BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 4
APRILE
2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

SIOOT

COMUNICATO STAMPA DEL 24/03/2020

SIOOT ha ottenuto dall'Istituto Superiore di Sanità l'assenso all'utilizzo dell'Ossigeno Ozono Terapia secondo le linee guida e il protocollo presentato da SIOOT per provare l'utilità dell'Ossigeno Ozono Terapia nel trattamento del Covid -19.

La proposta SIOOT è stata giustificata da una base razionale in quanto i dati disponibili rispetto all'indicazione proposta da SIOOT consistono essenzialmente nella dimostrazione dell'efficacia dell'Ossigeno Ozono nell'uccidere il virus SARS e nell'esperienza clinica del beneficio riscontrato da pazienti affetti da broncopolmonite.

Dal momento che la proposta è supportata da centri clinici esperti nel trattamento delle polmoniti virali, l'Istituto Superiore di Sanità ritiene opportuno che il trattamento stesso può essere effettuato previa acquisizione del consenso informato del paziente, da medici con specifica esperienza e con la disponibilità di opportuna strumentazione come dettagliatamente descritto nel protocollo stesso.

SIOOT si impegna a trasmettere entro 40 giorni all'Istituto Superiore di Sanità i primi risultati clinici provenienti dai sette centri ospedalieri già attivi.

Prof. Luigi Valdenassi
Presidente SIOOT

Prof. Marianno Franzini
Presidente SIOOT International

VERDURE D'APRILE

IL MIRTO E LE SUE PROPRIETA'

BRONCHITI DA FUMO

CARENZE VITAMINA D

SOMMARIO DEL NUMERO: APRILE 2020 (83)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: LE BUGIE SUL GUSTO DOLCE
PAG. 5 I CONSIGLI DELLA PSICOLOGA IN QUESTO PERIODO DI STRESS
PAG. 6 A CURA DELLA DR.SSA DANIELA MASSAGLIA
PAG. 7 Il PIEDE E LO SCORRERE DEL TEMPO
PAG. 8 LA TERAPIA PRANICA
PAG. 9 UMORE E CIBO: CORRELAZIONI
PAG. 10 IL CIBO E LA MENTE
PAG. 11 LE VERDURE D'APRILE DA MANGIARE
PAG. 12 LE FAVE: TANTISSIMI PREGI
PAG. 13 GLI SPINACI: LA PIU' AMATA DAGLI ITALIANI
PAG. 14 I FINOCCHI . IL PINZIMONIO
PAG. 15 LE PROPRIETA' DELLE BACCHE DI MIRTO
PAG. 16 CARENZE DI VITAMINA D
PAG. 17/18 BRONCHITI CAUSATE DAL FUMO SIGARETTE
PAG. 19 SISTEMA LINFATICO E IMMUNITARIO

FINALMENTE RICONOSCUTA LA IMPORTANTE FUNZIONE DELL'OZONO PER AIUTARE A PROTEGGERCI DAI VIRUS

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 prossima guerra che ci distruggerà non sarà fatta di armi ma di batteri. Spendiamo una fortuna in deterrenza nucleare, e così poco nella prevenzione contro una pandemia, eppure un virus oggi sconosciuto potrebbe uccidere nei prossimi anni milioni di persone e causare una perdita finanziaria di 3.000 miliardi in tutto il mondo."

Bill gates

DAL PRESIDENTE della Onlus:
PROF. ING. DOMENICO BIJNO

Carissimi Soci e Simpatizzanti,
numero ricco di spunti e argomenti….ringrazio in particolare coloro che aiutano la realizzazione del numero a partire dal Direttore e a seguire la Dr.ssa Massaglia, il nostro esperto di piedi Sisto Spangaro e la nostra nuova specialista Pranica.
Il periodo attuale ha il grosso vantaggio di spingere alla riflessione e la speranza è quella di aver compreso la necessità di modificare in meglio il nostro vivere quotidiano, le priorità e l'importanza dell'aiuto reciproco e sostegno.
Sono tanti i segnali positivi che questa esperienza ci ha insegnato, a partire dall'esempio di coloro che si sono e continuano a sacrificarsi per il bene degli altri.
Pulire l'animo e ritornare alla Purezza dei sentimenti e delle azioni, in un dolce fluire di Bellezza e Sapienza….
Buona lettura
Nico

UNA BUGIA SUL SAPORE DEL DOLCE: NON E' VERO CHE IL GUSTO DEL DOLCE SI SENTA SOLO SULLA PUNTA DELLA LINGUA

Secondo una vecchia suddivisione della lingua in "sezioni" specializzate, ciascuna, nell'analisi di un gusto specifico (la punta per il dolce, i lati per l'aspro e il salato, il fondo per l'amaro ecc..?

Questa "mappa" è superata: uno studio pubblicato su Nature nel 2006 afferma che i recettori sensibili ai vari gusti sono variamente distribuiti sulla superficie della lingua

Altri studi invece sostengono che i punti in cui si percepisce il gusto cambino in base al genere di appartenenza.

Secondo, ad esempio, Hervé This, chimico fisico francese esperto di gastronomia molecolare, il gusto va considerato come una percezione globale, sintetica, costituita da tutte le sensazioni che un alimento ci trasmette, e che utilizziamo dando un giudizio.

Queste sensazioni sono:

- il profumo;
- il sapore;
- l'aroma;
- la vista;
- le sensazioni tattili;
- le sensazioni uditive;
- le sensazioni chimiche indifferenziate.

Per me, ad esempio, sono due le sensazioni più importanti : sapore ed aroma. E per Voi?

GESTIRE LO STRESS E SVILUPPARE RESILIENZA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Lo stress è una reazione di adattamento che dipende molto dal modo in cui vediamo gli eventi e le situazioni che affrontiamo.
Con "resilienza" si intende la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi e può essere potenziata da ciascuno di noi, soprattutto quando siamo motivati a farlo da circostanze particolari.

Per sviluppare questa capacità occorre adottare un atteggiamento costruttivo, organizzarsi restando sensibili ed aperti alle opportunità che la vita può offrire in ogni situazione, anche negativa.

Con un atteggiamento resiliente possiamo gestire al meglio il nostro stress, utilizzando le nostre risorse in modo utile per noi stessi e chi ci circonda.

Ad esempio la casa può essere vista come rifugio piuttosto che come prigione, il tempo come ritrovato piuttosto che perso.

Certamente la situazione di emergenza senza precedenti che stiamo vivendo in queste settimane ha suscitato paura a vari livelli.

La paura è un'emozione naturale che evolutivamente ci ha consentito di sopravvivere, facendo aumentare il livello di attenzione e preparando il corpo a fuggire o rispondere in caso di pericoli improvvisi. Tuttavia, oggi non di rado la paura si trasforma in ansia, una spiacevole sensazione che anticipa e amplifica i disagi. In questo senso l'ansia può diventare disadattiva, facendoci assumere una prospettiva acritica che ci porta a reagire impulsivamente, senza riflettere

SEGUE A PAG. 6

Questo tempo ritrovato può essere un buon momento per riorganizzare il nostro quotidiano. Fronteggiamo una routine giornaliera completamente diversa, per lo più rallentata rispetto alla nostra solita.

Riscopriamo le proprie risorse provando semplicemente a rilassarci, imparando anche ad annoiarci un po'.

E' importante ricordare che la percezione della realtà può cambiare molto nel momento in cui proviamo emozioni negative: ad esempio, quando siamo agitati, la nostra percezione del rischio può cambiare enormemente.

Un buon modo per liberarsi dal carico di emozioni che comprensibilmente si agitano è quello di riconoscerle per quello che sono, ad esempio: "mi sento spaventato" oppure "mi sento triste", per poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle.

Un consiglio pratico è quello di tentare semplici tecniche di rilassamento, ad esempio concentrandoci per 5-10 minuti sul respiro ad occhi chiusi.

Un aspetto da non dimenticare, soprattutto quando le uscite e il movimento fisico sono limitati al minimo, è l'importanza dell'attività fisica. Sono innumerevoli le ricerche che mostrano come il moto fisico abbia benefici sulla nostra capacità di concentrarci, sull'umore, sul sonno, aiuta a scaricare la tensione liberando endorfine e spostando l'attenzione dal rimuginìo mentale

Insieme all'attività fisica e all'alimentazione, un fattore importantissimo per il nostro benessere è il riposo notturno. Concediamoci almeno un'ora lontano dai social e dalle luci dei nostri svariati dispositivi alla fine della giornata: una doccia calda, una tisana, la lettura di qualche pagina di un libro o una musica rilassante per avviarci verso un sonno ristoratore.

Socializzare, sembra un paradosso, ma questo è il momento migliore per fare buon uso dei mezzi di comunicazione e dedicare del tempo per chiamare un amico, quante volte ci siamo detti: "dovrei passare più tempo con i miei familiari"?.

SFORZARSI DI TROVARE QUALCHE ASPETTO POSITIVO

Finalmente abbiamo a disposizione tutto quel tempo che quotidianamente rivendichiamo per fare questo o quello, eppure ci lamentiamo non sapendo cosa farcene.

Re-impariamo ad organizzare la nostra giornata, dandole comunque un significato e uno scopo, trasformandola nell'occasione per scoprire ciò a cui teniamo di più.

I n una società che ha perso di vista l'oggi, concentrandosi su scadenze da rispettare e appuntamenti da programmare, dobbiamo imparare ad accettare che ci si può fermare e rimandare.

Cogliamo così l'occasione per riflettere sull'opportunità che abbiamo di poter stare a casa e ringraziamo davvero tutti coloro che a casa non possono stare.

Perché malati, perché impegnati a salvare vite, o dediti a coltivare, produrre e vendere alimenti e beni di prima necessità.

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

info@danielamassaglia.it

Il Piede e lo scorrere del tempo

Prendendo in considerazione il momento che stiamo vivendo, viene spontaneo dedicare una particolare attenzione ai nostri piedi e ad alcune patologie di interesse geriatrico a causa della loro degenerazione.
La situazione attuale ha determinato un rallentamento delle attività motorie soprattutto nei riguardi delle persone anziane e, se il movimento è di vitale importanza per mantenere l'elasticità della pelle, per rendere più sciolte le articolazioni e per garantire la giusta tonicità, ci rendiamo conto che la staticità risentirà di tutti i disturbi che con l'età si accentuano.
Il diabete, il sovrappeso dovuto all'età e ad un'eccessiva alimentazione causata dallo stress del momento, la mancanza di moto...possono essere la causa del peggioramento di patologie ricorrenti con l'aumento degli anni.
Inoltre, nell'anziano, si riscontrano patologie quali: alluce valgo, artrosi delle articolazioni, riduzione di archi plantari, unghie incarnite, formazione di ipercheratosi, ecc.
Seguire con periodicità ed attenzione questi disturbi, senza sottovalutarne i sintomi, eviterà la perdita dell'autosufficienza motoria con ripercussioni sulla qualità della vita.
Sono sostanzialmente quattro i fattori alla base delle molteplici problematiche del piede:

- le superfici dure
- l'allungamento della vita
- le calzature
- il piede patologico

Nel progredire del tempo il piede si è trovato su superfici sempre meno elastiche e più dure capaci di creare problemi di cedimento delle strutture preposte ad ammortizzare i carichi e le sollecitazioni.
L'allungamento della vita media vanifica nel tempo le capacità dell'organismo e del piede di auto mantenere la condizione fisiologica ideale.
Le calzature, indispensabili per proteggere e vestire il piede, possono alterare le capacità neurosensoriali tra esso e il suolo.
Il piede patologico diventa problematico perchè meno tollerante ed adattabile al terreno ed alle calzature.
Tutte queste attenzioni concorreranno ad una migliore postura che soddisferà l'autostima dell'individuo concedendo un valore aggiunto all'aspetto estetico.
...cosa che non guasta in una fase di declino...

Sisto Spangaro
chisisan@libero.it

LA TERAPIA PRANICA

È un'arte antica praticata dai guaritori che sono in grado di manipolare l'energia e riportare il corpo della persona debilitata in equilibrio affinché guarisca.
Altre tecniche che "spostano"l'energia' in eccesso distribuendolo verso le zone corporee più carenti riportando equilibrio favorendo la guarigione sono : l'agopuntura,il massaggio digito-pressorio,il qiqong medico.
Se qualcuno ha sperimentato una di queste terapie o tecnica avra' notato dei cambiamenti se non dei miglioramenti del suo stato di salute.
La terapia pranica è ora conosciuta come Pranic Healing in tutto il mondo grazie a Master Choa Kok Sui .Egli si è impegnato a divulgare gli insegnamenti ricevuti e in venti anni ha scritto manuali accessibili a tutti.
Questa tecnica viene attualmente praticata in tutto il mondo sia da operatori sanitari , da medici allopatici e non .E' una terapia complementare alle altre e non è in contrasto con nessuna terapia farmacologica.
Il dott. Eric B. Robinson urologo statunitense la definisce come "un sistema che riempie i buchi". Mentre un suo collega dice "E'come se si fossero dimenticati d'insegnarci qualcosa all'universita'".
(dal libro "Miracoli con il Pranic Healing"MCKS).
Il lavoro di guarigione con il pranic healing viene effettuato su tutto il sistema corporeo e non sul singolo organo.Questo "lavoro" prevede l'utilizzo dell'energia vitale .Questa viene chiamata PRANA , termine sanscrito che definisce la vita ed in un secondo tempo il respiro e lo spirito.
E' l'energia che rende vivo l'insieme di elementi come un corpo umano, un filo d'erba ,u n essere monocellulare
IL PRANA è conosciuto anche come KI o CHI nella cultura giapponese e cinese , PNEUMA in greco ,MANA in polinesiani.
Una grande quantita'di PRANA è contenuta come riserva nell'HARA .
Questo punto è due dita al di sotto dell'ombelico e gli studiosi antichi lo videro in movimento (sicuramente con metodi discutibili ma quelle erano i metodi di ricerca del momento).
Esternamente troviamo il prana nel sole, nell'aria e nella terra.
L'acqua contiene tutti e tre tipi di prana:
solare ,di terra, di aria.
Questi globuli di "vitalita"sono visibili in montagna o in luoghi molto puliti a volte ad occhio nudo.
Concludo questo breve scritto con una riflessione adatta al drammatico momento di grande cambiamento

Solo 3 parole: PRANA-->VITA-->RESPIRO

Siate felici comunque!
Uma (Infermiera e pranic healer)

IL MANGIARE PUO' AVERE UNA DIRETTA INFLUENZA SUL NOSTRO UMORE ?

Recenti studi scientifici sembrano confermare queste tesi. L'alimentazione oltre che essere un nutrimento per il nostro corpo lo è anche per la nostra anima. Movimento Salute onlus ha voluto approfondire questo argomento, cercando di indicare ai nostri lettori, gli argomenti più interessanti che la scienza ha preso in considerazione. Speriamo di esserci riusciti.

Ognuno di noi ha dei piatti o degli alimenti che sono legati all'infanzia o comunque alla sfera emotiva a cui ricorre nei momenti difficili.

Sono piatti che attivano i nostri **sensi**, in particolare la *vista*, l'olfatto e ovviamente il *gusto* e che in breve termine determinano un aumento dell'umore e quindi del **senso di benessere.**

Il nostro **cervello** infatti è in grado di fare associazioni tra un evento piacevole e specifiche sensazioni come *odori*, *sapori* e consistenze del *cibo*, codificandoli quindi come precursori di

Molti esperti dietologi hanno compreso che la soluzione per la maggioranza dei problemi delle persone sovrappeso non consiste semplicemente nel prescrivere una dieta di 1500 calorie al giorno associata all'esercizio fisico, ma nel loro approccio alla perdita di peso e al suo mantenimento, utilizzano ora tecniche di modifica comportamentale.

Essere in grado di capire se si mangia per soddisfare un'emozione è il primo passo verso la guarigione

Dimmi cosa mangi e ti potrò dire chi sei, ma anche come sta la tua mente. Questi sono i possibili effetti del cibo sulla mente. Questi sono noti da sempre e rappresentano un elemento di grande curiosità, ma fanno anche molto discutere.

Ma può l'alimentazione avere delle conseguenze dirette sul nostro sistema nervoso? Senza dubbi.

Il cervello è la sede dei pensieri, delle emozioni, degli stati d'animo e della coscienza, ma è un organo che – non diversamente dal cuore o dall'intestino – funziona grazie alle sostanze nutritive che riceve, sulla base di reazioni chimiche ed impulsi elettrici.

SEGUE A PAG. 10

IL CIBO PER LA MENTE

“Ciò che pensiamo genera emozioni, ma lo fa anche ciò che mangiamo.”

-Montse Bradford-

Quella tra *emozioni e cibo* è una relazioni bilaterale: quello che mangiamo influisce sul nostro stato d’animo e le emozioni che proviamo influiscono sul **nostro modo di mangiare.**

Cooper et al. (1998) ci dice che non riuscire a gestire gli stati d’animo negativi influisce notevolmente nella comparsa e nel perdurare dei disturbi del comportamento alimentare.

La regolazione emotiva è un concetto che si riferisce alla gestione delle emozioni provate da una persona a seconda delle circostanze e dello stato emotivo altrui.

Così, **è stato osservato che la vergogna e il senso di colpa sono le emozioni che possono avere una maggiore incidenza negativa sulla dieta.**

Come si può notare, il legame tra emozioni e cibo è molto più importante di quanto possiamo pensare.

E’ ormai risaputo quindi, che la mancanza di controllo nell’assunzione dei cibi si associa più frequentemente alla sovralimentazione ed ai disturbi del comportamento alimentare.

QUALI VERDURE DOBBIAMO MANGIARE AD APRILE

Nel mese d'Aprile la natura si risveglia e ci mette a disposizione tante ottime verdure che fanno bene alla salute e che soprattutto le possiamo trovare a chilometro 0.

Queste sono le principali:

broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo, verza, cavolini **di** Bruxelles, cime **di** rapa, cipollotti, coste, crauti, crescione, erbette, fave, finocchi, indivia, lattuga, luppolo, ortica, piselli, porri, rabarbaro, radicchio rosso, rape, ravanelli, rucola, spinaci.

PARLIAMO QUESTO MESE DI FAVE

Ad aprile le prime fave sono solitamente quelle più tenere e più dolci. Ne esistono tre varietà: la **fava grossa**, dai semi grandi e appiattiti, quella che si trova notoriamente in commercio;

quella **piccola**, dai semi di dimensioni più contenute e utilizzata per arricchire il terreno o per l'alimentazione zootecnica;

e la **favetta**, di media grandezza, che in genere si trova in commercio in scatola o surgelata.

La bontà delle fave d'aprile si gusta al meglio a crudo, magari **col pecorino** in uno dei più classici e contadini dei piatti "crudisti" italiani.

Se consumate bollite, invece, la cottura richiede qualche minuto in più. Ma **anche i baccelli si possono recuperare**: si fanno **bollire per 4-5 minuti e si ripassano in padella con aglio, olio extravergine d'oliva e peperoncino**: una vera sorpresa! In generale, le fave contengono una buona quantità di vitamine del gruppo B, fibre, ferro e proteine. Crude, tra l'altro, sono anche ricche di vitamina C.

SEGUE A PAG. 12

ALCUNE DELLE PROPRIETA' DELLE FAVE
PER LA NOSTRA SALUTE E POCHE CONTROINDICAZIONI

Tantissima acqua, fibre, proteine, quasi irrilevante la presenza di grassi: queste caratteristiche fanno delle fave un cibo ipocalorico e con ottimi benefici sulla salute.

Il basso apporto calorico, circa 70 calorie per cento grammi di fave, ne fa un cibo adatto alle diete ipocaloriche; ovviamente si parla di fave **fresche**, poiché quelle **essiccate** hanno valori nutrizionali completamente diversi e sono molto più caloriche.

L'acqua e le fibre aiutano sia la diuresi sia la motilità intestinale, insieme ai tanti minerali presenti.

Tra questi spicca il ferro, ovviamente vegetale, che ne fa un cibo consigliato anche in casi di carenza di questo minerale. Tante le vitamine, tra cui l'acido ascorbico.

Come ovvio, queste proprietà si mantengono nel cibo crudo, mentre in quello cotto molte sostanze vanno incontro a deterioramento. Una particolarità della pianta delle fave, per quanto ciò dipenda moltissimo dalla varietà, è la presenza di levodopa.

Le fave presentano anche una controindicazione gravissima, legata a una malattia che non a caso viene detta comunemente favismo. Si tratta di una patologia correlata al deficit di un enzima, il G6PD: le persone che presentano questa caratteristica, se esposte a determinate sostanze, possono andare incontro a varie conseguenze anche gravi, come l'anemia emolitica. In realtà non tutti coloro che presentano questo deficit reagiscono necessariamente proprio alle fave; mentre tutti coloro che sono affetti da favismo presentano la carenza di glucosio-6-fosfato deidrogenasi.

GLI SPINACI DI STAGIONE

UNA DELLE VERDURE PIU' AMATE DAGLI ITALIANI

Proprietà e benefici degli spinaci

Gli spinaci contengono ferro, ma è errata la convinzione secondo cui ne apportino un quantitativo elevato all'organismo.
Per agevolare l'assorbimento di questo minerale è consigliabile consumare gli spinaci conditi con limone; la vitamina C contenuta nell'agrume aiuta, infatti, ad assorbire il **ferro**.
Gli spinaci sono ricchi di **vitamina A** e di **acido folico**. Sono inoltre ricchi di **nitrato**, una sostanza oggetto di recenti ricerche in quanto pare aiuti ad **aumentare la forza dei muscoli**. Sono anche efficaci in caso di stitichezza
Queste verdure possono essere mangiate crude in insalata, lessate o saltate in padella; svolgono il ruolo principale di contorno, ma rientrano anche in moltissime ricette di primi e secondi piatti elaborati. Alcuni esempi sono: ripieno per i ravioli (assieme alla ricotta, al grana e alle spezie), ingrediente colorante della pasta alimentare (classiche tagliatelle verdi), farcitura degli involtini di carne o degli arrosti (ad esempio gli arrotolati di vitello con spinaci e formaggio filante).

A livello industriale, dagli spinaci si ricava anche uno sfarinato secco chiamato "farina di spinaci".

I

FINOCCHI

UNA INSALATA GUSTOSA ED APPREZZATA DA TUTTI

*Una pianta erbacea diffusa in tutta la **regione mediterranea**, appartiene alla famiglia delle Apiaceae ed è nota sin dall'antichità per l'aroma, ragion per cui le prime testimonianze di una sua coltivazione risalgono ben al 1500.*

*I finocchi possono essere consumati da tutti, sono sempre consigliati proprio per le loro numerose caratteristiche benefiche, come il **contenuto di calcio e fosforo. I finocche sono quindi un** ottimo alimento per garantire il raggiungimento del fabbisogno giornaliero, mentre l'apporto di acqua e fibra li rende perfetti per mantenere una **corretta funzionalità intestinale**."*

In cucina il metodo migliore per mangiare i finocche crudi è il **pinzimonio**, unito alle insalate, gratinato, stufato e gratinato, in vellutate o nei risotti:

È un ortaggio molto conosciuto, anche per i suoi effetti "miracolosi".
Il finocchio è estremamente utile nella risoluzione di problemi digestivi, fornendo anche un'azione diuretica-disintossicante e carminativa in caso di problemi intestinali (come lievi spasmi) o contribuendo ad attenuare il fastidioso senso di gonfiore addominale.

Grazie alla presenza di vitamina C, il finocchio aiuta a rafforzare il sistema immunitario, svolgendo anche un'azione antiossidante.

I semi di finocchio (anche detti "acheni", ovvero, frutti secchi), ricavati da una crescita prolungata della pianta, sono utilizzati per creazione di tisane dal profumo intenso grazie alla presenza di anetolo, un olio essenziale presente sia nel finocchio selvatico che in quello dolce, e grazie al quale è possibile ricavare liquori oppure produrre sostanze da impiegare per uso cosmetico.

LE TANTE PRORIETA' DEL MIRTO

Al mirto sono attribuite proprietà balsamiche, antinfiammatorie, astringenti, leggermente antisettiche. Viene usato in campo erboristico e farmaceutico soprattutto per la cura di affezioni a carico dell'apparato digerente e del sistema respiratorio.

Il mirto apporta un grosso **beneficio alle prime vie respiratorie**, per cui tisane e decotti a base di foglie di mirto sono molto indicati.
Inoltre anche l'olio essenziale viene consigliato come coadiuvante nella cura di bronchiti, in aromaterapia e per farne suffumigi.

Durante la stagione invernale, viene assunto come stimolante del sistema immunitario, per aiutare l'organismo a **contrastare virus e batteri.**

Questa sua **azione antisettica** si sviluppa anche a livello topico, per il cui il mirto viene utilizzato in campo cosmetico, come olio essenziale insieme a un olio vettore, per esempio, nella cura di acne, in risciacqui per le gengiviti, per le pelli sensibili e come detergente intimo.

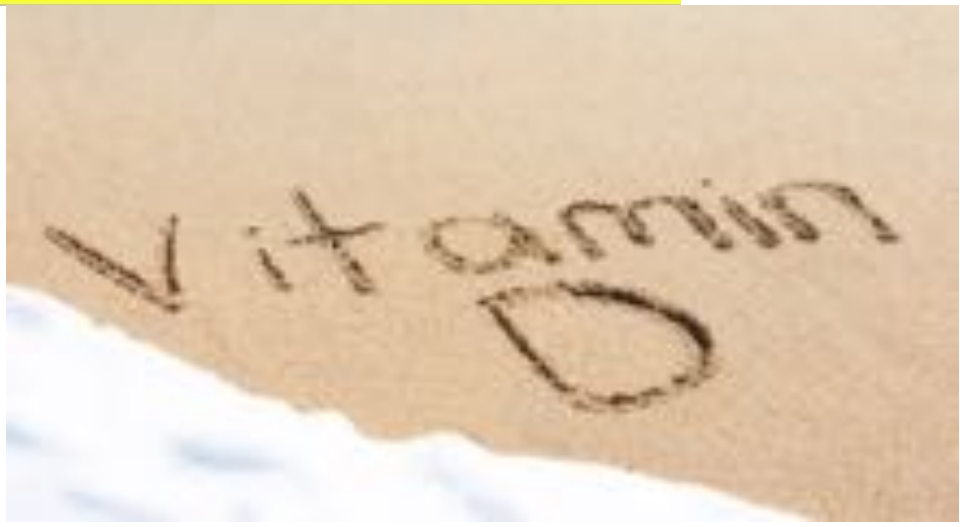
Studi e ricerche ancora in corso dimostrerebbero altresì la sua validità come **antitumorale**, nonché **regolatore dei livelli di colesterolo** e di **zucchero** nel sangue. Infine, come è noto grazie al liquore, il mirto **aiuta nel processo digestivo**.

L'infuso delle foglie apporta benefici soprattutto al cuoio capelluto, mentre l'infuso ottenuto dai fiori è un'acqua tonica che deterge delicatamente la pelle.

La carenza di vitamina D

Una delle cause per la carenza di vitamina D può svilupparsi per l'**inadeguato apporto alimentare e un'insufficiente esposizione ai raggi solari**.

Gli italiani non assumono il giusto quantitativo di vitamina D, così importante per cuore, le ossa e per il sistema immunitario



LE STATISTICHE DICONO CHE IL 77% DELLE PERSONE NON USANO ABITUALMENTE I LATTICINI ED IL 23% CONSUMA TROPPO POCO LE UOVA ED IL PESCE

I POSSIBILI RIMEDI ALIMENTARI PER AUMENTARE L'APPORTO DI VITAMINA D

Oltre ad una maggiore esposizione alla luce naturale cercando di stare maggiormente all'aperto, occorre ottenere una maggiore quantità di vitamina D dalle fonti alimentari.

Tra i cibi utilizzati che dovremmo maggiormente mangiare, troviamo **il pesce e gli oli che contiene**, (soprattutto il salmone, il pesce spada, la sogliola, l'anguilla, la carpa, il dentice, lo sgombro, la trota, le sardine, il tonno, il pesce persico e lo storione).

Tra gli alimenti ricchi di vitamina D ci sono anche **le uova**, soprattutto il tuorlo, **il latte, il fegato e i grassi animali, i cereali tipo corn flakes, i funghi secchi**, il latte di soia e di riso.

Integratori di vitamina D sono inoltre facilmente reperibili in farmacia ed erboristeria e vanno dosati con l'aiuto di un medico.

BRONCHITI: RISCHIO DA FUMO

Le persone abituate a fumare sono spesso affette da una tosse persistente.
Nonostante che i ricercatori medici e scienziati continunino a spiegare i tanti rischi che il fumo può provocare sono sempre troppe le persone che continuino a farlo.
Tra le tante malattie che possono capitare ai fumatori, quella delle bronchite è la più diffusa.
Quando si tossisce spesso, essi dovrebbero sottoporsi con regolarità a controlli medici per poter escludere la presenza di una forma cronica di bronchite.
Inoltre è importante valutare la quantità di espettorato, di solito scarso nella forma acuta, e l'eventuale presenza di sangue, che può essere causata dalla rottura di un piccolo vaso in seguito ad un colpo di tosse o da altri motivi più gravi.

Bronchite cronica: le cause

Per definizione, si può parlare di bronchite cronica quando la **tosse permane per gran parte della giornata per almeno tre mesi l'anno** in due anni consecutivi.
Si tratta di una **patologia seria**: le pareti dei bronchi sono ispessite e infiammate in modo permanente.
Le **cause principali** della **bronchite cronica** sono:

- Fumo di sigaretta
- Inquinamento atmosferico
- Polveri o gas tossici presenti nell'ambiente di lavoro

SEGUE A PAG. 18

Possibili facili terapie, ma che devono sempre effettuarsi dietro controllo medico

La riabilitazione polmonare consiste in un programma di esercizi di respirazione in cui, insieme a un fisioterapista specializzato in riabilitazione respiratoria, imparerete a respirare con maggiore facilità e ad aumentare la resistenza fisica.

Stile di vita e rimedi fai da te

Oltre alle terapie fondamentali (riposo, assunzione di liquidi e farmaci antitosse senza ricetta), i suggerimenti seguenti vi aiuteranno a sentirvi meglio, ad accelerare la guarigione, a prevenire le complicazioni della bronchite acuta e a tenere sotto controllo i sintomi della bronchite cronica.

Evitate di esporvi alle sostanze irritanti, come il fumo di sigaretta. Non fumate. Indossate una mascherina se l'aria è inquinata o se vi esponete alle sostanze irritanti, come ad esempio la vernice e i detergenti che provocano forti esalazioni.

Usate un umidificatore in camera da letto. L'aria calda e umida contribuisce ad alleviare la tosse e scioglie il catarro presente nelle vie aeree. Però fate attenzione: è necessario pulire l'umidificatore secondo le istruzioni fornite dal produttore, per evitare la proliferazione di batteri e funghi nel contenitore dell'acqua.

Sistema Linfatico - Immunitario

Il **sistema immunitario** può essere considerato l'**arma** che l'organismo ha a disposizione **contro** i **microbi responsabili** di **malattie**. È formato da **tessuti** e da **cellule** che circolano nel **sistema linfatico** e in quello **circolatorio**, insieme agli altri elementi cellulari di cui si occupa l'ematologia: i globuli rossi e le piastrine.

Il sistema immunitario ha il compito di proteggere l'organismo dall'invasione di sostanze estranee o pericolose. Tali invasori includono:

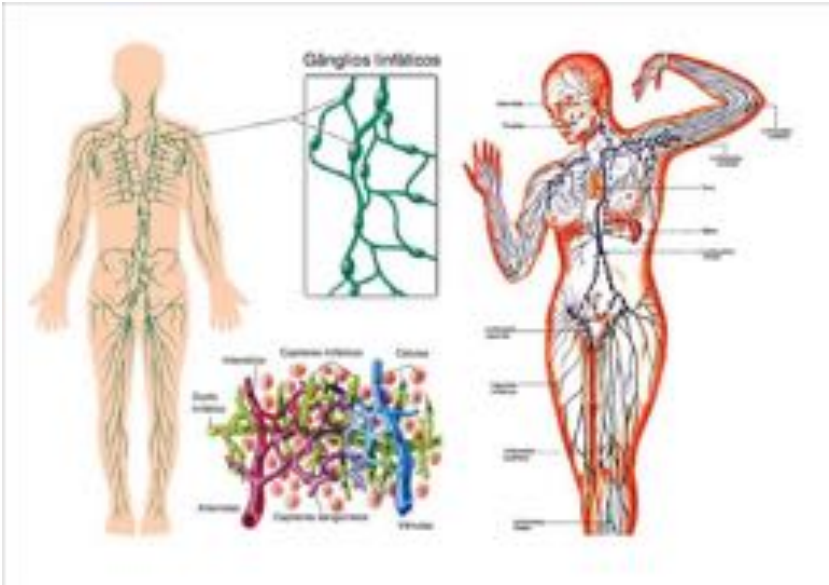
- Microrganismi (comunemente denominati germi, come i batteri, i virus e i miceti)
- Parassiti (come i vermi)
- Cellule tumorali
- Organi e tessuti trapiantati

Per difendere il corpo da questi invasori, il sistema immunitario deve essere in grado di distinguere tra:

- Ciò che gli appartiene (endogeno)
- Ciò che non gli appartiene (esogeno o estraneo)

Poco conosciuto, ma molto importante, **il sistema linfatico** consente alla linfa di fluire nei tessuti corporei, drenando ogni angolo dell'organismo prima di riversarsi nelle vene toraciche. Parallelo al sistema cardiocircolatorio, il sistema linfatico si oppone ad eccessivi accumuli di fluidi nei tessuti ed è considerato il baluardo di difesa del nostro organismo. Lungo le vie linfatiche esistono infatti degli organi, chiamati linfonodi, capaci di produrre i cosiddetti linfociti, una serie speciale di globuli bianchi deputata all'eliminazione dei microrganismi ostili.

Scoprite come con semplici esercizi e l'uso del respiro è possibile tenere il sistema linfatico attivo e in grado di proteggerci al meglio….. Cliccate sul link sottostante



https://www.youtube.com/watch?v=kEYW_V0j8IM

L'arcobaleno è quel fenomeno ottico atmosferico che compare nel cielo, solitamente dopo il verificarsi di un temporale. Uno spettacolo costituito da un fascio di luce circolare composto da sette colori principali: rosso, arancione, giallo, verde, azzurro, indaco e violetto. Un arco incantevole che ha da sempre affascinato gli esseri umani e che è diventato il simbolo della rinascita e della serenità che segue un momento negativo.

15 giorni valgono una vita. Fermiamoci ora o ci fermeremo per sempre!

La vita è un ciclo continuo, sempre in movimento: se i bei tempi passano, passeranno anche i momenti difficili.

(Proverbio indiano)