BENESSERE CREATIVO

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO

NOTIZIARIO MENSILE DELLA ONLUS MOVIMENTOSALUTE TORINO
COD. FISCALE: 97773590019

NUMERO: 6/94

ANNO 2021

Movimento Salute ODV

IL PENSIERO DEL ME

a cura del prof. ing

Cari Soci e Simpatizzanti,
il tema del mese è la RESISTENZA. Resistenza nelle id
gratuito reso verso l'altrui prossimo e negli obiettivi che c
propria pelle, conta sempre più il percorso che il risultato
fornisce una spinta in più per il cammino. Per questo ci s
farci carico di situazioni di minori con le dovute attenzion
vogliamo farlo al meglio e fornendo una soluzione nuova
notiziario una prima introduzione al progetto…seguiranno
Buona lettura

Sommario di giugno,

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 8/9 LA NOIA IN PSICOLOGIA
PAG. 12/13 PERDITA DELLA VISTA
PAG. 16/17 TARASSACO
PAG. 20/21 PIANIFICARE I PASTI

ESE del Presidente

g. Domenico Bijno

lee, nei progetti, nei valori, nei contatti, nel servizio
ci poniamo. Per chiunque l'abbia provato sulla
o finale, ma farlo per le cosiddette categorie deboli
siamo posti come obiettivo già da qualche tempo di
ni e preparazione. Non ci stiamo improvvisando, ma
a e a lungo termine. Troverete nelle pagine del
o aggiornamenti.

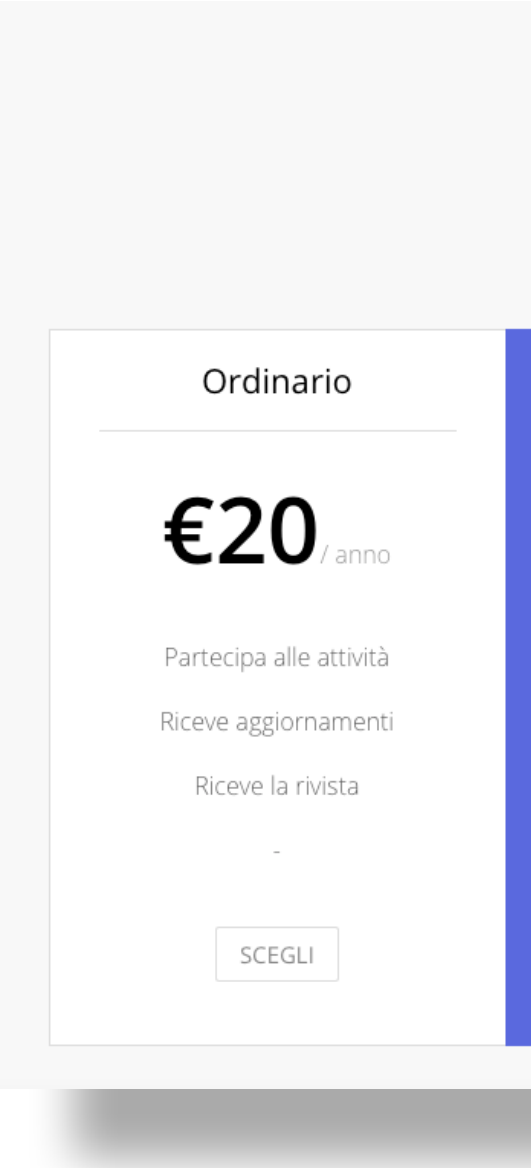
/luglio 2021 (6/94)

PAG. 6/7 IL DIRITTO DI ESSERE BAMBINI
PAG. 10/11 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE
PAG. 14/15 OSTEOPOROSI
PAG. 18/19 IPOCONDRIA

Associazione **MOVIM**

Chi Sian

L'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'an
La tutela della salute sembra confinarsi prevalentemente nella dimensio
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
one specificatamente sanitaria, soprattutto per alcune fasce
, più a livello individuale che sociale.

Diventa Socio

SCEGLI COME PARTECIPARE A MOVIMENTO SALUTE ONLUS

Sostenitore	Benemerito	Finanziatore
€99 / anno	€199 / anno	€999 / anno
Partecipa alle attività	Partecipa alle attività	Segue alle attività
Riceve aggiornamenti	Riceve aggiornamenti	Riceve aggiornamenti
Riceve la rivista	Riceve la rivista	Riceve la rivista
-	Riceve un Diploma	Riceve un Diploma
SCEGLI	SCEGLI	SCEGLI

PER VERSAMENTI O EROGAZIONI LIBERALI:
CODICE IBAN IT 44B0335901600100000144461

Codice Fiscale: 97773590019

“Il Diritto di E

Aiutare, questo è l’obbiettivo del progetto, denominato “il Diritto di Ess
Quando si è piccoli si possono sviluppare molti tipi di paure: innate, tra
nuove, che vengono percepite come pericolose. Esse attivano il corpo a
ragioni, donare ai minori, in fase di allontanamento, un percorso sereno
questo presupposto, bisogna creare un ambiente idoneo che vada inco
riferimento che sia presente. In questo luogo i minori dovranno sentirsi a
Quando si sentono al sicuro, si può fare qualcosa di concreto per aiuta
L’importante svolgere questo percorso in maniera graduale, senza forz
cognitivo e psicologico seguano il loro corso e che le paure, specialmen
gradualmente.
I bambini non hanno paura soltanto perché non comprendono determin
fronte a certe situazioni o rispetto ad altre persone.
Un metodo per rafforzare i minori, nello spirito e nel corpo, facendo cres
esperienze, soprattutto all’aperto e alla scoperta di nuovi ambienti, aggi
gioco è uno degli strumenti di espressione dei bambini, anche, un prez
grandi, imparando a fare cose nuove, ad essere coraggiosi, a pensare c
In questo modo i bambini diventeranno forti e autonomi e troveranno da
La conoscenza fra i bambini e gli educatori è importante, ma è molto c
bambini più timidi. Per questo entra in campo il gioco e che sia sempl
Permette ai bambini di abbattere la diffidenza nei confronti dell’educator
inserirsi nel contesto collettivo. Altra attività importante sono i laborator
da quello di cucina al giardinaggio, al disegno fino ai giochi di squadra
Le attività consentono di favorire i rapporti interpersonali tra i bimbi e l’a
coetanei. Per ulteriori informazioni contattaci e aiutarci e sostenere il pr

movimento Salute odv per u

ssere Bambini”

sere Bambini”.
ansitorie e indotte; causate da emozioni incontrollate o da situazioni
a reagire in maniera istintiva e a cercare protezione. Per queste
e privo di traumi è il cardine di questo progetto. Per raggiungere
ntro alle esigenze individuali dei bambini e dare loro una figura di
a loro agio, nonostante i trascorsi che gli gravano sul loro passato.
rli a comprendere ed andare avanti.
zature nè stress, per fare in modo che anche la crescita e lo sviluppo
nte quelle transitorie, vengano abbandonate e dimenticate

nate cose, ma anche perchè si sentono piccoli, deboli e impotenti di

scere la loro autostima e il loro coraggio, è proporre loro di fare molte
ungendo un pizzico di senso di avventura e sfida in ogni situazione.Il
ioso strumento per comunicare con loro ed insegnare a diventare
con la propria testa e a saper gestire ogni situazione.
a soli mezzi per gestire e superare le proprie paure.
complesso instaurare un legame del genere, specialmente per i
ice e fruibile anche per i più piccini.
re e consente anche ai più timorosi di
i che saranno molteplici:
per poi giungere al laboratorio di cucito.
adulto di riferimento (educatore o figura professionale) e con i
ogetto…..grazie

ulteriori info@movimentosalute.it

LA NOIA SECON

La noia è uno stato psicologico ed esistenziale di insoddisfazione temporane
e svogliatezza che scatta in mancanza di nuovi stimoli, provenienti dall'ambiente
perdita dell'interesse, attenzione fluttuante, calo dell'efficienza nelle attività.

La riflessione di *Blaise Pascal* sulla noia ci indirizza alle più moderne considerazio
meglio dell'*otium* com'era inteso dai romani: un'attività che procuri un sereno piace

La mente umana, per sua natura, tende sempre a creare progetti, acquisire infor
qualche ragione viene a mancare, si comincia a percepire il tempo come lento e inuti

La noia può nascere anche come blocco difensivo dalla realtà per operare una cresci
è la noia "normale" che caratterizza fasi di passaggio della vita quali l'adolescenza.

Chi prova noia in maniera cronica può entrare in una condizione esistenziale di sta
sperimentare apatia, mancanza di entusiasmo e sensazione di inadeguatezza.
L'assenza di desiderio, l'incapacità di sentire piacere e la mancanza di scopi, posson

La noia, in realtà, si è rivelato uno strumento estremamente utile nell'evoluzione u
creare progetti e ad usare il proprio potenziale.
Secondo uno studio di *Nett* del 2009 le persone che si annoiano mettono in atto 3 s

- Rivalutazione, immaginare e lavorare mentalmente per aumentare valore
- Critica, per ridimensionare la condizione che ha causato la noia
- Elusione, impegnandosi in un tipo di attività alternativa che possa distrar

Secondo uno studio di Mary B. Harris del 2000, quando si prova noia, non si dovreb

- Rimuginare sui propri stati negativi in quanto chi passa molto tempo concentra
- Cercare di impegnarsi freneticamente in molte attività o di stare in compagnia
- Il tentativo di fuggire dalla noia può portare a irrequietezza, ansietà e iperattivi
- Ricercare ossessivamente emozioni forti. L'esagitazione aumenta il disagio dell

E, quindi, che fare?
Innanzitutto, accettare la noia, la situazione in cui ci si trova. È necessario dare il me
Gli individui creativi, che hanno vari hobby hanno una minore tendenza ad annoia
imparare e di migliorarsi.
È utile rivolgersi a uno specialista se non si riesce a uscire dal circolo vizioso della
profonde non riescono ad andare oltre lo stato della noia e non possono vivere a pie
questi casi, un percorso psicologico può rivelarsi un aiuto molto valido.

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata email:info@danielamassa

a o duratura, nata dall'assenza di azione. E' una sensazione temporanea di vuoto circostante o dalla propria curiosità interiore. È caratterizzato da affetti negativi quali

ni dell'uomo che nelle sue frenetiche occupazioni diviene incapace di godere del riposo o re interiore.

mazioni, formulare nuovi desideri e colmare i propri vuoti. Quando questo impulso per ile.

ta psicologica che renda più adeguato l'individuo con se stesso e il mondo esterno. Questa

allo emotivo. Perde la capacità di provare interesse per le cose e per le persone e arriva a

o essere sintomi di una patologia depressiva.

umana. Rappresenta lo stimolo che spinge ad essere creativi, a ricercare i cambiamenti, a

strategie:
e e importanza delle situazioni che si affronteranno o delle attività che si svolgeranno

rre
obe:
ato sui propri stati emotivi, si annoia di più e perde di vista i propri scopi.
a qualsiasi costo.
ità.
la noia.

eglio di sé nella situazione del momento presente.
arsi. Gli antidoti migliori alla noia sono proprio lo sviluppo di nuove abilità e la voglia di

noia o se si vuol fare luce su ciò che sta succedendo. A volte, persone che provano paure eno la propria vita, bloccandosi in un circolo disfunzionale di apatia e umore depresso. In

Siamo diventati tutti più poveri non solo nelle risorse economiche, ma anche nell'intelletto

IL caldo finalmente è arrivato (fin troppo), ma invece di aiutarci ad ess
siamo diventati indifferenti a tutto quello che capita attorno a noi, soprattutto
giornali e delle televisioni.

Da una parte siamo stufi di quello che dobbiamo subìre per colpa di questa
gravi problemi che ci sovrastano ed ora per molti, si pensa solo alle prossime vac

A mio parere, da vecchio e fuori moda, penso soprattutto che non vogliamo
pensa solo al proprio benessere.

Intanto l'economia Italiana putroppo langue e troppo poco viene fatto per f
che hanno sempre pagato le tasse, le nuove cartelle esattoriali del mese di giugno
Tasse che non solo sono diminuite (come auspicavano dei politici, ma in mol
Per coloro poi che sono proprietari di case sono arrivate nuove e sostanziose ric
lavori straordinari di manutenzione, con lo specchietto delle allodole del risparmi
Ma forse i nosri grandi Governanti si sono dimenticati che molti dei tanti p
della loro dipartita.

L' inps, ente preposto per l'erogazione delle pensioni , sembra invece soddis
120,000 pensioni non dovranno più essere pagate…..

Speriamo che venga ascoltato il suggerimento del nostro attuale Capo del Go
per evitare di cadere in una nuova pesante 3* ondata e che la vera economia del

TOCCHIAMO FERRO……

PUNTI DI VISTA

A cura di ROBERTO GUIDO BIJNO

ere ottimisti sull'esito delle somministrazioni dei vaccini, anti Covid,
o le cose brutte ed orribili che segnano ogni giorno le cronache dei

a pandemia e dall'altra vogliamo stendere un velo pietoso su tutti i
tanze….anche se mancano le finanze per riuscire a farle.

o più essere soggetti a vincoli e restrizioni di ogni genere ed ognuno

farla ripartire. ma in compenso sono arrivate, puntuali a tutti coloro
o.
lti casi sono aumentate….alla faccia del reddito di cittadinanza).
chieste da parte dei vari amministratori di condominio d' effettuare
io nel poterle detrarre in 10 anni tali spese.
roprietari anziani non saranno mai in grado d'usufruirne per l'arrivo

statta della situazione che si è creata, quando tutti sanno che oltre

overno PROF. DRAGHI. che tutti dovrebbero fare le due dosi di vaccino
Paese si butti alle spalle questo brutto periodo di pandemia.

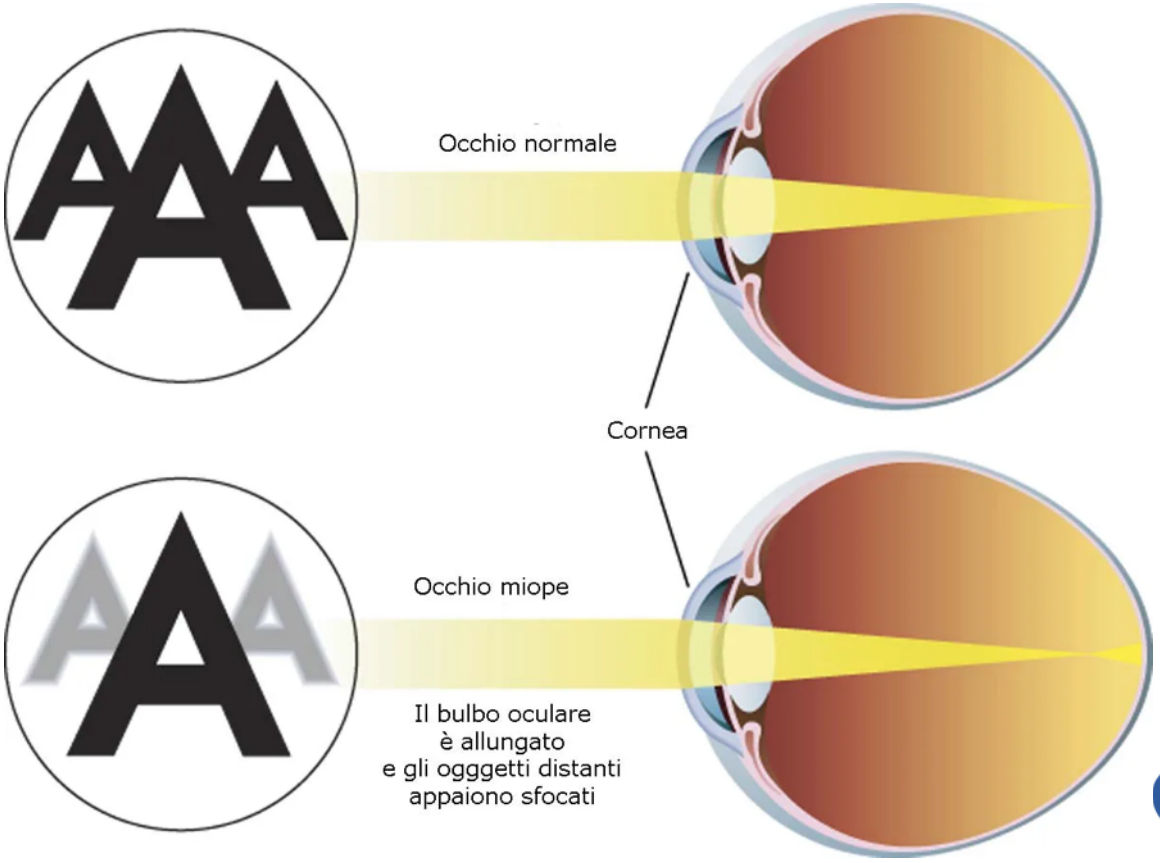
La perdita improvvisa della v

L'abbassamento della vista (più tecnicamente riduzione del visus o dell'acutezza visiva) è uno dei più comuni disturbi visivi; in moltissimi casi è un fenomeno che si verifica in modo lento e progressivo, ma, in alcune circostanze è severo e/o repentino; in quest'ultimo caso rappresenta sovente un motivo di forte preoccupazione. Talvolta, con abbassamento della vista si fa piuttosto riferimento all'annebbiamento visivo, un sintomo comune a molte condizioni patologiche più o meno gravi. L'abbassamento della vista può essere relativo a uno o entrambi gli occhi e può interessare l'intero campo o, al contrario, solo una parte di esso.

Se avete questo disturbo visivo dovete sempre prenotare subito una visita dal medico oculista

Uno dei casi può essere lo stress, che influisce sulla salute in generale perché provoca un grande dispendio di energie e la vista non ne è esclusa. Generalmente lo stress visivo si manifesta attraverso tremolii delle palpebre e infiammazioni e, nei casi peggiori, lo stress può provocare la perdita momentanea della vista.

vista non va mai sottovalutata

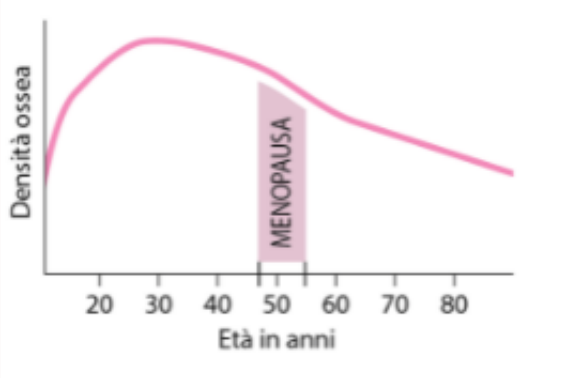


Osteop

L'osteoporosi è una malattia, più frequente nelle donne che negli u
che provoca un sensibile aumento
Si stima che, nel mondo, ne siano colpite più di 200 milioni di per
Dopo i 50 anni, in particolare, è necessario prestare attenzione alla salute delle
donna su tre e un uomo su cinque subiscono una frattura da fragilità, cioè in qual
al polso o alle vertebre. Nella sola Italia, nel corso del 2017
e ogni anno le fratture al femore caus

Perdita della densità ossea nelle donne

Nelle donne la densità (o massa) ossea aumenta progressivamente fino all'età di 30 anni circa, quando le ossa sono al massimo della robustezza. Dopo tale periodo, la densità ossea si riduce gradualmente. La percentuale di perdita ossea accelera dopo la menopausa, che avviene in media intorno all'età di 51 anni.



Come si cura l'osteoporosi?

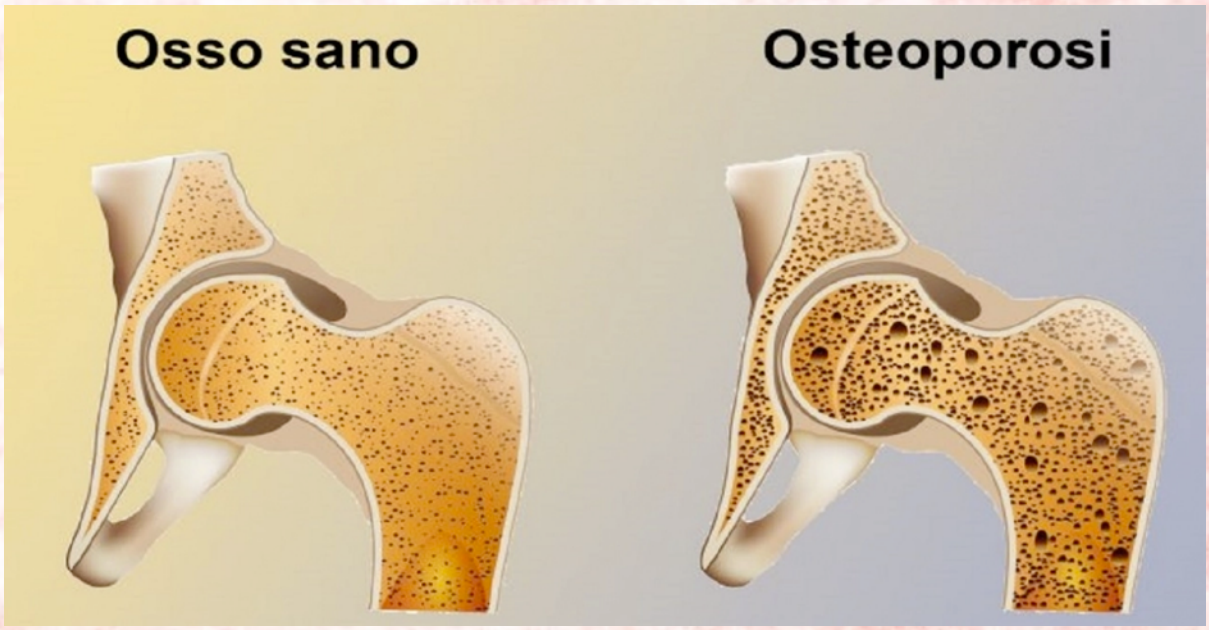
L'osteoporosi è una malattia dalla quale non si può guarire. Tuttavia, si può fare qualcosa, oltre che per prevenirla, anche per rallentarne o arrestarne la progressione. In alcuni casi, i trattamenti disponibili permettono addirittura di aumentare la densità dello scheletro e, in una certa misura, di invertire la tendenza alla perdita di massa ossea.

Terapie farmacologiche

Esistono diversi farmaci approvati per la prevenzione e il trattamento dell'osteoporosi. Spetta al medico scegliere caso per caso il più adatto alle esigenze di ogni singolo paziente, tenendo conto del sesso (ci sono medicinali approvati solo per le donne e altri approvati per entrambi i sessi), dell'età (per esempio, alcuni sono più indicati per le donne in post-menopausa giovani, altri per quelle più anziane), della gravità dell'osteoporosi, presenza di ulteriori fattori di rischio (per esempio il rischio di cadute) e delle comorbilità del paziente (alcuni farmaci sono controindicati in condizioni cliniche particolari)

oporosi

omini, caratterizzata dalla riduzione della massa ossea,
del rischio di fratture.
rsone. In Italia, sono circa 4 milioni, per l'80% donne.
e ossa: le statistiche dicono infatti che, a partire da questa età, una
che misura collegata all'osteoporosi. Le più frequenti sono al femore,
7 si sono registrate 560.000 fratture da fragilità
ano circa 80.000 ricoveri.



Quando si mangia il tarassaco?

In cucina si usa interamente, dalle radici ai fiori, passando per le foglie. Si trova in primavera, da marzo a maggio-giugno, selvatica nei campi oppure coltivata. Unica avvertenza: se siete interessati alle proprietà del tarassaco cercate di proporlo crudo o al massimo leggermente scottato

Quanto deve cuocere il tarassaco?

Il tempo di cottura richiesto è di 10-15 minuti. La verdura così bollita può poi essere tirata in padella con un poco di olio o burro e aglio schiacciato, una buona dose di peperoncino e una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano al momento di servire.

Tarassaco

Al tarassaco vengono attribuite proprietà digestive, coleretiche, depurative e diuretiche. Tali proprietà sono imputabili soprattutto ai flavonoidi, ai triterpeni, ai lattoni sesquiterpenici e all'inulina contenuti all'interno della stessa pianta.

Come utilizzare le foglie di tarassaco?
Le foglie possono essere stufate o saltate semplicemente con olio e aglio oppure condite con succo di limone. Le foglie di tarassaco vengono anche aggiunte nelle zuppe, nelle torte salate di verdure, nei ripieni della pasta fresca e anche come ingrediente nelle frittate

Attività Biologica

Al tarassaco vengono ascritte proprietà digestive, coleretiche, depurative e diuretiche.

Tali proprietà sono imputabili soprattutto ai flavonoidi, ai triterpeni, ai lattoni sesquiterpenici e all'inulina contenuti all'interno della stessa pianta.

L'azione coleretica è dovuta principalmente agli alcoli triterpenici, sinergizzati dai lattoni sesquiterpenici. Questi - oltre ad aumentare la secrezione biliare - stimolano i processi di coniugazione delle sostanze tossiche, facilitando così l'eliminazione dei metaboliti dannosi per l'organismo e prevenendo la formazione dei calcoli biliari. Inoltre, i lattoni sesquiterpenici sono sostanze amare che stimolano la digestione e l'appetito.

L'attività diuretica del tarassaco è da attribuire alla presenza dei flavonoidi, dei lattoni sesquiterpenici e dei sali di potassio.

L'inulina, invece, è un oligosaccaride in grado di svolgere azioni benefiche a livello gastroenterico, favorendo la funzionalità della flora batterica intestinale, migliorando l'assorbimento dei minerali e aumentando la massa fecale e il numero di evacuazioni.

Inoltre, studi e ricerche condotti su estratti ottenuti da radici e da foglie di tarassaco hanno messo in evidenza una potenziale attività protettiva nei confronti del fegato (attività epatoprotettiva) che pare essere svolta attraverso un'azione di radical scavenger. L'attività protettiva dai danni

Ipocondria: cause e sintomi de

I soggetti che sviluppano questo disturbo, frequentemente fin dalla giovan
presentano una predisposizione a interpretare in modo errato sensazioni c
La preoccupazione non è rivolta tanto al sintomo, ma alla possibilità che q

Sintomi

Come per la maggior parte dello spettro dei disturbi psichici spesso è possibile riconoscere alla base dell
base alle indagini statistiche, è possibile individuare uno specifico evento traumatico (ad esempio una ma
improvvisa di una persona casa) che è servito da innesco per lo sviluppo del disagio.
La presenza di un disturbo psichico, l'ipocondria non fa eccezione, determina nel paziente affetto uno sta
Il sintomo chiave del paziente ipocondriaco è la costante preoccupazione per la propria salute ed incolum
Il paziente risulta quindi sempre angosciato, nonché portato ad interpretare ogni minima alterazione corp

Si manifesta la spiccata tendenza ad evitare di sottoporsi alle indagini diagnostiche necessarie per accert
l'errore, quanto piuttosto per la vera e proprio paura di risultare realmente affetto dalla condizione temuta
patologia, il paziente troverebbe ben presto un nuovo timore.

I soggetti affetti da ipocondria si definiscono come persone cagionevoli ed estremamente delicate, in grad
natura medica, soprattutto quando inerenti le patologie ipotizzate; questo si verifica in quanto il paziente è
dubbi.

Il soggetto ipocondriaco è portato a contattare numerosi medici, specialisti di vario tipo, alla ricerca della c
frequente, poiché ovviamente impossibilitato a soddisfare le aspettative di malattia prive di fondamento.

e età e con uguale prevalenza negli uomini e nelle donne,
del proprio corpo come di pericolo o di malessere.
questo indichi, automaticamente, una grave malattia.

Un paziente è definito ipocondriaco (affetto da ipocondria) quando continua a male interpretare alcune sensazioni corporee nonostante abbia ricevuto rassicurazioni mediche pertinenti, valide e ben fondate, e nonostante abbia le capacità intellettive per comprendere le informazioni ricevute.

i

a condizione traumi e/o malesseri sviluppati in passato; nella maggior parte dei casi, in
alattia molto grave del paziente stesso o di un familiare stretto, oppure la morte

to di malessere generalizzato che ne compromette l'intera giornata.
nità.
orea come un sintomo predittivo di patologie più o meno gravi.

tare o meno la presenza della patologia, non tanto per il timore di dover ammettere
; anche nel caso in cui mediante indagini strumentali venisse dimostrata l'assenza di

do di ammalarsi facilmente, ma molto spesso attentamente informati su argomenti di
è portato a cercare compulsivamente conferme e interpretazione ai propri sintomi e

diagnosi perfetta; tendono inoltre a cambiare il proprio medico curante molto di

Pianifica

Pianificare i pasti consente di risparmiare temp
Con uno schema dei pasti ben pianificato
e sprecare meno cibo, dato che saprai e
invece di comprare le cose

1

Come organizzare
i pasti?

Per farlo, prima
suddividi i pasti:

pranzo e cena, ma aggiungi anche le colazioni e gli spuntini. E dopo, per ciascuno, indica gli alimenti principali: per esempio, per i primi e i piatti unici, i cereali, per i secondi, le proteine. E poi prevedi con che cosa li accompagnerai.

2

10 MINUTI LA DOMENICA
MATTINA

Concediti 10 minuti per pianificare i pasti (lo faccio la domenica mattina, davanti a una tazza di tè, esattamente come e quando lo faccio per il lavoro, cosa che mi viene decisamente meglio).

are i Pasti

o, denaro e di seguire una dieta più sana senza sforzi.
puoi preparare una lista della spesa più precisa
esattamente come utilizzerai ogni ingrediente
e pensare solo dopo come usarle.

3

LISTA DELLA SPESA

Insieme allo schema dei pasti compilo la lista della spesa con tutto quello che mi serve a completare il piano. CONSIGLIO DIGITAL! In famiglia (fortunatamente siamo in due, quindi è abbastanza semplice) utilizziamo una lista della spesa condivisa (si può usare Promemoria di MacOs oppure Todoist): ogni partecipante alla lista aggiunge quello che sta finendo o quello che vorrebbe mangiare così il primo che va a fare la spesa ha già sullo smartphone tutto quello che occorre.

4

Una spesa settimanale unica fa risparmiare tempo

e crea meno stress evitandoci di dover uscire troppe volte, grazie alle scorte di frutta, verdura e legumi già pronti per esser cucinati o addirittura già cotti e solo da scongelare.

H C

Per vivere un'espe
disposizione per p
riservata e dedica

Chef Filomena Rizzuto

Per prenotazioni

+393880

sinfoniahomeresta

Sinfonia

ME RESTAURANT

erienza accogliente, stimolante con lo Chef a
piatti unici della cucina mediterranea in una location
ta a deliziare gli ospiti che la sceglieranno…

i e informazioni:

0580558

urant@gmail.com

DONNE AMICHE PER LA PELLE

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

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

Il suo estratto è presente nel Deodorante Deovit Fresco

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

Naturalmente presente nel Deodorante Deovit Classico

i

n

o

lle

➡️ 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