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. 6 GIUGNO 2019 74° numero**

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

GIUGNO numero 6- (74) 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 INTESTINO E CERVELLO ?
PAG. 6 /7 DOLCE O SALATO ?
PAG. 8 I CIBI CON MOLTO AMIDO FANNO INGRASSARE?
PAG. 9/10 DUE CIBI PER COMBATTERE LA FATICA

PAG. 11 STIGMATIZZAZIONE- BIPOLARE
PAG. 12 INTERVISTA CON DEMI LOVATO SULL'ARGOMENTO
PAG. 13 LIMONI: TANTE PROPRIETA'
PAG.14/15 4 PIANTE PER DORMIRE MEGLIO
PAG. 16 ERITEMA SOLARE
PAG. 21 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: I MEDICI DI BASE

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

97773590019

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,
mi capita sempre più spesso di sentire persone che ricorrono a vari pareri medici per la propria salute, rimanendo poi perplessi sulle diversità di risposte ricevute. Utilizzano poi per aiuto, sistemi di ricerca via web per trovare chiarezza… Si ritrovano una miriade di pareri, suggerimenti, trattamenti…spesso discordanti tra di loro…. Sarà l'attuale realtà della nostra società che mettendo tutto e tutti in discussione, crea una sorta di disordine, di confusione globale. Manca una sana ricerca del comprendere e apprendere. Siamo sostanzialmente pigri e preferiamo una ricerca leggera, invece di una sana fatica. E' incredibile come il corpo che abbiamo a disposizione, diventi con il tempo un qualcosa di estraneo… cerchiamo di non vedere i segnali che ci manda e gli inviti a cambiare abitudini o stili di vita.
Se ne abbiamo la possibilità ricorriamo a pareri di esperti, ma cerchiamo anche di comprendere quanto ci stanno dicendo. Se non siamo in grado di farlo a volte, basta semplicemente chiederlo. Gli esperti veri, sono coloro che sono in grado di semplificare quesiti complessi, frutto di anni di studio e riescono a portare all'essenziale i trattamenti da seguire e a spiegarli in maniera semplice come se parlassero a dei bambini. Cerchiamo quindi di non smettere di aver voglia di imparare…..e di ascoltare. Buona Salute e a tutti

LA MENTE ED IL CIBO

Intestino o cervello?

Con la scoperta del sistema nervoso enterico, SNE, risalente alla metà del secolo scorso, è noto come intestino e cervello siano strettamente connessi e come ciò rappresenti un elemento fondamentale nella comprensione sia della funzionalità gastrointestinale sia dei comportamenti legati alle emozioni.

Questo argomento ha attratto l'attenzione non solo di gastroenterologi ma anche di psicologi e psichiatri che hanno individuato strette connessioni oltre che con le patologie funzionali e infiammatorie intestinali, anche con l'obesità e i disturbi del comportamento alimentare.

Il sistema nervoso enterico comunica al sistema nervoso centrale una serie di informazioni riguardanti le proprietà nutritive, l'apporto calorico e il valore energetico degli alimenti, tramite specifici segnali post-ingestione.

Questi segnali sono cruciali per la regolazione dei comportamenti legati alla scelta della qualità e quantità dell'alimentazione affinché l'organismo possa mantenere costante il giusto apporto calorico ed energetico per la sopravvivenza.

1. Un recente studio *(Zhang, Han, Lin et al., 2018)* spiega come il sistema nervoso enterico influenzi la nostra motivazione a scegliere determinati cibi.
2. Ad un gruppo di volontari è stata data la consegna di consumare del sorbetto. I ricercatori sono giunti alla conclusione che la *malto destrina*, un carboidrato insapore ed inodore, sia riuscito a condizionare i soggetti inducendoli a consumare una quantità molto elevata di sorbetto.
3. Nel momento in cui il corpo incomincia a rilasciare energia dall'assimilazione del glucosio che compone il carboidrato si attiva il segnale per consumare ulteriore sostanza.

SEGUE A PAG. 5

Fisiologicamente, dopo l'ingestione del carboidrato, i segnali arrivano al sensore della vena porta e da qui vengono mandati al corpo striato, situato alla base dei due emisferi cerebrali, componente importante del sistema motivazionale perché si occupa del rilascio di dopamina, importante neurotrasmettitore che induce quelle sensazioni di piacere e benessere che seguono un buon pasto, che tutti noi conosciamo.

Di Feliciantonio, Coppin, Rigaux, Small e colleghi del Max Planck Institute for Metabolism Research si sono ispirati allo studio precedente per condurre un altro esperimento.
Sono stati selezionati dei volontari che hanno consumato una cena di circa 430 kcal, in modo tale che il giorno dopo arrivassero in laboratorio a stomaco vuoto e con un basso tasso glicemico e proteico.
Hanno preso parte ad un'asta alimentare, avendo a disposizione una certa quantità di denaro per comprare ciò che desideravano, stimando il contenuto calorico di ciascun alimento.
Tutto ciò mentre si trovavano in uno scanner della risonanza magnetica funzionale che monitorava la loro attività cerebrale.

Lo studio ha evidenziato che i soggetti erano disposti a pagare maggiormente per alimenti che contenevano sia grassi sia carboidrati, anziché alimenti con un solo macronutriente. La loro scelta durante l'asta è stata influenzata dall'attivazione dello striato dorsale e del talamo medio dorsale.
Inoltre, i soggetti erano più precisi quando dovevano stimare il contenuto energetico di un alimento che conteneva un solo macronutriente.

In conclusione, esiste un sistema fisiologico sensibile al rilevamento ed al processamento degli alimenti che agisce sul sistema dopaminergico.
Ha il compito di determinare la stima energetica e la motivazione al consumo di ogni alimento.

I cibi più dannosi sono stati stimati in modo errato, ma hanno ricevuto un rinforzo elevato in merito alla loro scelta ed al loro consumo. Questo potrebbe essere spiegato dal fatto che le modalità con cui questi cibi sono preparati influenza l'asse intestino-cervello, favorendo in tal modo la sovralimentazione e le disfunzioni metaboliche alterando i segnali di sazietà.

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

DOLCE O SALATO?

Perchè ad alcuni piace solo mangiare dolci, invece altri preferiscono solo il salato?

Esiste un legame tra ciò che mangiamo e ciò che siamo

Movimento salute informa i suoi lettori che su questo argomento esistono da tempo molti studi; due tra questi sono: uno condotto dai ricercatori del Gettysburg College, della North Dakota State University e della Saint Xavier University di Chicago e l' altro condotto dal professore Fernando Dogana, ordinario di psicologia all'Università Cattolica di Milano

Le persone che preferiscono il salato hanno una maggiore energia, un dinamismo più forte, sono più estroverse e hanno una maggiore intraprendenza.
Inoltre sono più sicure di sé e molto franche, sfociando spesso nella scontrosità.
Chi invece opta per il dolce è più amorevole e altruista, impulsivo ed emotivo con tendenze all'introversione e a rischio dipendenze dagli altri.

PERCHE' QUESTE SCELTE?

DOLCE

Gli studi sembrano affermare che la voglia di carboidrati, in modo particolare di dolci, può segnalare il bisogno di serotonina:

Se, ad esempio mangiate una banana matura questo può significare il desiderio smodato di *carboidrati* , ma può segnalare anche una carenza di lipidi giusti, di cui il nostro organismo ha un grande bisogno.
Tutto questo si verifica generalmente nelle persone che scelgono i cibi light, poveri di grassi, perché l'organismo tenta di produrre del grasso trasformandolo dai carboidrati.
Un'integrazione con *acidi grassi* di tipo omega 3 risolve in breve tempo questa "voglia" difficile da controllare

SALATO

Sono molte le persone alle quali piace solo il salato e non mangiano quasi mai dei dolci.

Qualche volta, lo dicono i medici, la voglia di mangiare solo dei **cibi salati** può indicare un improvviso calo di pressione, oppure può essere il segnale di una dieta scarsa di *calcio*.

Ma è anche sufficiente perdere la voglia di salato bevendo un bicchiere abbondante di acqua fresca.
L'acqua fa superare il desiderio per qualche cosa di *salato*.

Un altro consiglio è quello di provate a condire i cibi con sale aromatico o con del sale marino integrale.

Se il desiderio per i cibi fortemente *salati* rimane intenso, è probabile che il vostro livello di stress abbia raggiunto i limiti di guardia, e che quindi, le vostre ghiandole surrenali siano molto affaticate, e in questo caso un'alimentazione molto sana è sicuramente di giovamento.

I CIBI CON MOLTI AMIDI, FANNO INGRASSARE?

Rischiano di far ingrassare tutti i carboidrati ad alto indice glicemico, perchè sollecitano un innalzamento dell'insulina, che converte in grasso gli zuccheri.

Il detto "mangia il giusto per stare bene" si presta molto nello spiegare il motivo della domanda che è posta nel titolo.

Non eccedere nel cibo che mangiamo è la migliore ricetta per evitare le malattie e stare bene.

Come tutti gli alimenti, anche quelli a base di **amido**, come pasta, pane o riso, ingrassano solo se assunti in quantità eccessive.

Anche nelle diete dimagranti è giusto che gli amidi rappresentino il 50% delle calorie totali assunte nella giornata, purchè il numero complessivo di calorie introdotte permetta di perdere peso.

QUALI CIBI DOBBIAMO MANGIARE PER POTER FARE DEI LAVORI MANUALI, PER MEGLIO COMBATTERE LA FATICA?

Il cercare di capire la causa della stanchezza non è sempre semplice e spesso il sintomo non viene preso sul serio.

È frequente, infatti, che la persona affetta da **stanchezza cronica** venga considerata semplicemente.

L'alimentazione contro la stanchezza deve essere ricca dei nutrienti che garantiscono all'organismo la giusta energia.

In quest'ottica è fondamentale mangiare a intervalli regolari; molti sintomi, infatti, possono essere legati a livelli estremamente bassi di zuccheri.

Per evitare **cali glicemici** è bene quindi fare pasti piccoli e frequenti.

Può essere, inoltre, indicata un'**alimentazione ricca di glutammina**, un amminoacido che favorisce la sintesi delle proteine, contribuendo così all'apporto energetico.

La stanchezza è molto debilitante, al mattino ci si sveglia senza forze, ci si ammala frequentemente e alcune volte può legarsi alla depressione lieve, spesso la stanchezza è proprio un segnale che il corpo ci manda, per comunicarci che qual cosa non va.

In questi casi è sempre meglio consultare il medico per accertare mediante esami di laboratorio eventuali patologie in corso, la stanchezza insorge anche dopo episodi d'ansia o attacchi di panico.

In quest' ultimo caso si presenta quando i livelli di corticosteroidi presenti nel sangue diminuiscono e ritorna tranquillità nel corpo.

CONTINUA A PAG. 10

DUE PRODOTTI DA MANGIARE PER SENTIRSI MENO STANCHI: LE PRUGNE E L'AVENA

Per combattere la stanchezza la natura ci viene incontro con una serie di alimenti naturali. Ad esempio, non tutti sanno che le prugne, un frutto abbondante e conosciuto da tutti è sempre stato un ottimo cibo per combattere la stachezza da lavoro.. Grazie al loro contenuto di **vitamine** e **sali minerali**, le **prugne** aiutano a reintegrare i minerali e sono un valido aiuto contro la stanchezza. La polpa è ricca di sostanze **antiossidanti** quali flavonoidi e polifenoli.
Il frutto contiene, inoltre, difenilisatina, una sostanza che stimola la funzione intestinale; le prugne, quindi, sono utili in caso di stitichezza. Sono, inoltre, disintossicanti e diuretiche.
La **prugna a buccia gialla** è quella con il più elevato contenuto di fibre, mentre la **prugna a buccia rossa** è la più ricca di antiossidanti.
Secondo uno studio condotto dall'equipe del Dott. Bahram Arjmandi, della Florida State University di Tallahassee (USA) e pubblicato sul *British Journal of Nutrition*, le **prugne secche** aiutano a prevenire l'**osteoporosi** nelle donne in **menopausa**.
Le prugne secche sono più ricche di nutrienti, ma hanno un potere calorico oltre 4 volte superiore rispetto alle prugne fresche. Le prugne non sono alleate di chi soffre di colite, in quanto **il loro consumo può aumentare gonfiori e spasmi**.

È bene ricordare, inoltre, che **il fabbisogno di nutrienti cambia con l'età e secondo il sesso, l'attività lavorativa e il particolare periodo della vita**. Per esempio, una donna incinta avrà bisogno di una quantità e una qualità diversa di nutrienti rispetto a una donna di pari età che non aspetta un bambino.
Talvolta a causare la stanchezza può essere un'alimentazione eccessivamente ricca di **zuccheri semplici**, in quanto questi creano un immediato aumento di energia e un successivo crollo. Nel periodo in cui l'energia cala, il soggetto si sente stanco, avverte il desiderio di altri cibi dolci e così si crea un circolo vizioso.

Avena (pasta)

Un altro prodotto della natura per aiutare le persone a patire meno la fatica è costituito dall'avena. Questo cereale è certamente uno dei più completi grazie all'**alto contenuto di fibra** di cui dispone ed essendo presenti in discreta quantità anche le proteine. Contiene poi **vitamina B1, particolarmente utile contro l'affaticamento e lo stress** ed offre inoltre il vantaggio di saziare, per cui si evita di eccedere con il cibo nel corso della giornata. Potete mangiarla a colazione, insieme a frutta o yogurt, ma anche a pranzo od a cena arricchita o comprando la pasta.

STIGMATIZZAZIONE BIPOLARE

Stigma: perché la malattia mentale produce angoscia

Un diffuso pregiudizio sullo stigma è quello dell'incurabilità.

Esistono molti strumenti efficaci, sia farmacologici sia psicoterapeutici, che permettono di recuperare parte o tutte le proprie capacità sociali e intellettive. E le cure hanno tanto più successo quanto più è precoce la diagnosi.

Un rischio che non va sottovalutato, infatti, sono le ricadute: ogni volta che una crisi depressiva o psicotica si ripresenta, il cervello subisce un danno, esattamente come un cuore che va incontro a diversi infarti.

Purtroppo, a causa dello stigma, **una persona che soffre di un disturbo mentale decide di ricorrere alle cure dopo diversi anni dall'esordio dei sintomi** (in media 8 per i disturbi dell'umore, 9 per i disturbi d'ansia), perdendo così del tempo prezioso.

L'Emarginazione.

Se si considerasse il malato mentale come un malato qualsiasi, si accetterebbe il concetto di cura e di soccorso, ma così non avviene: **a causa dello** stigma chi soffre di un disturbo psichico viene spesso **isolato**.

Che l'isolamento sociale e la segregazione non abbia alcun beneficio per i malati, e anzi aggravi la patologia, è un fatto ben noto, ben presente a chi nel 1978 ha approvato la famosa legge 180, detta anche "legge Basaglia" dal nome dello psichiatra veneziano che la promosse.

Questa legge, ancora in vigore, aboliva i manicomi e vietava di aprirne di nuovi: al loro posto doveva essere creata una rete di centri ambulatoriali, mentre i malati avrebbero dovuto essere progressivamente integrati nella società.

A impedire la sua reale applicazione resta lo stigma: poiché la società non è preparata ad accogliere i malati più gravi, è in genere la famiglia a farsi carico di loro, spesso senza alcun supporto sociale.

continua a pag. 12

Demi Lovato: «Io, bipolare (e orgogliosa di esserlo)»

«Sono bipolare e orgogliosa». Non prova più vergogna, **Demi Lovato**, nel non nascondersi più e nell'avere deciso di dar voce, nel suo nuovo documentario *Beyond Silence*, a chi come lei soffre di problemi di salute mentale.

«La verità è che in America **una persona su cinque ha un qualche problema mentale** e chi è sottoposto al giusto trattamento può vivere bene», ha dichiarato la popstar 24enne nel salotto di Ellen DeGeneres. «Io vivo bene con questa cosa e penso che sia quello che si auspicano tutte le persone che soffrono di problemi di questo tipo».

Il disturbo bipolare è un disturbo dell'umore a lungo termine che può influenzare il modo in cui una persona pensa, sente e si comporta. Senza un trattamento farmacologico il soggetto può sperimentare episodi di umore .

I cambiamenti di umore, infatti, potrebbero non essere sempre evitabili, ma nel tempo una persona può imparare a riconoscere i primi segni di cambiamento dell'umore e sviluppare strategie per ridurne l'effetto.

Strategie come lo yoga e la meditazione possono aumentare la consapevolezza rispetto i propri cambiamenti di umore. Anche altre attività tra cui fare il bagno, leggere, ascoltare musica o tenere un diario, possono aiutare a moderare i cambiamenti dell'umore prima che aumentino.

MANGIATE E GUSTATE I LIMONI ITALIANI

I limoni sono alimenti ricchi di vitamina C, alleati del sistema immunitario e utili per la salute della pelle e per favorire la digestione

Il limone, per la ricchezza di antiossidanti in essi contenuti, è uno degli alimenti anticolesterolo per eccellenza, utile anche come anti-cancro.

I limoni contengono anche altre sostanze, come **limonina e limonene**, che limitano i danni cellulari da cui può derivare la formazione di tumori.

L'acido citrico e i citrati (sali) in esso contenuti sono dei naturali regolatori di acidità. Il gruppo delle **vitamine B** è importante per l'**equilibrio nervoso, per la nutrizione e per l'equilibrio della pelle**.

I limoni hanno notevoli proprietà antisettiche, toniche, fluidificanti, emostatiche, carminative, vermifughe, alcalinizzanti.

Il limone viene coltivato in tutto il mondo, in particolare in zone dal clima caldo quindi in paesi soprattutto della fascia subtropicale.

In Italia i limoni si coltivano in Sicilia, in Calabria e in Campania, con i famosi limoni di Sorrento e della costiera amalfitana.

Le proprietà e i benefici del limone lo rendono adatto a una infinità di utilizzi: culinari, terapeutici e per la pulizia della casa.

Le caratteristiche nutrizionali di questo agrume.

Limone: calorie e valori nutrizionali Il limone ha poche calorie, circa 29 kcal per 100 grammi, e una quota insignificante di grassi.

Sono costituiti per la maggior parte da acqua, che rappresenta quasi 90 grammi su 100 grammi di limoni e hanno un basso indice glicemico.

Uno studio effettuato su topi con colesterolo alto indotto dalla dieta, ha dimostrato come la somministrazione per 15 giorni di succo di limone liofilizzato abbia prodotto una riduzione dei livelli di colesterolo cattivo, e un aumento sul colesterolo buono.

La presenza di vitamina C, inoltre, contrasta l'ossidazione del colesterolo nelle arterie, processo alla base dell'arteriosclerosi.

QUATTRO PIANTE IN CAMERA DA LETTO PER AIUTARVI A DORMIRE MEGLIO

DA POSIZIONARE A SUD, SULLE FINESTRE

La **lavanda** è ottima contro la proliferazione batterica in caso di allergie, aiuta contro l'insonnia e i disturbi bronchiali

I principi attivi della lavanda esercitano un'**azione sedativa** e **calmante** sul sistema nervoso, utile in tutti i casi di ansia, agitazione, nervosismo, e stress e insonnia.

- **Il rosmarino** è un **ottimo tonico generale**; esercita sull'organismo un'azione **stimolante** e **fortificante**. Agisce efficacemente negli stati di astenia, cioè in condizioni di affaticamento fisico e mentale. E' quindi indicato nei periodi di superlavoro o dopo una lunga malattia. Queste sue proprietà ne fanno un rimedio molto adatto anche per bambini e ragazzi.
- I suoi aromi , soprattutto di notte, favoriscono il sonno
- Agisce come **antispastico** e **antidolorifico**.
- È **antisettico**, **antiparassitario** e **antibatterico** e svolge un'efficace azione preventiva anche in caso di malattie infettive.
- È un valido **antinfiammatorio**.
- Al Rosmarino sono inoltre riconosciute notevoli proprietà **antiossidanti** e **antimutagene**, dovute in particolare alla presenza dell'acido rosmarinico.

Il gelsomino

Viene utilizzato per molti scopi perché molte sono le sue proprietà. Risulta essere un **blando sedativo**, capace di aiutare il risposo e di calmare gli stati mentali agitati (antistress).
Il gelsomino è **efficace nel lenire la tosse e i problemi respiratori.** Viene utilizzato per le sue proprietà a carattere analgesico e antispasmodico anche nei casi di sindrome premestruale o di dolori durante il mestruo.
Possiede anche delle **capacità antiossidanti** per via dei flavonoidi contenuti al suo interno diventando così anche un rimedio naturale **antinvecchiamento** perché contrasta i radicali liberi responsabili del invecchiamento cellulare.

La Valeriana officinalis è una pianta che cresce nei luoghi umidi, come il sottobosco e il margine di fossi e corsi d'acqua. È diffusa in tutta Europa. Può raggiungere un metro d'altezza, fiorisce in estate e ha piccoli fiori tubulari, rosa pallido o bianco, che si riuniscono a formare quasi un ombrello.

Le parti utilizzate sono la radice e le radichette, che vengono raccolte nei mesi primaverili. Il loro odore sgradevole non le rende ideali per la preparazione di tisane.

La Valeriana è utile per trattare i disturbi del sonno e gli stati ansiosi (attacchi d'**ansia**, crampi **addominali** e palpitazioni).
Non induce effetti collaterali tipici dei **sonniferi** come stordimento e sonnolenza diurna.
Può essere impiegata anche come antispastico a livello intestinale.

ERITEMI SOLARI

Siamo quasi in estate e dobbiamo fare più attenzione alla nostra pelle. Tra le conseguenze di un'errata e prolungata esposizione della cute ai raggi ultravioletti, senza adeguata protezione solare, c'è l'**eritema solare**, una manifestazione infiammatoria della pelle.

La prima regola per abbronzarsi senza rischi consiste nell'individuazione del proprio *fototipo* al fine di scegliere la protezione solare più adeguata.

Il fototipo viene valutato in base alla quantità di *melanina* presente nel soggetto che lo rende più o meno vulnerabile agli effetti del sole.

Inoltre è importante **esporsi al sole gradualmente**, iniziando con pochi minuti e aumentando gradatamente, evitando possibilmente le ore di massima esposizione ai raggi ultravioletti, ovvero tra le 11 e le 15.

Per proteggere la pelle è consigliabile utilizzare vestiti leggeri e chiari quando si cammina e un cappello per coprire la testa, in modo da evitare cefalee, colpi di sole e scottature del cuoio capelluto.

La protezione solare è fondamentale perché riduce la quantità di radiazioni ultraviolette che entrano in contatto con la pelle.

Quando le temperature diventano miti , si ha voglia di trascorrere del tempo all'aria aperta, ad esempio al parco o al mare. In queste circostanze, soprattutto per i bambini è importantissimo usare una crema solare, questo perché i vestiti si fanno più leggeri e la pelle viene esposta alla luce diretta del sole.

Le protezioni sono di tre categorie:

- raggi UVC, non esistono prodotti specifici per schermare questo tipo di raggi perché vengono bloccati dall'ozono, uno strato gassoso che protegger la terra;
- raggi UVA, sono quelli più pericolosi perché si propagano anche attraverso le nuvole o i vetri delle finestre: penetrano in profondità nella pelle, quindi è bene ricordarsi di usare creme solari anche se si tratta di una giornata coperta, per evitare le ustioni.
- raggi UVB, raggiungono la nostra cute solo con il sole diretto e non penetrano molto in profondità, ma è sempre bene utilizzare un filtro che li schermi.

I bambini sono più sensibili all'azione del sole, per questo vanno protetti con grande attenzione

IL MEDICO DI BASE

Mi auguro che quanto mi è capitato, non succeda ad altri pensionati.
Il mio medico di base, di cui ero suo paziente, da moltissimi anni è andato in pensione e quindi ho dovuto non solo prenderne atto con molto dispiacere, ma sono stato anche costretto a trovare qualche altro professionista, che non conosco e neppure lui può conoscermi e di doverlo poi sostituire.

Questa situazione, apparentemente semplice e facile da risolversi, si è complicata ed ora, da alcuni mesi sono ancora alla sua ricerca.

Il motivo è semplice: tutti i medici, che hanno lo studio nella mia zona, hanno raggiunto il numero massimo di pazienti e quindi non possono averne altri.

Ho cercato anche, attraverso un sito on line della ASL, di poter avere una lista di medici che potevano essere disponibili, ma dopo tanti tentativi ed attese, non ho ottenuto nulla.

Ed ora, sono in difficoltà, dovendo a breve fare degli esami medici e dover acquistare le mie solite medicine , che quotidianamente sono costretto a prendere.

Cosa fare? Francamente non lo so, ma vorrei almeno esprimere qualche mia considerazione sulla sanità della mia Regione Piemonte.

A mio avviso, i pazienti che sono costretti a dover andare dal proprio medico, quasi ogni settimana, dovrebbero avere un canale preferenziale, rispetto alle persone che non hanno problemi di salute.

Ma non basta: qualora, come nel mio caso, si debba , contro la loro stessa volontà, sostituire il proprio medico di fiducia, l' ASL dovrebbe indicare con un certo anticipo (almeno tre mesi prima) il nome di un suo sostituto e non comunicarlo qualche giorno prima della decadenza.

Invecchiare, ma lo dicono le persone che non lo sono, è una cosa fantastica e tutti gli anziani dovrebbero essere grati al Padre Eterno di quanto succede loro.

Sono d'accordo con questa affermazione, ma solo a patto che l'anziano viva in buona salute e non debba dipendere invece da altri, familiari compresi e non abbia attorno a se, troppa burocrazia.
Quello che sta capitando a me,
credo che non dovrebbe mai succedere,
soprattutto alle persone
cagionevoli di salute.

PUNTI DI VISTA
DI R. G. BIJNO

SOVIMENTO 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.**

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%)

907 OCCHIALE FOTOCROMATICO ANTI LUCE BLU E UV

€ 54,00

Disponibilità

906 CLIP LENTI OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

Disponibilità

909 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

Disponibilità

901 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

Disponibilità

902 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

Disponibilità

903 OCCHIALI ANTI LUCE BLU

€ 27,00

Disponibilità

904 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINO AZZURRO

€ 27,00

Disponibilità

905 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINA ROSA

€ 27,00

Disponibilità

910 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINA VIOLA-ROSA

€ 27,00

Disponibilità

911 KIDS OCCHIALI ANTI LUCE BLU BAMBINO GIALLO-AZZURRO

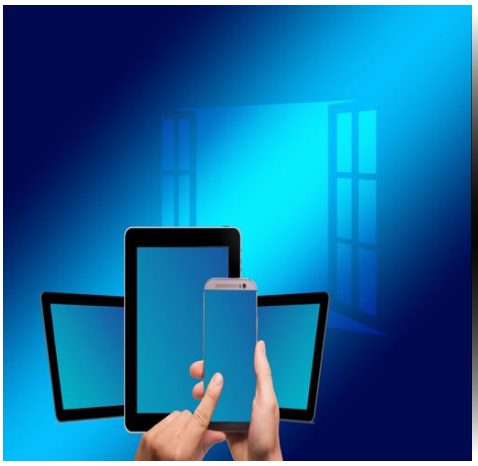
€ 27,00

Disponibilità

908 Linea Occhiali e Clips
per favorire il **Sonno**

MOVIMENTO SALUTE di DomeNico Bijno
SCELTA DI BENESSERE

Proteggi i tuoi occhi dalla Luce Blu durante le ore notturne



908 CLIP PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO BLU PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00

908 NERO 909 PER IL SONNO ANTI LUCE BLU 100%
€ 33,00