BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 8
SETTEMBRE 2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

IL SUCCO DI MIRTILLO PER LA CISTITE

IL CONCETTO DELLA SALUTE

I RIMEDI DELLA NONNA

SOMMARIO DEL NUMERO: SETTEMBRE 2020 (87)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE:
PAG. 5 I PARERI DELLA PSICOLOGA
PAG. 6 L'USO DEI SOCIAL
PAG. 7 I CONSIGLI DELLA NONNA: MIRTILLI
PAG. 8 I BENEFICI DEL BRODO DI POLLO
PAG. 9 DECONGESTIONARE LE VIE RESPIRATORIE
PAG. 10 LA CAROTA: un grande vegetale
PAG. 11 LA TALLONITE

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

DAL PRESIDENTE della Onlus:
PROF. ING. DOMENICO BIJNO

Cari Soci e Simpatizzanti,
l'argomento che vorrei introdurre è l'educazione. Tema quanto mai attuale visto il mese e la relativa ripresa. Non si discute mai abbastanza sull'importanza della scuola e dell'importanza del servizio che insegnanti e personale scolastico hanno nel promuovere negli alunni i valori fondanti della nostra nazione. Formare cittadini in grado di conoscere e praticare gli articoli della costituzione dovrebbere essere la base di partenza. Spesso ci si focalizza sulla conoscenza delle materie, non lavorando a sufficienza sulla formazione del carattere. La scuola è la prima vera palestra educativa dove gli individui interagiscono in un contesto variegato e si devono mettere in gioco mostrando pregi e debolezze del proprio carattere formatosi in famigla e nelle prime amicizie.
Il compito degli attori della scuola oltre che sul trasferire le importanti informazioni di conoscenza, dovrebbero avere un'attenzione a creare quel giusto spirito di collaborazione in un gruppo classe. Il sostegno reciproco, il far leva sulle capacità di ognuno, l'esaltazione dello spirito creativo, la forza di creare una progettualità condivisa e utile alla società….
Buon lavoro e buona **SCUOLA** a tutti

PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: ROBERTO GUIDO BIJNO

Siamo arrivati a Settembre, ma i dubbi che avevamo già a Marzo, riguardante la salute e l'economia del nostro Paese sono rimasti gli stessi.

L'autunno è arrivato ed ognuno di noi sa cosa significhi affrontare il futuro inverno, senza la consapevolezza che i nostri scienziati, per quando riguarda la salute e per gli economisti, per quanto riguarda il lavoro e le finanze della nostra partoriata Nazione, ci possano dare delle certezze su quello che potrà accaderci.

Tutti i partiti litigano su ogni cosa, ma nessuno di loro è oggi in grado di capire quello che si debba fare, perchè soprattutto, a tutti loro interessa solo il potere e rimanere nella stanza dei bottoni.

Per quanto riguarda il vaccino per sconfiggere il covid è stato detto che forse per fine anno saremmo riusciti ad averlo, ma vi sono già tanti illustri personaggi che iniziano a pensare che sino alla prossima primavera non si otterrà nulla.

I morti continuano ad esserci e non solo quelli che sono anziani, ma il virus colpisce, purtroppo, anche alle persone giovani.

In tutto questo grande disastro l'Europa intera, è nelle nostre stesse situazioni e non si riescono a trovare delle soluzione idonee.

Il mondo intero è in pericolo e la stessa natura si ribella di come l'uomo la stà gestendo.

Bombe d'acqua che non si sono mai viste nelle nostre città, incendi boschivi, uragani, terremoti ed inquinamento sono sempre più allarmanti e ci indicano un mondo che ha la necessità di grandi cambiamenti epocali, ma oggi nessuno può capire quello che potrà accaderci.

Non desidero fare la Cassandra, ma per uno vecchio come me è sempre più difficile pensare in senso positivo e temo soprattutto per tutti quei giovani che si affacciano alla vita e che non hanno nessuna colpa di tutti i guai che i loro Avi hanno fatto in questo ultimo secolo.

Invece di pensare alle vacanze, al benessere superfuo, tutte le persone attive devono riuscire, con il loro ingegno, di trovare il modo di scongiurare un altro diluvio universale.

Molte volte mi chiedo dubbioso ponendomi una domanda:
"Ma per quale motivo Vi sono così tanti scienziati che vogliono andare a vivere su Marte? "

Ciao a tutti ed al prossimo mese… si spera

Il concetto di salute negli anni

Una recente ricerca di Euromonitor International "Health By Generation. Understanding Healthy Lifestyles and Behaviours" ha analizzato come varia il concetto di salute nelle diverse generazioni sulla base dei dati emersi dalla ricerca Health and Nutrition Survay 2020 condotta tra gennaio e febbraio 2020 su 21.000 intervistati in 21 mercati chiave a livello globale.

A questo proposito è stata affrontata un'ampia gamma di argomenti e tendenze dei consumatori quali: abitudini alimentari, stato di salute, tempo dedicato all'esercizio fisico, consumo di vitamine e integratori, evidenziando come le diverse generazioni adattino i propri comportamenti di salute in base ai propri valori e bisogni.

Le generazioni osservate sono state così suddivise:

Baby Boomers (nati fra 1946 e 1964)
Generazione X (nati fra 1965 e 1980)
Millenials (nati tra il 1981 e il 1996)
Generazione Z (dal 1997 ad oggi)

Un dato comune a tutte le 4 generazioni è la considerazione riguardante il proprio stato di salute . Tutti sembrano genericamente positivi.

Il benessere mentale

Negli ultimi due anni è cresciuta l'attenzione al benessere mentale, diventato una componente fondamentale, trasversale alle generazioni. I consumatori attribuiscono al benessere mentale un'importanza prioritaria (61-66%) nelle quattro categorie generazionali.

La definizione di "benessere mentale" include diverse categorie: dal sentirsi rilassati, calmi e sicuri di sé al desiderio di dedicare più tempo a sé stessi.

In particolare aumentano le persone che si dedicano ad attività quali yoga

SEGUE A PAG. 6

o meditazione e che chiedono orari di lavoro flessibili per raggiungere un buon equilibrio tra lavoro e vita privata, oltre ad attribuire sempre maggiore importanza al sonno.

L'uso dei social

Stili di vita sempre più veloci, l'utilizzo dei social media in aumento e il contesto economico-politico influenzano i livelli di stress delle persone che è avvertito dal 50% dei consumatori a livello globale.
Una tendenza comune rilevata dalla ricerca è quella di individuare modalità per semplificare la propria vita; in particolare i Millennials e la Generazione Z dichiarano di avere la sensazione di essere costantemente sotto pressione e riconducono a un utilizzo
esagerato di Internet e dei social media i loro livelli di stress e, probabilmente per queste ragioni, segnalano in particolare la difficoltà ad addormentarsi.

Il controllo del peso

Un altro fattore rilevante quando si parla di salute e benessere è il controllo del peso: il 57% dei Millennials dichiara che sta provando a perdere peso.
La ricerca ha rilevato anche le differenze tra le generazioni circa i cambiamenti messi in atto per raggiungere il controllo del peso: Millennials e Generazione Z danno priorità al consumo di acqua e all'esercizio fisico, mentre i Baby Boomers prestano maggiore attenzione alla riduzione del consumo di zucchero e della quantità di cibo.
Si conferma quindi che il concetto di "Salute" ha assunto un significato decisamente più ampio: stare bene significa sentirsi bene a 360° e il benessere mentale acquisisce sempre maggiore importanza, a tutti i livelli. (1)

1 Fonte: FederSalus

I RIMEDI DELLA NONNA

Il succo di mirtillo aiuta ad evitare la cistite ?

Secondo i medici omeopatici, bere molto succo di mirtillo fa bene al nostro organismo, soprattutto nelle donne che hanno dei problemi di cistite.

La cistite è un'infiammazione della vescica causata da un'infezione batterica, in particolare da ceppi che derivano dalla flora batterica intestinale.

Tra questi, il più comune e conosciuto è senza dubbio l'*Escherichia coli*.

La cistite si verifica in particolare nelle donne, e di solito è più un fastidio che una causa di grave preoccupazione.

L'ingestione giornaliera di prodotti a base di mirtilli rossi, in succo o in capsule, è stata promossa come mezzo per prevenire le infezioni ricorrenti del tratto urinario almeno dalla prima metà del secolo scorso.

In quel periodo ancora non esistevano gli antibiotici e si raccomandava l'acidificazione delle urine come trattamento per le infezioni.

Nello studio di Lindsay Nicolle, dell'Università di Manitoba in Canada, pubblicato su *Jama*, si legge che inizialmente il succo di mirtilli era stato studiato come modo per trattare le infezioni delle vie urinarie dopo aver scoperto che poteva ridurre il pH delle urine.

I RIMEDI DELLA NONNA

IL BRODO DI POLLO

NON E' VERO CHE IL BRODO DI POLLO AIUTA A COMBATTERE L'INFLUENZA, MA E' INVECE UN OTTIMO CIBO PER LE FUTURE MADRI

Benefici per mamme e bambini

Le proteine contenute nel brodo conferiscono un apporto **indispensabile durante la gravidanza e l'allattamento** per la costruzione dei tessuti del feto e, successivamente, per rinforzare di nutrienti essenziali la madre e il bambino.

Opportunamente sgrassato con una schiumarola o mediante solidificazione grazie al freddo, il brodo di pollo risulta una preparazione priva di colesterolo, nonché **altamente idratante** vista l'alta presenza di acqua.

In caso, invece, di mancata "sgrassatura", il brodo di pollo potrebbe rivelarsi utile nell'affrontare la stitichezza: il grasso in esso contenuto è un valido rimedio contro il ristagno delle feci negli intestini.

I RIMEDI DELLA NONNA

DECONGESTIONARE LE VIE RESPIRATORIE SOLO CON IL BICARBONATO DI SODIO

Suffumigi: cosa sono

Vengono chiamati anche con il nome di fumenti. Solitamente vengono fatti di sera, e rappresentano un valido aiuto che ci permette di respirare meglio e di conseguenza di riposare in modo ottimale. Sono un antico rimedio della nonna contro il raffreddore, il mal di gola, le otiti, l'influenza e la tosse. La facilità con cui si preparano ha favorito il mantenimento di questo metodo tradizionale. Servono solo una pentola piena di acqua bollente e pochi altri ingredienti, come sale marino o bicarbonato, ed eventualmente oli essenziali, che sono facolativi.

Suffumigi con bicarbonato

I suffumigi più conosciuti, assieme al sale, sono quelli fatti con il bicarbonato. Si tratta di un rimedio classico e piuttosto vecchio, lo potremmo definire "della nonna", non per questo meno efficace. Vediamo insieme come prepararlo. Il procedimento è piuttosto semplice: dobbiamo versare un abbondante cucchiaio di bicarbonato di sodio in una pentola colma di acqua bollente. Mescoliamo tutto quanto e respiriamo i vapori. E' consigliabile mettere un panno sulla testa, per non disperdere i preziosi vapori.Bisogna procedere con respiri lenti e profondi per 4-5 minuti, poi si respira l'aria a temperatura ambiente.

Questo procedimento va ripetuto diverse volte.

Il bicarbonato serve a creare un ambiente che rende difficile la proliferazione dei batteri, essendo una sostanza prettamente basica.

I RIMEDI DELLA NONNA

LA CAROTA PUO' ESSERE ANCHE UNO DEI TANTI METODI NATURALI PER PROTEGGERE I NOSTRI OCCHI

Le carote sono tra i vegetali maggiormente ricchi di carotenoidi, in particolare di Beta-carotene.

Consumandole regolarmente, due o tre volte la settimana, si garantisce un buon apporto di Beta-carotene e quindi di vitamina A.

Una carenza di vitamina A può dare luogo invece a disturbi della vista, in particolare a cecità notturna, e comportare una maggiore predisposizione dei tessuti alle infezioni.

Inoltre il Beta-carotene, assieme alla vitamina C contenuta anch'essa nelle carote, svolge un'importante azione antiossidante, preservando la salute degli occhi e quindi la vista. In particolare agisce da coadiuvante nella prevenzione della degenerazione maculare della retina, tra le principali cause di cecità senile.

TALLONITE

La tallonite è una condizione dolorosa del tallone.

Le cause possono essere molteplici: patologie traumatiche, neurologiche o congenite, sovrappeso…

La tallonite che insorge di più è quella dello sportivo per tutte quelle discipline che comportano sollecitazioni alla regione calcaneare.

Spesso le scarpe non sono adatte a sopportare le forti sollecitazioni funzionali subite dal piede durante l'attività motoria.

E importante usare calzature dotate di SHOCK ADSORBER , uno speciale materiale situato nel tacco, in grado di attuare le vibrazioni da impatto.

Per le donne, in particolare, il passaggio da una scarpa con il tacco alto ad una con il tacco basso, può far insorgere la tallonite, poiché il tallone può essere impreparato a sostenere l'aumento di pressione sulle strutture ossee.

A chi è colpito da tallonite si consiglia di sospendere l'attività motoria e di applicare ghiaccio sulla parte dolente, per almeno due settimane.

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%)

Occhiale Anti Luce Blu e UV Modello 909

fino al 41% anti Luce Blu e 100% UV

27,00 €

Modello 901 Viola

Anti Luce Blu e UV

27,00 €

908 nero blu per protezione del sonno

100% Anti Luce Blu

32,00 €

908 909 con lenti neutre

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

24,75 €

27,00 €

27,00 €

33,00 €

27,00 €

27,00 €

33,00 €

Crema viso nutriente

Argan, mais, germe di grano, burro di karité, acido ialuronico da biotecnologia, cera d'api, e vit. E

15,28 €

Crema Viso Equilibrante

15,59 €

10,90 €

8,90 € (3,56 €/100 ml)

9,90 € (3,96 €/100 ml)

9,90 € (3,96 €/100 ml)

Intimo Età Fertile PH 3,5

9,90 € (4,95 €/100 ml)

Intimo Età Matura PH 6.0

9,90 € (4,95 €/100 ml)