BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 5
MAGGIO 2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

LE VERDURE DEL MESE

L'IPERTENSIONE

LA COLAZIONE E' IMPORTANTE

L'OZONO UN METODO PER COMBATTERE IL VIRUS

SOMMARIO DEL NUMERO: MAGGIO 2020 (84)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE:
PAG. 5 L'OZONO SALVA LE PERSONE DAL COVID 19
PAG. 6 EMERGENZA UOMO
PAG. 7 PIEDE PIATTO
PAG. 8 CIBO E PRANA
PAG. 9 L' IPERTENSIONE
PAG. 10 COME FARE A MANTENERE BASSA LA PRESSIONE
PAG. 11 L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE
PAG. 12 PROBLEMI DI CONCENTRAZIONE SUL LAVORO
PAG. 13 VERDURE DEL MESE: LO SCALOGNO
PAG. 14 VERDURE DEL MESE: CIPOLLA
PAG. 15 VERDURE DEL MESE: FAGIOLINI
PAG. 16 OZONO E COVID

WWW.MOVIMENTOSALUTE.IT
info@movimentosalute.it
Registro del volontariato Regionale 79/15353

DONA IL TUO 5 PER MILLE ALLA NOSTRA ONLUS, INSERENDO SULLA TUA DENUNCIA DEI REDDITI IL NOSTRO CODICE FISCALE

97773590019

La salute non è tutto ma senza salute tutto è niente

(Arthur Schopenhauer)

DAL PRESIDENTE della Onlus:

Cari Soci e Simpatizzanti,
eccoci alla riapertura e alla normale ripresa di tutte le attività. Fare un bilancio è prematuro, ma come tutte le esperienze ci lascia la possibilità di fare un breve bilancio individuale. In questo numero trovate alcuni spunti di riflessione utili per la vostra salute e siamo a vostra disposizione per approfondimenti e chiarimenti info@movimentosalute.it
Volevo toccare con voi il tema della DISCIPLINA…Fin da piccoli, in famiglia, a scuola ci ripetono questo mantra. Durante la crescita, la ribellione o le scoperte del mondo hanno il sopravvento. Nella vita adulta dovremo riscoprirne il valore, ma non alcune differenze.

Non è più una scelta imposta o un valore dogmatico, ma diventa un accrescimento per portare a termine i nostri obiettivi.
Nulla si può ottenere senza la giusta determinazione e disciplina……
Lo si capisce anche da bambini che senza lo sforzo costante non si è in grado di comprendere a fondo le cose a partire dalle attività ludiche e sportive. Se si vuole migliorare, non basta l'estro o le capacità innate, bisogna metterci un qualcosa in più e farlo con costanza.
C'è però un ingrediente che dimentichiamo spesso: farlo con la felicità di un bimbo… come fosse per la prima volta. Vi ricordate l'emozione dell'aprendimento iniziale….ecco quella condizione mentale dovremo cercare di mantenerla anche per gli sforzi successivi. In questo modo…tutto è possibile e non è solo una frase fatta, ma una verità che possiamo sperimentare tutti…. e a tutti i livelli.
Se vogliamo evolvere come Uomini e come società, lo sforzo dovrebbe essere rivolto per qualcosa di sano e utile… quindi scegliamo bene cosa fare e portiamolo avanti con la giusta DISCIPLINA e GIOIA INTERIORE…
Buona lettura
Nico

"La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta."
CONFUCIO

Questa batosta tremenda e dolorosa, che ha colpito l'umanità intera spero possa servire veramente a far comprendere a tutti che il mondo nel quale viviamo, debba cambiare completamente.

Il coronavirus ci stà dimostrando quanto siamo fragili, quanto contiamo poco in natura e che tutta la scienza che abbiamo appreso in tanti secoli non sia servita ad impedire tutte le morti che abbiamo avuto nel mondo.

Alcuni hanno cercato di far credere che il virus avrebbe attaccato solo le persone anziane e pieni di problemi di salute, ma è risultato invece che questa pandemia può colpire tutti e che non esistono, per il momento, delle cure efficaci per arginare questo eccidio.

I grandi Stati del mondo, invece di pensare solo a realizzare delle armi sempre più sofisticate e micidiali, devono invece preoccuparsi che pandemie di questo genere, non possano più colpire l'umanità.

E' quindi indispensabile inoltre di cercare di pensare ad una economia diversa dall'attuale, dove oggi invece è solo il Dio denaro che fa muovere il mondo intero.

I problemi che questa pandemia ha creato, non sono solo quelli della perdita di migliaia di essere umani, ma colpiranno profondamente l'economia di tutte le Nazioni e costituiranno un problema enorme che automaticamente condizionerà la nostra vita futura.

Purtroppo sono troppo vecchio per pensare d' essere in grado di poter vedere con i miei occhi quello che i nostri "GOVERNANTI" saranno capaci di fare per cambiare questo nostro attuale mondo corrotto e godereccio, dove oggi esiste solo il denaro, il divertimento e la sete di potere.

Lo spero veramente con tutto il cuore per il bene stesso dell'Umanità.

LEGGETE ANCHE L'ARTICOLO DELLA DR.SSA DANIELA MASSAGLIA A PAG. 6

FINALMENTE ANCHE A TORINO SI E' COMPRESO LA VALIDITA' DELL'USODELL'OZONO PER AIUTARE LE PERSONE A GUARIRE DAL COVID 19

Al Mauriziano salvato un uomo di 76 anni
La figlia: "Credevo non l'avremmo più rivisto"

"Senza speranza, grazie alla cura con l'ozono ha vinto il virus"

Marco con la moglie Teresa: salvo e a casa dopo sei settimane di calvario

LA STORIA

È tornato a casa in tempo per il compleanno del nipotino. Restituito alla vita, e agli affetti più cari, dopo una battaglia, la battaglia contro il Covid, vinta per il rotto della cuffia.

Nei giorni scorsi è stato salvato un uomo di 76 anni, quando le sue condizioni erano ormai considerate disperate, con la terapia dell'ossigeno-ozono, presso l'ospedale Mauriziano. «Non finiremo mai di ringraziare i medici, che ci hanno sempre creduto - racconta Manuela, la figlia -. Sono stati loro a fare la differenza, oltre alla voglia di vivere di mio padre. Ora è molto provato, in sei settimane ha perso una decina di chili, ma migliora progressivamente. Nei primi giorni, dopo il ritorno a casa, aveva sempre gli occhi lucidi».

Colpo scacco

Il signor Marco è nonno di un bimbo che ora potrà insegnargli come si va in bicicletta e i segreti del bricolage, in cui è bravissimo», aggiunge Manuela, finalmente sollevata. A fine marzo, dopo giorni di febbre, inizia a mancargli il fiato. Poi la corsa verso un pronto soccorso e la diagnosi: insufficienza respiratoria acuta in polmonite bilaterale da Sars Cov-2. Si parte subito con la terapia farmacologica e la ventilazione non invasiva. Dopo un'iniziale ripresa, per un ulteriore peggioramento del respiro viene sottoposto ad intubazione e ventilazione invasiva. Migliora di nuovo, viene estubato e trasferito nel reparto di sub-intensiva, è ancora ventilato con il casco ma parla, mangia e riesce a fare una videochiamata alla figlia. Il peggio sembra alle spalle.

Nuova ricaduta

Ma dopo 4 giorni la situazione precipita: un esame rivela che i polmoni sono gravemente compromessi. Marco torna scambi respiratori peggiorano. L'ultima spiaggia era la terapia ossigeno-ozono. Ottenuto il consenso si parte e dopo qualche giorno migliora per gradi: al punto di sospendere la ventilazione con il casco. L'infiammazione è in ritirata, il quadro polmonare in ripresa. L'11 maggio torna dalla sua famiglia.

La terapia

to allo studio di ossigeno-ozono terapia promosso dall'ospedale Santa Maria della Misericordia di Udine, è dotato di generatore di ozono, fornito dalla Odontostomatologia diretta dal dottor Paolo Appendino. Lo studio è condotto su pazienti ricoverati nel reparto di sub-intensiva Covid gestito dalla Medicina Interna diretta dal dottor Pneumologia diretta dal dottor Roberto Prota. La gestione di questi pazienti è stata affidata ad un team multidisciplinare, costituito dalla dottoressa Stefania Marengo, internista, e dal dottor Piermarco Babando, odontoiatra ed ozonoterapeuta della Società Italiana Ossigeno Ozonoterapia. Una storia a lieto fine, di quelle che dan-

dilagare di dubbi sugli esiti, tra falsi positivi e falsi negativi, con la pioggia di richieste per quei tamponi che stanno diventando merce preziosa, da distribuire con accortezza selettiva, vista la difficoltà di trovarli e di trovare i necessari reagenti. Ora, accorgendosi con colpevole ritardo degli effetti negativi di quel "via libera", si cerca di correre ai ripari, con ulteriori rischi di proteste veementi per l'improvviso "alt" e, magari, il sorgere di un mercato clandestino per tali esami.

La confusione impera ovunque e anche la matematica, scienza esatta per definizione, vacilla nelle sue sicurezze millenarie sotto i colpi del coronavirus. Ogni giorno si scoprono "bachi" statistici inquietanti che costringono esperti di questa disciplina ad alzare le braccia in segno di resa davanti all'inconoscibile.

C'è poi la farsa delle mascherine che dovrebbero essere state consegnate ad ansiosi amministratori di condominio che, inizialmente, hanno temuto di essere sepolti da montagne di stoffa da distribuire e, in seguito, sono stati tempestati dalle telefonate di chi non le ha mai trovate nella buca delle lettere.

La pandemia ci ha impartito, a caro prezzo, molte lezioni. Una delle più importanti è la necessità della più rigida semplificazione dei centri decisionali, soprattutto quando l'emergenza è grave. Un'altra è la competenza, perché non tutti i mestieri si imparano sul campo. Ma, contro questo contagio da coronavirus, un contagio di buon senso, forse, sareb-

LA STAMPA DEL 22 MAGGIO HA PUBBLICATO L'ARTICOLO CHE ABBIAMO EVIDENZIATO PER INDICARE CHE L'OZONO, TANTO DISCUSSO A LIVELLO SCIENTIFICO DA MOLTI ESPERTI, E' RIUSCITO A SALVARE UNA PERSONA CHE ERA DESTINATA A SOCCOMBERE CON LE CURE TRADIZIONALI .

NOI, DEL MOVIMENTOSALUTE, CONOSCIAMO BENE L'OZONO, CHE CONSIGLIAMO PER AIUTARE LE PERSONE A GUARIRE DA MOLTE MALATTIE.

NEI NOSTRI INCONTRI ,NELLE VARIE MANIFESTAZIONI CHE ABBIAMO FATTO IN QUESTI ANNI, ABBIAMO SEMPRE OFFERTO GRATUITAMENTE BICCHIERI DI ACQUA OZONIZZATA, MA ABBIAMO ANCHE NOTATO NELLE PERSONE TANTA PERPLESSITA' E DUBBI SULLA SUA UTILITA'.

OGGI, FINALMENTE, SONO TANTI I MEDICI CHE UTILIZZANO L'OZONO PER PURIFICARE IL SANGUE, MEDIANTE TRASFUSSIONE DELLO STESSO.

SPERIAMO CHE MOLTI ALTRI SCIENZIATI APPROFONDISCANO QUESTI TIPI DI TRATTAMENTO, CHE OLTRE AD AVERE DEI COSTI IRRISORI NEI CONFRONTI, AD ESEMPIO, DEL PLASMA E' RIUSCITO A SALVARE IN ITALIA TANTE PERSONE.

EMERGENZA UOMO

Se l'uomo non torna ad essere umano i dinosauri torneranno a ripopolare la Terra. Se l'emergenza ecologica è allarmante, l'emergenza antropologica è drammatica. E' urgente fermare lo scardinamento dell'uomo con proposte concrete.

Viviamo in un tempo che fugge la responsabilità. Un tempo ripiegato su se stesso, avaro di cura e attenzioni verso l'altro, in cui spesso siamo abituati a preoccuparci solo del nostro piccolo orticello e abbiamo perso sia la capacità che il desiderio di alzare lo sguardo e osservare ciò che ci circonda, al di là dell'orizzonte limitato del nostro interesse personale.

Un tempo sempre più vuoto di speranza e di coraggio, in cui una comoda e opportunistica indifferenza è ormai diventata la regola.

Anche l'attenzione crescente per il tema ambientale rimane spesso confinata su di un piano teorico e superficiale, senza generare in noi, nel nostro vissuto quotidiano, nelle nostre più semplici abitudini, un reale cambiamento.

Nonostante tutto questo sia il frutto di un clima generalizzato, ciò non ci esime dal portare il peso della nostra responsabilità individuale, per ciò che dipende da noi e che, nel nostro piccolo, abbiamo il potere di fare.

E' proprio sul metro della responsabilità, sulla capacità di sentirci parte di qualcosa di più grande, di una ampia comunità nella quale le azioni individuali determinano una certa quantità di benessere collettivo e il destino di ciascuno è intrecciato a doppio filo con quello degli altri.

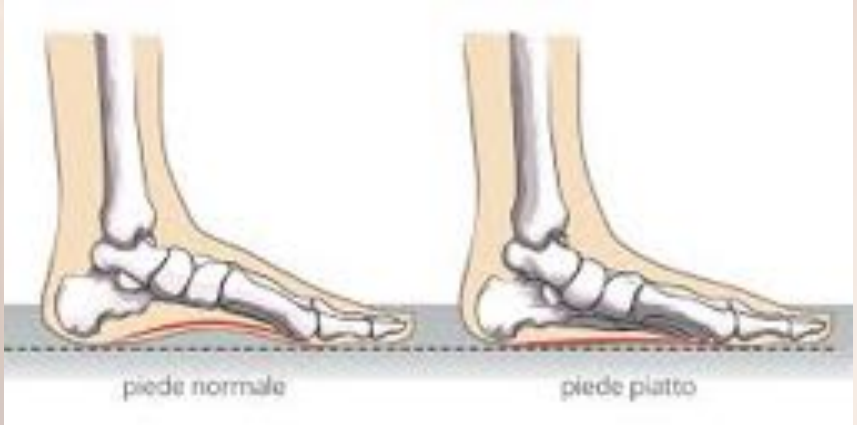
Soltanto se saremo capaci di portare insieme il peso di questa responsabilità comune e ad agire nel rispetto di tutti, rivendicando allo stesso tempo anche dagli altri lo stesso atteggiamento, allora potremo ricominciare a sperare in un futuro più radioso.

In modo tale che questo tempo così estremamente travagliato e incerto sarà stato in grado, in ogni caso, di seminare in noi qualcosa di produttivo e positivo.

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

info@danielamassaglia.it

PIEDE PIATTO



Poiché il piede è l'organo preposto alla deambulazione e alla posizione eretta, studiarne l'appoggio è fondamentale per la salute di ogni persona.
Sicuramente una delle più comuni deformità che conosciamo è quella del piede piatto.
Il piede piatto si presenta con la tendenza della volta mediale ad appiattirsi, per cedere verso l'interno mentre il calcagno è spinto verso l'esterno.
Ma, forse, non tutti sanno che si nasce con i piedi piatti e solo verso gli 8/9 anni il piede inizia a modificarsi diventando "adulto" e di conseguenza assume un corretto allineamento.
Si può parlare di :

- PIEDE PIATTO FLESSIBILE da poter correggere manualmente
- PIEDE PIATTO RIGIDO che non si può correggere e le cause di questa patologia possono essere:
  - genetiche
  - traumatiche
  - neurologiche
  - legate a patologie come l'artrite

Nella persona adulta il dolore di un piede piatto può essere continuo o alternato dopo aver camminato o aver usato calzature prive di tacco.
Questo dolore risale lungo la gamba e segue il percorso dal tendine e dal muscolo tibiale fino a raggiungere il polpaccio.
Possono inoltre essere presenti crampi notturni, legati alla contrazione del muscolo tricipite.
La terapia conservativa può essere affidata all'uso di plantari in grado di offrire un sollievo duraturo ma, nel caso in cui il plantare non dia l'effetto sperato, si passa alla terapia chirurgica dove gli interventi avranno lo scopo di ripristinare l'anatomia del piede in modo meno invasivo possibile.

"Senza cibo non c'è prana e senza prana non ci sono nè mente,nè intelletto,nè essere individuale. restiamo in vita solo grazie agli umori del cibo"
dal L'amore del sè - Nisargadatta.

Il cibo con cui ci si nutre contiene prana di terra, aria e sole.
Esseri umani che hanno sviluppato un grande controllo sul proprio corpo sono in grado di nutrirsi esclusivamente di prana assorbendolo attraverso i pori della pelle senza toccare più cibo nè acqua.
Vi sono pratiche yogiche che educano a questo tipo di "alimentazione" .
In un sistema di vita naturale il consumo di cibo è finalizzato al produrre energia per compiere delle attività . Attualmente il nostro sistema di alimentazione più che energizzare , ci stanca e ci intossica. Non è mio compito scrivere riguardo all'argomento nutrizione in maniera specifica e ci sono esperti sull'argomento. La scelta degli alimenti con cui ci si nutre è comunque determinante sulla nostra salute. Questo è ormai confermato a livello scientifico.
Se si è stati fortunati ed è capitata l'occasione di mangiare frutta direttamente dall'albero o appena colta , avremo notato la differenza della frutta comprata al ipermercato. Non tutti riescono a notare la differenza . Anche per questo ci sono dei motivi di cui parleremo più avanti. Così come è più salutare fare una bella camminata nei boschi che fare la vasca al centro commerciale. Mi rendo conto che scrivo cose ovvie ma non è esattamente così. Ho molti amici che preferiscono andare in un fast food piuttosto che raccogliere dall'orto e cucinare.
Così come persone attente all'alimentazione riempiono il frigorifero di frutta e verdura acquistate nella grossa distribuzione e pensano di mangiare in modo sano. E' sicuramente comodo ma non così energetico. Spesso poi lamentano disturbi vari con affaticamento generale. Infatti, oltre alla carenza nutrizionale di questi alimenti, vi è anche una quantità di prana scarsissimo. Si può provare a gustare un frutto selvatico o appena raccolto da un albero e sentire l'effetto che fa sul nostro corpo. Così come qualcuno può aver un bel ricordo delle patate fritte che faceva la nonna .Gli alimenti più sono lontani dalla filiera industriale della grande produzione e più contengono prana. Anche un alimento definito "poco sano" come le patate fritte può acquisire un potere nutrizionale pranico se cucinate con "amore". L'alimento viene "caricato". Se ne deduce che è importantissimo dedicarsi alla cucina con un atteggiamento positivo .
La carne e il pesce hanno un alto valore proteico e contengono sostanze sicuramente importanti ma il prana è inesistente. Il flusso dell'energia vitale scompare dall'animale quando viene ucciso. Sono argomenti conosciuti e non sto scrivendo cose nuove , ma sarebbe davvero importante stare attenti alle percezioni che si hanno quando ci si nutre con un certo tipo di cibo e notare la differenza . Aumenta la fatica ? Si vede piu' chiaro ? Si è di cattivo umore? Ci si sazia prima o se ne vuole mangiare tantissimo fino a stare male ?
Gli alimenti che hanno più prana sono quelli con un grande potenziale di vita: per i vegetali i semi e per il cibo di origine animale l'uovo.
Sarebbe quindi opportuno ogni giorno cercare d ' introdurre nella propria dieta un alimento contenente vitalità : un frutto di stagione e locale , dei semi , un uovo , delle erbe selvatiche (se le si conosce ovviamente) non conservati.
Biologico non significa "non industriale". Nel tipo di società in cui viviamo non è così facile. Ma ci si può provare. Sperimentate.
Uma

L'IPERTENSIONE

L'ipertensione arteriosa è uno dei principali e più insidiosi fattori che contribuiscono allo sviluppo delle malattie cardiovascolari, che sono la prima causa di morte ed invalidità nei paesi industrializzati.

Secondo i dati diffusi dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa, circa 15 milioni di italiani soffrono di ipertensione arteriosa, ma solo la metà delle persone ne è consapevole.

In media ne sono affetti all'incirca il 33% degli uomini e il 31% delle donne, di cui rispettivamente il 19% e il 14% in condizione dI rischio.

Possiamo parlare di **ipertensione quando la pressione massima sarà: superiore ai 140 mmHg e la minima ai 90 mmHg**: sono questi i valori che consentono di definire se una persona è ipertesa

Solo nel 5% dei casi, l'ipertensione è correlata a condizioni cliniche preesistenti , come ad esempio delle particolari patologie renali, i disturbi ormonali, le patologie congenite, l'**aterosclerosi** o l'uso sostanze ad azione ipertensiva (farmaci, alcol, liquirizia). Nel restante 95% dei casi, invece, non vi è una unica causa accertabile. Esistono però delle condizioni o dei **fattori di rischio** che possono predisporre allo sviluppo di ipertensione: fra questi **l'età, il fumo di sigaretta, l'eccesso di peso corporeo, la sedentarietà, l'ipercolesterolemia (livelli elevati di grassi nel sangue), il diabete, lo stress e la familiarità.**

segue a pag.10

3 SEMPLICI CONSIGLI PER AIUTARTI A MANTENERE BASSA LA TUA PRESSIONE

1. Diminuisci il consumo di **sale.** Non è tanto il sale in sé il problema, quanto il **sodio,** uno dei suoi componenti. Come tutte le tossine nel nostro organismo, anche il sodio viene espulso sciogliendolo nell'acqua, che può essere facilmente rimossa dal corpo. Per smaltire il sodio in eccesso l'acqua viene prelevata dai tessuti e questo causa un aumento di pressione nel sangue e il conseguente sforzo maggiore del cuore. Evita in particolare i prodotti confezionati, che ne contengono quantità enormi.
2. Bevi un **infuso di ibisco**, noto anche come **karkadè.** Le sue proprietà comprendono la capacità di regolare la pressione grazie all'effetto diuretico che favorisce lo smaltimento del sodio. È stato dimostrato che il suo effetto è molto simile a quello dei farmaci contro l'ipertensione, rilassando i vasi sanguigni e diminuendo il volume di sangue.
3. Bevi **acqua di cocco**. La puoi trovare già pronta in brick o in bottiglia e viene estratta dalle noci di cocco ancora verdi. Contiene molto potassio e magnesio, due sostanze spesso carenti in diete e stili di vita poco sani. Sono capaci di rilassare la muscolatura, cuore compreso. Ne beneficerà il tuo sonno e ti aiuterà ad allentare la tensione fisica.

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

- Una buona prima colazione è il primo pasto importante della giornata.
- La prima colazione favorisce le prestazioni intellettuali e fisiche delle ore successive.
- Una buona prima colazione aiuta a mantenere un peso corretto nel tempo e contribuisce alla salute cardiovascolare e metabolica.
- L'abitudine a fare regolarmente colazione si associa a modelli alimentari più equilibrati, e contribuisce in modo significativo a soddisfare il fabbisogno quotidiano di nutrienti fondamentali, a iniziare da vitamine e minerali.

In generale, nel mondo, i consumatori abituali di prima colazione associano cereali (diversi da Paese a Paese), prodotti lattiero-caseari, qualche ulteriore fonte proteica, frutta e una bevanda calda, in maggioranza contenente caffeina.

È scientificamente dimostrato che chi salta questo importante appuntamento con la salute ha maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata. Non solo, la successiva abbuffata a pranzo, condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano a causa dell'eccessivo sbalzo insulinico e del grosso impegno digestivo.
Una prima colazione nutriente contribuisce a risvegliare e ad accelerare il metabolismo corporeo, regalando quella sferzata di energia necessaria per affrontare la giornata con il giusto spirito.
Se al mattino andate di fretta e non avete tempo per fare o preparare una sana colazione, provate a preparare ciò che serve la sera prima o a consumare qualcosa mentre andate al lavoro.

SEGUE A PAG. 12

Una aromatica tazza di caffè al mattino, appena svegli, ottiene un effetto lipolitico che favorisce il dimagrimento: la caffeina contenuta nel caffè stimola l'utilizzo dei grassi a scopo energetico e la termogenesi, aumentando la quantità di calorie bruciate;

PROBLEMI DI CONCENTRAZIONE SUL LAVORO?

Una prima colazione nutriente permette di iniziare la giornata con vitalità senza arrivare stanchi ed affamati alla pausa pranzo.

È scientificamente dimostrato che chi salta questo importante appuntamento con la salute ha maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata.

Non solo, la successiva abbuffata a pranzo, condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano a causa dell'eccessivo sbalzo insulinico e del grosso impegno digestivo.

Una prima colazione nutriente contribuisce a risvegliare e ad accelerare il metabolismo corporeo, regalando quella sferzata di energia necessaria per affrontare la giornata con il giusto spirito.

Se al mattino andate di fretta e non avete tempo per fare o preparare una sana colazione, provate a preparare ciò che serve la sera prima od a consumare qualcosa mentre andate al lavoro.

LE VERDURE DI STAGIONE: LO SCALOGNO

Lo **scalogno**, nome scientifico *Allium ascalonicum*, è una pianta erbacea con interessanti **proprietà terapeutiche**. La pianta, che non supera i **30 cm**, appartiene alla famiglia delle *Liliaceae.*

PRINCIPALI BENEFICI DELLO SCALOGNO

- Favorisce la **diuresi**
- Da senso di sazietà ed è utile nelle **diete**
- Rinforza il **sistema immunitario**
- È utile per contrastare il **diabete**
- Rallenta l'**invecchiamento cutaneo**

CIPOLLA:
BENEFICI PER LA NOSTRA SALUTE

Valore nutritivo e proprietà terapeutiche

La cipolla ha un consistente valore nutritivo, grazie alla presenza di sali minerali e vitamine, soprattutto la vitamina C, ma contiene anche molti fermenti che aiutano la digestione e stimolano il metabolismo; inoltre contiene anche oligoelementi quali zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo, diverse vitamine (A, complesso B, C, E); flavonoidi con azione diuretica dall'azione diuretica e la glucochinina, un ormone vegetale, che possiede una forte azione antidiabetica.

Ma questa pianta ha anche numerosissimi impieghi terapeutici: in dermatologia, può essere utilizzata come antibiotico, antibatterico, semplicemente applicando il succo sulla parte da disinfettare; è anche un ottimo espettorante, specialmente unito al miele e un decongestionante della faringe: i gargarismi con succo di cipolla sono particolarmente indicati in caso di tonsillite e il succo è anche molto utilizzato come diuretico e depurativo e infatti viene consigliato da chi soffre di trombosi perché, avendo un potere fluidificante, facilita la circolazione del sangue.

Un discorso a parte merita l'utilizzo della cipolla per tutti coloro che soffrono di "cattiva digestione": in questo caso si consiglia di consumare la cipolla cotta che è sicuramente più tollerabile anche se ha minori proprietà nutritive rispetto a quella cruda che può essere assunta facilmente da coloro i quali non hanno particolari problemi di bruciori allo stomaco.

Infine questi "benefici bulbi" fungono anche da ipoglicemizzanti, abbassando il livello di glucosio nel sangue e permettendo di ridurre le dosi di insulina a chi ne ha bisogno.

Fagiolini: ricchi di proprietà e poco calorici, regolarizzano l'intestino

Sono buone fonti di vitamine B (B1, B2, B3, B5, B6, B9), acido folico e vitamina C. Tra i sali minerali, troviamo calcio, ferro, potassio, fosforo, silicio e magnesio. Hanno meno calorie dei fagioli maturi, perché rispetto a questi ultimi contengono meno carboidrati e meno proteine, mentre maggiore è il loro contenuto d'acqua e fibre.

I 9 benefici dei fagiolini verdi per la nostra salute:

1. Proteggono le cellule dai **radicali liberi**, dati gli alti livelli di vitamine A e C;
2. Contrastano la ritenzione idrica grazie alla presenza di potassio;
3. Stimolano il transito intestinale per l'abbondanza di fibre che contengono;
4. Hanno poche calorie, quindi possono essere consumati in un regime volto al calo ponderale;
5. Alleviano la **gastrite** ed il reflusso gastroesofageo, essendo un alimento molto digeribile sono indicati per migliorare l'equilibrio acido-base dell'organismo;
6. Hanno un basso indice glicemico: con indice glicemico si intende la velocità con cui aumentano i livelli di glucosio nel sangue dopo il pasto;
7. Rinforzano il sistema immunitario, grazie alla presenza di vitamina C;
8. Aiutano a prevenire l'osteoporosi, grazie alla presenza di vitamina K;
9. Promuovono la formazione di collagene: la vitamina C, insieme alla **vitamina K**, svolgono un ruolo importante nella sua formazione.

PER FERMARE IL COVID-19, SEMPRE PIÙ OSPEDALI UTILIZZANO L'OSSIGENO-OZONO

Negli ultimi giorni diversi organi d'informazione hanno parlato di ospedali che stanno utilizzando l'ossigeno ozono terapia per curare i malati e interrompere il contagio del Covid-19.

Al Policlinico di Roma il prof. Francesco Pugliese, dopo aver avuto il parere favorevole del Comitato etico, ha annunciato l'avvio della terapia all'ozono, con un protocollo che – secondo quanto riportato da fonti giornalistiche – prevede l'ozonizzazione di 200 millilitri di sangue che poi viene reinfuso su 50 pazienti trovati positivi al virus.

All'Ospedale di Udine il dott. Amato De Monte, direttore del dipartimento di anestesia e rianimazione del Santa Maria della Misericordia, ha spiegato che, su 36 pazienti positivi al Covid-19 trattati con ossigeno ozono terapia, 35 sono stati dimessi ed uno è entrato in terapia intensiva.

Nel programma televisivo "Petrolio" diretto da Duilio Giammaria, andato in onda il 4 aprile, il dott. Francesco De Caro ha spiegato che l'ozono è altamente efficace contro i batteri ed i virus, per questo nell'ospedale in cui lavora è stato utilizzato per contrastare l'antibiotico resistenza, ed ora suggerisce di utilizzarlo anche contro il Covid-19.

In questo contesto, è importante diffondere la conoscenza che la Società Scientifica di Ossigeno Ozono Terapia (SIOOT) ha redatto un protocollo medico molto dettagliato per curare i malati di Covid-19.

Sono 17 gli ospedali italiani che, attualmente, stanno praticando questo protocollo.

Una prima relazione è già stata pubblicata e diffusa anche in lingua inglese e spagnola. Si tratta dei risultati di 11 pazienti, colpiti in maniera grave e gravissima dal Covid-19. In appena 5 giorni di trattamento con l'ossigeno ozono terapia, somministrata con il protocollo SIOOT, sono tutti migliorati significativamente. Dei cinque intubati uno è stato estubato. Dei malati meno gravi, uno è guarito subito ed è stato dimesso. L'unico deceduto era in condizioni gravissime: il virus aveva già danneggiato diversi organi vitali ed è stato impossibile salvarlo.

Per cercare di capire e sapere di più sulla progressione delle cure, abbiamo rivolto alcune domande al prof. Marianno Franzini, Presidente internazionale della SIOOT, il quale ci ha preannunciato che, verso la fine della settimana, disporrà dei dati di 15 ospedali che stanno utilizzando l'Ossigeno Ozono Terapia per curare le persone positive al Covid-19.

La più grande
ricchezza
È la Salute