BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 6
GIUGNO
2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

LA PULIZIA DELLE BORRACCE

BIBITE ED OBESITA'

L'OZONO TERAPIA GUARISCE

IGIENE E ALIMENTI

SOMMARIO DEL NUMERO: GIUGNO 2020 (85)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: GIOVANI E ANZIANI
PAG. 5 LA FITOTERAPIA
PAG. 6 UNGHIA INCARNITA
PAG. 7 GLI ANTIMALARICI NON SERVONO PER IL VIRUS
PAG. 8 PRANA E L'ESTATE
PAG. 9 VACANZA IN PRANA
PAG. 10 LE BORRACCE. fonte di microbi
PAG. 11 NON USARE BORRACCE D'ALLUMINIO
PAG. 12 CONSIGLI PER L'IGIENE E L'ALIMENTAZIONE
PAG. 13 ZANZARE TIGRE: DIFENDIAMOCI
PAG. 15 FRUTTA E VERDURA DI GIUGNO
PAG. 16 L'OZONO TERAPIA PUO' FAR GUARIRE DAL COVID
PAG. 17 INTERVISTA AL DR. ANTONIO GASPERI. MEDICO OZONO TERAPISTA

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

Se vogliamo bene a qualcuno,
preparare una buona cena
è un modo splendido per dirglielo.

(Antonino Cannavacciuolo)

DAL PRESIDENTE della Onlus:
PROF. ING. DOMENICO BIJNO

Cari Soci e Simpatizzanti,
nella lenta ripresa dalla normalità, lo scorrere del tempo ci porta a riflettere sul nostro percorso….prendo spunto da un film che molti di voi magari hanno già visto e che tratta il tema della Bellezza Collaterale. Cardine sono tre concetti collegati tra loro che influenzano noi esseri umani e le nostre vicende: TEMPO, AMORE e MORTE.
Per bellezza collaterale intendiamo un sorriso nel dolore, ovvero il modo di trovare il bello nella sofferenza. Non si tratta di bellezza creata, piuttosto svelata e collegata alla sofferenza. Tendiamo infatti a concentrarci solo sul dolore, non riuscendo a vedere le cose nella giusta prospettiva. Ci dimentichiamo di osservare quante cose belle stanno accadendo intorno a noi.
La bellezza collaterale ci permette di ricrerare un equilibrio, un nuovo legame tra il dolore e la vita.
Alzarsi e reagire, nonostante il dolore…. cogliendo la bellezza che ci circonda.
Buona lettura

ANDARE OLTRE

CARI LETTORI,

ed anche il mese di giugno è arrivato con il Codid. Siamo a metà anno, ma non sappiamo ancora se in tutto il mondo saranno capaci di creare un antivirus, in grado di distruggerlo.

Nella mia lunga vita, dopo aver conosciuto gli strascichi della seconda guerra mondiale e tanti altri dolorosi fatti di cronaca, come le Torri gemelle, non pensavo certamente che avrei vissuto questa pandemia che continua ad esserci, mietendo tante vittime.

Un vero disastro che non solo colpisce tante famiglie con il lutto, in quasi l'intera umanità della Terra, ma colpisce di conseguenza anche la sua economia.

La domanda che mi pongo, come di tante altre persone, è d'immaginare quello che ci aspetta ancora in questo difficile anno 2020 (bisestile) e credo anche nel prossimo 2021.

Si parla tanto in Europa che la comunità intera, riuscirà a risollevarsi con gli aiuti economici dei Paesi più solidi e danarosi, ma non ne sono assolutamente convinto.

Oggi, nessuno è nella condizione di riuscire a comprendere se il mondo sarà quello di prima ed i criminali .che purtroppo si trovano e prosperano in ogni nazione, hanno ora dei " nuovi parametri" mortali per trovare altre strade da percorrere per affermare il loro desiderio di potere distruttivo…

In Italia, poi, dove i giovani si credono eterni ed in grado di non aver problemi a contrastare i virus mortali, (vedi le varie movide italiane) si ha maggiormente la sensazione che questa doloroso parentesi storica non si riesca ne a fermare, ma soprattutto a controllare.

I decessi dei tanti medici ed infermieri che non solo l'Italia ha avuto, sono un gravissimo campanello d'allarme per la popolazione ed indica chiaramente che la medicina non è perfetta e risolutiva.

Fa bene quel giovane dottore Milanese nel dire: " curo tutti i pazienti, ma non i cretini" perchè gli esempi negativi li vediamo ogni giorno in TV .

I giovani pensano che questa pandemia non li riguardi e coivolga solo gli anziani, cioè persone che hanno già vissuto troppo per continuare a farlo.

Ma essi non sanno o non vogliono ammetterlo che l'economia attuale è invece nelle mani delle persone "mature" e che Essi sono i soli sostenitori dell'Italia e della sua prosperità.

Riusciranno un giorno forse a capire che
l'anziano è ancora la migliore fonte
di saggezza dell'umanità e non un peso?

LA FITOTERAPIA

L'uso delle piante in medicina è molto antico, esiste la documentazione di ricette a base di piante in papiri egizi del XVII secolo a.C..
Prima del recente avvento della farmacologia chimica, la fitoterapia è stata la principale forma di terapia in tutto il mondo.
Ancora oggi, l'industria farmaceutica utilizza sostanze vegetali come fonte di molecole per la sintesi di farmaci.
Che le piante possano avere effetti pertinenti sulla fisiopatologia umana è ovvio e non è contestabile neppure dai critici radicali delle medicine complementari. La critica che essi avanzano riguarda invece la minore efficacia della pianta rispetto al "principio attivo" contenuto in un farmaco chimico, il quale, affermano, può anche essere di derivazione vegetale, ma in una forma nettamente più "pura" ed efficace di quella presente nella pianta.
In effetti un prodotto vegetale contiene più molecole diverse tra loro, pertanto quando si assume un fitoterapico si assume una miscela naturale di componenti, il cosiddetto fitocomplesso.
Sta proprio qui la peculiarità del trattamento con le piante medicinali, che lo differenzia dal trattamento farmacologico. Per esempio, il tentativo di estrarre un principio attivo efficace dall'iperico, una pianta antidepressiva, è stato un fallimento. E' l'insieme del fitocomplesso che funziona contro la depressione e non un singolo principio attivo.
La ricerca nel campo della fitoterapia risente molto del fatto che, non potendo brevettare il fitocomplesso, ma solo l'eventuale principio attivo, le aziende farmaceutiche non hanno interesse alla pianta in sé. Anzi, quando un fitocomplesso è efficace quanto un farmaco e ha minori effetti collaterali, può essere un temibile concorrente.
Di qui l'atteggiamento ambivalente dell'industria farmaceutica verso le piante medicinali, considerate come di inestimabile valore commerciale e come potenziale minaccia.
Le piante possono essere un fondamentale strumento terapeutico, come dimostrato da alcuni esempi:
L'iperico, pianta antidepressiva
Il kava, pianta ansiolitica
La liquirizia, antiulcera protettiva del fegato, modula l'immunità
La curcuma, antinfiammatorio per eccellenza
L'aloe, guarisce le lesioni, anche della mucosa
La boswellia combatte l'infiammazione nell'intestino, nei bronchi e nelle articolazioni
In un approccio alla cura integrata, le piante e i nutraceutici con l'alimentazione e l'attività fisica possono essere validi strumenti per raggiungere obiettivi soddisfacenti.

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

UNGHIE INCARNITE

Il disturbo, noto come unghia incarnita, in termine medico viene definito **ONICOCRIPTOSI.**
Questa patologia si verifica quando un angolo dell'unghia del piede si infila nella pelle causando rossore e dolore.
Il problema dell'unghia incarnita è una delle più comuni patologie del piede e si presenta quando nel letto ungueale la lamina dell'unghia, spingendosi in profondità, crea dolore.
Crescendo, la pelle si può perforare fino all'infezione. Per questo motivo è indispensabile intervenire fin dai primi sintomi per evitare che l'infezione si trasformi in ascesso dove potrà essere necessario l'intervento di un chirurgo.
Il modo migliore per prevenire questo problema è quello di tagliare le unghie in maniera corretta:
l'unghia non dovrà essere troppo corta
il taglio dovrà essere diritto
se si praticano attività sportive sarà utile proteggere le unghie con bende specifiche
indossare scarpe comode, non troppo strette
lasciar respirare il piede tenendolo senza calze
Con la speranza di aver stimolato la vostra attenzione, me ne vado...in punta di piedi.
SISTO

NB – (A) Taglio troppo arrotondato (B) Taglio a V rovesciata (C) Taglio troppo corto (D) Taglio corretto: dritto, oltre il letto dell'unghia.

Antimalarici contro la COVID-19: non utili e forse controproducenti

Clorochina e idrossiclorochina non sembrano aiutare i pazienti con la COVID-19, e sarebbero anzi legati a una più alta letalità per l'infezione.

STRALCIO DA FOCUS

COME INTERPRETARE LO STUDIO.

La ricerca non prova che questi medicinali siano pericolosi e da evitare, ma solo che prima di un loro utilizzo su pazienti affetti da COVID-19 sarà necessario attendere gli esiti di studi clinici controllati, in cui alcuni pazienti vengono assegnati in modo casuale a questo trattamento o a un placebo. Questo perché sulla maggiore letalità potrebbero aver influito altre variabili, come i motivi stessi per cui quei pazienti sono stati curati con antimalarici, anche se clorochina e idrossiclorochina sono stati collegati a una mortalità più alta *anche dopo* aver considerato altri fattori come età, condizioni di salute preesistenti e stili di vita

PARIGI Il governo francese ha abrogato mercoledì 27 maggio le deroghe che permettevano ai medici ospedalieri di prescrivere la clorochina contro il Covid-19,

«Il farmaco può provocare aritmie, anche gravi, soprattutto in persone predisposte», lo dice Di Perri della Associazione American Medical.
La morale è che al momento si sta procedendo a tentoni e ci si aspetta, dalla ricerca sul campo, di vedere come va. Giorno per giorno.

Prana

Il prana e' ciò che permette il movimento del corpo e di ogni altro essere vivente.

Ecco alcune domande per riflettere.

"Dove si trovano la mente, l'intelletto e la coscienza individuale?

Quando sono presenti?

Non sono presenti insieme al prana?

Esiste un'attività qualunque in assenza di prana?

In realtà siete testimoni di tutte queste cose. Quando il prana lascerà il corpo, saprete ancora di esistere?

Se siete testimoni del prana, come potete essere il prana?

Solo quando il corpo e il prana sono uniti, siete coscienti di voi stessi.

Non siete voi a parlare, ma il prana. Per un saggio non c'è né andare né venire, né nascita né morte. Alla fine, il suo prana si proietta nell spazio e il suo corpo si disintegra e si fonde con gli elementi. "

Sono discorsi comprensibili a pochi solo se si è pronti.

Ma l'invito è a non considerarci solo corpo e andare oltre. In questo periodo o meglio era, l'umanità dà un 'enorme importanza al corpo fisico sia dal lato della forma estetica che che da quello legato alla salute del corpo.

E mai come in questi mesi l'intera umanità è stata coinvolta in sistemi di prevenzione sanitaria e grande attenzione alla propria salute. Senza dare pareri o giudizi sul l'avvenimento di questo anno, non si può negare che la salute fisica è stato il valore primario.

"L'idea " io sono corpo" è l'ispiratrice di tutte le attività. Ma il primo senso di esistere al mattino e' senza forma è voi siete Quello. Dovete prendevi cura del corpo, ma non identificarsi con esso".

Le cure dedicate a questo meraviglioso strumento dovrebbero essere finalizzate a mantenerci in salute per compiere giuste azioni utili a migliorarci come esseri umani e a sviluppare qualità e virtù.
Un tempo gli Yogi, così come altri antichi saggi, prima di concedere una pratica che utilizzasse il prana, chiedevano ai discepoli la totale sottomissione per anni. Erano pratiche segrete. Così il ricaricarsi con il prana e lo scaricarsi era conosciuto da pochi eletti. Era un sapere elevato. Forse ora è alla portata di tutti con testi scritti, corsi e tecniche varie perché la maggior parte degli umani è distratto da altro.
Forse il banalizzare una tecnica fa si che diventi meno importante al fine che ci si orienti solo verso cure molto costose e per pochi. Chissà....

In questi mesi estivi possiamo godere di una maggiore vita all'aria aperta possibilmente in ambienti piu' naturali che la città. Il fatto che solitamente le vacanze prevedano soggiorni lontani dalla città è un residuo di un sapere della medicina tradizionale.
'Lelioterapia e la talassoterapia erano prerogativa di malati di famiglie ricche.
I soggiorni in montagna vicino ai boschi curavano le affezioni respiratorie.
I nosocomi per problemi polmonari erano situati vicino a boschi e monti. In montagna il prana è maggiore. Ogni 1000 mt di altitudine aumenta in quantita' . Il poter godere della vicinanza di alberi è salutare sia per l'ossigeno che per il prana che vedono i nostri fratelli del Regno vegetale.
È così il mare : l'acqua salata ha un potere purificatore elevatissimo.
Le vacanze in città non sono così purificanti ma se accompagnate dalla visita di opere d'arte armoniose ed equilibrate e sano divertimento e riposo possono aiutare. Forse questo anno sarà diverso e per molti non sarà possibile raggiungere luoghi di villeggiatura. Sarà quindi meglio imparare a ricaricarsi di energia vitale anche a casa propria.
Buona estate.
Uma

Le borracce che usano i giovani, possono essere una fonte di germi ??

A scuola, in palestra, in ufficio, in gita la borraccia è diventata una costante compagna di viaggio per molte persone

La forma più conosciuta ed utilizzata in passato è quella a forma di goccia, che però pare orami un modello superato soprattutto per motivi di praticità.

Oggi le borracce in commercio hanno altre forme e sarebbe meglio scegliere quelle con gli angoli più smussati e con la superficie interna agevolmente raggiungibile con uno scovolino (in alcuni casi venduto insieme visto che la spugna fatica ad arrivare).

Andrebbero evitati gli scovolini in metallo per il rischio di rovinare la superficie interna durante le fasi di sfregamento.

Un altro aspetto importante è l'imboccatura, meglio scegliere quelle con un'apertura grande che agevola la pulizia.

Lo scovolino andrebbe usato almeno una volta al mese, mentre ogni settimana andrebbe fatta la pulizia con acqua calda e detersivo (va bene quello per i piatti).

Un altro sistema è riempire la borraccia a metà, con un quinto di aceto per una notte. L'aceto è anche un antibatterico in grado di eliminare odori presenti.

ATTENZIONE ALLE BORRACCE D'ALLUMINIO

NON LAVANDOLE ACCURATAMENTE SI POSSONO FORMARE AL LORO INTERNO DELLE MUFFE CHE DANNO ORIGINI A DIVERSE MALATTIE

PER EVITARE QUALSIASI PROBLEMA, CONNESSO ALL'USO DELLA BORRACCIA si deve avere solo l'accortezza di pulire la borraccia, e soprattutto d'asciugarla, dopo averla usata durante la giornata.

L'umidità e il calore favoriscono infatti la crescita di funghi e alghe. Dobbiamo poi insegnare a bambini e ragazzi a non scambiarsi le borracce, perché diventerebbero veicolo di malattie ben più problematiche, a partire dall'influenza».

Qualche rischio in più si ha se si versano nella borraccia bevande zuccherate senza sciacquarla subito dopo.«Questo perché gli zuccheri sono dei forti nutrienti, anche per i batteri», ricorda l'esperto.

Quando non si pulisce adeguatamente la borraccia per qualche giorno, può capitare di vedere incrostazioni scure e «il nero che si vede può essersi formato da funghi e alghe, microrganismi ambientali non particolarmente pericolosi. Anche se, ingeriti in alte quantità, possono provocare malesseri».

In generale, però, la manutenzione è molto semplice: «Bisogna solo sciacquare bene, magari con acqua calda, il contenitore, e farlo asciugare a testa un giù.

Di tanto in tanto si può utilizzare un disinfettante apposito (come quelli per i biberon)

La pulizia della borraccia è uno dei fattori più importanti per la salubrità dell'acqua.

Ed è bene scegliere un contenitore che ci consenta di verificarla. In questo senso sono preferibili bottiglie con la bocca più larga, che possano essere controllate all'interno, diano modo di essere puliti con gli appositi spazzolini e possano essere, di tanto in tanto, lavati in lavastoviglie o disinfettati

CONSIGLI PER IGIENE ED ALIMENTI

Prima d'iniziare la spesa e d'uscire di casa, è molto utile, fare una lista dei prodotti che abbiamo bisogno.
In questo modo, potremo fare una spesa mirata e perderemo meno tempo, ma soprattutto eviteremo di rimanere troppo nell'esercizio che abbiamo scelto.

USARE SEMPRE I GUANTI

Quando dobbiamo acquistare frutta, verdure o prodotti sfusi, pane è sempre opportuno indossare i guanti, che tutti gli esercizi alimentari forniscono gratuitamente ai loro clienti.

QUANDO SI RITORNA A CASA

Dopo che abbiamo fatto la spesa e si ritorna a casa, la prima cosa da fare, per evitare contagi, è quello di lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone. La stessa cosa dobbiamo fare nel pulire le borse che abbiamo usato per trasportare gli alimenti che abbiamo comprato.
Queste non devono mai essere posate sul tavolo della cucina o su quello che normalmente mangiamo. Meglio lasciare le sporte in terra o su un piano poco usato.

FRUTTA E VERDURA

E' molto importante prima di consumare le verdure o la frutta da mangiare, di lavare accuratamente il tutto, possibilmente anche usando sostanze a base di aceto o di cloro.

PRODOTTI CONGELATI

Prima di mangiare quei prodotti che abbiamo acquistato congelati ò sempre buona norma, fare la massima attenzione sui tempi di cottura. Mangiarli prima può costituire un problema di digesione.

Nel 2006 è entrato in vigore il cosiddetto „pacchetto igiene" dell'Unione Europea, mettendo finalmente ordine nella normativa sull'igiene alimentare che, fino a quel momento, brulicava di innumerevoli disposizioni specifiche emanate dai singoli paesi membri, soprattutto in materia di produzione alimentare (carne, pesce, latte, uova e così via).

IL FRIGORIFERO

- La giusta temperatura per un frigorifero è di +5°C sulla mensola centrale. Puó essere tollerabile una temperatura di +7° C, tuttavia bisogna ricordare che la temperatura non é costante in ogni parte del frigorifero. Sfruttando le diverse temperature, é possibile quindi conservare al meglio i vari alimenti.
- In un frigo domestico tradizionale il punto più freddo è la mensola più bassa, quindi sopra il cassetto per le verdure (+2°/ +4 °C). Questo è il posto più adatto per conservare la carne e il pesce fresco.
  Posizionandoli nel punto più basso si evita inoltre che sgocciolino su altri alimenti.
- I prodotti caseari, gli affettati, le torte e i prodotti contrassegnati con la scritta "dopo l'apertura conservare in frigorifero" sono da posizionare sulle mensole centrali (5-6°C) e su quella più alta (8°C).
- I cassetti in basso (fino a 10°C) sono destinati alle verdure e alla frutta che potrebbero essere danneggiati da temperature più basse. Gli scompartimenti o le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero (10-15°C) e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come le bibite .

zanzara tigre: difendiamoci!!

prevenire le punture della zanzara tigre a casa e in vacanza

Importata nel mondo occidentale dall'Asia probabilmente attraverso il commercio di copertoni usati, dove evidentemente ha trovato una nicchia adatta alla propria diffusione, la zanzara tigre (Aedes albopictus) si è diffusa negli ultimi vent'anni abbondantemente sia negli Stati Uniti che in Europa, arrivando a costituire un serio motivo di preoccupazione sanitaria e ambientale

QUALCHE UTILE CONSIGLIO

Onde per evitare degli incontri ravvicinati con questo insetto, che con il solo ronzio può fare imbestialire qualcuno, proponiamo di comportarci in questo modo.

- Svuotare almeno ogni cinque giorni sottovasi, secchi, ciotole per l'acqua degli animali, annaffiatoi, barattoli, ecc.

- Coprire con zanzariere e con teli vasche, bidoni e serbatoi, per l'irrigazione di giardini e orti. Meglio evitare riserve di acqua a cielo aperto

- Mettere nelle vasche ornamentali pesci rossi o altri pesci grandi predatori delle larve di zanzara.

- Eliminare contenitori inutili (barattoli, lattine, ecc.) e pneumatici usati, per evitare la formazione di ristagni.

- Trattare con prodotti larvicidi tutti i ristagni d'acqua che non puoi eliminare (tombini nei cortili, caditoie, ecc.), da aprile ad ottobre.

BIBITE ED OBESITA'

L'obesità è il disturbo nutrizionale più comune nella popolazione, sia negli adulti sia nei bambini. In Italia, un bambino su dieci è obeso, due su dieci sono soprappeso. L'obesità del bambino è particolarmente preoccupante sia per la persistenza in età adulta (più del 50% dei bambini obesi mantiene ancora l'obesità anche nella maturità)

Una fonte di calorie che alimenta sovrappeso e obesità sono le bevande zuccherate.
Il loro consumo, forte e regolare, è uno dei fattori che nel mondo contribuisce all'accumulo di chili extra, tanto nei bambini quanto negli adulti.
Una nuova conferma è arrivata da una ricerca pubblicata su Obesity Facts realizzata da un team internazionale di ricercatori.
La relazione è rilevante per la salute pubblica poiché l'obesità è un chiaro fattore di rischio per l'insorgenza di diverse patologie a cominciare dal diabete

Quasi il 40% dei bambini sono in eccesso di peso

L'obesità, infantile ma non solo, è un problema rilevante in tutto il mondo. Come ricordano gli autori della meta-analisi, gli ulimi decenni hanno visto aumentare la prevalenza di sovrappeso e obesità: dal 1975 al 2014 questa è passata dal 23% al 39% nel sesso femminile e dal 21% al 38% in quello maschile.

Anche i consumi di bevande zuccherate sono aumentati.
Come sostengono i ricercatori, queste bibite sono la principale fonte di zuccheri aggiunti della dieta.

La correlazione tra questi due fenomeni è stata documentata da diversi studi benché altre ricerche abbiano dato risultati contrastanti. La nuova meta-analisi ha confermato invece il legame tra questa abitudine alimentare e l'eccesso di peso.

Alla luce di questa associazione – concludono i ricercatori – le politiche pubbliche dovrebbero cercare di disincentivare il consumo di queste bevande e incoraggiare quello di alternative più salutari come l'acqua. Diversi Paesi, si legge nello studio, hanno attuato delle contromisure come l'aumento dei prezzi o la diffusione di campagne di informazione e di educazione scolastica.

La frutta di giugno

GIUGNO è ancora periodo di fragole, ciliegie e nespole, ma è soprattutto il mese delle albicocche. Le albicocche, oltre a essere un frutto che gratifica il palato di grandi e piccini, sono un concentrato di nutrienti: contengono betacarotene e licopene; sono ricche di fibre; possono vantare una buona quota

Sono dolci e golose e hanno un buon potere saziante a fronte di un apporto calorico molto contenuto.

Sono adatte proprio a tutti, anche ai bambini in fase di svezzamento. Nel mese di giugno, quindi, non fatevi assolutamente mancare le albicocche; utilizzatele soprattutto come spuntino spezza-fame, da portare sempre con sé, anche in spiaggia e nelle gite, che il clima caldo, ma non ancora bollente, invita a fare.

A giugno cominciano a comparire anche le pesche: profumate, dolci, carnose e rinfrescanti, diuretiche e depurative, hanno anch'esse un contenuto calorico piuttosto limitato

Verdura di stagione a giugno

La verdura Giugno è un mese in cui non si può assolutamente trasgredire alla regola di mangiare solo verdura di stagione perché sui banchi dei mercati troviamo gli ortaggi più golosi, quelli che si prestano alle preparazioni più fantasiose e ghiotte: zucchine con il loro bellissimo fiore, melanzane, carote, fagiolini, asparagi, bietole, cetrioli, fave, ravanelli, sedano, rucola, piselli, radicchio, peperoni e pomodori; e tra le erbe aromatiche, il basilico, che aiuta a rendere profumato e invitante anche il piatto più banale.

Le zucchine sono rifrescanti, idratanti e poco caloriche; aiutano ad affrontare i primi caldi. Le melanzane sono le regine indiscusse della tavola estiva, ma non vi venga in mente di mangiarle crude, perché in quel caso risultano tossiche. Ricche di fibre a acido folico, hanno buone qualità antiossidanti.

Sono un ortaggio piuttosto delicato, quindi vanno consumate freschissime.

QUELLI CHE ABBIAMO TRATTATO CON L'OZONO SI SONO SALVATI...

«I pazienti Covid che abbiamo trattato con ossigeno ozono ce l'hanno fatta, anche quelli con una condizione patologica più grave...».
A parlare così è il dott. Maurizio Cacciola Carrubba, responsabile del Reparto Riabilitazione del Poliambulatorio Villa Iris di Pianezza, nella cintura di Torino.
La Casa di Cura privata Villa Iris dispone di quattro reparti di Medicina di Lungodegenza e di due reparti di Riabilitazione per pazienti affetti da polipatologie e da problemi clinico-esistenziali non stabilizzati.
Intervistato da "Orbisphera", il dott. Cacciola Carrubba ha raccontato che il virus è entrato nella struttura sanitaria a causa del trasferimento inopportuno di un paziente che aveva bisogno di riabilitazione per una protesi al ginocchio.
In realtà quel paziente era positivo al Covid-19 e, nonostante il medico lo avesse rimandato indietro, il contagio aveva preso piede.
Questo era accaduto nella prima decade di marzo, quando i decessi avevano iniziato a dilagare.
Ha raccontato il dott. Cacciola Carrubba:
«Ci siamo trovati con molti pazienti che erano sospetti Covid. Ho chiesto immediatamente che venissero fatti i tamponi ai ricoverati, ma in quel periodo si facevano solo in ospedale.
Ero molto preoccupato non solo per i ricoverati ma anche per il personale sanitario della struttura.
Mentre aspettavo che venissero a fare i tamponi, ho cominciato a trattare con ossigeno ozono 4 pazienti che ritenevo fossero positivi al Covid. Ipotesi che è stata poi confermata dalle analisi.
Conosco l'ozonoterapia perché la pratico da circa quindici anni per le patologie articolari.
Dispongo di due macchine per la produzione di ozono. Non avevo mai fatto autoemoinfusioni, ma incoraggiato dal prof. Vincenzo Simonetti, che ha molta più esperienza di me in merito all'azione sistemica dell'ozono, ho chiamato il prof. Marianno Franzini della SIOOT (Società Scientifica di Ossigeno Ozono Terapia). Mi sono fatto dare i protocolli di cura, le sacche necessarie all'uso ed ho iniziato.
Di necessità ho fatto virtù. Ho trattato 8 pazienti Covid e il risultato è stato eccellente. Questa esperienza mi ha confermato che l'ozono è un coadiuvante importante e decisivo, soprattutto per le patologie virali che attaccano l'apparato respiratorio.
Devo dire che l'ossigeno ozono mi ha dato grandi soddisfazioni. Tutti i pazienti trattati sono sopravvissuti. Grazie all'ozono, abbiamo recuperato pazienti che sembravano destinati ad un esito infausto.
L'esperienza dei pazienti trattati con l'ossigeno ozono è stata molto più che positiva. Un paziente con gravi comorbilità, addirittura positivo all'HIV, che pensavamo non ce l'avrebbe fatta, è stato invece salvato dall'ozono ed è stato dimesso un paio di giorni fa.

SEGUE A PAG. 17

Aver salvato questa persona è stata una grande soddisfazione. Abbiamo toccato il cielo con un dito. Quando è tornato a casa, avevamo tutti le lacrime agli occhi.
La struttura è ancora chiusa al pubblico anche se non abbiamo più malati Covid. Adesso sto preparando le schede con tutti i dati relativi ai pazienti trattati con ossigeno ozono – prima, durante e dopo – al fine di realizzare un dettagliato studio comparativo.

In merito al Covid possiamo dire che uccide perché scatena una coagulazione intravascolare disseminata, una condizione in cui si formano coaguli di sangue in tutto il corpo, bloccando i piccoli vasi sanguigni. Con l'ozono siamo riusciti a portare ossigeno e riparare i vasi compromessi.

Dal punto di vista umano, professionale e sociale questa esperienza è stata molto importante, e non intendo chiuderla qui; adesso utilizzerò l'ossigeno ozono per curare molte altre patologie.

L'ozono mi ha permesso di curare anche le infezioni da "Clostridium difficile", un batterio anaerobio, molto fastidioso, che alberga nelle strutture sanitarie. Un batterio che emerge soprattutto in seguito a terapia antibiotica orale protratta nel tempo.

Ho provato le insufflazioni rettali con l'ozono e, in un paio di giorni, il "Clostridium difficile" è scomparso.

Ho in mente di preparare un lavoro su questa esperienza e di presentarlo al prossimo Congresso internazionale della SIOOT che si terrà nel mese di ottobre all'Ospedale Sacco di Milano.

Come medico e come persona posso dire che contrastare il coronavirus è stata un'esperienza molto dura. Dieci, dodici ore impegnati anima e corpo nella struttura sanitaria con tanti pazienti in difficoltà. A volte ci siamo sentiti abbandonati. Quello che ci ha salvati è stato il calore e l'affetto dei familiari dei pazienti, ma anche della gente tutta.

I familiari sapevano che i loro cari stavano rischiando la vita e che i medici e il personale sanitario ce la stavano mettendo tutta per curare e salvare le persone. Ci sono stati momenti toccanti, quando attraverso le finestre che accedono sul parco, i pazienti potevano vedere i parenti da lontano…».

Intervista a cura di Antonio Gaspari
Direttore Orbisphera
www.orbisphera.org
antonio.gaspari@orbisphera.org

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

Movimento Salute

PAGINA INIZIALE | IDIM DERMATOLOGIA | NUTRACEUTICI

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 €

Movimento Salute : IDIM dermatologia
PAGINA INIZIALE IDIM DERMATOLOGIA NUTRACEUTICI

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)