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. 7 luglio 2019 75° numero

BENESSERE Creativo

COME DIFENDERSI DALLE ZANZARE

LA CARNE SINTETICA

FITOTERAPIA

LE TANTE PROPRIETA' DELLA LAVANDA

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

LUGLIO numero 7- (75) 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 PSICOLGIA E VACANZE
PAG. 6 LA CARNE SINTETICA DEL FUTURO
PAG. 7/8 DIFENDERSI DAGLI INSETTI FASTIDIOSI
PAG. 9 LA LAVANDA: NON SOLO PROFUMI

PAG. 10/ 11 LA FITOTERAPIA
PAG. 12/13 IL MARE E LA TALASSOTERAPIA
PAG. 14/ 15 COME FARE UNA VITA SANA

PAG. 16 USARE TROPPO IL CELLULARE FA MALE
PAG. 17 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: I COMPLEANNI

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

Gentili Soci e Simpatizzanti,
avendo avuto l'opportunità di assistere all'orale del nuovo esame di maturità, mi preme condividere con voi l'importanza per i ragazzi di trovare i collegamenti di quanto stanno apprendendo. Sembra banale, ma cercare gli intrecci tra le varie materie, permette di vedere l'utilità di quanto si sta imparando e si comprende in pratica come utilizzare la conoscenza.
Questo è valido non solo per la scuola….anche nella salute.
Per averne una buona…diventa fondamentale collegare e apprendere.
Studiare quindi quanto di quello che facciamo è utile al nostro organismo e quanto invece lo affatica e lo rende instabile. Collegare sensazioni… al tempo e con spirito di realismo.
Facendolo diventiamo artefici di un benessere duraturo che coinvolge mente, corpo e coscienza.
Certamente il tutto condito da tanto sforzo e relativo studio per vedere collegamenti non banali o nascosti. Spesso è sufficiente porsi l'interrogativo: "cosa serve quello che sto facendo? "
Certamente la responsabilità è anche negli insegnanti che dovrebbero a loro volta aiutare i collegamenti multidisciplinari e mostrarli agli studenti….così come nei medici che dovrebbero insegnare che non basta assumere una pillola salvavita, ma occorre anche una modifica dello stile di vita. Vi auguro buone vacanze e di trovare tanti collega_menti…
Buona Salute a tutti
domeNico

Psicologia e vacanze

Le vacanze sono una fuga dallo stress e dalle preoccupazioni del quotidiano

Le vacanze sono un'oasi di benessere in cui ciascuno si dedica a se stesso, immerso in attività e hobby.

Cominciano molto prima della partenza, cominciano nella nostra mente, quando immaginiamo cosa faremo o quando scegliamo quali posti visiteremo.

Alcuni ricercatori olandesi hanno provato a misurare l'effetto che le vacanze hanno sulla felicità. Lo studio, pubblicato sulla rivista *"Applied Research in Quality of Life"* nel 2010, ha dimostrato che i livelli di felicità crescono già nel momento in cui iniziamo a pianificare la vacanza. L'effetto di anticipazione ci renderebbe felici già otto settimane prima del viaggio.
Generalmente, le vacanze pianificate evitano di trasformarsi in ulteriori fonti di stress dovute a scelte *last minute*, organizzazioni frenetiche, compromessi su mete e cose da fare.

Le ragioni che spingono a scegliere un tipo di vacanza rispetto ad un'altra possono essere molte: esigenze pratiche, di carattere economico, di salute o esigenze familiari.

Le vacanze parlano di noi, infatti, la scelta nasconde delle motivazioni profonde e dei bisogni precisi. Non esiste una vacanza che sia perfetta per tutti. Il genere di vacanza che ognuno sceglie varia in base alla personalità.

La motivazione più profonda che ci guida nella scelta è sempre di carattere psicologico, una decisione caratterizzata da necessità ed esigenze precise che rivelano molto sulla nostra personalità, sul nostro modo di essere e di affrontare la vita.

SEGUE A PAG. 5

C'è chi cerca la comodità del posto conosciuto e chi è incapace di ripetere lo stesso viaggio due volte, chi cerca il totale relax e chi vive il viaggio come un *tour de force* in cui ogni attimo deve essere sfruttato.

Chi cerca una vacanza tranquilla lo fa perché ha bisogno di relax e di punti fermi, deve essere un momento di distacco dalla routine quotidiana ma senza correre rischi. Ogni possibile fonte di stress o di rischio deve essere evitata, per questo i più abitudinari sceglieranno di riposarsi sempre nella stessa spiaggia e nello stesso mare.

Chi invece sente il bisogno di visitare sempre posti nuovi vive la vacanza e il viaggio come una possibilità di fuga dalla quotidianità. Il viaggio viene visto come un modo per vivere una sorta di vita parallela che potrebbe nascere dalla curiosità, ma anche da una insoddisfazione generale o dalla voglia di esperienze estreme.

Non esiste una scelta giusta o sbagliata, una migliore o peggiore, ognuno dovrà trovare quale sia la soluzione più adatta per il proprio benessere fisico e mentale. L'importante è trovare il giusto equilibrio.

Una riflessione psicologica sulle vacanze non può però prescindere dal prendere in considerazione "l'assetto mentale" da vacanza.

Il senso di una vacanza, dovrebbe essere quello di focalizzare l'attenzione sulle persone che amiamo, su ciò che ci circonda, su noi stessi, immergendoci in quello che stiamo facendo, si tratti di una passeggiata su di una spiaggia esotica o di una cena con gli amici sul terrazzo di casa.

Essere interamente dentro ciò che facciamo, evitando la distrazione che ci deriva dal dover controllare compulsivamente se ci è arrivato un sms o una mail. In sostan Chi sa, rinunciare al *multitasking*, cioè al fare troppe cose contemporaneamente.

Buone vacanze!

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

info@danielamassaglia.it

Carne sintetica dal 2020:

cosa cambierà sulle nostre tavole?

La notizia, molto curiosa. è stata resa nota dalla United States Department of Agriculture(Usda) e dalla Food and Drug Administration (Fda).

La carne sintetica diventa realtà e anche se mancano ancora ostacoli per quanto riguarda la sicurezza, saranno proprio i due enti appena citati ad occuparsi di tutte le pratiche necessarie.

"L'Fda si occuperà della raccolta e della conservazione delle cellule, della crescita e della differenziazione mentre l'Usda si occuperà della produzione e dell'etichettatura dei prodotti" si legge nel comunicato.

Era il 2013 quando un ricercatore olandese lanciò il primo hamburger sintetico, un'idea che è diventata concreta per un mercato in cui ormai abbondano vegani, vegetariani e persone che per una questione etica hanno deciso di non cibarsi di carne animale, anche se in questo caso non è propriamente così.

Prima però dell'arrivo sul mercato mancano alcuni passaggi, come fa notare ad esempio un editoriale sulla rivista *Chemical and Engineering news*, e il primo riguarda proprio il **nome**.

"Carne sintetica" o "carne artificiale" potrebbero allontanare i clienti, e i produttori preferiscono "carne pulita", "carne coltivata" o "carne da cellule", ma gli allevatori negli Usa sono già sul piede di guerra, e vorrebbero che si evitasse l'uso della parola 'carne' per qualsiasi prodotto che non sia ottenuto macellando degli animali.

Una volta risolto il problema del nome c'è quello di come poter produrre la nuova carne su larga scala a prezzi competitivi, ma in questo le compagnie sono ottimiste.

La **Future Meat Technology** ad esempio, una start up israeliana, ha annunciato di essere arrivata a circa **700 dollari** al chilo, ma si dice certa di poter abbassare sensibilimente la cifra già entro il 2020.

COME DIFENDERSI IN ESTATE DAGLI INSETTI

È finalmente arrivata l'**estate** e in **giardino** c'è un vero e proprio esercito di **insetti molesti** pronti ad attaccare la nostra pelle e la nostra casa?
Vediamo insieme se con un poco di pazienza ed utilizzando le tecniche giuste, è possibile sconfiggerli, ma solo con prodotti naturali.

Vogliamo in pratica cercare di dire addio a **vespe, formiche, cimici, pidocchi, zecche** e qualsiasi altro insetto che tormenta la nostra vita.

E' un dato assodato che in estate oltre al bel caldo ci porta anche le **zanzare**.

Una delle più fastidiose è la **zanzara tigre** soprannominata così per avere il **corpo a strisce bianco-nere**.

Questa zanzara è in grado di svilupparsi anche in piccolissimi quantitativi d'acqua (ad esempio nei teloni di plastica dopo una pioggia, oppure in un sottovaso) ed è attiva anche in pieno giorno, rendendoci così poco piacevole anche il soggiorno in giardino o in terrazzo.

È **importante prevenire** iniziando dal **trattamento anti-larvale** dei tombini e proseguendo con il trattamento del giardino utilizzando **soluzioni appropriate** per il controllo delle **zanzare adulte**.

Le zanzare, **mosche**, **vespe** e **calabroni**, che oltre ad essere vettori di microrganismi patogeni per l'uomo tramite punture (a volte anche molto dolorose), sono veicolo di sostanze nocive per prodotti alimentari.

COME DIFENDERSI DALLE PUNTURE DI INSETTI

Tutti abbiamo in casa le cipolle e questa volta vi diciamo come utilizzarle senza mangiarle: **contro le punture delle vespe**,
Se non avete a disposizione l'ammoniaca, provate a strofinare una cipolla tagliata perchè la cipolla è unottimo anestetico.

Ricordate che le cipolle, oltre ad essere ricche di potassio, contengono importanti sostanze che svolgono un'azione diuretica e proteggono il fegato.

SEGUE A PAG. 8

La natura ci offre dei rimedi per ogni situazione, soprattutto quando il disagio proviene da un parte di essa.

Per liberarci degli insetti molesti possiamo usare prodotti efficaci, senza ricorrere a sostanze chimiche e inquinanti.

Sapete qual è il trucco basilare?

Gli insetti si **allontanano quando sentono odori sgradevoli, pungenti o irritanti.**

Cosa produce esalazioni forti e repellenti?

L'aglio, la cipolla, l'aceto, l'eucalipto, solo per citarne alcuni.

ALLONTANARE LE MOSCHE CON IL PEPE NERO

Una soluzione naturale molto efficace contro le mosche prevede **l'utilizzo del pepe nero,** nella dose di circa un cucchiaio, a cui va aggiunto dell'**aceto bianco**.

Mescolate bene i due ingredienti e **versate la miscela così ottenuta in una piccola ciotola**.

Posizionate la ciotola **sul tavolo mentre mangiate o accanto alla poltrona in cui state leggendo o riposando**

ALLONTANARE GLI INSETTI CON I FONDI DI CAFFE'

Per **allontanare le formiche**, che in alcuni periodi dell'anno tendono ad essere particolarmente invasive, prepariate un apposito rimedio naturale. Mettete in un contenitore spray **500 ml di acqua a cui andrete ad aggiungere 10 gocce di olio essenziale di eucalipto**, particolarmente sgradito alle formiche. Shcekerate la miscela e **spruzzatela nelle zone in cui vedete le classiche colonne di formiche**. Potete utilizzare la miscela anche in prossimità di porte e finestre poiché non macchia. Uno dei più efficaci **rimedi naturali per allontanare gli insetti** prevede l'uso dei **fondi di caffè** che per questi insetti costituiscono un vero e proprio repellente naturale. Lasciate asciugare bene i fondi che residuano dalla caffettiera e poi spargeteli nei punti in cui transitano le formiche.

LE PROPRIETA' DELLA LAVANDA CONTRO LE ZANZARE

Usata sin dagli antichi per il suo profumo inebriante, la lavanda ha tante proprietà che possono essere utilizzate per combattere i disturbi del sonno e per allontanare le fastidiose zanzare. Bastano poche gocce di olio essenziale alla lavanda

LA LAVANDA USATA COME ANTI TARME

I fiori di lavanda, inoltre, possono essere raccolti e lasciati seccare per confezionare sacchetti di garza dal potere anti-tarme.

Strategici da posizionare negli armadi e nei cassetti al cambio di stagione.

Inoltre, l'olio essenziale di lavanda (reperibile in erboristeria e in farmacia) è un efficace repellente per insetti se spalmato o vaporizzato sulla pelle.

Un piacevolissimo effetto collaterale è la sensazione di relax per i muscoli, con diminuzione di tensione e mal di testa da stress.

Come tutti gli oli essenziali, anche l'olio di lavanda non va utilizzato puro ma diluito in una base oleosa naturale oppure in una piccola quantità di crema neutra.

Inoltre, l'olio di lavanda è anche un perfetto rimedio dopo-puntura, in grado di alleviare bruciore e pulito.

UN SAPONE ALLA LAVANDA ALLONTANA GLI INSETTI

Puoi usare l'olio essenziale di lavanda per creare un sapone. Lavandoti con quel profumo, gli insetti non attaccheranno la tua cute.
Acquistate del sapone di Marsiglia liquido neutro e dell'olio essenziale di lavanda, che puoi trovare nel supermercati.
Versate 10-15 gocce di olio essenziale nel sapone di Marsiglia e mescola bene.
Lavatevi con il sapone tutti i giorni o prima di uscire ed eviterete di farvi pungere.

LA FITOTERAPIA

La fitoterapia, dal greco phytón e therapéia è, in senso generale, quella pratica che prevede l'utilizzo di piante o estratti di piante per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere psicofisico. Wikipedia

Di recente l'OMS ha determinato che almeno l'80% della popolazione mondiale trova nelle piante la principale, se non in modo esclusivo, una fonte terapeutica.

Secondo il Ministero della Salute "I medicinali fitoterapici sono tutti quei medicinali il cui principio attivo è una sostanza vegetale.

Questi medicinali sono stati ufficialmente approvati dall'AIFA, che ne ha verificato la loro qualità, efficacia e sicurezza, e sono venduti esclusivamente nelle farmacie, alcuni dietro presentazione di ricetta medica ed altri come medicinali senza obbligo di prescrizione o medicinali da banco".

Coloro che pensano che un rimedio sia meno potente perché naturale è del tutto SBAGLIATO, al contrario sono da valutare gli effetti collaterali rispetto alle condizioni di salute della persona, oltre all'eventuale interazioni con altri farmaci, **ecco perché il fai da te è sempre sconsigliato: fondamentale la presenza di un professionista di fiducia, che sappia consigliare al meglio comprendendo le esigenze del momento.**

Tra i prodotti fitoterapici troviamo, ad esempio, il trattamento di disturbi del sistema nervoso centrale come insonnia, ansia, stress, depressione lieve o moderata, oppure disturbi gastrointestinali, stipsi, disturbi del microcircolo o, ancora, trattamento di dolori muscolari, sindrome premestruale, ritenzione idrica.

SEGUE A PAG. 11

LE VARIE TIPOLOGIE DEI PRODOTTI FITOTERAPICI

- **Succo**: viene ottenuto per spremitura dalla pianta medicinale fresca raccolta nel periodo balsamico.
- **Tintura madre**: ricavata dalla pianta medicinale fresca attraverso estrazione alcoolica.
- **Estratti**: tinture, fluidi, molli o secchi, vengono ottenuti dalla droga, ovvero la pianta medicinale essiccata per mezzo di estrazione con solventi diversi, secondo i principi attivi da portare in soluzione.
- **Infuso**: viene ottenuto facendo macerare le parti della pianta più tenere (di solito fiori e foglie) in acqua bollente, per un tempo di 5-15 minuti.
- **Decotto**: grazie a una bollitura prolungata vengono estratti i principi attivi della pianta. Di solito si utilizza per le parti dure, come radici, semi, legno e corteccia.
- **Oli essenziali**: sono ottenuti per distillazione in corrente di vapore o, più raramente, con altre tecniche. Rappresentano la frazione lipofila e volatile della droga e conferiscono l'odore caratteristico alle diverse piante.

Ginkgo biloba è una pianta di origine cinese nota fin dall'antichità per le sue proprietà energetiche e antiossidanti.
Attualmente è uno degli integratori naturali più utilizzati e amati, insieme all'aloe vera, grazie ai numerosi principi attivi che lo rendo utile per **rinforzare la memoria ed aiutano a stimolare la concentrazione.**

IL MARE E LA TALASSOTERAPIA

La **Talassoterapia** (il benessere che proviene dal mare):

La talassoterapia (dal greco: thalassa = mare) è un importante ramo dell'attività curativa, che sfrutta i prodotti del mare a scopi preventivi e curativi, sia riabilitativi sia estetici.

"Il mare-scriveva Euripide già 2500 anni fa- guarisce gli uomini…". mentre per Platone " il mare lava via tutti i mali dell'uomo"

A proposito del mare l' acqua salata è la componente principale del nostro corpo. In un adulto normale rappresenta il 70% del peso corporeo.

Su 50 kg. di peso ci sono 35 lt. di liquido così ripartiti: 5 lt. di sangue, 2 lt. di linfa, 28 lt. di liquidi extra e intercellulari.

Tutti I liquidi del nostro corpo sono in movimento in base a ritmi diversi: il flusso sanguigno, renale ,ormonale,mestruale.

Questi ritmi sono l'eco interno dei ritmi dell'universo.L'organismo si presenta come un vero e proprio "acquario marino" entro al quale continuano a vivere, nelle condizioni acquatiche dei primordi, le cellule che lo compongono.

L'acqua marina contiene tutti gli elementi minerali presenti nello stesso equilibrio, anche nel nostro organismo; La composizione dell'acqua di mare infatti è molto simile a quella del plasma.

SEGUE A PAG. 13

La talassoterapia trova impiego come terapia coadiuvante soprattutto nel trattamento di:

Patologie della cute, come eczemi, psoriasi, eritemi, dermatiti e inestetismi cutanei come la cellulite.
Patologie delle vie aeree e dell'apparato respiratorio in generale, come sinusiti, affezioni catarrali, bronchiti, malattie da raffreddamento, tosse e altre malattie infiammatorie.
Patologie, disturbi e dolori osteoarticolari e muscolari, sia di natura reumatica che di natura traumatica.

Siamo in estate e non vi è cosa migliore che un bagno in acqua di mare. Se vogliamo eliminare le tossine che abbiamo accumulato d'inverno è questo il trattamento più adatto, caratteristico di questa forma terapeutica alternativa, qual è la talassoterapia.

Questo tipo di trattamento sfrutta direttamente l'acqua di mare nel quale il paziente viene immerso.

L'immersione può avvenire sia nello stesso mare - od, a seconda dei casi, nell'oceano - oppure può avvenire all'interno di apposite piscine o vasche situate all'interno di strutture idonee.
L'essenziale è di cercare di bagnarsi in acque non contaminate e quindi, se possibili, fuori dai centri abitati e non vicino a fiumi o torrenti che possono inquinare l'acqua marina.

FARE UNA VITA SANA PER RIUSCIRE A STARE SEMPRE BENE

La salute è qualcosa che si costruisce giorno dopo giorno, con uno stile di vita adeguato, che comprenda oltra ad un cibo sano, anche un' attività fisica e una buona dose di pensiero positivo.
La felicità invece è spesso dietro l'angolo e si costruisce a poco a poco, anche se non bisogna mai dimenticarsi di alimentarla giorno dopo giorno e di goderne ogni attimo.

SEGUE A PAG. 15

Bambini ed anziani possono donarci molto: i primi per la loro freschezza e spensieratezza, i secondi per le loro esperienze. Movimento salute Vi consiglia di passare più tempo in loro compagnia.

SEGUIRE UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA

La prima regola da seguire e sulla quale ha sempre insistito molto anche il prof. Umberto Veronesi, il famoso oncologo, è quello di seguire un'alimentazione sana e bilanciata, in cui siano predominanti frutta, verdura e cereali integrali, limitando al massimo il consumo di zuccheri semplici, carne, grassi, sale e alcol. Mangiare in modo più sano aiuta l'organismo a rimanere in salute e a prevenire molti dei fattori di rischio per malattie potenzialmente mortali come tumori, ictus, infarto, diabete e pressione alta.

Riposare bene

Sembra banale, ma quante volte ci svegliamo al mattino poco riposati e ancora stanchi? Non sempre infatti dormire e riposare bene coincidono. Il riposo è fondamentale per il nostro organismo, che durante il sonno si rigenera, pronto ad affrontare una nuova giornata. Se però non si riesce a riposare bene, il sonno non sarà ristoratore e il corpo non avrà operato quel rinnovamento cellulare così fondamentale. Quindi per far sì che il sonno sia davvero rigenerante, cerchiamo di dormire almeno 8 ore, aiutiamoci con una camomilla e lasciamo che sia un bel libro a conciliarci il sonno, non lo smartphon

USARE TROPPO LO SMARTPHONE FA MALE

La dipendenza da internet, social e videogiochi, SOPRATTUTTO NEI GIOVANI, non causano solo dell'ansia e depressione, ma possono essere all'origine di veri e propri problemi fisici.
Occorre anche evidenziare i danni che **la luce blu** del cellulare può provocare alla vista: avendo una lunghezza d'onda corta e una maggiore frequenza ed energia, può provocare rossore, secchezza, affaticamento agli occhi, oltre che mal di testa

I TANTI RISCHI CHE SI CORRE

ANSIOSI per la batteria del cellulare scarica, nervosi per l'esaurimento del credito telefonico o per la mancanza della rete.

L'ossessione per lo smartphone, la cosiddetta 'nomofobia', oggi colpisce molte persone in tutto il mondo compresi molti italiani, da sempre molto attaccati al telefono. È quanto emerge da uno studio della Scuola di psicoterapia Erich Fromm, realizzata in occasione del XVIII *Congresso mondiale di Psichiatria dinamica* che si è svolto quest'anno a Firenze

A rischio I GIOVANI tra I 18 e 25 anni, MA ANCHE I BIMBI SOPRA GLI 11 ANNI.
Secondo le stime dell'Università di Granada, la fascia di età più colpita sarebbe quella tra i 18 e i 25 anni, giovani con bassa autostima e problemi nelle relazioni sociali che sentono il bisogno di essere costantemente connessi e in contatto con gli altri attraverso il telefono cellulare.
Nonostante i sintomi siano molto simili a quelli dell'ansia, uno studio condotto da ricercatori dell'Università Federale di Rio de Janeiro sembra indicare che la nomofobia sia da considerare una dipendenza patologica piuttosto che un disturbo d'ansia. Si può parlare di nomofobia quando una persona prova una paura sproporzionata di rimanere fuori dal contatto di rete mobile, al punto da sperimentare effetti fisici collaterali simili all'attacco di panico come mancanza di respiro, vertigini, tremori, sudorazione, battito cardiaco accelerato, dolore toracico, nausea.

COMPLEANNI ?? da festeggiare….o no

Mi pongo la domanda,ogni anno, da quando per l'anagrafe, sono diventato "vecchio".
Lo sapete che quando una persona compie 76 anni, ha difficoltà a fare investimenti azionari od acquistare beni, se sono gravati da rateizzazioni?

Da una parte la cosa potrebbe anche essere giusta, ma poi se noto che lo Stato Italiano continua a farmi pagare sempre maggiori tasse e balzelli vari, come quelli applicati dai Comuni sulle tasse rifiuti, non RIMANGO della stessa opinione.

Vi pare equo questo trattamento? credo di no, ma tutto questo fa parte delle tante nefandezze della nostra Italia.

Stamani, sentendo i vari telegiornali, apprendo che in Italia, la "mafia" si sta sempre più allargando verso regioni che parevano esenti da questo morbo.

Non rimpiango certamente il passato di quando ancora bambino, queste situazioni si risolvevano con la forza e con l'olio di ricino, ma qualche volta, leggendo le notizie " NERE"sui nostri giornali, mi domando se possa esistere una altra strada per combattere queste brutture della società.

Ma torno sull'argomento dei compleanni.
A mio avviso, dopo una certa età, al posto di festeggiare i compleanni , si dovrebbe invece far festa alle persone che vivono attorno alle persone che li hanno compiuti.

Sono loro i "martiri" sono loro che ci aiutano nel bisogno, quando non stiamo bene ed abbiamo bisogno di cure e di assistenza.

La vita si allunga e la maggior parte delle persone invecchia e muore attorno ai 90 anni, ma il nostro grande Stato, non fa nulla per venire incontro alle esigenze di queste persone.

Tutto è sempre addossato alla parentela e nessuna agevolazione viene invece pensata dalle Autorità per la senilità.

Anzi si cerca in tutti i modi, quando è possibile, di far pagare loro nuove tasse per cercare di risolvere i tanti debiti dello Stato.

Festeggiare quindi un compleanno, potrebbe essere un piacere per tutti ed ognuno di noi, in quella occasione, dovrebbe soprattutto ringraziare il Padre Eterno che ha permesso di arrivare a questi traguardi.

Non ho altro da aggiungere ,spero solo vivamente che i politici Italiani od Europei , in un futuro non troppo lontano, sappiano trovare il modo per essere maggiormente vicini a tutti gli Anziani, ricordando che anche per loro arriverà la vecchiaia.
Tanti auguri!!!

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**.

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

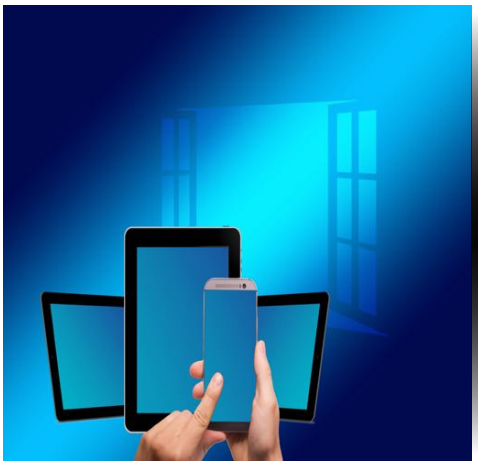
€ 27,00

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