BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 7 luglio-agosto 2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

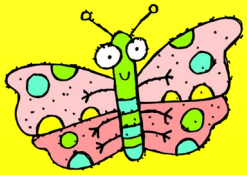
CODICE FISCALE 97773590019

Agosto

L' ERBA ANGELICA

I FIORI DI BACH

LA FORFORA



SOMMARIO DEL NUMERO: LUGLIO/AGOSTO 2020 (86)

PAG. 3 L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE: COSA SUCCEDERA?
PAG. 5 IL SINGHIOZZO
PAG. 6 LA FORFORA
PAG. 7 I FIORI DI BACH
PAG. 8 DUE DI QUESTI: VINE E HEATHEL
PAG. 9 L'ERBA ANGELICA
PAG. 10 LA MELISSA
PAG. 11 LA LIQUIRIZIA
PAG. 12 IL ROSMARINO

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

A PROPOSITO DI VACANZE

Se fossi un medico, prescriverei una vacanza a tutti i pazienti che considerano importante il loro lavoro.

(Bertrand Russell)

DAL PRESIDENTE della Onlus:
PROF. ING. DOMENICO BIJNO

LE PREVISIONI

Mi domando ogni giorno se abbiamo finalmente superato il dramma del Covid 19, oppure dobbiamo ancora temere per la nostra salute?

Come sarà l'economia dell'Italia e riusciranno gli Italiani a riprendersi dalla spavensora crisi che ha portato alla povertà migliaia di persone?

Uno di questi giorni, ho tentato di andare in Banca per piccole operazioni che normalmente ho sempre effettuato senza alcun problema e purtroppo non ho potuto neppure entrarci, in quanto non mi ero preoccupato di prenotare la mia visita. Trovo questo atteggiamento molto discutibile: le banche sono finaziate dai nostri risparmi e da anni, i pochi denari che possediamo non producono nessun interesse, anzi, ogni anno, dobbiamo versare centinaia di euro per questi servizi.

Sono forse i sindacati dei lavoratori che hanno imposto questi atteggiamenti?

Non lo so, ma noto invece che nessun bancario ha perduto i suoi emolumenti. in confronto a tante altre catergorie, commercianti ed artigiani in testa, che per mesi non hanno guadagnato nulla.

Fare previsioni sia per quanto riguarda la nostra sanità o sulla crisi economica mi pare molto difficile e penso che in autunno, se non troveremo la strada per risolvere i problemi italiani, la vedo molto preoccupante.

Il nostro Governo aveva pensato di sospendere tutta una serie d'imposte per aiutare tutte le categorie a risollevarci, ma invece a Giugno, tutti i proprietari di abitazioni, compresi noi pensionati, abbiamo dovuto versare l'acconto solito.. e a novembre o dicembre, non credo che ci saranno delle esenzioni. La benzina costa oggi, circa la metà di prima del virus, ma non si è mai parlato di diminuire i suoi costi all'utente finale.

Non mi resta quindi che augurare a tutti gli Italiani di essere nelle condizioni di riuscire a superare questa enorme crisi, cosa che purtroppo ne dubito molto, visto che la maggior parte della popolazione pensa solo alle prossime vacanze.. come se non le avessero già fatte, studenti compresi.

Che cos'è il singhiozzo

Il singhiozzo si manifesta all'improvviso per una contrazione involontaria del diaframma, muscolo che separa la cavità toracica da quella addominale e che svolge un ruolo molto importante nella respirazione: durante l'inspirazione si contrae, per rilasciarsi poi durante l'espirazione.

PERCHÉ SI VERIFICA?

Sulle origini del singhiozzo sono state fatte le ipotesi più disparate, ma il punto è che non lo sa nessuno.

Come si cura il singhiozzo?

In genere passa da solo, non c'è bisogno di una cura. Se però durata da qualche minuto e pensi possa essere fastidioso, ecco 3 "rimedi naturali":

1. Un cucchiaino di acqua tiepido: provoca la deglutizione che contrasta la contrazione del diaframma e quindi il singhiozzo.
2. Provocare uno starnuto, ad esempio con il solletico sotto il naso (non sempre funziona!)
3. Bere del latte caldo

Sono invece sconsigliabili alcuni vecchi rimedi, tra cui bere un cucchiaio di limone o di aceto o provocare un suono forte per spaventare.

AVERE LA FORFORA: RIMEDI naturali

*La **forfora** può essere un problema estetico che crea imbarazzo: ammettiamo che non piace a nessuno trovarsi con i vestiti ricoperti di scaglie biancastre che continuano a cadere dalla testa.*

Cos'è la forfora e perché viene

Anche il cuoio capelluto, come il resto dell'organismo, può essere interessato da diversi problemi. Fra i più frequenti c'è la forfora: un problema che tende a comparire generalmente fra i 10 e i 25 anni e può, in alcuni casi durare fino alla vecchiaia, anche nella maggior parte dei casi tende a scomparire intorno ai 45-50 anni.
La causa di queste squame bianco-grigio si deve a un accelerato ricambio delle cellule epiteliali del cuoi capelluto, che compiono il loro ciclo vitale in meno tempo rispetto a quello solito, dovuto alla presenza di un fungo, il Malassezia furfur.
Nutrendosi di sebo, questo fungo accelera il ricambio cellulare che, morendo precocemente, tendono a staccarsi e cadere sulle spalle.

Alcuni fattori, come stress e alimentazione povera di nutrienti, in certi periodi dell'anno possono peggiorare la condizione.
Allo stesso modo, la forfora è facilitata da un cuoio capelluto sensibile e dalla presenza di sebo in eccesso – un mix di cheratina, detriti cellulari e lipidi. La forfora, inoltre, si divide in due diversi tipi:

- forfora secca, quando si stacca e, cadendo sulle spalle, forma quello spiacevole velo biancastro;
- forfora grassa, quando le scaglie morte si staccano ma restano fra i capelli e li rendono grassi.

PER EVITARLA si può partire migliorando la propria alimentazione, scegliendo una dieta mediterranea: meglio preferire cibi ricchi di antiossidanti (frutta e verdura), di aminoacidi solforati (albume, pesce, legumi), di vitamine B, di zinco e di Omega-3 (carne magra e salmone).

I FIORI DI BACH: PROPRIETA'

COSA SONO?

Sono 38 estratti, ricavati da fiori selvatici raccolti in punti precisi di zone incontaminate. I petali dei fiori vengono immersi per quattro ore in acqua esposta al sole; gli estratti, diluiti con brandy, costituiscono le 'boccettine madre' o 'rimedi puri'. Le bacche vengono invece preparate attraverso la cottura in acqua.

I Fiori di Bach sono rimedi semplici e naturali, che agiscono a livello vibrazionale, curando in profondità. Sono privi di effetti collaterali e possono essere assunti a tutte le età.

SEGUE A PAG. 8

DUE DELLE 38 speci:

Vine, Heather sono adatte al bambino che vuole molte attenzioni

Proprietà e benefici di Heather

La parola chiave di questo fiore è l'**attaccabottone**, definito dallo stesso dott Edward Bach. Infatti le ***Heather*** sono delle persone richiestive, bisognose di attenzione ed affetto, sono sempre al centro dell'attenzione attraverso una predominante loquacità si mettono in mostra.
Il dott. Edward Bach le definisce in questo modo: "*… coloro che sono sempre alla ricerca di qualcuno che possa far loro compagnia, perché hanno bisogno di parlare delle proprie cose con gli altri, qualunque possa essere l'argomento…* " perciò, spesso temono la solitudine, che è provocata poi dal continuo allontanamento degli altri.
Si preoccupano dei problemi esterni, ma di quelli quotidiani, lo fanno sempre con ottime intenzioni, amano prendersi cura delle persone in difficoltà, ma nel cercare di fare tutto ciò rischiano di essere aggressive e predominanti e di non aiutare poi concretamente chi ha realmente necessità.

Vine (Vitis vinifera),

Ossia la pianta della vite, fa parte della famiglia delle **Vitacee**.
È una liana rampicante, un albero che arriva fino a 15 m e che vive molto a lungo; è comune in Europa, sebbene proveniente dall'America. Non possiede un vero proprio tronco, ma **si appoggia ad altri sostegni**; i fiori, piccoli e a grappoli, sono di color verde.

Da considerare che i viticci ricrescono velocemente, soffocando tutto ciò che incontrano sul loro terreno e per sradicare le radici bisogna scendere molto in profondità.

L’ERBA ANGELICA

L'attività terapeutica della specie Angelica è legata al suo elevato contenuto di cumarine.

E stato dimostrato che l'olio essenziale di Angelica rilassa la muscolatura liscia dell'intestino e dell'utero, mentre l'estratto acquoso provoca inizialmente una contrazione della muscolatura liscia e poi un rilassamento prolungato (13,14,15). Si conferma quindi l'uso tradizionale dell'Angelica nel trattamento degli spasmi intestinali e dei crampi uterini; la sua attività sugli altri muscoli lisci giustifica inoltre l'effetto ipotensivo (muscolatura liscia vascolare) e l'attività broncodilatatoria (muscolatura liscia bronchiale) tradizionalmente sfruttata nel trattamento dell'asma.

Sin dai tempi antichi veniva utilizzata la radice sia come disinfettante che come cicatrizzante nelle punture o nei morsi velenosi.

Durante il Medioevo, i monaci ne fecero un ingrediente fondamentale dei loro liquori tonici e cordiali.

Ebbe fama di essere efficace contro la peste e si diceva che annusare una radice di Angelica imbevuta di aceto potesse preservare dal contagio.

Considerata pianta solare e calda, era indicata come rimedio stimolante, antispasmodico e digestivo.

La sua azione più importante era considerata comunque quella depurativa, capace di eliminare gli umori cattivi, le tossine e restituire agli uomini la loro « purezza angelica ».

Il suo nome potrebbe derivare dall’osservazione che fiorisce nel giorno dell’arcangelo Michele e che per questo avrebbe la caratteristica di proteggere dalle influenze del maligno.

Nella mitologia dei popoli nordici è collegata a fenomeni di estasi e spiritualità.

Proprietà e benefici della melissa

Le foglie di **melissa**, ricche di **olio essenziale, che conferisce alla pianta un aroma gradevole** e il sapore del limone, sono impiegate negli stati d'**ansia** con somatizzazioni a carico del sistema gastroenterico. Per la sua azione **antispasmodica**, **antinfiammatoria** e **carminativa** è indicata in caso di **dolori mestruali**, nevralgie, disturbi della digestione, nausea, flatulenza crampi addominali e **colite**.
Questa pianta è utilizzata anche nel trattamento del **mal di testa**, quando è causato da tensione nervosa, grazie alla presenza dell'olio essenziale (0,5%) che agisce come **calmante** sul sistema nervoso, e **rilassante** su quello muscolare. Il suo uso è particolarmente indicato, perciò, in presenza di un quadro d'irritabilità generale, **insonnia** causata da stanchezza eccessiva, **nervosismo**, sindrome premestruale, e **tachicardia** su base funzionale.
L'estratto di foglie fresche di melissa possiede **attività antivirale,** dovuta alla presenza di **acidi polifenolici** e **polisaccaridi,** contro *Herpes simplex.*

Modalità d'uso

INFUSO*: 1 cucchiaio raso foglie di melissa, 1 tazza d'acqua*
Versare le foglie nell'acqua bollente e spegnere il fuoco. Coprire e lasciare in infusione per 10 min.
Filtrare l'infuso e berlo al momento del bisogno in caso di crampi addominali, colite spastica, nervosismo e nevralgie. Dopo i pasti per digerire. Prima di andare a dormire per usufruire dell'azione rilassante e blandamente sedativa.
- ***Tintura madre di melissa***: 20 gocce in poca acqua tre volte al giorno dopo i pasti. Come rilassante 30-40 gocce la sera prima di coricarsi

Liquirizia per lo stomaco

La **liquirizia** è una pianta perenne giunta in Europa soltanto dopo il XV secolo: a questa **radice** è attribuita un'azione digestiva, diuretica, antinfiammatoria, espettorante e protettiva della mucosa gastrica.

Agisce sul tratto respiratorio andando a disinfiammare la gola in caso di tosse e quando vi è la presenza di catarro. E' uno **sfiammante naturale** e il suo potere espettorante permette di aumentare la produzione di prostaglandine con **effetto protettivo sullo stomaco**.

Il nome della liquirizia proviene dal greco glucos che significa dolce e riza che vuol dire radice.

La pianta era già conosciuta in Asia oltre 5000 anni fa ed era molto utilizzata dagli egizi, dai popoli della Cina e dagli assiri.

Le sue proprietà erano già note nella medicina greca, ma essa venne introdotta in Europa soltanto nel XV secolo dai frati domenicani.

Attualmente la si può trovare in commercio sotto forma di bastoncini da masticare, di infusi o tisane, di caramelle, molto utilizzate come rimedio per la tosse e per il mal di gola, in confetti oppure in polvere o ancora in succo.

E' originaria dell'Asia e cresce spontaneamente nei paesi dal clima mediterraneo. E' coltivata in Italia, in Sicilia e in Calabria, regioni che tuttora sono le principali produttrici.

Proprietà e benefici del rosmarino

È una pianta ricchissima di oli essenziali (pinene, conforene, limonene) flavonoidi, acidi fenolici, tannini, resine, canfora e contiene anche l'acido rosmarinico dalla proprietà antiossidante. Molti studi, infatti, hanno dimostrato che i principi attivi del rosmarino hanno la capacità di inibire l'anione superossido, un radicale libero molto tossico e reattivo, responsabile dell'ossidazione cellulare.

In fitoterapia può essere usato come infuso o decotto ed è utilizzato come depurativo del fegato e come tonico e digestivo. Per questa ragione viene inserito nella composizione di tisane disintossicanti insieme al tarassaco e alla bardana.

È efficace nei casi di meteorismo e dei disturbi intestinali in genere, nel caso di spasmi ventrali, vertigini, inappetenza.

In aromaterapia, grazie alla presenza dell'olio essenziale che conferisce alla pianta una potente azione antibatterica e antisettica, è impiegato come pianta balsamica utile in caso di raffreddore, tosse e febbre.

Sempre la sua essenza svolge un'azione energizzante sull'organismo e sulla psiche, utilissima in caso di esaurimento psicofisico, stanchezza e depressione. L'infuso, unito all'acqua del bagno ha un eccellente effetto stimolante e secondo alcuni avrebbe anche un potere afrodisiaco se mescolato alla menta ed alla salvia. Inoltre il rosmarino ha proprietà astringenti dovute al tannino, per cui è indicata in caso di diarrea, emorragia e quando il flusso mestruale è troppo abbondante.

Per uso esterno, i risciacqui sono efficaci contro il mal di denti e le frizioni per i dolori reumatici ed il mal di testa. I cataplasmi delle foglie tritate e riscaldate in un olio vegetale sono ottime per le contusioni e le slogature.

La più grande ricchezza
è la
SALUTE
ci sarà sempre il sole...

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)