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. 3 MARZO 2019 71° numero

BENESSERE Creativo

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

IL SOMMARIO DEL NUMERO

MARZO numero 3- (71) 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 IL PARADOSSO DELLA CARNE
PAG. 6 /7 RISCOPRIAMO LA NATURA: ARRIVA LA PRIMAVERA
PAG. 8 RICETTE DI PRIMAVERA
PAG. 9 VERDURE: LE FAVE
PAG. 10 VERDURE: GLI ASPARAGI

PAG. 11 VERDURE: CAVOLETTI DI BRUXELLES
PAG. 12 IL FENOMENO DELLA FLAUTULENZA
PAG. 13 VERDURE: I CETRIOLI
PAG. 14/ 15 L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO
PAG.16 /17 L'IMPORTANZA DELLA TIROIDE
PAG. 18 GLI STATI D'ANSIA
PAG. 19 LE MASSIME SUL LAVORO
PAG. 21 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

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,
nella rubrica "Mente e Cibo", oltre all'argomento carne…una parola mi ha solleticato una riflessione: **Rimozione**.

Il concetto di prendere coscienza di un bagaglio che tendiamo a portarci dietro, a volte inconsciamente e a volte in modo cosciente. Spesso si risveglia all'improvviso …. dentro di noi. In taluni casi, tendiamo a farci l'abitudine e a considerarlo parte di un carattere o di una ciclicità della nostra storia. Credo che valga un pò per tutti….rimuovere costa fatica e lavoro sulla propria persona e cerchiamo laddove possibile di evitarlo. Sono poi le situazioni della vita che ci portano a dover superare l'ostacolo e ci fanno prendere coscienza della necessità della rimozione. Rimuovere qualcosa che ci disturba…anche se non lo vogliamo ammettere. Un aiuto nella mia esperienza è il capire che la rimozione serve per un nuovo riempimento, o meglio RIMUOVERE per FAR EMERGERE. L'esempio eclatante è la rimozione di vizi o abitudini sbagliate nella nostra vita. Tendiamo a considerarle parti di noi e ci auto-convinciamo che non sono poi così negative…la storia insegna che la loro rimozione porta a far emergere virtù e capacità che mostrano il chi siamo veramente e le nostre infinite potenzialità come esseri umani.
Provateci…. vi assicuro che ne vale la pena…
Buona lettura e Buon Mese
Nico

"Il paradosso della carne"

La carne è un elemento centrale nella dieta di molte persone nonostante amino gli animali e siano disturbate dal danno procurato a loro. Esplorare questo paradosso è importante per tre motivi: in primo luogo, fornisce una prospettiva da cui osservare i processi psicologici di base associati ed è interessante capire come i processi cognitivi e motivazionali possono influenzare il comportamento.

Secondariamente, l'appetito è una potente forza che plasma gran parte del comportamento e, pertanto, può essere una componente fondamentale del ragionamento (Kunda, 1990).

In terzo luogo, le pratiche culinarie racchiudono importanti elementi di significato all'interno della cultura per cui un'analisi rispetto al consumo di carne può fornire una conoscenza delle strategie che la gente mette in atto per mantenere le consuetutidini culturali (Berndsen & van der Pligt, 2005).Bastian e collaboratori in una ricerca del 2012 si sono concentrati sui processi psicologici che facilitano le persone nella pratica di mangiare carne.

L'incoerenza tra l'amore per gli animali e il piacere di mangiare la carne crea un fenomeno denominato "***paradosso della carne***" (Loughnan, Haslam, e Bastian, 2010). Per questo motivo, alle persone raramente piace pensare da dove proviene la carne, i processi che la portano nel nostro piatto o la qualità di vita degli animali dalla quale proviene (Vialles, 1994).

Sono state esplorate le strategie per superare il cosiddetto "*paradosso della carne*" che permetterebbe alle persone che amano gli animali di cibarsi di carne diminuendo l'impatto emotivo dell'immagine dei metodi di allevamento e macellazione.

La stragrande maggioranza delle persone aborrisce la violenza sugli animali e non ne sopporta la sofferenza eppure mangia carne. Perché?

A causa di un meccanismo psicologico chiamato "dissonanza cognitiva" ossia la bistecca o la fetta di prosciutto non vengono collegati all'animale da cui proviene.

In psicologia, la dissonanza cognitiva è definita come la tensione o il disagio che proviamo quando abbiamo due idee opposte e incompatibili o quando le nostre credenze non corrispondono a quello che facciamo.

La dissonanza è un processo automatico che tutti abbiamo provato e non è negativo perché necessario al nostro benessere mentale. Perché, però, non diventi dannoso è fondamentale essere consapevoli che la si sta utilizzando per non cadere nell'autoinganno. Nel caso del consumo di carne invece spesso lo si dimentica.

SEGUE A PAG. 5

La gente spesso separa mentalmente la carne dagli animali (Hoogland, de Boer, e Boersema, 2005), in modo tale da poter mangiare costolette di maiale o bistecche di manzo senza pensare a maiali o mucche. Il disinvestimento mentale dell'origine della carne ha una funzione importante, riduce la dissonanza suscitata dal piacere di mangiarla e il danno che gli animali subiscono per produrla.

Un altro modo per rendere meno fastidiosa la sofferenza legata agli alimenti di origine animale è negare che gli animali possiedono capacità morali rilevanti (Bilewicz, Imhoff, e Drogosz, 2011).
Il possesso di capacità mentali costituisce la base per attribuire un valore morale, così negando queste capacità, come quella di soffrire e provare dolore, viene abbassato lo status morale di un animale. La negazione delle capacità mentali ad animali si configura quindi come un processo psicologico che agisce per facilitare l'abitudine di consumare carne (Singer, 1990).

Una ricerca intitolata *"Carnivori per dissociazione"* effettuata da Jonas Kunsta e Sigrid Holec, due ricercatori dell'Università di Oslo in Norvegia, ha cercato di dare una risposta scientifica all'inibizione dell'empatia nei confronti della carne. Ne è emerso che basta cambiare il modo in cui la carne viene presentata (ad esempio cosce di agnello servite con la foto del piccolo ancora vivo) o persino denominata ("mucca" e "maiale" sul menù invece di "cotoletta" o "braciola") che automaticamente cambia anche la reazione delle persone di fronte a quello che hanno nel piatto.
Nell'esperimento, più il piatto di carne veniva accostato all'idea di un animale e più i volontari sottoposti all'esperimento sceglievano di mangiare un'alternativa vegetariana.
"Carni maggiormente lavorate rendono più facile distanziarsi dall'idea che essa provenga da un animale", spiega il responsabile della ricerca, Jonas Kunsta, "*e, allo stesso tempo, meno la gente pensa che il cibo sia stato prima un animale e più si sente a suo agio nel mangiarlo".*

Non è certo una scoperta rivoluzionaria ma per la prima volta è stata misurata l'esistenza e la gravità di un processo di rimozione mentale – già noto in altri ambiti di ricerca – in modo scientifico su un campione di 1000 volontari.
In sostanza, mangiare carne provoca un senso di disagio morale: la consumiamo perché ci piace, ma ci sentiamo in colpa quando veniamo a sapere da dove proviene.

Per combattere questo paradosso esistono tre forme di autodifesa, come spiega la psicologa americana Melanie Joy nel suo libro "*Perché amiamo i cani, mangiamo i maiali e indossiamo le mucche."* (1)

- cambiare il nostro comportamento in relazione ai nostri valori ossia smettere di mangiare carne perché riteniamo sbagliato provocare sofferenza e dolore ad altri esseri viventi.
- cambiare i nostri valori per adeguarli al nostro comportamento ossia raccontare a noi stessi storie e giustificazioni per permetterci di continuare a consumare carne senza rimorsi perché in fondo non è poi così sbagliato.
- cambiare la percezione dei nostri comportamenti in modo che appaiano congruenti rispetto ai nostri valori: quando dobbiamo decidere la nostra visione su di un punto controverso, spesso dimentichiamo come stanno le cose realmente e le sostituiamo con delle nostre teorie che più si adattano.

Nel caso della carne basta pensare che quella fetta di prosciutto non deriva da nessun animale e nessun animale è stato ucciso per produrla e il gioco è fatto. **Quanti invece sarebbero disposti ad allevare, crescere, uccidere un maiale e trasformarlo in quella fetta di carne prima di mangiarla?**

(1) [1] *https://www.medicinapiccoledosi.it*

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

STA PER ARRIVARE LA PRIMAVERA. COSA CAMBIA NEL NOSTRO CORPO?

RISCOPRIAMO LA NATURA ED I SUOI PRODOTTI

SEGUE A PAGINA 7

Come tutti sanno la primavera è la stagione del risveglio della natura con la sua esplosione di colori e dei profumi dei fiori .

Praticamente avvertiamo una rinascita del nostro corpo e ci sentiamo diversi, nella speranza che qualcosa cambi nella nostra vita.

Dopo il freddo e il letargo invernale, l'arrivo della bella stagione(lo si spera sempre tutti anche se Marzo, invece del sole ci fa arrivare la pioggia). Questo mese viene generalmente vissuto come una specia di *'trasformazione'*.

Quando compaiono i primi raggi di sole in primavera siamo propensi a pensare:

"Finalmente possiamo contare su un po' di sole!".

Dopo la lunga stagione autunnale e invernale, che molto probabilmente ci ha costretti a stare in casa per la maggior parte del tempo, la voglia di uscire e di stare all'aria aperta si fa infatti sempre più forte.

Da una passeggiata in campagna o un weekend fuori porta fino al contatto vero e proprio con la terra .

Ma come si comporta il nostro organismo? Cosa dobbiamo mangiare? Cosa dobbiamo indossare?

CONTINUA A PAG.8

La primavera e le ricette di stagione sono alle porte, non lasciamoli andare per creare pietanze fuori contesto: **gli alimenti di stagione sono il dono perfetto per una cucina meravigliosa.**

Primavera: frutta e verdura di stagione

Frutta e verdura di stagione, mantengono interamente le loro proprietà nutritive e i benefici per la nostra salute sono enormi.

Fare attenzione alla stagionalità di frutta e verdura significa mangiare **prodotti freschi**, cresciuti sotto il sole e non gonfiati d'acqua in serre.

Negli ortaggi di stagione, vitamine e minerali non vanno persi, il sapore è più gustoso e il costo è nettamente inferiore a quello dei prodotti fuori stagione.

Frutta

Albicocche: ottime da consumare fresche ma anche essiccate e sciroppate, sono frutti ricchi di vitamine e oligoelementi. L'albicocca ha un elevato contenuto di betacarotene, utile alla produzione di **vitamina A**, davvero preziosa per combattere i tipici mali di stagione: stanchezza, spossatezza e depressione.

Ciliegie: le proprietà di questi deliziosi frutti sono davvero tante: aiutano chi soffre di ipertensione e chi ha **problemi cardiaci**, facilitano l'attività intestinale e la **diuresi** e pare siano persino **antidolorifici**. Grandi **alleate della pelle**, ne preservano la bellezza e stimolano l'abbronzatura. Perfette per ritrovare equilibrio ed energia per le loro proprietà disintossicanti.

Fragole: deliziose da gustare in macedonia, con la panna o al naturale, sono fonte di **vitamina C** e hanno **effetti diuretici**. Le fragole aiutano a combattere i disturbi primaverili in quanto disintossicanti e depurative. Da non sottovalutare l'effetto che hanno sull'**umore** grazie alla stimolazione della **serotonina**, un grande aiuto naturale in una stagione che può portare problemi di depressione.

UNA VERDURA IMPORTANTE IN PRIMAVERA: LE FAVE

Sono molte le proprietà delle fave fresche.Esse sono un legume molto nutriente e poco calorico; le fave secche sono circa 4 volte più caloriche di quelle fresche.

Le fave fresche contengono Levodopa (o L-dopa), un'aminoacido che aiuta a migliorare la concentrazione di dopamina nel cervello.

La Levodopa è il principio attivo dei principali farmaci utilizzati nella terapia del Morbo di Parkinson; le fave, quindi, sono attualmente oggetto di diversi studi che hanno lo scopo di valutare l'effettivo beneficio che possono apportare nella cura di questa patologia.

Le fave hanno una buona quota di ferro e di vitamina C che ne favorisce l'assorbimento, sono quindi indicate nelle anemie. Essendo molto ricche di fibra alimentare favoriscono il buon funzionamento dell'intestino.
Un'altra loro caratteristica molto importante aiuta ad abbassare la pressione, infatti esse sono diuretiche e quindi sono benefiche per i reni e per l'apparato urinario

Asparagi: verdura di primavera

Dopo un inverno lungo e freddo, è tempo di svegliarsi dal sonno invernale.
I primi asparagi selvatici, messaggeri di primavera, anticipano l'arrivo della bella stagione

Una delle più squisite verdure di primavera (si trovano in commercio solo nel periodo che va da marzo a giugno).

Gli asparagi sono tra le verdure che maggiormente piacciono alle persone e si sposano bene con alimenti di gusto delicato come pasta, riso, uova, pesce e carni bianche.

Quando cominciano ad apparire sui mercati le diverse varietà li trovate grossi oppure sottili.

Bianchi, violetti e naturalmente verdi, di cui l'Italia è grande produttore: le regioni più vocate sono Veneto, Liguria, Emilia Romagna, Campania e Puglia.

Gli asparagi sono una preziosa fonte di proteine e fibre, nonché ricchissimi di vitamine e minerali, gli asparagi sono un vero e proprio concentrato di virtù per la salute, senza contare che sono pure buoni e si prestano a svariate interpretazioni in cucina.

«Sarebbe davvero il caso di approfittare di questi ortaggi mentre sono nel pieno della stagione», consiglia la nutrizionista newyorkese Keri Gans, autrice di «The Small Change Diet», al magazine «Health».

Gli asparagi sono un valido alleato nelle diete dimagranti, non solo perché hanno pochissimi grassi e calorie (20 per 100 grammi).

Essi contengono una buona percentuale di fibre solubili e insolubili che, venendo metabolizzate più lentamente, aumentano il senso di sazietà fra un pasto e l'altro, facendo quindi mangiare di meno.

CAVOLETTI DI BRUXELLES

I **cavoletti di Bruxelles** sono della famiglia dei cavoli, di cui ricordano l'aspetto, ma molto più piccoli. Si sviluppano lungo tutto il fusto della pianta (*Brassica Oleracea*), che può raggiungere fino a 90 cm .

Un'altra verdura molto utile per il nostro organismo in primavera sono proprio questi gustosi cavoletti .

Forse portano il nome della città per la loro provenienza, ma non ne siamo certi.

Essi sono molto ricchi di **sali minerali** (ferro, rame, calcio, potassio, manganese e fosforo), contengono anche proteine e carboidrati.

Alcuni scienziati sostengono che possano aiutare per chi ne fa molto uso nella **prevenzione del tumore al seno, alla prostata e al colon** grazie ai numerosi antiossidanti in esso contenuti (tiocianati, zeaxantina, indoli, isotiocianati e sulforafano).

Vengono anche utilizzati come **disintossicanti**, tanto che un tempo l'acqua della loro bollitura serviva per smaltire i postumi di una sbornia.

Piacciono molto per il loro sapore, leggermente dolciastro, quando vengono cotti in padella con olio di oliva e qualche foglia di cipolla.

Sono utili per contrastare l'**anemia** prevenendo la formazione di **ulcere**

Grazie alla concentrazione di vitamina B1 e acido folico o vitamina b29 **possono aiutare la capacità di concentrazione e d'attenzione**, soprattuttto nei giovani.

Contengono anche numerose **fibre**: per tale motivo possono aiutare le persone che soffrono di **STITICHEZZA .**

Che cos'è la flatulenza?

La definizione di **flatulenza** o **gas intestinale** è quella di avere una quantità eccessiva di aria nello stomaco o nell'intestino (gas di scarto prodotto durante la digestione)

Quali cibi possono ridurre la flatulenza?

Nonostante ci siano pochi dati a supporto del fatto che alcuni **cibi riducano il gas**, la seguente è una lista parziale dei cibi che vengono indicati dai dietisti per **ridurre la flatulenza**:

- Probiotici
- Yogurt
- Zenzero
- Miele (non per neonati e bambini sotto l'anno)
- Menta piperita
- Acqua
- Cannella
- Succhi di cavolo verza, spinaci, cetrioli e altre verdure verdi.
- Ananas
- Semi di lino
- Finocchio

I CETRIOLI

I cetrioli sono ortaggi molto ricchi di acqua e per questo sono rinfrescanti e depurativi. Sono alimenti poveri di calorie (12 kcal/100 gr), e praticamente privi di grassi.

PER DIMINUIRE L'IPERTENSIONE

Grazie al contenuto di potassio, il consumo regolare di cetrioli è in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, con un conseguente effetto benefico sulla pressione
Sono depurativi e diuretici Il cetriolo è ricco di acqua e potassio, quindi un ottimo alleato per l'idratazione del corpo e per contrastare la ritenzione idrica.
I cetrioli aiutano anche a depurare l'organismo e a liberarsi da tossine e sostanze estranee.

DIMINUISCONO IL COLESTEROLO

I cetrioli contengono steroli, sostanze che aiutano a contrastare il colesterolo alto.
Per questo motivo un consumo regolare di questo ortaggio

CONTRO L' ACNE

Basta mettere fette di cetriolo sul viso in modo che possa espletare tutto il suo effetto sebo regolatore e purificare la pelle.

PER CURARE LA GOTTA

Il consumo regolare di cetriolo aiuta ad abbassare i livelli di acido urico, facilitando il processo di guarigione della gotta, malattia dolorosa che provoca l'infiammazione delle articolazioni.

PER GLI OCCHI GONFI

Le tante proprietà del cetriolo si espletano anche attraverso rimedi domestici e diventa protagonista di maschere e impacchi. Ad esempio per curare gli occhi gonfi si consiglia di tenere sugli occhi chiusi una fetta di cetriolo per circa mezz'ora, così da avere sollievo immediato

LE INTOLLERANZE AL LATTOSIO, SINTOMI, CURE

L'intolleranza al lattosio è una condizione che si verifica in caso di deficienza di lattasi, quando cioè viene a mancare l'enzima in grado di scindere e digerire il lattosio, il principale zucchero presente nel latte (di mucca, di capra, di asina oltre che latte materno), in glucosio e galattosio.

Quando non viene correttamente digerito, il lattosio che rimane nell'intestino viene fatto fermentare dalla flora batterica intestinale con conseguente produzione di fastidiosi gas e diarrea.

Chi non ha mai detto o sentito dire "non riesco a digerire il latte e i formaggi" od ancora "non posso bere il cappuccino". Quanti hanno ipotizzato che fosse dovuto a intolleranza al lattosio?

SEGUE A PAG. 15

I sintomi della intolleranza al lattosio si manifestano a seguito del consumo del latte e dei suoi derivati e possono determinare:

- **gonfiore addominale,**
- **diarrea,**
- **presenza di gas intestinale,**
- **dolore addominale e crampi,**
- **sensazione di pienezza,**
- **gorgoglio intestinale,**

Fare una diagnosi se si è allergici al lattosio è molto importante. Essa ha lo scopo principale di escludere dalla dieta in modo totale o parziale, a seconda della gravità, le fonti di lattosio.
Il test finora più diffuso è il Breath Test

LA TIROIDE,

è una ghiandola tanto piccola quanto potente. E'caratterizzata da una forma a farfalla e si trova sul davanti del collo.

- Negli USA, dai 12 anni in poi circa 1 soggetto su 20 ha una tiroide ipofunzionante (ipotiroidismo), cioè una tiroide *pigra*.
- Se la tiroide non produce ormoni a sufficienza molte funzioni corporee rallentano.
- Un numero minore di individui (circa 1 su 100) ha invece una tiroide iperattiva (ipertiroidismo). In questi soggetti la tiroide produce troppi ormoni.

I problemi tiroidei sono più frequenti nelle donne o dopo i 60 anni, così come un'anamnesi familiare di disordini tiroidei rappresenta un fattore di rischio.

I disturbi alla tiroide sono spesso causati da malattie autoimmuni, ossia situazioni in cui il sistema immunitario attacca e distrugge per errore le cellule del proprio organismo.

SEGUE A PAG. 17

La tiroide controlla molte delle funzioni del nostro corpo attraverso gli ormoni tiroidei T4 e T3:

- ***influenza la respirazione,***
- ***il battito cardiaco,***
- ***la temperatura corporea***
- ***lo sviluppo del sistema nervoso centrale***
- ***l'accrescimento corporeo.***

Per prevenire la gran parte dei problemi tiroidei è sufficiente **assumere iodio con il cibo in quantità sufficiente**

Il pesce di mare è tra gli alimenti più ricchi di iodio: le concentrazioni più elevate di iodio si hanno nei crostacei, con oltre 300 milligrammi per 100 g.

Concentrazioni di iodio molto più basse si hanno negli altri alimenti, con valori medi pari a 8 milligrammi per 100 g nelle uova, 5 milligrammi per 100 g nella carne e nel latte e 3 milligrammi per 100 g nel pesce d'acqua

Il professore Chaker, coordinatore dell'indagine dell'Erasmus Medical Center di Rotterdam, ha dichiarato «**la tiroide e i suoi ormoni sono fondamentali per la regolazione del metabolismo.**

L'ipotiroidismo favorisce l'incremento di peso e già, in passato, avevamo riscontrato un legame fra la carenza di ormoni tiroidei e una ridotta sensibilità all'insulina, coinvolta anch'essa nello sviluppo del diabete. I nostri dati mostrano che anche chi ha ormoni vicini alla normalità è a più alto rischio che la malattia si manifesti. Per questo riteniamo opportuno sottoporre a screening per dosare gli ormoni tiroidei tutti i soggetti con pre-diabete»..

STATI D'ANSIA

CRISI DI PANICO

Gli attacchi di panico sono degli episodi improvvisi di paura intensa che si sviluppano senza una ragione apparente e che possono manifestarsi anche sotto forma di sintomi fisici e concreti,

Generalmente le persone colpite da attacchi di panico possono pensare di perdere il controllo del loro organismo e quindi pensano di:

- avere un attacco di cuore,
- essere prossimo alla morte,

ma in genere non rappresentano un pericolo fisico per l'organismo.

Gli attacchi di panico possono colpire in qualunque momento, dovunque e senza preavvisi; elemento imprescindibile per la formulazione della diagnosi è la durata dell'episodio, che nel caso di attacco di panico non è superiore a pochi minuti (diversamente si tratta di condizioni differenti, come ad esempio ansia generalizzata e crisi .

Quando si verificano questi episodi, occorre al più presto possibile chiedere aiuto al proprio medico di base che indizzerà il paziente dal medico specialista.

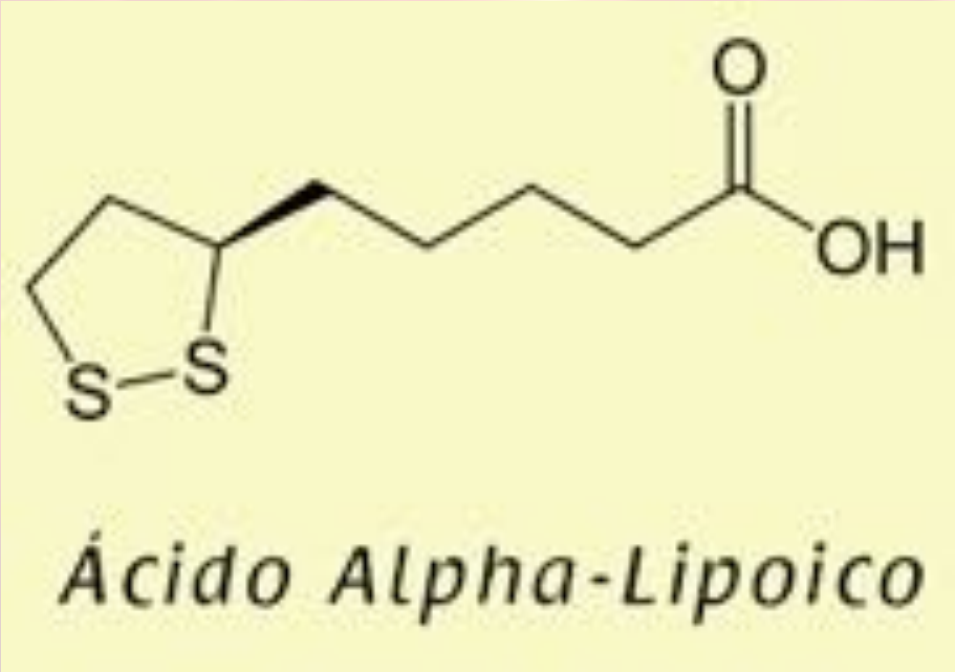
Quando non viene trattato, il disturbo di panico si ripercuote pesantemente sulla qualità della vita, perché può scatenare altre paure e disturbi mentali, problemi al lavoro od a scuola ed isolamento sociale.

Possono infatti generare la paura di recidive e portare il soggetto a evitare posti in cui si siano verificati. In alcune persone la paura prende il sopravvento sul quotidiano, tanto da non riuscire più a uscire di casa.

Quando necessario il medico prescriverà esami del sangue, come un emocromo e i dosaggi degli ormoni tiroidei, mentre in pazienti selezionati potrebbe essere necessario un elettrocardiogramma per escludere problemi cardiaci.
Il passo successivo è la valutazione psicologica, effettuata in genere da uno specialista.

ACIDO LIPOICO

Questo prodotto, presente in molti prodotti nutraceutici , è prezioso nella prevenzione di malattie causate da radicali liberi, di malattie degenerative e di malattie cardiovascolari come ad esempio tumori, infarto, artrite,



L'**acido lipoico** (o **acido tiottico**), fu isolato per la prima volta nel 1951 da estratti di fegato

PUO ESSERE UTILE ANCHE PER LA CATARATTA

Da numerosi studi condotti su animali è emerso come la somministrazione di acido alfa lipoico possa ridurre il rischio della comparsa di cataratta.

Questa patologia è molto spesso correlata ad elevati livelli di glucosio nel sangue ed alla sovraesposizione alla luce solare.

Tali fattori infatti contribuiscono alla formazione di radicali liberi, i quali possono poi provocare danni alle proteine delle lenti dell'occhio e favorire la generazione degli AGEs.

Uno dei principali antiossidanti presenti nel fluido che circonda l'occhio è il glutatione.

Tutto ciò risulta di particolare importanza dal momento che la molecola del glutatione, a causa delle sue dimensioni, non è facilmente assorbibile a livello intestinale e quindi neppure prontamente assimilabile per via orale.

L'integrazione con acido alfa lipoico può dunque risultare di grande utilità per incrementare i livelli di glutatione nel nostro organismo, soprattutto nei distretti nei quali esso riveste particolare importanza.

MASSIME SUL LAVORO

Mi piace il lavoro, mi affascina completamente; potrei rimanere seduto per ore e ore a guardare qualcuno che lavora

. (Jerome Klapka Jerome

*"L'unico modo per fare un buon lavoro è amare quel che fai. Se non hai ancora trovato ciò che fa per te, continua a cercare. Non accontentarti. Come per tutte le questioni di cuore,saprai di averlo trovato quando ce l'avrai davanti". (**Steve Jobs**)*

"Il lavoro e l'applicazione continui sono il cibo del mio spirito. Quando comincerò a cercare il riposo, allora smetterò di vivere".
*(**Francesco Petrarca***

"Lo Stato dà un posto. L'impresa privata dà un lavoro."

Indro Montanelli

"L'inizio è la parte più importante del lavoro."

Platone

"Una società fondata sul lavoro non sogna che il riposo."

LEO LONGANESI

ANALISI COSTI E BENEFICI

Si parla tanto di questo programma politico , da quando esiste il problema del traforo che dovrebbe collegare velocemente Lione a Torino.

Tutti i telegiornali, i quotidiani, gli organi di stampa hanno parlato e straparlato di questa "analisi" e quindi evito di esprimere anche il mio parere sull'argomento se sia utile od inutile fare questo grande traforo, che dovrebbe impegnare migliaia di persone con costi molto elevati.

Vorrei invece soffermarmi su questa analisi che è stata affidata ad un pool di esperti che dovrebbero indicare alle forze politiche, se sia o no vantaggioso realizzare quest'opera, che è già iniziata da anni..

Subito mi viene in mente i tanti grandiosi progetti che sono stati realizzati nei secoli passati in molti Paesi del mondo ed anche in Italia. Non credo proprio che queste opere abbiano prodotto, da quanto ho letto, grandi contestazioni.

Sono certo che se i nostri avi avessero fatto questa analisi (assurda), saremmo ancora nell'età della pietra ed oggi non potremmo certamente godere sia della vista, sia delle opportunità che oggi abbiamo e che sono state realizzate in passato. Pensate, ad esempio, solo al Colosseo a Roma… oppure alla Mole Antonelliana di Torino.

Mi domando come possa essere possibile che persone, anche molto qualificate, riescano a stabilire quali BENEFICI ECONOMICI potrà avere la popolazione Italiana, anche solo tra 50 anni?

Mi pare ridicolo trincerarsi dietro questa pseudo teoria per non realizzare delle opere che potranno essere utilissime a tutti in un futuro anche non molto lontano.

Cosa ne pensano i nostri lettori sull'argomento?

Pubblicherò volentieri, in questa rubrica, le vostre eventuali opinioni.

A presto

PUNTI DI VISTA DI R. G. BIJNO

A+: Clorella 100% pura e naturale, senza leganti, coloranti, aromatizzanti, conservanti.
La clorella contiene più di 20 vitamine e minerali incluse le vitamine del complesso B, il beta- carotene, le vitamine C ed E, ferro e calcio. E ha la maggiore fonte di clorofilla, che è un disintossicante del fegato, ripulisce l'intestino, ed è un catalizzatore per l'assorbimento di altri elementi, incluso il ferro. E ha anche la maggiore risorsa degli acidi nucleici DNA e RNA, i cui livelli ridotti si crede siano coinvolti nel deterioramento fisico e nell'invecchiamento.
Perché Clorella: Il metodo avanzato di estrazione e la successiva rottura della parete cellulare preserva l'85% dei nutrienti della clorella per un migliore e maggiore assorbimento. Brevetto183428.

- Rafforza il fegato e i processi di disintossicazione.
- La clorellaA+ rimuove il metallo pesante dal corpo.
- La clorella A+ normalizza il livello di zuccheri nel sangue e la pressione sanguigna.
- La clorella A+ migliora le funzioni dell'apparato digerente.
- La clorella A+ contiene digestivi naturali ed altri enzimi.
- La clorella A+ è alcalina e aiuta a riequilibrare il ph del corpo.
- La clorella A+ è cresciuta biologicamente in luoghi lontani dall'inquinamento in sorgenti di montagna secondo ISO 9001.

La clorella è un alga unicellulare. Le sue sostanze nutrienti sono contenute nella parete cellulare che è costituita da cellulosa. Senza speciali trattamenti la clorella comune è difficile da digerire e da utilizzare per l'organismo.
Nel processo tradizionale, il suo tasso di digeribilità è solo al 40% o 50%. Alcuni produttori di Clorella utilizzano un macchinario Dyna Miller per rompere la parete cellulare. Questo processo usa sfere di vetro molto sottili per rompere la parete cellulare prima dell'essiccazione, ma piccoli residui di vetro potrebbero rimanere nella polvere della Clorella. Inoltre nel momento in cui le cellule vengono trasformate in polvere fine, tutti i citoplasmi defluiscono dalle cellule portando all'ossidazione. Questo processo potrebbe migliorare il tasso di assorbimento, ma danneggia le sostanze nutrienti della Clorella.
Un gruppo di ricerca e sviluppo della BioSpirulina.com srl ha

la puoi ordinare su
www.movimentosalute.com