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. 9 OTTOBRE 2019 77° numero

BENESSERE Creativo

I CIBI DA MANGIARE IN AUTUNNO

IL CIBO, IL PRIMO FARMACO DELLA MEDICINA

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

OTTOBRE numero 9 - (77) 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 CIBO: PRIMO FARMACO DELLA MEDICINA
PAG. 6 QUALI SONO I CIBI CHE FANNO BENE E QUELLI CHE FANNO MALE
PAG. 7 I CIBI CHE FANNO BENE
PAG. 8 I CIBI CHE FANNO MALE
PAG. 9/10 BENEFICI DEGLI OMEGA 3

PAG. 11 NOSTALGIA E MALINCONIA
PAG. 12 ZUCCHE E CASTAGNE: BENEFICI
PAG. 13 MANGIARE CACHI FA BENE
PAG.14 NEI: QUELLI INNOQUI E QUELLI PERICOLOSI
PAG. 15 IL GLAUCOMA : OCCHI
PAG. 16 LA CATARATTA
PAG. 17 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: INQUINAMENTO…….

INSERISCI SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

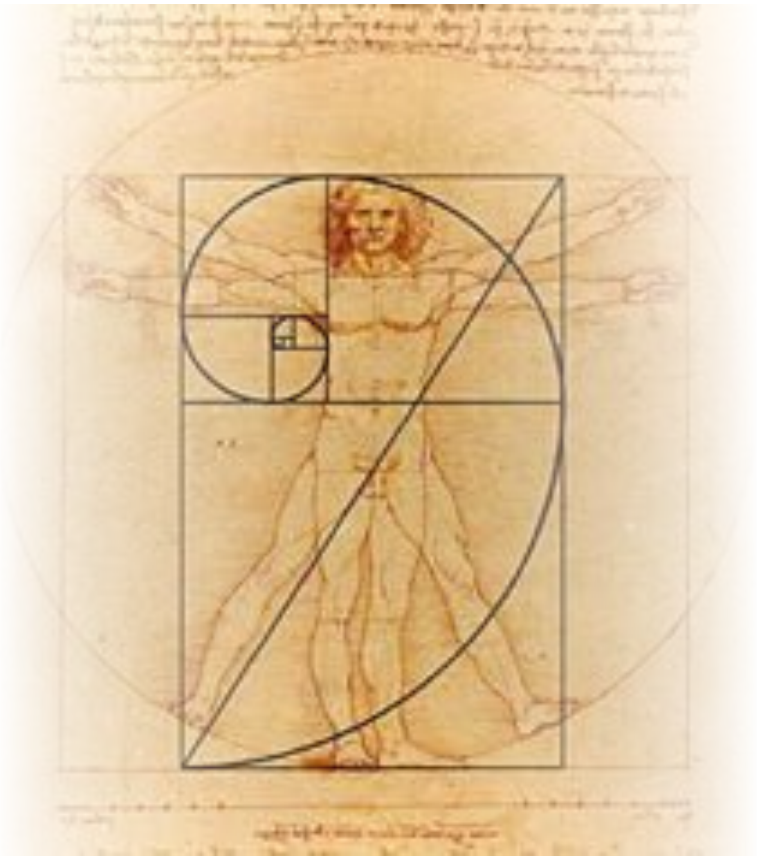
9777359001 9

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

Il pensiero del mese a cura del Presidente…

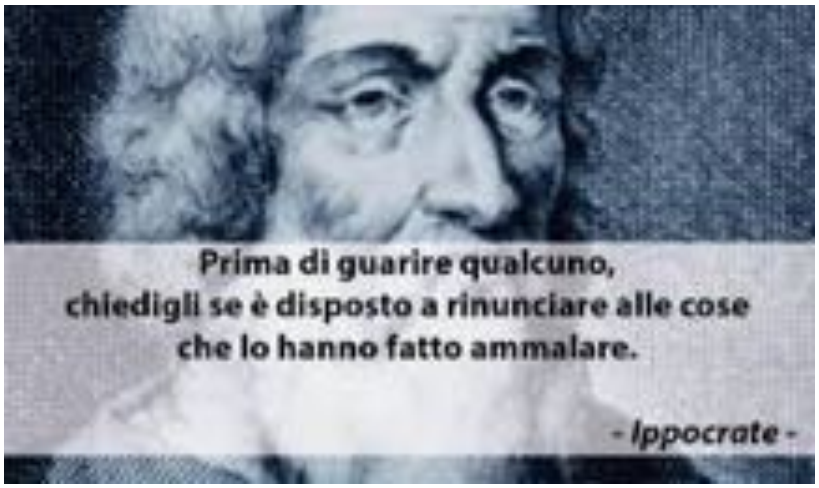
Prof. Ing. DomeNico Bijno

Cari Soci e Simpatizzanti,
è possibile rileggere la vita quotidiana attraverso la matematica?
Siamo in grado di rappresentare quasi tutte le nostre azioni di svago e lavorative attraverso formule matematiche, via via sempre più complesse….. anche l'intelligenza artificiale (nuova moda del momento) vengono utilizzate regole matematiche in grado di interpretare le nostre richieste. Buffo quindi ricordare che per la maggior parte dei ragazzi, quando approcciano la matematica e le sue regole, si pongano spesso la domanda: "a che cosa serve?".
La matematica non è altro che conoscenza, logica. Uno strumento per aiutarci a comprendere la realtà per decidere cosa fare nel proprio presente o in un futuro prossimo. Ad esempio decidere come fare la spesa, una vacanza o in generale per prendere la decisione migliore rispetto a varie opzioni a disposizione. Ma è tutto qui?
Ricordo cosa diceva Pitagora (570 a.c - 495 a.c.) a proposito.
Tutto è misurabile. Tutto è numero. Il numero è all'origine di tutto ciò che esiste…e quindi il numero è all'origine del mondo stesso.
Buona lettura
Nico



LA MENTE ED IL CIBO

Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo"
Ippocrate



IL CIBO, IL PRIMO FARMACO DELLA MEDICINA

La nascita della medicina, sia ad Oriente che ad Occidente, ha nell'utilizzo dei cibi il suo elemento fondante.

L'antico ideogramma cinese *yi*, che indica medicina, è composto, in alto, dall'immagine di un uomo malato e, in basso, dal carattere *jiu*, che significa vino, laddove con il termine vino si intende l'uso degli alimenti.

Ancora oggi la dietetica occupa un posto centrale nel sistema medico conosciuto con il nome di Medicina Tradizionale Cinese.

Ippocrate, nel trattato *Antica medicina*, fa coincidere la nascita della medicina con la capacità di distinguere l'alimentazione dell'uomo sano da quella dell'uomo malato. Spinti da questa necessità, gli uomini si ingegnarono a trasformare e a produrre cibo: *" Bollirono, cossero, mescolarono e temperarono le sostanze forti con quelle più deboli, conformandole tutte alla natura e al potere dell'uomo"*.

Per 2500 anni, possiamo dire fino alla prima metà del XX secolo, in Occidente il medico ha prescritto regimi dietetici come parte integrante della terapia, passando dalla centralità dell'orzo di ippocratica memoria alla centralità otto/ novecentesca del brodo di carne, pane bianco e vino rosso.

Con il trionfo della chimica in medicina, il cibo e le piante, i due strumenti fondamentali nelle mani del medico, si sono trasformati in contenitori di "principi attivi" da cui produrre farmaci, come ad esempio la vitamina C e l'aspirina.

A questo punto il regime dietetico non serve più, la prescrizione del medico è riservata alle malattie metaboliche e diventa proscrizione: niente zuccheri per i diabetici, niente grassi per gli aterosclerotici e i cardiopatici, ecc.

Negli anni sessanta e settanta, anni del trionfo della biologia e della medicina riduzionistica, il cibo come modulatore della bilancia salute-malattia sembrava davvero un ferrovecchio, lo strumento di un sapere antiquato destinato a scomparire definitivamente dal paesaggio scientifico.

In realtà gli ultimi due decenni hanno riservato sorprese di portata generale. Nel 1981, due scienziati inglesi, Richard Doll e Richard Peto, pubblicarono un libro sulle cause del cancro che ha segnato una svolta nell'identificazione dei principali fattori di rischio.

Nel 1997, due importanti associazioni americane di ricerca sul cancro, l'American Institute for Cancer Research e il World Cancer Research Found, pubblicarono un volume di sintesi di oltre 50 anni di studi epidemiologici e di ricerca su alimentazione e cancro.

Questo libro propone una classifica dei cibi, distinguendo tra cibi che aumentano e cibi che diminuiscono il rischio di cancro.

Con questo testo, la medicina torna a ragionare sul cibo come modulatore della bilancia salute-malattia.

Il recupero della centralità del cibo nella prevenzione, inoltre, può essere simbolicamente rappresentato dal documento diffuso nel 2003 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità su *Dieta, nutrizione e prevenzione delle malattie croniche*.

Si legge: "La nutrizione è venuta alla ribalta come un'importante, modificabile, causa determinante di malattie croniche (cancro, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, ecc.). C'è una crescente evidenza scientifica che dimostra che modificazioni dietetiche hanno forti effetti, positivi e negativi, sulla salute nell'arco della vita".

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

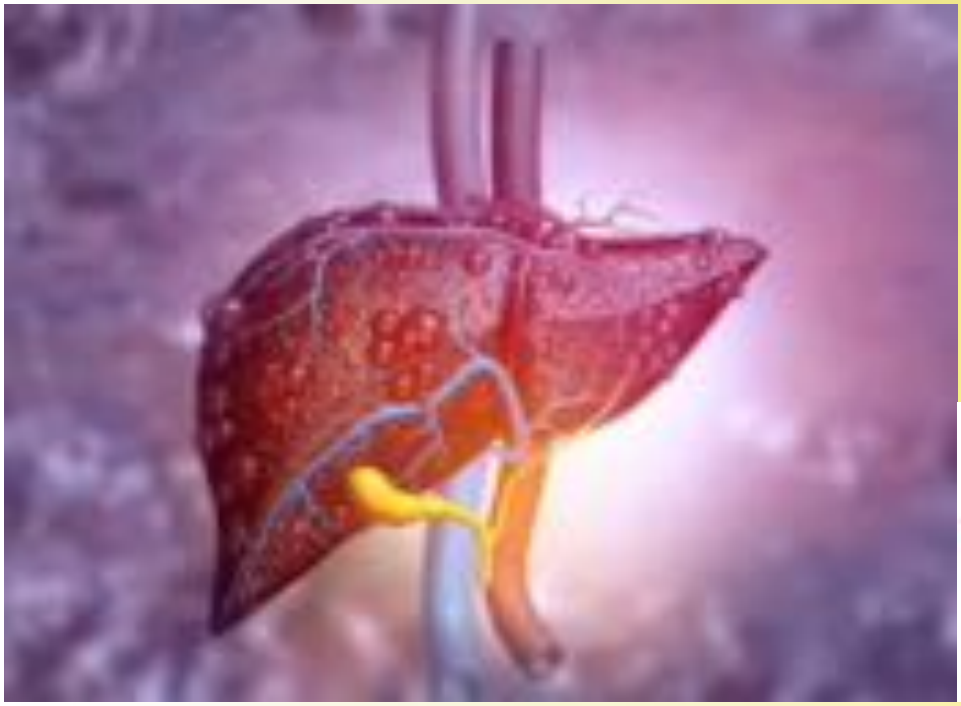
info@danielamassaglia.it

COSA FA BENE, COSA FA MALE?

Esiste una certa perplessità a capire quali sono i cibi che possono fare male o bene alla nostra salute.
Movimento salute vi aiuta a capirlo con alcuni dei tanti cibi che normalmente siamo abituati a mangiare. Alcuni di questi, invece di farci bene, possono causare problemi alla nostra salute.

PARLIAMO DEL FEGATO: QUALI CIBI FANNO BENE O MALE?

Gli alimenti che sono un toccasana per il fegato possono essere divisi in due categorie principali. La prima comprende quelli che promuovono il lavoro di disintossicazione che compie il fegato, la seconda quelli che hanno elevato potere antiossidante.



AGLIO E CIPOLLE SONO UN TOCCA SANO PER IL NOSTRO FEGATO

MANGIARE MOLTA VERDURA, MAGARI QUELLA AMARA, AIUTA IL FEGATO A DISINTOSSICARSI

SEGUE A PAG. 7

PAPAYA

Oggi sappiamo che queste azioni benefiche sono dovute al fatto che la Papaya contiene un enzima, la papaina, che ha un'azione proteolitica quindi è molto utile per migliorare la digestione

il pesce azzurro ci assicura un elevato contenuto di sali minerali, quali fosforo, ferro, calcio e iodio.
Buona anche la presenza di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, la D e la E

Grazie agli acidi grassi insaturi del tipo omega 3, il pesce azzurro ti aiuta a controllare il livello di trigliceridi nel sangue.

SEGUE A PAG. 8

QUESTI, INVECE, FANNO MALE AL FEGATO ED ALLA SALUTE IN GENERALE:

ZUCCHERI. GRASSI SATURI (FORMAGGI) FRITTURE, SNACK, ALCOOL

I benefici degli acidi grassi omega 3

Tutti sanno che gli Omega3 sono utili per la protezione del sistema cardiovascolare, ma hanno anche tanti altri grandi pregi per la nostra salute.
Infatti, questi nutrienti, aiutano il nostro organismo a non incorrere in patologie da carenza, che possono portare a deficit neurologici.
Gli omega 3 diminuiscono le probabilità di soffrire di demenza senile, combattendo l'invecchiamento precoce e contrastando l'insorgere di patologie come Alzheimer e aterosclerosi, anche grazie alla loro azione antinfiammatoria.

Livelli più alti di omega 3 nel sangue sono associati ad un minor rischio di morte prematura negli anziani. In una sola parola, longevità.

Assumere queste preziose sostanze, contenute non solo nel pesce ma in numerosi vegetali, infatti, può ridurre la mortalità del 27% e la mortalità legata alle malattie cardiache di oltre un terzo (35%)

I ricercatori hanno esaminato **16 anni di dati provenienti da circa 2.700 adulti statunitensi a** partire dai 65 anni che avevano partecipato al Cardiovascular Health Study (CHS), uno studio a lungo termine.

I partecipanti provenivano da quattro comunità degli Stati Uniti: North Carolina, California, Maryland e Pennsylvania, e tutti erano generalmente sani.

Periodicamente durante il follow-up, i partecipanti si sono sottoposti ad analisi del sangue, ad esami fisici e a test diagnostici, e sono stati interrogati sul loro stato di salute, sulla storia medica e lo stile di vita.

I ricercatori hanno analizzato la percentuale totale di sangue acidi grassi, tra cui tre più specifici, nei campioni di sangue dei partecipanti.

Questi ultimi, sia singolarmente che combinati, erano associati a un rischio significativamente più basso di mortalità, non solo legata alle malattie cardiache.

Nel complesso, i partecipanti allo studio con i più alti livelli di tutti e tre i tipi di acidi grassi avevano un **rischio inferiore del 27% della mortalità totale**.

I grandi pregi nutritivi del **mirtillo** derivano anche dalla ricca presenza di **vitamina A e C** (quelle in maggior quantità), ma anche di **vitamine B1, B2, PP** e di **sali minerali**

MANGIARE FRUTTA FRESCA FA BENE ALLA SALUTE

Le proprietà e i benefici del limone *sono molteplici. Questo frutto è ricco di vitamine - soprattutto, di* ***vitamina C*** *- sali minerali e altre sostanze benefiche che lo rendono un ottimo alleato del sistema immunitario e della pelle, ma anche della digestione*

La nostalgia ci ricorda che la vita è continuo cambiamento

La vita muta continuamente, così la società, la cultura, ma anche i traguardi e gli obiettivi di ciascuno.

Cambiare significa adattarsi a situazioni nuove, negli affetti, nel lavoro e in ogni altro ambito significativo dell'esistenza. Psicologicamente questa continua necessità di adattamento può essere gravosa ed ecco che possono emergere, per difesa, atteggiamenti di stasi e sentimenti di rimpianto tipici della **nostalgia**, ovvero il sentirsi emotivamente legati a qualcosa che però è ormai uscito dalla nostra orbita vitale.

Non si può tornare davvero indietro nel tempo, ma certamente si può provare il desiderio, a volte molto forte, di riprovare quelle emozioni che ci hanno dato piacere e gioia.

Se in superficie questo sembra stimolarci a ricreare o a ricercare le circostanze che hanno prodotto quelle emozioni positive, **nel profondo la nostalgia ha un'altra funzione, meno evidente, che è quella di rompere l'inerzia psicologica e attuare i cambiamenti necessari**.

Per quando sembri paradossale, la **nostalgia** funziona come un rinforzo positivo per promuovere un cambiamento che la nostra psiche ritiene ormai maturo. Non è quindi una malattia psichica, ma una risorsa, che occorre sfruttare nel modo giusto, per evitare che si trasformi in qualcosa di ben più pericoloso: il rimpianto.

Malinconia

Luca Carboni

La malinconia ha onde come il mare
ti fa andare e poi tornare
Ti culla dolcemente
La malinconia si balla come un lento
La puoi stringere in silenzio
E sentire tutto dentro
E' sentirsi vicini e anche lontani
E' viaggiare stando fermi
E' vivere altre vite
E' sentirsi in volo dentro agli aeroplani
Sulle navi illuminate
Sui treni che vedi passare
Alla luce calda e rossa di un tramonto
Di un giorno ferito che non vuole morire mai
Sembra quasi la felicità
Sembra quasi l'anima che va
sogno che si mischia alla realtà
Puoi scambiarla per tristezza ma
E' solo l'anima che sa
Che anche il dolore servirà
E si ferma un attimo a consolare il pianto
Del mondo ferito che non vuole morire mai
E' perdersi tra le dune del deserto
Tra le onde in mare aperto
Anche dentro…
Nella luce calda e rossa di un tramonto
Di un giorno ferito che non vuole morire mai
Sembra quasi la felicità
Sembra quasi l'anima che va
sogno che si mischia alla realtà
Puoi scambiarla per tristezza ma
E' solo l'anima che sa
Che anche il dolore passerà
E si ferma un attimo a consolare il pianto
Di un amore ferito che non vuole morire mai

Na na na na na na na na...
Na na na na na na na...
Na na na na na na na...

Fonte: Musixmatch

Cachi, castagne e zucca: tre cibi autunnali per la vostra salute

La zucca è un ortaggio povero di calorie e ricco di nutrienti, molto utile per l'azione diuretica e calmante.

La zucca è un alimento a basso contenuto di calorie.

Come tutti gli ortaggi di colore arancione è ricca di caroteni, sostanze che l'organismo utilizza per la produzione di vitamina A e che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Contiene, inoltre, molti altri minerali e vitamine, tra cui calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E.

Contiene, inoltre, una buona quota di aminoacidi e una discreta quantità di fibre.

Alla zucca vengono riconosciute proprietà diuretiche e calmanti. La polpa può essere utilizzata per lenire infiammazioni della pelle.

Le principali proprietà benefiche che le castagne apportano al nostro organismo.

Sono ricche di minerali: il magnesio aiuta a rinforzare i muscoli, lo zolfo è antisettico e disinfettante, il sodio è utile alla digestione e il magnesio aiuta la rigenerazione dei nervi. Grazie all'acido folico sono consigliate in caso di anemia, la cui assunzione è consigliata alla donne in gravidanza

PERCHÉ MANGIARE CACHI FA BENE ALLA SALUTE

Per quanto riguarda i valori nutrizionali, "Il cachi" presenta un elevato contenuto di **acqua (80%)** ed è molto ricco di zuccheri (12%). La quantità di fibra è buona (3,6%), mentre proteine e lipidi sono presenti solo in piccolissime quantità (rispettivamente 0,6 grammi e 0,3 grammi per 100 grammi di prodotto fresco). È un frutto molto **ricco di minerali**, soprattutto potassio, calcio, magnesio e fosforo, così come di **vitamine, come la A** (presente in altissima concentrazione), la C, la E e alcune del gruppo B (niacina, tiamina e riboflavina). Anche il contenuto in **antiossidanti** è notevole, in particolare per quanto riguarda betacarotene, licopene e zeaxantina, per citarne alcuni. Tuttavia, le **calorie del cachi sono abbondanti**, in quanto 100 grammi di frutto ne apportano circa 70".

Le varietà più note sono il **loto di Romagna, il Fuyu, il Kawabata e i Suruga**".

Proveniente dall'Asia orientale, il cachi trova la sua specifica zona di origine nella Cina centro-meridionale dove, più di 2000 anni fa nacque la sua coltivazione, una delle più antiche al mondo.

I cachi sono una fonte di vitamine, con particolare riferimento alla vitamina C, che contribuisce a rafforzare il nostro organismo e il sistema immunitario per affrontare e prevenire i tipici malanni di stagione.
Hanno proprietà lassative e diuretiche. I cachi sono frutti ricchi di fibre che contribuiscono a migliorare la regolarità intestinale.
Le fibre sono utili anche per aiutare il nostro organismo a liberarsi dalle tossine.
La loro ricchezza d'acqua li rende un frutto utile a reidratare l'organismo e nello stesso tempo a stimolare la diuresi.
Una caratteristica molto utile per chi desidera scegliere un'alimentazione ricca di cibi che lo aiutino a depurarsi.

PARLIAMO DI NEI.

QUALI SONO INNOQUI E QUALI POSSONO ESSERE PERICOLOSI PER LA NOSTRA SALUTE?

Per cercare di capire se un neo della nostra pelle è a rischio di sviluppare un melanoma o se già la mutazione sia in atto, è sempre necessario partire dalla descrizione di un neo sano, di un neo normale e nel dubbio.rivolgersi immediatamente ad un dermatologo.

Da
MIO
MELANOMA
ITALIA
ONLUS

glaucoma all'occhio come si manifesta

Da indagini scientifiche sembra che in Italia il **glaucoma** colpisca fino a un milione di persone, la metà delle quali non ne è ancora a conoscenza, poiché non effettua regolari visite di controllo, che in caso di familiarità devono iniziare già a partire dai 40 anni. La malattia può essere infatti arrestata solo se diagnosticata in stadio iniziale e curata tempestivamente.

Il glaucoma é una malattia del nervo ottico nella quale si verifica una perdita caratteristica delle fibre, con incremento dell'escavazione della papilla ottica e riduzione del campo visivo.

Il nervo ottico collega l'occhio al cervello permettendo all'immagine di essere percepita.

La papilla ottica, visibile all'esame del fondo dell'occhio, é la porzione intraoculare del nervo ottico. Il campo visivo è l'insieme dello spazio percepito intorno all'occhio.

L'evoluzione naturale della malattia, non trattata, é progressiva: il campo visivo si danneggia inizialmente nelle sue parti più periferiche, poi anche nella parte centrale, fino all'esito finale, la completa cecità.

E' fra le prime cause di cecità nel mondo, sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo: si calcola che nel mondo dai 4,5 ai 9 milioni di persone siano cieche per glaucoma.

La forma di glaucoma più comune, detta cronica semplice (ad angolo aperto), è per lo più asintomatica.

Alcuni segnali, tuttavia, che possono indurre il sospetto di un aumento del tono oculare sono cefalea, disturbi e alterazioni del campo visivo (visione di aloni intorno alle sorgenti luminose, pupilla fissa e non reattiva, calo rapido dell'acuità visiva).

Nel glaucoma acuto (ad angolo chiuso), invece, può manifestarsi all'improvviso un dolore spontaneo attorno e dentro il bulbo oculare così intenso da indurre nausea e vomito.

La progressione "asintomatica" della malattia può essere evitata con visite periodiche dell'oculista, che consentono di impostare precocemente una strategia terapeutica efficace e personalizzata.

UNA VISITA PERIODICA DAL VOSTRO OCULISTA PUO' ESSERE INDISPENSABILE PER EVITARE DI DIVENTARE CECHI.

La cataratta consiste nell'opacizzazione del cristallino, e viene diagnosticata da uno specialista grazie all'osservazione dell'occhio con un macchinario chiamato lampada a fessura.

La cataratta talvolta impiega solo qualche mese per svilupparsi, ma il più delle volte il processo richiede anni; a volte causa disturbi già all'inizio, altre volte invece passa inosservata per mesi e mesi senza provocare alcun fastidio.

Questi sintomi di abbassamento o di cambiamento nella qualità della visione sono importanti segnali e non vanno trascurati: se compaiono è utile recarsi quanto prima dal medico oculista per chiedere un parere e, se necessario, sarà lo stesso professionista a consigliare al paziente l'operazione di cataratta.

Poiché i primi disturbi provocati dalla cataratta possono facilmente essere confusi con sintomi di altri problemi oculari, solamente un dottore specializzato in oculistica può diagnosticare la cataratta e raccomandare l'appropriato trattamento.

Una volta che è stata diagnosticata una cataratta è necessario avere regolari controlli periodici; la visita permette al paziente e all'oculista di sapere a che punto è la cataratta e quindi di scegliere il momento opportuno per l'intervento.

La cataratta solitamente prima si sviluppa in un occhio ma poi compare quasi sempre anche nell'altro.

LA CATARATTA SI ELIMINA SOLO CHIRURGICAMENTE

Allo stato attuale non esiste un trattamento medico o farmacologico valido per prevenire o evitare la formazione della cataratta, essa quindi può essere asportata solo con un intervento chirurgico.
Per rimuovere la cataratta si utilizza la tecnica della facoemulsificazione con l'ausilio del laser a femtosecondi.

IL GRANDE PROBLEMA UMANITARIO: INQUINAMENTO

La giovane “attivista” svedese, Greta Thumberg, mi fa molta pena. Il motivo è molto semplice: qualcuno, tra i grandi, l’ha presa di mira per i suoi scopi personali, solo per attirare l’attenzione sul problema dell’inquinamento.

Dalla sua bocca, viene fuori il mondo dei giovani e della loro esuberanza , ma anche la loro difficoltà a rispettare le persone non più giovani e con maggiore esperienza di loro.

Ma nessuno si è mai posto il problema di chi sia veramente la colpa dell’inquinamento della nostra Terra?.

Quando sono nato, la popolazione mondiale della Terra, ammontava a circa 3 miliardi di persone, oggi 2019 siamo attorno agli 8 miliardi.

Ogni individuo inquina ed anche molto, tra quanto espelle dal proprio corpo e da quello che ingurgita per nutrirsi.

Altro motivo d’inquinamento sono l’età delle persone: una volta, anche solo ai primi del 1800 esse vivono circa 50 anni, oggi si arriva molte volte anche al doppio, cioè attorno ai 100 anni.

Successivamente troviamo le grandi comodità dell’era moderna, il modo di vivere, di muoversi, di divertirsi. ***Chi vorrebbe oggi privarsi di avere la propria casa calda ed accogliente, quando fuori la temperatura è inferiore a 0 gradi c.? Chi non vorrebbe la possibilità di muoversi con la propria auto, invece di una vettura trainata da cavalli e senza le comodità odierne? Chi non vorrebbe avere un cellulare?***

Greta pecca d’ingenuità e riprovevoli sono solo coloro che l’hanno fatta diventare una paladina dell’Umanità.

Una volta, anche solo 500 anni orsono, gli uomini che gestivano il “POTERE” avevano un solo obiettivo: aumentare il loro territorio e quindi si facevano abitualmente le guerre per raggiungerlo.

Oggi questo non avviene con la stessa intensità, solo per la paura della guerra nucleare, ma quando la scienza riuscirà nell’intento di trovare il modo per eliminare questo massacro nucleare, sono certo che si ritornerà ai metodi dei nostri avi e forse, in questo modo, si riuscirà a diminuire la popolazione mondiale. Non sono un antisociale, ma solo un realista…..

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**.

HYDRA PERFECT®

ACQUA MICELLARE

Detergente e Struccante per Pelli Normali e Sensibili

Formulazione testata clinicamente, che deterge in profondità senza ungere. A base di Estratti floreali Fiordaliso e Camomilla (Bisabololo) dalle proprietà idratanti e decongestionanti unitamente alle Vitamine E (Tocoferolo) e Vitamina B5 (Pantenolo) per un azione antiossidante ed energizzante.

CREMA EQUILIBRANTE

Per pelli normali e sensibili

Emulsione equilibrante ad azione idratante e lenitiva a base naturale contenente **olio di Mandorle dolci, olio di germe di Grano, acido ialuronico, NMF ricostruito, vitamine E e B5 (pantenolo)**. Normalizza le **pelli disidratate e sensibili** mantenendone la corretta funzionalità.

CREMA NORMALIZZANTE

Per pelli grasse e impure

Emulsione normalizzante per cute giovane a tendenza seborroica ad **azione purificante e idratante** a base naturale contenente olio di Mais, **olio di germe di Grano, acido 18 beta glicirretico, acidi da frutta, estratto di Aloe**, NMF ricostruito, vitamine C (acido ascorbico) e B3 (niacinammide).

CREMA NUTRIENTE

Per pelli secche e mature

Emulsione nutriente a base naturale ricca di **oli vegetali restitutivi sebosimili** (argan, mais, germe di grano) arricchita con **burro di Karitè, acido ialuronico e vitamine antiossidanti**. Combatte le rughe e rallenta il processo d'invecchiamento, **idratando e nutrendo la pelle secca**.

DERMATOLOGICALLY TESTED

Tutti i prodotti della linea HYDRA PERFECT non contengono **petrolati, parabeni, allergeni e coloranti.**

www.movimentosalute.com

DEOVIT e

DEODORANTI

CLASSICO

Per tutti i tipi di pelle

con Hamamelis, Bisabololo e Vitamina E rispettoso della fisiologia cutanea.

DELICATO

Per pelli sensibili

con proteine della Seta , Acido Lattico e Vitamina E rispettoso della fisiologia cutanea.

FRESCO

Per pelli stressate

con Estratto di Menta, Succo di Aloe e Vitamina E rispettoso della fisiologia cutanea.

Dermatologicamente testato privo di **sali d'alluminio**, gas propellenti, battericidi, parabeni, allergeni, coloranti.

BAGNO DOCCIA

FRESCO

Per uso frequente

con Aloe e Vitamina E ad azione rigenerante, rispettando la pelle

DELICATO

Per pelli delicate

con proteine della Seta e Vitamina E, riequilibrante e protettivo , deterge delicatamente rispettando la fisiologia della pelle.

CLASSICO

Per tutti i tipi di pelle

con Bisabololo e Vitamina E, formulato per rispettare la fisiologia della pelle.

OLIO BAGNO DOCCIA ULTRA DELICATO

Per Pelli alipidiche e foto danneggiate

con Carota, Mandorle Dolci, Mallo di Noce e Vitamina E, che agisce efficacemente senza provocare delipidizzazione cutanea, disidratazione ed intolleranze.

Dermatologicamente testati e privi di oli minerali, parabeni, allergeni, coloranti.

www.movimentosalute.com

DEOVIT e

DETERGENTE INTIMO PH 3.5

Età fertile

con **Lattobacilli Probiotici** , Rosa canina , Tea tree e Vitamina E ad azione protettiva ed immunodifensiva per proteggere le mucose genitali rispettandone il corretto pH.

DETERGENTE INTIMO PH 5.5

Pre Adolescenza

con Malva, Calendula e Vitamina E ad azione calmante e rinfrescante per proteggere le mucose genitali rispettandone il corretto pH.

DETERGENTE INTIMO PH 6.0

Età matura

con **Lattobacilli Probiotici** , Salvia , Olio di Cotone e Vitamina E ad azione idratante ed emolliente per proteggere le mucose genitali rispettandone il corretto pH.

HYDRA PERFECT®

CREMA MANI

Previene Arrossamenti e Screpolature

Emulsione idratante, protettiva e nutriente per un azione anti-age (Vitamina A) data dalla combinazione di antiossidanti (Vitamina C ed E) e schermi solari (Biossido di Titanio).

LATTE CORPO

Per pelli normali e sensibili

Vellutato e non grasso, viene assorbito rapidamente e **favorisce il naturale equilibrio cutaneo** mantenendo la pelle idratata ed elastica. Formulazione specifica per pelli sensibili e intolleranti a base di **olio di Mandorle dolci, estratto di Passiflora e vitamina E**.

www.movimentosalute.com