BENESSERE CREATIVO

Distribuzione gratuita ai Soci e Simpatizzanti volontariato

n- 3
marzo
2020

Notiziario mensile della Onlus

MOVIMENTO SALUTE TORINO

CODICE FISCALE 97773590019

TUTTO SULL'INTESTINO

INTOLLERANZE ALIMENTARI

TUTTO SUL GLUTINE

MALATTIE DA UFFICIO

SOMMARIO DEL NUMERO: MARZO 2020 (82)

PAG. 3	L'EDITORIALE DEL PRESIDENTE
PAG. 4	PUNTI DI VISTA : LA MORALITA' ESISTE ANCORA?
PAG. 5	SENSAZIONI DI PANCIA
PAG. 6	COSA POSSONO DIRTI I MICROBI
PAG. 7	IL PIEDE: QUESTA CENERENTOLA
PAG. 8	LA GIUSTA SCELTA PER I MIEI PIEDI
PAG. 9	MARZO : IL MESE DELLA PREVENZIONE DONNE
PAG. 10	LAVARSI I DENTI SPESSO PROTEGGE IL CUORE
PAG. 11	L'INTESTINO
PAG. 12	RIMEDI NATURALI PER L'INTESTINO
PAG. 13	INTOLLERANZE ALIMENTARI
PAG. 14	NAUSEE E VOMITO
PAG. 15	GLUTINE: SUOI POSSIBILI EFFETTI SULLA SALUTE
PAG. 16	LE MALATTIE DA UFFICIO
PAG. 17	INTRODUZIONE DI ALCUNE MALATTIE DA UFFICIO
PAG. 18	IL PENSIERO POSITIVO: UN RAPPORTO CON LA SALUTE
PAG. 19/20/21	A PROPOSITO DEL CORONA 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

"Mi chiedi perché compro riso e fiori? Compro il riso per vivere e i fiori per avere una ragione per cui vivere."

CONFUCIO

Cari Soci e Simpatizzanti,

mai come in questi tempi, diventa fondamentale mettere d'accordo le nostre **3** parti: ***Elemento Fisico - Elemento Mentale - Elemento Coscienza***.
Il primo ci porta all'autoconservazione, a tirare fuori l'istinto, disagio, fastidio, malessere. Il secondo legge i messaggi del primo e genera un persistente stato di paura e ansia. Esplode l'egoismo. Ci porta a voler trovare soluzioni che appaghino il primo elemento e lo facciano stare bene a discapito di tutto e tutti.
E il terzo elemento? Spesso facciamo finta che non esista…neghiamo la sua esistenza, la sua forza, il suo mostrarsi. Ciononostante, si fa sentire…nei sogni, nei sentimenti, tramite le persone intorno a noi. Richiama i valori…quelli per cui abbiamo lottato nei secoli. Come nutriamo il nostro 3 elemento? La cultura aiuta, il lavoro nobilita se svolto nel modo corretto specie se capiamo il valore di farlo non solo per noi stessi, le amicizie e le compagnie sono di sostegno….ma c'è qualcosa che possiamo fare in ogni momento… ASCOLTARLO.
Così come siamo vigili con i nostri sensi, ragioniamo con la mente, dobbiamo ascoltare la nostra coscienza…….armonizzare il tutto e farlo in ogni istante della nostra vita, una vita da veri **Esseri Umani**
Buona salute a tutti
Nico

ESISTE ANCORA LA MORALITA' ?

Secondo quanto viene normalmente affermato da tutti i linguisti, la moralità non è niente altro che il rispetto, verso il nostro prossimo, che deve sempre adottare i principi di giustizia, onestà e pudore, che i nostri Avi ci hanno tramandato.

Avendo, data l'età, molto tempo libero, seguo abitualmente delle trasmissioni TV, tipo FORUM, dove la giornalista Palombelli, ci fa vedere come si stà evolvendo la nostra società in Italia.

Molte volte, ascoltandola, rimango esterefatto per le situazioni che vengono divulgate attraverso la TV.

Noto, anzittutto una totale mancanza di rispetto dei giovani verso i genitori e soprattutto un aumento esponenziale di mancanza di pudore.

Ascoltando questi fatti, mi pongo sempre l'interrogativo se le persone siano ormai consapevoli che non esiste più alcuna moralità, che tutto sia lecito, anche quello di contribuire ad annientare una persona, portandola alla morte.

Di questo argomento si parlava un giorno a Forum, dove una donna non solo tradiva il marito con un giovane, che era alle sue dipendenze, ma quando questi, innamorandosi follemente della "signora" ed essere stato poi successivamente respinto, per il dolore si era tolto la vita.

In questa donna, non ho notato alcun pentimento, come se quello che aveva fatto, fosse la cosa più naturale del mondo.

Sarà veramente così ? Mi auguro proprio di no…

SENSAZIONI DI PANCIA

Il nostro corpo ospita migliaia di miliardi di microbi, un insieme di batteri, funghi e protozoi che inizia a svilupparsi alla nascita ed è diversa da individuo a individuo.

Questi microrganismi sono in grado di comunicare con il nostro cervello, regolando funzioni corporee e persino influenzando il nostro umore e gli stati ansiosi cronici come l'ansia, tramite i canali di comunicazione chimica del cosiddetto asse intestino – cervello.

Essi comunicano:

1) Tramite il flusso sanguigno e i nervi

I microbi liberano sostanze che influenzano aree del cervello legate alla memoria.
Le sostanze nel flusso sanguigno possono anche segnalare all'area del cervello che elabora emozioni e stress di modificare il nostro umore.

2) Attraverso il nervo vago

I microbi intestinali inviano segnali chimici ai neuroni sensoriali che li trasmettono a loro volta lungo questa via di segnalazione tra intestino e cervello. Il cervello invia segnali di ritorno che modificano una funzione, per esempio mitigando una reazione infiammatoria.

3) Usando il secondo cervello

I microbi possono aggirare la comunicazione con il cervello e inviare segnali direttamente al sistema nervoso enterico, un reticolo di neuroni dell'apparato digerente, detto a volte "secondo cervello" per influenzare in modo indipendente

SEGUE A PAG. 6

Cosa possono dirci i microbi:

1) sos immunitario

Un'alterazione microbica nel rivestimento intestinale può essere avvertita dalle cellule del sistema immunitario che possono attivare altre cellule o segnalare una sofferenza al cervello.

2) Senso di sazietà

Si suppone che i microbi inducano le cellule enteroendocrine a liberare sostanze per inviare segnali all'ipotalamo, l'area del cervello che mantiene il nostro corpo in equilibrio, per avvertici che abbiamo la pancia piena

3) Felici o feriti

I microbi possono attivare le cellule che contengono la maggior parte della serotonina presente nell'organismo, per inviare segnali al cervello, influenzando la percezione del benessere o del dolore.1

1 National Geographic Italia, gennaio 2020, Milano

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

IL PIEDE: QUESTA CENERENTOLA

Ascoltiamo questa richiesta di attenzione del piede

“Mi trattano male, mi mettono dentro calzature poco idonee anche se alla moda, non mi curano sufficientemente, non prestano la necessaria attenzione ai miei bisogni! Ho male? Non mi danno ascolto.

Ho i calli? Non mi portano a curarli o li curano non bene…e nonostante questo pretendono che li porti a spasso!”

Eppure “noi” rappresentiamo a pieno titolo gli pneumatici della vettura umana.

Il piede è un meraviglioso complesso anatomico sensibile, elastico nei movimenti, poderoso nella sua armonia nel portare e sopportare tutto il nostro peso e quasi tutte le nostre trasgressioni.

Essi ci mostrano e ci dimostrano il modo in cui camminiamo attraversando la vita.

Dal momento del concepimento ogni esperienza, ogni trauma e ogni blocco si manifesta nei piedi.

Ogni persona è diversa e così lo sono i piedi, che rivelano le caratteristiche di ogni individuo.

I piedi sono tra le più trascurate e meno amate parti anatomiche del nostro corpo.

Dolori, preoccupazioni, coraggio, paure…creano particolari stati d’animo per cui la persona acquisisce un determinato modo di camminare e di stare in piedi…di conseguenza il piede subisce continue modificazioni conseguenti al vissuto personale-individuale.

Questo atteggiamento di indifferenza si trasforma in amorevole cura e attenzione allorquando il piede esprime tutto il suo disagio e il suo dolore.

Volendo analizzare con più attenzione quanto detto mi soffermo su alcuni aspetti di particolare importanza.

Se l’organismo ha impiegato del tempo per manifestare le sue mutazioni, occorrerà altrettanto tempo per ritrovare lo stato di equilibrio perduto e quindi una condizione di benessere.

L'aver maturato una maggiore consapevolezza del proprio corpo ed in particolare dei piedi e dell'apparato locomotore, ci aiuta di sicuro nella ricerca di un equilibrio stabile del proprio benessere. Nell'affrontare i problemi che i piedi possono evidenziare è fondamentale mettersi nelle mani di chi ha una certa esperienza: il fai da te non è il sistema migliore per affrontare calli, unghie incarnite, duroni, verruche ecc.

Il metodo ottimale richiede l'intervento di personale qualificato, esperto e professionalmente capace.

Un buon punto di osservazione per stabilire la capacità , l'esperienza, la professionalità di un operatore è il tempo impiegato (è bene accantonare l'idea tanto di moda del "tutto e subito") e poi l'assenza di dolore che presuppone un intervento fatto nel rispetto della natura e del grado di sensibilità di ognuno.

Siamo noi stessi a volere le situazioni che viviamo, ma spesso riteniamo che siano gli altri i responsabili di quanto ci accade.

Un altro indice di professionalità è quello di utilizzare una strumentazione adeguata per affrontare il compito che intendiamo svolgere e, per concludere, un intervento indolore è un ottimo biglietto da visita molto apprezzato.

Uno schioccare di dita non può cancellare anni e anni di indifferenza e di leggerezza nei confronti del piede. Una strumentazione inadeguata ha le sue radici in una preparazione inadeguata che, a sua volta, ha le sue radici in una mancanza di amore per la materia: il tutto porterà al raggiungimento di un risultato inadeguato nei confronti della situazione di partenza.

NON HA ALCUN SENSO SPENDERE DEL DENARO PER UNA PRESTAZIONE CARENTE.

Concludo questa breve esposizione raccomandando di fare attenzione all'operatore a cui ci affidiamo.

Per la gestione del quotidiano è buona cosa mettere i piedi a bagno prevalentemente alla sera, asciugarli bene e con un'attenta palpazione annotare le anomalie riscontrate.

Anomalie che, alla prima occasione, verranno segnalate al professionista a cui vi affidate lasciando che sia lui a stabilirne l'importanza ed i relativi interventi.

Quando vi affidate ad un operatore che abbia dimostrato sul campo di meritare la vostra fiducia continuate a mettere i vostri piedi in buone mani e se riuscite a concludere tutto questo scegliendo delle calzature adatte al vostro benessere, siete giunti ad un buon livello.

Spangaro Sisto
+39 320 15 14 798
chisisan@libero.it

Marzo mese della prevenzione gratuita

Una diagnosi precoce, sia per quanto riguarda problematiche relative al seno che ginecologiche, è fondamentale poiché permette di salvaguardare la salute della donna

Per quanto riguarda le visite ginecologiche, ci sono diverse opzioni da scegliere per chi è a corto di soldi. Innanzitutto è attivo da diversi anni il servizio offerto dalla **Prevenzione Serena**. Si tratta di un programma gratuito per la prevenzione dei tumori della mammella, del collo dell'utero e del colon-retto. Per quanto riguarda il controllo del seno, questo servizio è offerto gratuitamente a tutte le donne tra i 45 e i 75 anni. E' proprio in atto adesso il mese per la **prevenzione del tumore al seno** (per info). Per tenere sotto controllo l'utero lo screening messo a disposizione dalla Regione Piemonte prevede l'esecuzione gratuita del Pap Test ogni 3 anni per le donne di età compresa tra i 25 e i 64 anni. Anche per il colon-retto viene offerto un programma di screening che prevede la sigmoidoscopia o il test FOBT a tutte i soggetti che compiono i 58 anni di età. Il numero verde di Prevenzione Serena è 800333444. Sono tantissimi infine i **consultori** che offrono visite gratuite a tutti e tutte. Per i più giovani, in età compresa tra i 13 e i 21 anni esistono poi i centri d'ascolto, che tolgono qualsiasi dubbio relativo alla vita sessuale agli adolescenti che ne hanno bisogno. I consultori sono tantissimi, potrete facilmente trovare sul web quello più vicino a casa vostra.

Sembra che lavarsi i denti almeno tre volte al giorno protegga il nostro cuore da infarti

Chi si lava tre volte al giorno i denti ha un rischio d'infarto ridotto del 12 per cento. E cala anche il pericolo di incorrere in fibrillazione atriale, la più comune aritmia cardiaca che si trascina un pesante fardello di embolia sistemica, ospedalizzazione e improvvisi decessi. È questo il risultato di uno studio che i ricercatori dell'Università di Seul (Corea) diretti da Tae-Jin Song hanno appena pubblicato sull'European Journal of Preventive Cardiology valutando oltre 160mila soggetti (il 61,2 per cento erano maschi) con un'età media di 60 anni circa, «seguiti» per oltre un decennio grazie ai dati del National Health Insurance System-Health Screening Cohort, il database sanitario nazionale.

Una quotidiana igiene orale con lo spazzolino o il filo interdentale ha un effetto simile a quella effettuata con l'ablatore del tartaro usato nell'ambulatorio dall'odontoiatra, ma solo se praticata con frequenza.
Anche nel nostro Paese dedica adeguata attenzione all'igiene e alla cura dei denti poco più di un terzo degli italiani (39,1 per cento) e il fatto di frequentare poco i dentisti, mal comune a Corea e Italia, ha fatto sì che nello studio le cure di pulizia odontoiatrica, per quanto efficaci, risultassero incidere di meno sulla riduzione del rischio di patologie cardiache, probabilmente proprio perché poco utilizzate.

Un po' come dire vale più lo spazzolino tutti i giorni che un'ablazione ogni tanto.

All'odontoiatra avevano infatti fatto ricorso meno di un quarto dei pazienti valutati (24,1 per cento). Ancora meno erano quelli che a casa si lavavano i denti 1 sola volta al giorno (14,6 per cento), ma fortunatamente molti di più lo facevano 2 volte (44,6 per cento) o 3 (40,8 per cento).

TUTTO SULL'INTESTINO

L'ultima parte dell'apparato digerente, chiamata **intestino** è l'organo adibito all'assimilazione dei nutrienti e all'espulsione delle scorie.

Con una lunghezza complessiva di 9 metri, si divide in una parte più lunga, l'intestino tenue, che misura circa sette metri e in una parte più corta e terminale, l'intestino crasso, che ne può misurare meno di due.

L'intestino tenue è come un tubo, rivestito al suo interno da numerosissimi villi intestinali.

La superficie che complessivamente ricopre è molto estesa, se lo stendessimo otterremmo una superficie di ben 250 metri quadrati, che corrisponde alla superficie di due campi da tennis.

UNA DIETA DEPURATIVA PER IL NOSTRO INTESTINO

Per aiutare l'intestino nell'**eliminare i prodotti di scarto del metabolismo** occorre creare un ambiente favorevole alla crescita dei batteri "nocivi";

Succesivamente occorre favorire la crescita dei batteri simbionti (batteri "buoni") che contribuiscono a facilitare la motilità intestinale contrastando la stitichezza o comunque concorrendo a una migliore capacità di evacuazione di feci e quindi di tossine.

Si può quindi dedurre che questo doppio effetto sia ottenuto principalmente da **alimenti vegetali** o comunque da quelli **ricchi in acqua, fibre, vitamine e sali minerali**.

ECCO ALCUNI CIBI DA UTILIZZARE

verdure

Sono ricche in clorofilla, pigmento presente in tutte le piante di colore verde. Gli alimenti particolarmente ricchi sono **broccoli, spinaci, verza, prezzemolo, rucola, cicoria, cime di rapa e lattuga**. Un componente molto importante della clorofilla è il magnesio, un minerale che, insieme con lo zinco, oltre a favorire la crescita dei batteri simbionti, **contribuisce a favorire la motilità intestinale** contrastando la stitichezza o comunque contribuendo a una migliore capacità di evacuazione delle tossine;

SEGUE A PAG. 12

Alimenti Probiotici

(come latti fermentati e yogurt) contenti componenti "vive" e attive in grado di interagire con la flora batterica intestinale e con le cellule intestinali, innescando molteplici effetti sui numerosi processi che avvengono nell'intestino.
Tra i ceppi con effetti benefici dimostrati troviamo il *Lactobacillus casei Shirota, Lactobacillus rhamnosus GG* e il mix di *Bifidobacterium, Lactobacillus e Streptococcus salivarius*;

Tra i probiotici troviamo anche degli **alimenti contenenti fibre idrosolubili** quali frutto-oligo-saccaridi, fra cui l'**inulina** e il **guar idrolizzato** e altri come lo **xilitolo**, il **sorbitolo**, il **lattulosio** e le **pectine**) in grado di promuovere lo sviluppo di gruppi batterici utili all'uomo.

La flora batterica intestinale è formata da circa **500 specie dibatteri"buoni"** simbionti che traggono benefici dal nostro corpo e che a loro volta svolgono importanti funzioni fungendo da **supporto nell'assorbimento di nutrienti e di difesa dai batteri potenzialmente patogeni**; questi batteri hanno bisogno di nutrienti per crescere e moltiplicarsi;

ACETO DI MELE

Da utilizzare per sostituire l'aceto di vino.

E' ricco di pectine, fibre solubili, con capacità oramai nota di legare le molecole di acqua da un lato (rendendo le feci più morbide) e la cui metabolizzazione, ad opera della flora batterica intestinale, favorisce la proliferazione di batteri "buoni"

INTOLLERANZE ALIMENTARI: PARLIAMONE

Le intolleranze alimentari fanno parte di un più vasto gruppo di disturbi definiti come reazioni avverse al cibo.
Si parla di intolleranza alimentare, piuttosto che di allergia, quando la reazione è dipendenze delle quantità di istamina , che non mettono a rischio la vita, oppure a carenze enzimatiche (lattosio) o a tossicità diretta della sostanza sulla mucosa intestinale (glutine).

Quando si sospetta una “intolleranza alimentare” è sempre opportuno, prima di decidere qualsiasi eliminazione di cibi, rivolgersi al proprio medico di fiducia o, comunque, ad un allergologo esperto nel settore.

In ogni caso occorre evitare l’esecuzione dei seguenti test, ritenuti inutili e dannosi per supportare tale diagnosi: il test citotossico o test di Bryan, il test di provocazione e neutralizzazione sublinguale ed intradermico, la Kinesiologia applicata, il test del riflesso cardio-auricolare, il Pulse test, il test elettrotermico, il Vega test, il Sarmtest, il Biostrenght test e varianti, la Biorisonanza, l’analisi del capello, il Natrix o Fit 184 Test, l’iridologia, il dosaggio delle IgG sieriche.

Una eventuale dieta di eliminazione, basata sui risultati di questi test, potrebbe arrecare, soprattutto in età infantile ed adolescenziale, gravi conseguenze carenziali

Quali sono i sintomi dell’intolleranza alimentare?

L’intolleranza alimentare è più cronica, meno acuta, meno ovvia nella sua presentazione e spesso più difficile da diagnosticare rispetto a un’allergia alimentare .

I sintomi più comuni delle intolleranze alimentari sono:

- dolore addominale,
- gonfiore,
- flatulenza,
- diarrea,
- eruzioni cutanee e prurito,

- nausea e vomito,
- bruciore di stomaco,
- mal di testa,

PARLIAMO DI UNO DEI SINTOMI: NAUSEE E VOMITO

Il vomito è un disturbo piuttosto diffuso, quasi tutti i bambini vomitano diverse volte nel corso dell'infanzia, nella maggior parte dei casi a causa di un'infezione gastrointestinale di natura virale.

Il rigurgito, invece, è un processo di natura diversa: il contenuto dello stomaco rifluisce lentamente nella bocca, spesso con un'eruttazione.

È normale che i neonati rigurgitino di tanto in tanto, e di solito la situazione migliora con la crescita; se al contrario il rigurgito peggiora o diventa più frequente, potrebbe trattarsi di reflusso acido e potrebbe richiedere l'intervento del pediatra.

Nella maggior parte dei casi la nausea e il vomito non richiedono un intervento medico urgente tuttavia, se i sintomi continuano per alcuni giorni, sono molto forti o non si riesce a trattenere nulla di ciò che si mangia o si beve, potrebbe essere indicativo di un disturbo più grave.

Il vomito di solito desta preoccupazione per il connesso rischio di disidratazione: la velocità con cui ci si disidrata dipende da:

peso,
frequenza degli episodi di vomito,
eventuale diarrea concomitante.

POCHI CONSIGLI UTILI PER EVITARE QUESTI PROBLEMI

- Cercare di mangiare dei cibi insipidi, evitando quelli piccanti, grassi o salati,
- Consumare diversi piccoli pasti più spesso, (anche 5) anziché pochi e abbondanti,
- Evitare gli odori forti, poiché a volte possono scatenare nausea e vomito,

PARLIAMO DEL GLUTINE E DEI SUOI EFFETTI

Il termine glutine si riferisce alle proteine di cereali quali grano, orzo e segale. Generalmente il glutine si trova nell'endosperma (un tessuto vegetale contenuto nel seme) con il compito di nutrire gli embrioni degli organismi vegetali durante la germinazione.
Successivamente, il glutine influisce sull'elasticità della pasta, agendo come una specie di colla per tenere insieme il cibo, il che a sua volta determina la masticabilità dei prodotti da forno.

Il glutine è una sostanza proteica naturalmente presente in diversi tipi di cereali, ma viene anche utilizzata dalle industrie alimentari come legante per tenere insieme gli ingredienti: lo si trova in prodotti insospettabili come sughi, zuppe pronte e cioccolato.

Un italiano su 100 è celiaco, cioè ha un'infiammazione cronica dell'intestino tenue, causata dal glutine.

Nell'organismo dei celiaci questa proteina scatenano una risposta autoimmune e la conseguenza è un danno alla mucosa intestinale, compromettendo l'assunzione di altri nutrienti.

Si può presentare con una sintomatologia classica intestinale (con nausea, vomito, diarrea, stipsi e addome gonfio) o con una sintomatologia atipica extra intestinale, sempre più frequente (sintomi neurologici, dermatite erpetiforme, etc…). La celiachia può anche essere asintomatica, pur continuando a danneggiare l'organismo. L'unica terapia possibile è un'alimentazione completamente priva di glutine.

MA MANGIARE CIBI SENZA GLUTINE PUO' ESSERE UN PROBLEMA

Diversi studi hanno dimostrato che i celiaci a dieta senza glutine da lungo tempo possono andare incontro a carenze di micronutrienti, come le vitamine del gruppo B, il ferro, il magnesio, l'acido folico e anche la fibra proprio perché maggiormente presenti negli alimenti che vanno esclusi.

Chi elimina il glutine dalla propria tavola deve porre una particolare attenzione all'apporto nutritivo e dev'essere seguito da un professionista che indichi delle alternative adeguate.

A lungo andare, una dieta priva di glutine può aumentare il rischio di patologie cardiovascolari, sindrome metabolica e osteoporosi.

Per questi motivi, prima d'eliminare il glutine dalla nostra alimentazione è sempre opportuno rivolgersi ad uno specialista nutrizionista.

LE MALATTIE DA UFFICIO

Oggi rispetto ai secoli scorsi l'organizzazione e i ritmi del lavoro sono molto diversi, nel senso che la maggior parte della nostra giornata (circa il 90 per cento) si svolge in ufficio ed è perciò determinante che l'ambiente in cui si vive di più sia anche il più confortevole e sicuro possibile. Purtroppo non sempre è così.
Gli ultimi dati disponibili, infatti, descrivono una situazione allarmante: nel mondo gli ambiti professionali sono quelli in cui si contraggono il 40 per cento delle **epatiti B e C**, l'11 per cento delle **malattie asmatiche** e il 37 per cento dei disturbi muscolo-scheletrici.

Le malattie tipiche di chi fa l'impiegato sono purtroppo note, ma non sono sempre riconoscibili come tali.
In genere la postura nel posto di lavoro può provocare forti mal di schiena, problemi alla vista e tanti altri problemi che possono rendere il lavoro la causa principale del proprio malessere.

SEGUE A PAG. 17

ALCUNE DELLE POSSIBILI MALATTIE DA UFFICIO

Sindrome del tunnel carpale

Se si lavora seduti ad una scrivania, è quasi impossibile ignorare l'intorpidimento e il formicolio (anche notturno) alla mano e al polso.

Ed è quasi certo che il dolore acuto sia frutto della compressione o schiacciamento del nervo mediano, che si estende dall'avambraccio alla mano e che controlla i movimenti di tutte le dita escluso il mignolo.

Dolori a schiena/collo/spalle

I dolori all'apparato muscolo-scheletrico per chi lavora diverse ore al giorno, seduto ad una scrivania è ormai considerato normale.

In realtà, non è affatto normale pensare di dover convivere giorno e notte con dolori lancinanti alla schiena o alla parte superiore della colonna vertebrale (collo e spalle).

Questi sono i primi frutti dell'**abuso degli strumenti di lavoro e dell'assenza di accessori utili** - come il poggiapolso e il poggiapiedi - ma anche legati all'**eccesso di stress** che produce tensione e irrigidimento di muscoli e tendini.

Ridurre questo tipo di problemi si può, con una serie di piccoli accorgimenti.

Ad esempio, cambiare spesso posizione sulla sedia durante le ore lavorative, cercare di spezzare la monotonia con lo svolgimento di alcune funzioni in movimento o in piedi, approfittare di ogni singola pausa per sgranchire le gambe e sciogliere i muscoli in tensione, preferendo una pausa lunga ogni due ore invece di piccole pause di continuo.

Affaticamento visivo

Che ci si trovi davanti a un terminale o si abbia a che fare con scartoffie, **la lacrimazione e il bruciore agli occhi** non si possono proprio evitare: vuoi per lo sforzo, vuoi per le condizioni di temperatura e umidità all'interno del locale.

Il pensiero positivo ed il suo influsso sulla nostra salute: ossia l'auto guarigione

La maggior parte delle persone è convinta che il proprio patrimonio genetico determini la loro vita, ma illustri scienziati ci dimostrano, in maniera chiara e scientifica, che i geni stessi sono controllati dalle nostre percezioni dall'ambiente che ci circonda.

Questa scoperta restituisce all'umanità un grande potere tra cui la capacità di guarire se stessi, oppure al contrario di ammalarci .

Siamo responsabili della nostra vita, della nostra salute e inevitabilmente i nostri pensieri e le nostre credenze contribuiscono in questo.

Il pensiero, come tutto nell'Universo, è frequenza e vibrazione, così come la musica.
Semplificando, potremmo dire che, se il pensiero viene "sintonizzato" su certe frequenze, si attivano dei processi di **auto-guarigione**.
La causa di molte malattie è riconducibile proprio alla sfera psicologica/emotiva.
Il problema maggiore è però quello d'imparare a gestirlo e credeteci, non è così facile….

A proposito di Corona Virus Torino 01/03/2020

testo integrale del dr. Vincenzo Simonetti

Come avrà saputo, si tratta di una nuova forma di virus para-influenzale, che non ha nessuna cura ed è molto più contagiosa delle precedenti forme influenzali Per fortuna, questa sembra avere un più basso indice di mortalità.
Gli esperti ci dicono che circa il 10% dei contagiati necessita di ricovero in terapia intensiva per gravi complicazioni cardiopolmonari, con una mortalità di circa il 2,5% degli infettati, che è molto più alta di quella riscontrata nelle precedenti epidemie.
L'alta contagiosità ha già provocato il ricovero anche di molti Medici, rendendo ancora più difficile sia l'assistenza dei pazienti ricoverati che di quelli in quarantena domiciliare o affetti da altre patologie.
Sono molti i Medici consapevoli del fatto che, se i contagi dovessero aumentare rapidamente, i letti di terapia intensiva disponibili non sarebbero sufficienti per ricevere tutti coloro che necessiterebbero di ventilazione assistita: a chi il compito di scegliere quali pazienti staccare o attaccare i pazienti ai respiratori meccanici? Con quali criteri?
Molto spesso le previsioni di guarigione o di morte risultano errate!
I morti potrebbero essere molti di più.
Non possiamo dimenticare che non necessitano di respirazione assistita solo quelli con il Sars-Cov-2. Gli Ospedali ed i Governatore di Lombardia e Veneto hanno già comunicato di non avere altri letti di rianimazione disponibili; gli stessi Governatori hanno chiesto al Governo di potere richiamare in servizio Medici ed Infermieri pensionati oltre che destinare anche altri reparti ospedalieri a questa emergenza. Sappiamo che i ricoverati in terapia intensiva non sono solo anziani o malati cronici. Ricordiamoci che gli italiani di età superiore a 65 anni sono circa 5 Milioni. Il paziente zero di Codogno ha 38 anni, era sano, praticava molti sport, aveva una vita lavorativa e sociale intensa: tutti dati positivi che hanno purtroppo aumentato le occasioni di contagio ed aggravato la situazione complessiva.
Ci troviamo quindi davanti a 3 gravi emergenze da affrontare contemporaneamente:
1) Emergenza Sanitaria: mancano già letti e Medici disponibili nei reparti di rianimazione; Manca assistenza sanitaria territoriale nei comuni della zona rossa. I provvedimenti di quarantena sono stati e restano necessari: un allentamento di questi vincoli, richiesto legittimamente per motivi economici e sociali, potrebbe facilitare la diffusione dell'epidemia e fare saltare l'assistenza sanitaria dell'intero Paese
2) Emergenza economica: gli esperti calcolano che, se questa emergenza dovesse durare sino al secondo trimestre, avremmo in questo anno un danno pari al 3% del PIL, senza considerare il danno reputazionale dell'Italia che potrebbe

SEGUE A PAG. 20

2) Emergenza economica: gli esperti calcolano che, se questa emergenza dovesse durare sino al secondo trimestre, avremmo in questo anno un danno pari al 3% del PIL, senza considerare il danno reputazionale dell'Italia che potrebbe durare alcuni anni; molti paesi considerano l'Italia un lazaretto, hanno interrotto le comunicazioni aeree, rifiutano l'ingresso alle nostre navi e merci; si è bloccato il flusso turistico estero ed interno, mettendo a tappeto l'intero comparto turistico (non è più l'Italia a chiudere i flussi in entrata, ma sono gli altri che non ci permettono di entrare a casa loro). Il Governo ha già emanato provvedimenti economici di sostegno per le aree più danneggiate; altri provvedimenti economici si aggiungeranno nelle prossime ore: possiamo dimenticare che questi nuovi stanziamenti a debito aggraveranno ancora il deficit di bilancio pubblico e che, senza il necessario supporto della BCE, l'Italia correrebbe verso il default? Consideriamo che la BCE non può fare molto: i tassi di interesse sono già sotto lo zero, l'Italia è già un Paese assistito, con debito pubblico altissimo e che non cresce da molti anni: la BCE potrà solo continuare a comprare i nostri BTP, che prima o poi dovremo comunque rimborsare!

3) Emergenza sociale e politica: il dilagare dell'epidemia in diversi Paesi (Francia, Germania, ...) sta creando uno stato di angoscia collettiva con conseguenze incalcolabili, che potrebbero creare anche problemi di ordine pubblico.

A queste emergenze si è da ieri aggiunta la guerra tra Turchia e Siria, con la possibile emergenza umanitaria che la Turchia ha deciso di scaricare sull'Europa.

In questo grave e complicato contesto cosa possono fare di utile la SIOOT ed i 3.000 Medici, molti dei quali sono Docenti Universitari o Primari Ospedalieri, che praticano l'ozonoterapia in Italia? Possono aiutarci a ridurre quello stato di angoscia che sta creando enormi danni economici e sociali. Ricordiamo anche che sono oltre 50.000 i Medici che praticano l'ozonoterapia nel mondo.

La nostra esperienza diretta e la secolare letteratura scientifica, ci spingono a considerare che l'utilizzo dell'ozono nei reparti di terapia intensiva potrebbe ridurre notevolmente la mortalità e le giornate medie di degenza, permettendo una maggiore rotazione dei letti, con conseguente riduzione della mortalità. L'ozonoterapia, se somministrata a pazienti con tampone positivo ma ancora non gravi, potrebbe ridurre la necessita di successivo ricovero in rianimazione. Potremmo avere risultati migliori da quelli ottenibili comprando anche 5.000 respiratori automatici che non sappiamo né dove mettere, né da chi fare gestire. Consideriamo inoltre che prima di utilizzare un nuovo respiratore automatico i fornitori richiedono alcuni giorni di formazione del personale dedicato: sarà facile reperire istruttori disposti a tenere questi corsi in zona rossa e rischiare di essere contagiati loro stessi?

L'ozono, normalmente prodotto dai nostri globuli bianchi, svolge contemporaneamente le seguenti funzioni: antinfiammatoria, antibiotica, virustatica, migliora la funzionalità del microcircolo, stimola l'ossigenazione dei tessuti,

SEGUE A PAG. 21

Uniche controindicazioni sono: ipertiroidismo e favismo.
L'ozono non è alternativo ai farmaci, ma ne aumenta gli effetti e ne riduce gli effetti collaterali: è indicato quando il farmaco è controindicato e nelle sue complicanze.
Da oltre un secolo viene usato per potabilizzare le acque, sanificare gli ambienti e nell'industria alimentare di quasi tutti i Paesi del mondo.
E'stato usato come antibiotico durante la Prima e la Seconda Guerra Mondiale.
Per queste caratteristiche, da alcuni anni viene usato per ridurre il consumo di antibiotici negli allevamenti di bestiame ed in agricoltura biologica.
Unico grande difetto dell'ozono è quello di essere una molecola chimicamente instabile, che non può essere conservato e venduto in farmacia.
Raggiungere questi obiettivi potrebbe dare un evidente contributo per alleviare il danno sanitario ed economico, oltre che ridurre la grave situazione di angoscia sociale.
Abbiamo provato in tutti i modi a convincere le autorità sanitarie ad accettare la nostra proposta; ma la barriera dei "TECNICI" è impenetrabile. Aspettano che arrivi un vaccino; ma il 29/02/2020 il Prof Galli ha comunicato che il Coronavirus italiano sembra
diverso da quello cinese: c'è stata una mutazione? In tal caso, quale vaccino aspettiamo? L'ISS ha comunicato che potremo disporre di un vaccino tra 1 anno. Nel frattempo potrebbe avvenire qualche altra mutazione?
Ecco i motivi per cui chiediamo alla Politica di farsi con urgenza parte attiva nel chiedere al Ministero di fare testare nei propri laboratori, a costo zero e con il vincolo di massima riservatezza, gli effetti dell'ozono sul COVID 19. Subito dopo il test dI laboratorio, potremo concordare un protocollo, definire gli aspetti logistici e trattare i pazienti che necessitano di respirazione assistita "nei centri di rianimazione": riteniamo che, per avere alcune indicazioni utili, possano essere sufficienti 48/72 ore.
Le confermo la più ampia disponibilità mia e della SIOOT a fornire tutta la documentazione scientifica ed il supporto tecnico necessario per fare l'esperimento, senza alcun onere per lo Stato. Le allego un elenco parziale dei lavori pubblicati sugli effetti antibiotici e virustatici (ridotta capacità di replicazione virale) dell'ozono, il mio Curriculum (i lavori n 3-4-5-6-8 sono stati fatti con il Politecnico di Torino; i lavori n. 10-11-14 in collaborazione con l'Università Federico II e con l'Istituto Pascale di Napoli) e l'abstract della relazione che presenterò al prossimo Congresso Internazionale che dovrebbe tenersi all'Osp.Sacco di Milano nel maggio prossimo.

Cordiali saluti V. Simonetti

cell- +39 342 6882154
e-mail: simonetti.vinc@gmail.com

http://www.ossigenoozono.it/IT/Home