialmente ceduta, quando le tocchiamo o le portiamo sui nostri corpi.

Usare la cristalloterapia non ha mai delle controindicazioni ed è adatta a tutte le persone, giovani o anziani.

E' stato dimostrato che anche le piante, vicino alle pietre, possono influenzare la loro crescita e bellezza (vedi i melograni).

AVVISO
PORTE APERTE

Associazione Movimento Salute Onlus assieme al gruppo Il Giardino dei Nostri Sogni, con il supporto e la partecipazione della dottoressa Nicoleta Tudor, apre le porte ai gruppi di auto mutuo aiuto (AMA).
La partecipazione ai gruppi è gratuita. Le tematiche pensate rispondono ai bisogni attuali della nostra società (senza la pretesa di essere esaustivi) e sono divise in quattro categorie:
1- La gioia versus la fatica di vivere ;
2- Il perdono uno strumento del benessere sociale;
3- L'assistente sociale tra la realtà sociale, la pratica quotidiana e la sua dimensione bio-psico-socale;
4- L'assistente familiare e i confini tra la sua vita lavorativa e privata.

Cosa sono i gruppi di mutuo aiuto, quali gli obiettivi e quali le finalità. Quali le "regole" AMA. Come si svolgono gli incontri e dove. L'iscrizione, l'attivazione dei gruppi e nr. massimo di partecipanti. Facilitatore e la programmazione dei gruppi.

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono un'ottima metodologia di supporto ("trattamento") utile per affrontare particolari situazioni di disagio. I gruppi AMA si basano sull'idea della mutualità ovvero dello scambio reciproco di aiuto, dell'impegnarsi per se stessi e per l'altro. Sono formati da persone che condividono un problema, una certa situazione o condizione di vita. Essi godono di ambienti accoglienti che offrono sicurezza, protezione e conforto emotivo.

Obiettivi. I gruppi AMA si uniscono per un supporto reciproco e per trovare nuovi modi di affrontare le difficoltà di vita. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità, indica l'auto/mutuo aiuto come uno strumento di provata efficacia per promuovere e proteggere la salute ed il benessere dei cittadini**- "tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere, mantenere o recuperare la salute – intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale – di una determinata comunità" (Organizzazione Mondiale della Sanità)

Finalità. L'attivazione di un processo attraverso il quale gli individui diventano attivi protagonisti della propria vita, esercitando su di essa il giusto atteggiamento. Attivazione di un processo di empowerment individuale e sociale, un processo di empowerment che racchiude al suo interno fattori psicologici molto importanti che spaziano dall'incremento del senso di self-efficacy sino all'assunzione di responsabilità a favore del proprio processo di cambiamento e miglioramento della vita. Risultati ultimi sono: la presa di coscienza e la giusta valorizzazione di se stessi in quanto soggetti attivi della propria vita e la solidarietà ed il riconoscimento dell'altro in quanto interlocutore o collaboratore degno di competenze e fiducia.

Quali sono le regole AMA. Le regole dell'ascolto e della comunicazione non sono date per scontato! E' il compito del facilitatore di essere un membro funzionale del gruppo.
Il rispetto, la reciprocità, l'ascolto empatico attivo, il non giudizio; il rispetto degli spazi e dei tempi di espressione o del silenzio di ciascun partecipante; la confidenzialità e il rispetto della privacy, sono elementi decisivi per la realizzazione di ottimi gruppi AMA. Essi si basano su un impegno volontaristico, cioè sulla buona volontà delle persone, in una relazione orizzontale alla pari. Ognuno partecipa al gruppo di auto mutuo aiuto secondo la propria disponibilità, portando se stesso e la propria storia di vita in un clima di fiducia e ascolto reciproco. Le persone si incontrano in uno spazio accogliente e sicuro, dove possono condividere il proprio vissuto e si sentono unite da un obiettivo o da un'esperienza comune. Quindi possono incontrarsi, conoscersi e confrontarsi in uno spazio di scambio e reciproco sostegno, trovando così un luogo dove affrontare le proprie insicurezze ed esercitare le proprie risorse, nel rispetto della storia di ciascuno.

La chiave di lettura della forza e del successo dei gruppi AMA sta nella reciprocità e nella condivisione di risorse che ogni persona racchiude in sé, nella parità e mutualità della relazione d'aiuto, nello scambio reciproco, che generano relazioni significative e forti legami.

Come si svolgono gli incontri e dove. Gli incontri si svolgono sotto un attento supporto del facilitatore AMA (dottoresa Nicoleta Tudor), con la cadenza mensile e con una durata di massimo due ore ciascuno. **La sede degli incontri: Associazione Movimento Salute Onlus, Corso Vittorio Emanuele 24 bis (occorre iscrizione all'associazione), oppure in concordanza con le necessità dei gruppi (una volta costituiti), in una sede diversa.**

L'iscrizione, attivazione dei gruppi e nr. massimo di partecipanti. La disponibilità per la partecipazione ad uno dei gruppi, avviene attraverso la domanda scritta al seguente indirizzio: nicoleta.tudor10@gmail.com. L'attivazione dei gruppi si fa in base ad un numero minimo di sette iscritti. Per un'ottima facilitazione e funzionalità dei gruppi, nr massimo di iscritti al gruppo è di undici partecipanti.

Facilitatore. Nicoleta Tudor - Facilitatore AMA Torino (2018); Mediatrice Civile e Commerciale- Milano (2015); Laureata in Assistenza Sociale all'Università di Bucarest, Facoltà di Sociologia e Assistenza Sociale (2006),Terapeuta in Terapie Alternative e Complementari- Arad, Romania (2005). Autrice di due studi di ricerca in Romania: Bisogno di Comunicazione delle Persone Diagnosticate con Malattie oncologiche (2006) e Personalità e Confitto (2010). Cell: 389 1943237;
e-mail: nicoleta.tudor10@gmail.com

La programmazione dei gruppi. La data limite dell'iscrizione è **28 febbraio**; l'inizio e la programmazione dei gruppi sarà da concordare assieme a ciascuno di essi. Le disponibilità della dottoressa Tudor, sono ogni venerdì del mese ore 20-22, oppure ogni sabato ore 16-18. Così come l'iscrizione, la continuità, la presenza, o l'abbandono dei gruppi sarà a scelta libera per ciascun partecipante.

Ass. soc. Nicoleta Tudor

MASSIME SULLA VECCHIAIA

La vecchiaia arriva improvvisamente, come la neve. Un mattino, al risveglio, ci si accorge che è tutto bianco.
(Jules Renard)

Si può nascere vecchi, come si può morire giovani.
(Jean Cocteau)

Un vecchio che muore è una biblioteca che brucia.
(Proverbio africano)

Se la gioventù è il fiore più bello, la vecchiaia è il frutto più delizioso.
(Madame Swetchine)

I vecchi amano dare buoni consigli, per consolarsi di non essere più in grado di dare cattivi esempi.
(François La Rochefoucauld)

Saper invecchiare è il capolavoro della sapienza, e uno dei più difficili capitoli della grande arte di vivere.
(Henri Amiel)

ANNO NUOVO, VITA NUOVA

Così recita un vecchio detto popolare, dove si auspica una nuova vita; l'uomo si augura un'esistenza soddisfacente a se stesso ed agli altri; "Vita nuova" è l'equivalente di "vita sognata, desiderata, ricercata e voluta"

Con l'anno appena iniziato, siamo solo a febbraio, s'affacciano i nostri buoni propositi che vorremmo realizzare nella prossima primavera.

Desideriamo fortemente essere nuovi, nel profondo ed allora perché non iniziare dagli oggetti che ci circondano?

Le cose che sono attorno a noi, sono estensioni di noi stessi, di ciò che amiamo, che abbiamo guadagnato e faticato per ottenere o ereditato e qualche volta possono anche diventare espressioni di affetti scomparsi, sentimenti dolorosi e persino odio, quando evocano legami tagliati, ex fidanzati, ex amici, ex rapporti felici.

Quasi sempre ci ritroviamo la casa piena di cose ed ecco che nel nuovo anno, pensiamo sia l'occasione giusta per ripensare al motivo per cui sono ancora lì: davvero ne vale la pena? Manteniamo tante delle cose che abbiamo (e delle abitudini!) per lealtà verso i nostri modi di essere e verso le persone a cui teniamo, per senso del dovere, noia o talvolta pigrizia.

Noi in genere , desideriamo mantenere le cose che abbiamo visto da bambini, quegli oggetti, mobili e suppellettili , che i nostri genitori ci hanno lasciato, ma dimentiamo anche di capire che dopo di noi, i nostri discendenti, che non hanno avuto questi legami, difficilmente sentiranno ancora il desiderio di tenerli e vorranno quindi disfarsene.

Una legge che dimentichiamo spesso , soprattutto nell'età matura. Questi sentimenti non dovrebbero più esistere dentro di noi.
Ricordiamoci di queste cose e non lasciamo che abbiano la prevalenza nella nostra mente.

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

Movimento Salute Onlus

AIUTACI A DIFFONDERE I NOSTRI MESSAGGI DELLA SALUTE.
Fai conoscere ai tuoi amici la nostra rivista on line, aiutaci a registrare nuovi contatti email per far conoscere il notiziario.

Avrai diritto ad essere Socio dell'Associazione senza dover sostenere la quota annuale.

Contattaci via email per ulteriori dettagli:
info@movimentosalute.it