BESSERE

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO



NOTIZIARIO
MENSILE
DELLA ONLUS
MOVIMENTOSALUTE
TORINO
COD. FISCALE:
97773590019



ANNO 2021





IL PENSIERO DEL M

Cari Soci e Simpatizzanti,

lock down....ci avete fatto caso che la parola riassume perfetta addormentare, abbassare... Se abbiamo le difese alte, la guare molto difficile essere attaccabili? Manteniamo sempre in tutte chi siamo e quello che occorre fare per far andare meglio le sit Abbiamo gli strumenti per fare la giusta prevenzione...: aria fr confronto costante reale (non virtuale), attenzione agli altri, pre evitare cattive abitudini....

Facciamo in modo di vibrare alto e non farci risucchiare verso i Agiamo e restiamo vigili.

Buona Lettura

p.s: Sosteneteci con il 5 per mille grazie!!!!

CF 97773590019 Movimento Salute

Sommario di apr

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE

PAG. 8/9 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE

PAG. 12/13 CAUSE CADUTA DEI CAPELLI

PAG. 16/17 STIPSI

PAG. 20/21 Insalata di Calamari al brandy

ESE del Presidente

mente la situazione...down: chiudere,stor<u>dire, ri</u>mbecillire, dia alta, l'attenzione alta, la voglia alta, l'agire alto, diventa le situazioni, una vigile attenzione....una consapevolezza di tuazioni e i rapporta tra le persone.

esca, sole, attività costante, rapporti umani costanti, esenza nelle varie attività (il qui e ora !!!), mangiare sano,

il basso.



ile 2021 (4/92)

PAG. 6/7 Lock down e boom animali da compagn<mark>i</mark>a

PAG. 10/11 Ozonoterapia

PAG.14/15 Orticaria: sintomi

PAG. 18/19 ASMA BRONCHIALE

PAG. 22/23 GESTI quotidiani

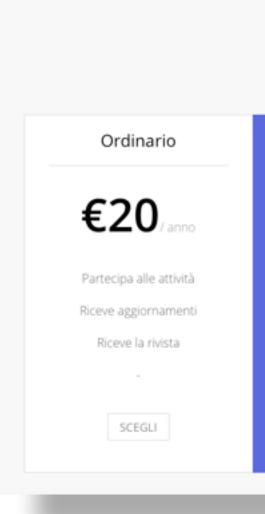


Associazione MOVIMI

Chi Siar

L'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'an La tutela della salute sembra confinarsi prevalentemente nella dimensic più deboli, incentrando l'attenzione più sulla cura, che sulla prevenzione





Sede Legale: Corso Vittorio Emanuele 24 bis - 10123 TORINO

Codice Fiscale: 97773590019

e-mail: info@movimentosalute.it

REGISTRO REGIONALE DEL VOLONTARIATO 79-15353

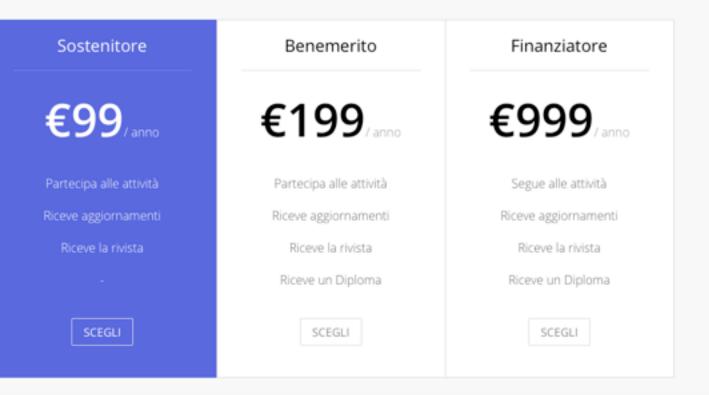
ENTO SALUTE

mo

ima e la salute del corpo ne specificatamente sanitaria, soprattutto per alcune fasce e, più a livello individuale che sociale.

Diventa Socio

SCEGLI COME PARTECIPARE A MOVIMENTO SALUTE ONLUS



PER VERSAMENTI O EROGAZIONI LIBERALI: CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461



LOCKDOWN E IL BOOM DE

Al termine dell'emergenza sanitaria si è notata l'insorgenza di un fenomeno realizzata dall'osservatorio Coop 2000 sono 7,8 milioni gli italiani che avrebbe solo.

Il Covid19 ha cambiato non solo il comportamento degli individui ma anche il lo I benefici per la salute e il benessere che derivano dal possedere un animale do senso di solitudine e l'innalzamento del tono dell'umore.

Gli animali domestici aiutano le persone, in particolar modo durante un p dall'isolamento e hanno un impatto positivo sull'umore.

Diverse indagini in laboratorio hanno confermato all'unanimità che quando L'ossitocina è considerato l'ormone dell'amore che si attiva anche con un abbra nostra vita sociale, stimolando l'empatia e la fiducia verso gli altri.

L'ossitocina è quella sostanza che fa sentire il bisogno di trovare conforto nella

Inoltre, il contatto con gli animali favorisce la riduzione anche del livello di cor I cani sono animali molto socievoli, in grado di offrire all'uomo un amore incor

- · Non giudicano, possono essere toccati e accarezzati
- · Sono in grado di infondere calma e sicurezza
- · Hanno l'innata capacità di leggere il linguaggio corporeo della persona e di pe
- · Sono liberi e spontanei nel contatto fisico
- · Amano giocare
- · Capacità di socializzazione
- · Si prestano volentieri ad essere accarezzati

A proposito di questo ultimo punto, il toccare, non a caso, oltre ad essere il sis e l'ultimo a permanere), costituisce un vero e proprio bisogno psichico ed è un

Il reale beneficio psicologico che gli animali apportano all'uomo nei momenti dun animale mantenga un umore costante e sempre alto, che aiuta, ad esempio, depressivi a trovare un equilibrio. Semplicemente, le persone depresse si se patologia.

In conclusione, si evidenzia come la salute mentale abbia tra gli elementi fondamentale per il ritorno alla normalità.

In altre parole, si può quindi dire che il rapporto con l'animale è una diproprietari.

Da sottolineare il fatto che gli animali domestici sono una compagnia per tutta

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata email:<u>info@danielamassaglia.it</u>





GLI ANIMALI DA COMPAGNIA

quale il boom dell'acquisizione di un animale da compagnia. Secondo un'indagine ro deciso di prendere con sé un animale, di preferenza un cane o un gatto ma non

ro atteggiamento nei confronti degli animali.

omestico sono ampiamente riconosciuti, e includono la diminuzione dell'ansia e del

eriodo di forte stress come quello attuale, a combattere la solitudine causata

esseri umani e cani interagiscono il livello di ossitocina aumenta per entrambi. ccio, un orgasmo o con la lattazione. Questa sostanza aiuta il cervello a regolare la

vicinanza con una persona e provare affetto.

tisolo, un sistema di allarme ormonale di tensione.

idizionato.

ercepire gli stati emotivi della persona

tema primario di comunicazione (il tatto è il primo senso che si sviluppa nell'uomo gesto che in genere produce riduzione di ansia e stress.

li difficoltà sono davvero tantissimi: è dimostrato, infatti, che il dover accudire ad le persone con disturbi

entono meno sole e hanno qualcosa su cui concentrarsi che non sia solo la loro

i determinanti il contatto con la natura e il legame con gli animali sia quindi

pendenza emotiva reciproca spontanea, genuina, che aumenta la resilienza dei

la vita e non solo durante l'isolamento.







COABITARE

Ho letto sulla rivista "50 e più" un articolo di Lidia Ravera dove si parla delle solitu evitata. se le Autorità preposte promuovessero la possibilità di coabitazione degli anzi

Secondo l'autrice in Italia, ma non solo nel nostro paese,

I giovani fanno troppo pochi figli perchò hanno altri interessi e desideri (traduzi vecchi rappresentano oltre il 20% della sua popolazione (circa 13 milioni di persone).

Tra questi evidentemente ci sono anchio e ne sono piuttosto fiero, soprattutto superare tutte le enormi insidue che l'odierna "vita civile" ci ha propinato.

Leggo ancora che oltre il 32% degli anziani hanno una casa di proprietà con ur anche in questo caso ci sono anch'io e ne sono contento che nonostante le troppe tas anche da vecchio continuo a farlo, senza sconti e senza agevolazioni di nessun genere

Oggi, invece, si parla di una miriade di persone, giovani ed in teoria attive, che dover pagare affitti e spese varie.

Da una parte condivido questa idea della coabitazione per le persone che non la sono sole, ma trovo estremamente difficile che si possa incentivare questo progetto. O a miglior vita senza che nessuno se ne renda conto e magari seguono mesi prima che il fetore che le loro salme emanano)

Si dice anche che l'anziano non produce più ed è quindi inutile alla società. Nul giorno le tante notizie di ultraottantenni che continuano alcune attività civili, tipo il volon genitori che aiutano i loro figli, anche ultra cinquantenni, nei loro bisogni economici, stabile.

Parliamo poi i vaccini anti Covid che dovevano essere distribuiti per primi a traguardo è ancora lontano ed i morti lo confermano.

Venga quindi la coabitazione, ma lo Stato si deve ricordare che buona parte degli che anche in questa pandemia, continuano a pagare le tasse e non usufruiscono certo

PUNTI DI VISTA

A cura di ROBERTO GUIDO BIJNO

idine degli anziani, che potrebbe essere ani.

gli anziani sono troppi.

one: non vogl<mark>iono più</mark> faticare)ed oggi i

per essere riuscito in qualche modo a

n ampiezza m<mark>edia di oltre 4</mark> camere ed sse che ho pag<mark>ato n</mark>egli anni e anche se

pretendono di stare in abitazioni senza

nanno più una famiglia alle loro spalle e ggi sono troppe le persone che passano e qualcuno venga a saperlo (magari per

la di più sbagliato e lo dimostrano ogni tariato- Non parliamo poi dei tanti vecchi perchè non hanno più un lavoro fisso e

noi vecchi ed invece in Aprile, questo

anziani proprietari di casa, sono i pochi di redditi di cittadinanze.....



L'OZONOTERAPIA

Più volte, in questa testata, abbiamo parlato di ozono e dei suoi tanti effetti benefici sulla salute delle persone, ma pochi ci hanno appoggiato nel divulgare i nostri articoli su questo argomento.

L'ozono, con formula chimica O3, è la forma allotropica dell'ossigeno O2; infatti è composto da 3 atomi di ossigeno. Prodotto per la prima volta nel 1845 dallo studioso De la Rive, il suo nome deriva dal greco "ozein", che significa "mando odore", dal momento che questo gas ha un odore pungente e caratteristico.

Ad alte concentrazioni, essendo irritante, è dannoso respirare ozono, ma a dosi terapeutiche è molto utile alla salute per varie applicazioni mediche e non mediche.

Oggi, sono molti medici che aiutano le persone anche malate di COVID a guarire utilizzando l'ozonoterapia, ma nonostante i tanti risultati positivi che si sono raggiunti, i grandi scienzati non ne parlano, anzi pare addirittura che ne ostacolino la loro utilizzazione.

I motivi non li conosciamo, pazienza, ma nel nostro piccolo mondo continuiamo a parlarne.

Attualmente l'ozonoterapia è impiegata in svariate patologie, tra queste quelle di interesse ortopedico.

Prima dell'utilizzo della ozonoterapia in ortopedia, le tecniche usate, fin dagli anni cinquanta, erano costituite da infiltrazione percutanee nel trattamento della <u>lombosciatalgia</u>, si iniettavano infatti enzimi in grado, almeno in parte, di sciogliere il contenuto del disco intervertebrale.

Successivamente si passò all'ozono che costituì quindi un'importante innovazione nel trattamento della lombosciatalgia causata da ernia discale.

Questa molecola è usata a determinate concentrazioni e a velocità di inoculazione controllata e costante in virtù della profondità e dell'importanza della patologia da trattare.

Inoltre l'ozono medicale si impiega in tante altre malattie: diversi successi si hanno in angiologia, dermatologia, ematologia, immunologia, con distinte maniere di somministrazione, potendo infatti l'ozono essere somministrato per via intramuscolare, endovasale, intrarticolare e per via sottocutanea, come nel caso delle adiposità localizzata e della cellulite.

Incontration of temevor Casuali Iniziai of norma)
Già al tration de la allor invalido un pace

Ottant preven:



Lettera del Signor Ezio Bosco

ai la terapia con ossigeno-ozono nel 2002...quando seppi che le mie carotidi si

icina ufficiale mi difendeva con la comune **aspirina**; dietro l'angolo già sentivo e la chirurgia.

mente conobbi l'ozonoterapia, che mi era stata garantita priva di effetti negativi. on l'esame del capello (mineralogramma, che evidenziò tutti i parametri fuori, dieta, integratori, ozonoterapia e chelazioni.

ermine dei 4 mesi di terapia l'esito fu **semplicemente e**

volmente sconvolgente.

ra continuo la normale cura di mantenimento. Va detto che il mio involucro corpo è al 100% per aver subito tre pesanti interventi oncologici, un infarto, tre by-pass e e-maker.

otto anni compiuti, continuo a svolgere regolare volontariato per la zione delle malattie cardio-vascolari. (è vissuto sino a 95 anni)



Le cause della d

«La caduta dei capelli, se limitata, è normale



Come Si Riconosce La Perdita Di Capelli Negli Uomini?

- 1 I capelli sono più sottili. Se noti chiazze di capelli più sottili, potresti essere nelle prime fasi della perdita dei capelli. ...
- 2 Noti una stempiatura. ...
- 3 Noti chiazze di calvizie rotonde e irregolari sul cuoio capelluto. ...
- 4 Noti la caduta di ciocche di capelli consistenti.

caduta dei capelli

e fisiologica, specie in alcune stagioni dell'anno»

Conoscere la caduta dei capelli e prevenirla

La natura delle diverse modalità di caduta dei capelli non è semplice da identificare: può essere diversa in base alle zone del cuoio capelluto che colpisce e alle cause che l'hanno scatenata. Si distinguono dunque varie tipologie di caduta di capelli, ognuna delle quali ha un diverso grado di gravità, cause differenti e rimedi specifici.

- Nel genere maschile e femminile, la caduta dei capelli avviene in modi diversi: la stempiatura è tipica della perdita e nel diradamento dei capelli nell'uomo, mentre nella donna il diradamento avviene con più frequenza su tutto il cuoio capelluto.
- L'alopecia può essere reversibile (temporanea) o permanente, con morte dei follicoli piliferi (cicatriziale)
- Quando la caduta dei capelli, seppur anomala, risulta reversibile, si parla di telogen effluvium
- Il Telogen Defluvium è invece una caduta di capelli definitiva, che vede la progressiva perdita del follicolo pilifero
- Quando i capelli cadono in maniera più abbondante ma fisiologica in primavera o autunno siamo di fronte ad una <u>caduta dei capelli</u> <u>stagionale</u>
- Sono sempre di più le persone molto giovani che vengono colpite da calvizie precoce, rendendo il fenomeno della caduta capelli giovanile davvero molto diffuso

ORTICARIA:

L'orticaria deriva dalla liberazione di istamina, bradichinin nel derma superficiale, che portano a edema intradermico causato da infiltrazione leucocitaria.

Le possibili cause scatenanti sono:

alimenti, crostacei, pesci, arachidi, noci, uova e latte sono spesso i "colpevoli"

farmaci, quasi tutti i farmaci possono causare orticaria o angioedema. I più comuni includono penicillina, aspirina, ibuprofene, naprossene e farmaci antipertensivi

allergeni comuni, come polline, peli di animali, lattice e punture di insetti

esposizione a stimoli meccanici o fisici, calore, freddo, luce solare, acqua, pressione o sfregamento sulla pelle e esercizio fisico.

stress emotivo

condizioni mediche preesistenti, orticaria e angioedema si manifestano occasionalmente in risposta a trasfusioni di sangue, malattie autoimmuni come il lupus, alcuni tipi di tumore come il linfoma, alcune malattie della tiroide e infezioni da batteri o virus come l'epatite, l'HIV, il citomegalovirus e il virus di Epstein-Barr

genetica, l'angioedema ereditario (genetico) è una forma rara. È legato a bassi livelli o funzionamento anormale di alcune proteine del sangue che svolgono un ruolo nella regolazione della risposta del sistema immunitario

L'orticaria è una condizione molto frequente: almeno il 20% della pop giovani, la popolazione colpita più spesso dalla f In molti casi, non è necessario alcun trattamento perché l'eruzione antistaminici da banco possono contri Se i disturbi non scompaiono entro 48 ore è

SINTOMI

a, callicreina, e altre sostanze vasoattive da mastociti e basofili causato da vasodilatazione capillare e venosa e occasionalmente



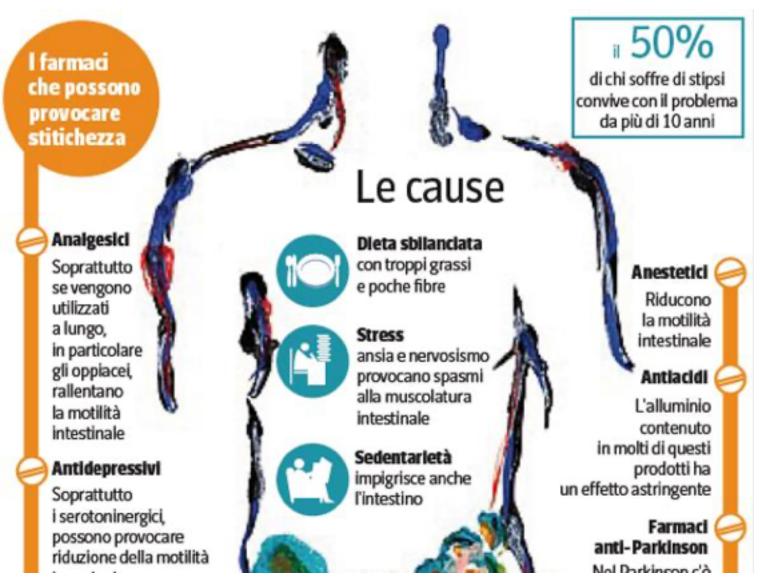
polazione generale la sperimenta. La forma acuta è più frequente nei orma cronica è costituita da donne di mezza età.

cutanea migliora entro pochi giorni. Se il prurito è intenso, i farmaçi ibuire ad alleviare i disturbi (sintomi).

consigliabile rivolgersi al medico di famiglia.

Cos'è

La stipsi (stitichezza) non è una malattia, quanto un sintomo: possiamo difficoltosa di scarse quantità di feci di consistenza aumentata per ecces alle 3 a settimana: sotto questa soglia parliamo di stipsi. Solo un terzo de difficoltose e dolorose.



Le principali cause all'origine della stipsi, in qualus scorretto stile di vita (alimentazione non equilibrat verdura e di frutta, scarsa attività fisica e vita sedente personali o delle condizioni climatiche (come ad esempi presenza di malattie gastrointestinali o metaboliche (coppure particolari condizioni quali stress, immobilità, a

la stipsi?

considerarla un'alterazione dell'alvo caratterizzata dall'emissione infrequente e siva disidratazione. Di norma, le persone sane evacuano dalle 3 volte al giorno ei soggetti stitici evacuazioni infrequenti, la maggioranza parla di evacuazioni

La regolarità è essenziale

Regolarità delle abitudini: è importante dedicare un po' di tempo all'intestino ogni giorno. Preferibilmente questo dovrebbe essere fatto quando non si è di fretta.

Regolarità dei pasti: è importante consumare i pasti in modo regolare. Saltare i pasti, soprattutto la prima colazione, può provocare un comportamento intestinale lento o irregolare.

Consumo regolare di fibre: in molti casi la stipsi può essere corretta con una dieta ricca di acqua e fibre. Queste infatti legano in varia misura l'acqua e contribuiscono ad aumentare il volume delle feci. È quindi opportuno consumare più frutta e verdura, che apportano soprattutto fibre solubili e preferire i cereali integrali a quelli raffinati.

Regolarità nella pratica di attività fisica: è importante trovare il modo di svolgere costantemente un po' di movimento.

Regolarità e moderazione: occorre evitare di consumare quantità eccessive di caffè o alcol, che favoriscono la disidratazione dell'organismo.

nque fascia di età, possono essere uno a, insufficiente assunzione di acqua, di aria), cambiamenti delle proprie abitudini o in caso di viaggi), uso di alcuni farmaci, ome la sindrome dell'intestino irritabile), llettamento (soprattutto negli anziani).

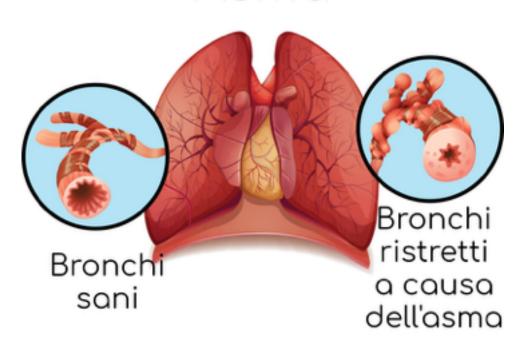
ASMA BR

L'asma bronchiale è una patologia caratterizzata essenzialmente da Esistono 2 forme di asma bronchiale: una allergica, in cui l'allergene determinata da fattori di varia natura.

I **sintomi dell'asma** possono comparire sia a riposo che a seguito di sforzo fisico, possono insorgere improvvisamente, durare da pochi minuti a giorni, risolversi spontaneamente o dopo terapia; infine, possono essere episodici o continui, stagionali o presenti durante tutto l'anno. Essendo una **malattia infiammatoria cronica**, il trattamento dell'asma deve essere regolare e continuato anche in assenza di sintomi.

I **sintomi asmatici** possono essere scatenati da diversi elementi specifici, come ad esempio allergeni, farmaci, **reflusso gastro-esofageo** ecc., o aspecifici, come ad esempio infezioni virali, fumo di sigaretta, inquinamento atmosferico, sostanze chimiche irritanti, freddo, sforzo fisico. È importante però che ogni paziente conosca i fattori che possono scatenare in lui una **crisi asmatica** per eliminarli o, se non è possibile, ridurli al minimo.

Asma



Il sospetto di **asma** sara **strumentali**:

- spirometria, per bronchiale che m
- nei casi in cui noi eseguirà un test documentare la ci stimoli diversi: nel

ONCHIALE

cos'è

uno spasmo dei bronchi, che induce difficoltà di respiro (dispnea). può agire in modo perenne o sporadico e una non allergica,



Come può essere individuata l'asma?

à sempre su base clinica. La conferma diagnostica si basa su **esami**

er confermare e quantificare la presenza di un'ostruzione di inigliora dopo la somministrazione di un broncodilatatore n sia possibile eseguire la spirometria in presenza dei sintomi, si di scatenamento, cioè si provoca una piccola crisi asmatica per ondizione di iperreattività bronchiale tipica della malattia, utilizzando la pratica clinica, il test più utilizzato è il test alla metacolina.



Galamari saltati al brandy su letto di insalatina salanova con fi

Dosi per 4 persone: 400 gr di fragole 3 ciuffi di salanova 600 gr di calamari 1/2 bichiere di brandy

Sale, pepe quanto basta e gocce di aceto balsamico sul piatto di E' un piatto fresco, salutare e veloce da preparare: fate un letto di tagliate in quattro, tagliare i calamari in verticale e fateli saltate in e pepe (10 minuti di cottura) e adagiate il tutto sull'insalata....





ragole e gocce di aceto balsamico

presentazione. li insalata, con le fragole n padella con brandy,sale







www.movimentosalute.









la carota vegetale ricco di fattori util alla pelle quali caroteni e oligoelementi, utili a proteggere la cute e, soprattutto i grado di intensificare la pigmentazione cutanea, e promuovere una sana abbronzatura già dalle prime giornate primaverili.

Idim ne sfrutta le virtù nell'OLIO BAGNO DOCCIA ULTRA DELICATO, dedicato a pelli aride e sensibili

com/shop/it/dermatologia



Naturalmente presente nelle foglie della menta, rinfresca e purifica l'epidermide.

Il suo estratto è presente nel Deodorante Deovit Fresco



lle

Estratto della pianta Hamamelis, ha funzioni rinfrescanti, astringenti e previene l'arrossamento dell'epidermide.

Naturalmente presente nel Deodorante Deovit Classico





L'Acido Glicirretico

Presente nella liquirizia (Glycyrthiza glabra), è un potete antiinfiammatorio naturale. Le creme con estratti della radice di liquirizia hanno un effetto calmante e dermopurificante, vengono quindi utilizzate per il trattamento di dermatosi e per aumentare la luminosità della cute.

Naturalmente presente nella nostra Crema Viso Normalizzante





SCIENZA NATURA SALUTE

