BENESSERE CREATIVO

DISTRIBUIZIONE GRATUITA AI SOCI E SIMPATIZZANTI DEL VOLONTARIATO

NOTIZIARIO MENSILE DELLA ONLUS MOVIMENTOSALUTE TORINO
COD. FISCALE: 97773590019

NUMERO: 3/91

ANNO 2021

Movimento Salute Onlus

IL PENSIERO DEL M

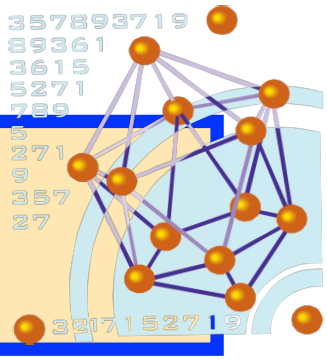
Carissimi Soci e Simpatizzanti,
ormai conoscete il nostro motto di prevenzione e gli argomenti c
e il movimento giornaliero. Elementi cardine di un benessere
svolgimento delle varie attività quotidiane. Movimento Salute v
nel difficile panorama attuale…….parliamo della PREVENZIONE

- le famiglie e le difficoltà della rete familiare che portano a situ
problemi economici..
- il lavoro visto come elemento fondamentale di inclusione soc
reperimento per tutte le categorie sociali…
Questo è il nostro impegno da questo momento e saremo ben lie

Sommario di ma

PAG. 2/3 IL PENSIERO DEL PRESIDENTE
PAG. 8/9 PUNTI DI VISTA DEL DIRETTORE
PAG. 12/13 INTEGRATORI ALIMENTARI
PAG. 16/17 PERCHE' LA CUCINA MEDITERRANEA
PAG. 20/21 SCIENZA NATURA E SALUTE

ESE del Presidente



he ci stanno particolamente cari come la giusta alimentazione personale che ci permette di attivarci come persone nello uole intraprendere anche un nuovo tema quanto mai attuale E SOCIALE.

Ossia l'attenzione alla salute e alle competenze cognitive delle persone e dei gruppi sociali, per limitare al massimo le situazioni di esclusione sociale e di disadattamento, specialmente per i soggetti più deboli. In particolare gli ambiti dove vorremmo portare attenzione sono:

- l'invecchiamento e il conseguente problema dell'accudimento e all'impoverimento economico e culturale legato alla vecchiaia
. le nuove generazioni e le situazioni di abbandono scolastico, di rifiuto della scuola e del malessere dello stare a scuola..

azione di disagio specialmente quando insorgono problemi di salute e

ciale e di realizzazione personale e tutte le dificoltà attuali e future di

eti se voleste darci una mano.....Buona lettura

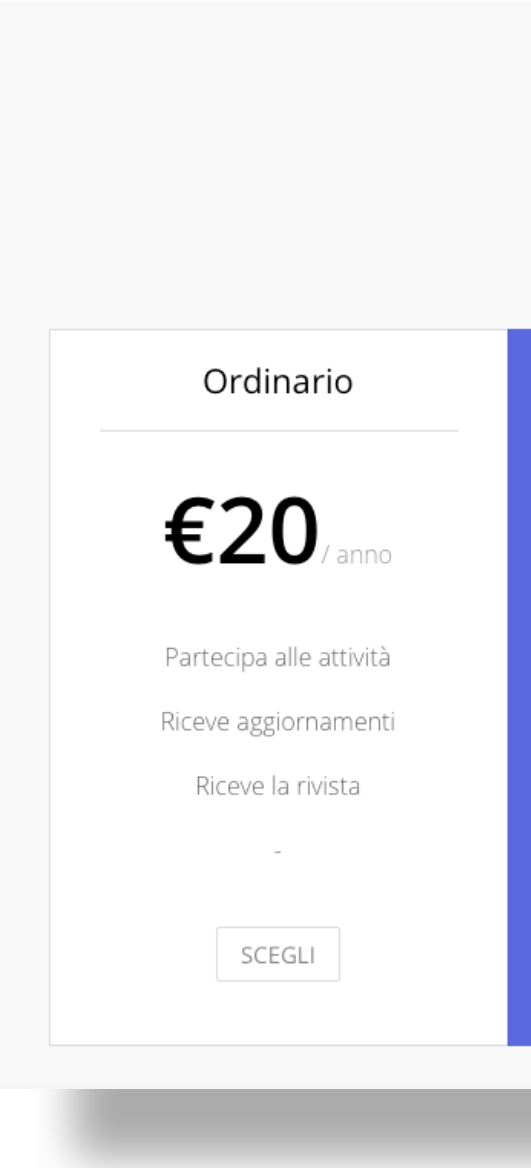
rzo 2021 (3/91)

PAG. 6/7 LOCK DOWN E VIOLENZA
PAG. 10/11 DIVERTICOLI
PAG.14/15 PANDEMIC FATIGUE
PAG.18/19 INSALATA FARRO E GAMBERONI

Associazione

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

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

IL LOCKDOWN I

Gli organi di stampa hanno frequentemente segnalato che l'obbligo di permanenza in ca
l'aumento del rischio di violenza intra-familiare, sia psicologica che fisica e, al contemp
centri anti-violenza.
E' davvero così? Come sono cambiate le prassi in questo periodo?
A quale incubo hanno dovuto sottoporsi le donne vittime di violenza domestica?
La violenza in ambito familiare è un fenomeno endemico, trasversale a tutte le società e
L'ONU ha stimato in 603 milioni i casi nel mondo di violenze domestiche ai danni di do
Innanzitutto, occorre differenziare tra conflitto e violenza. Nel conflitto i soggetti hanno
spazio in quanto si punta all'annullamento dell'altro.
Nel periodo del lockdown si è riscontrata una flessione di richieste di aiuto. Ciò è dovut
secondo luogo perché con la persona costantemente sotto controllo non è necessario agi
regole imposte dall'aggressore.
Ora il trend è nuovamente in aumento.
Ma vediamo nel dettaglio il ciclo della violenza che presuppone delle dinamiche che, in
· La SEDUZIONE durante la quale il soggetto riversa tutta l'attenzione sull'altra person
· La MANIPOLAZIONE
· Il DECONDIZIONAMENTO "Allora non te ne importa nulla se …." ; "Non è che ade
· Il RICONDIZIONAMENTO cioè una sorta di ricatto affettivo graduale
· "Ma… scusa ti vesti così….?" ; "Dove stai andando?"
· La COERCIZIONE con l'imposizione di un universo di significato dove l'aggressore i
· La LIMITAZIONE La persona viene lentamente depauperata. La dipendenza che appa
filtro, con gli occhi dell'aggressore "Cosa penserà?" ; "Quale sarà la sua reazione?" ; "C
Ciò che emerge con estrema chiarezza è che essendo la violenza di genere un fenomeno
permetta una ponderata valutazione del rischio, una corretta valutazione del danno, la ce
stabilizzazione e il supporto psicologico.
Tutto ciò per poter garantire i migliori risultati nella lotta contro questi terribili eventiCi
multidimensionale, è necessario un lavoro di rete per un'adeguata presa in carico che pe
cessazione dell'esposizione, la costruzione di un impianto di protezione, la stabilizzazio
Tutto ciò per poter garantire i migliori risultati nella lotta contro questi terribili eventi.

Dott.ssa Daniela Massaglia, psicologa clinica, naturopata

email:info@danielamassaglia.it

E LA VIOLENZA

asa, imposto dalle misure di sicurezza adottate a contrasto del Covid-19, ha agevolato
po, ne ha scoraggiato la denuncia alle forze dell'ordine e le richieste di aiuto presso i

tra tutti i ceti sociali.
onne e bambini. 6 donne su 10 subiscono violenza fisica o psicologica.
pari dignità e pari valore. Nella violenza, il confronto e la negazione non hanno

o al fatto , in primo luogo che sono venuti a mancare i momenti di libertà ed in
re violenza, in quanto la persona è già soggetta a imposizioni con sistemi coercitivi di

variabilmente, sono sempre le medesime.
a (effetto "principe Azzurro")

esso che siamo sposati puoi …" oppure mette il muso se……

impone le regole "Quando ti vesti così vuol dire che….." ; "Tu non esci vestita così!"
are è un effetto perché la vittima (donna o bambino) deve guardare il mondo con un
Cosa succederà?"
o multidimensionale, è necessario un lavoro di rete per un'adeguata presa in carico che
essazione dell'esposizione, la costruzione di un impianto di protezione, la

ò che emerge con estrema chiarezza è che essendo la violenza di genere un fenomeno
ermetta una ponderata valutazione del rischio, una corretta valutazione del danno, la
one e il supporto psicologico.

Di cosa parlare in questo mese di marzo, comin
male e con un inizio di una terza ondata di pander

Questa situazione è sempre più nefasta per tutti e nessuno ha la sicurezza di ur
della fine.

Anche noi anziani, siamo stanchi di questa situazione.

Sono tanti mesi che viviamo quasi reclusi, come fossimo in galera e tutte le v
dobbiamo far entrare nelle nostre case qualcuno per i più svariati motivi, quasi ci da
perchè pensiamo che in qualche modo possano infettarci.

Terribile e sconvolgente questa situazione..

Siamo, come dicevo a marzo e non so ancora quando potrò fare il vaccino a
nonostante le mie numerose patologie che, a detta dei tanti politici che vengono int
avremmo già dovere averlo fatto, da oltre due mesi…

Ora vi è anche il problema degli effetti che hanno alcuni vaccini sulle persone e
fortunatamente per pochi di loro sono nefasti.

Non si capisce bene se questa campagna denigratoria soprattutto su un particolare va
pilotata dalle altre Case farmaceutiche, ma ho sentito che quel particolare vaccino co
in confronto altri altri ed in pratica dovrebbe essere boicottato.

Se questa notizia fosse vera, sarebbe l'ulteriore dimostrazione che alle Case farma
interessano solo gli utili e non il bene delle persone…..

Non parliamo poi della situazione economica del nostro paese, dove tra
restrizioni di ogni genere, abbiamo tantissime categoria non lavorano da quasi due an

Tutti i giornali ci parlano dei malati nel mondo, ma pochi sanno come si compo
Stati più evoluti dal punto di vista economico e come vengono protette le tante per
non hanno più un lavoro e non sanno cosa fare.

Forse, sarebbe il caso, di conoscere meglio come si stanno comportando e come
ad aiutare tutte queste categorie di disoccupati.

i Partiti politici litigano continuamente e non sanno che pesci pigliare, ma francam

PUNTI DI VISTA

nciato
mia?.

n termine

volte che
a fastidio

ntiCovid,
ervistati,

ed i casi,

accino sia
osta poco

aceutiche

le molte
nni..
ortano gli
rsone che

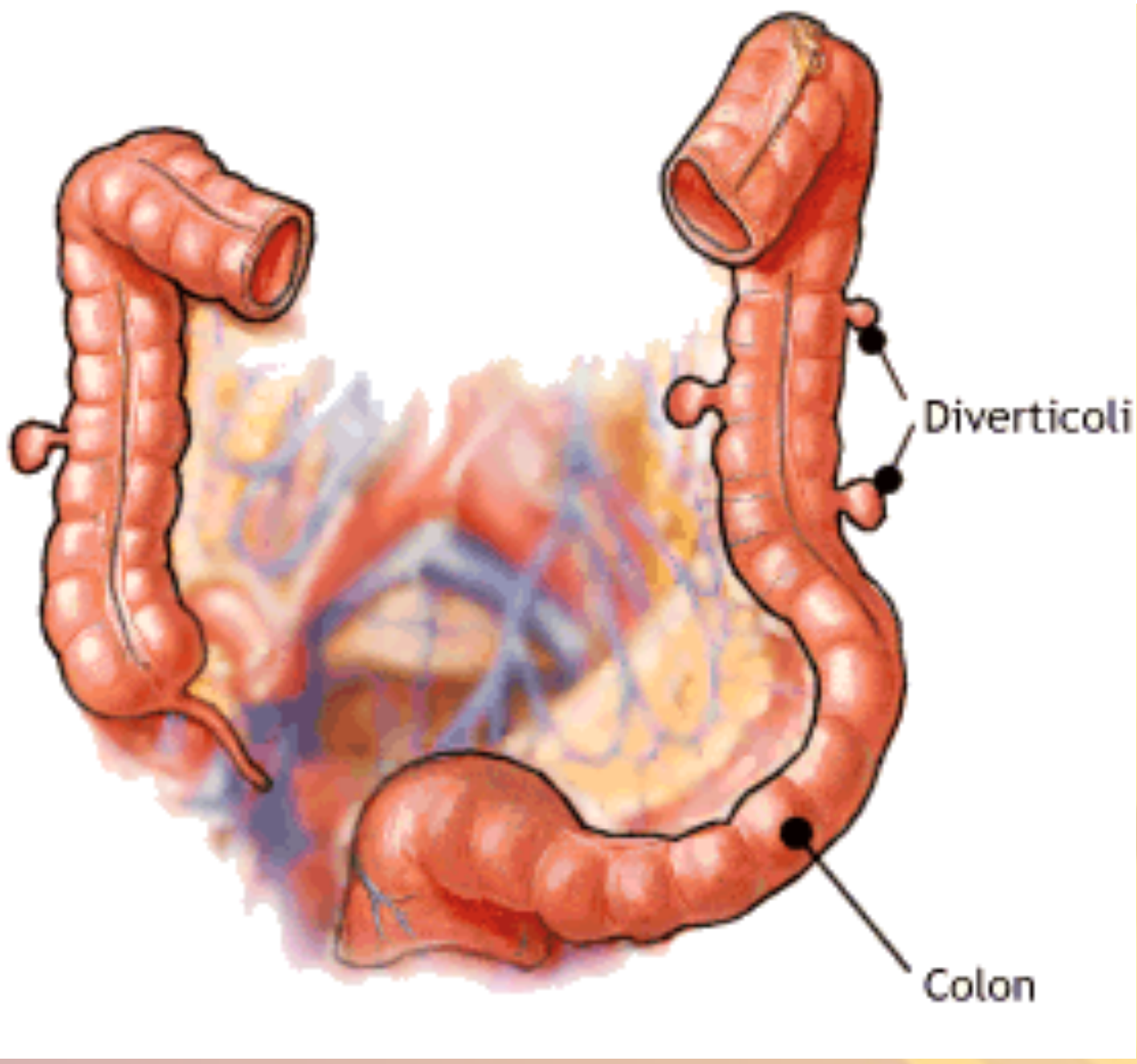
riescano

ente non

A cura di ***ROBERTO GUIDO BIJNO***

mi fanno alcuna pena, perchè loro continuano a ricevere dallo Stato , i numerosi emolumenti del caso.

Si è deciso che il 18 marzo sia la giornata del ricordo e della commemorazione dei defunti del Covid del nostro Paese ed + l'unica cosa meravigliosa che la politica ha saputo fare e quindi mi auguro che sappia presto trovare la strada migliore per fare in modo che tutti gli Italiani vengano presti protetti da questi maledetti virus nefasti.



DI

Sono molti l
(diverticoli)

Cosa
infiam
Anche
divert
banan
mang
verdu
centrif
Puoi
conter
grana.

I sintomi di diverticolite in genere includono dolore e/o dolorabilità (di solito nella parte inferiore sinistra dell'addome), febbre e talvolta nausea e vomito.

VERTICOLITE

e persone oltre i 60 che hanno delle piccole e rigonfie sacche nel loro tratto digestivo.

Diverticoli: come curarli e cosa si deve mangiare

mangiare per i diverticoli mati?

e in presenza di infiammazione ai **icoli** sono permessi frutti come la a e la mela. Tra le verdure puoi **iare** zucchine, carote e patate (le ure vanno lessate). Anche i fugati possono far parte della **dieta**. anche assumere latticini a basso nuto di lattosio come yogurt e .

A cosa servono gli In

Gli integratori alimentari vengono utilizzati per **integrare la normale a ridotto apporto**, oppure per **aumentato fabbisogno**.

In funzione della tipologia, gli integratori alimentari possono esse coadiuvanti di diete ipocaloriche, integratori per vegetariani o veg **supportare le funzionalità dell'organismo** in periodi particolarmente per la memoria, ecc.). A questo proposito, tuttavia, è doveroso prec variare da individuo a individuo; per questo motivo, non è possibile a tutte le persone e in qualsiasi situazione.

L'impiego di vitamine e minerali negli integratori e la loro aggiunta agli alimenti, con le relative fonti, è attualmente disciplinato dal regolamento (CE) 1170/2009 del 30 novembre 2009, che modifica la direttiva 2002/46/CE e il regolamento (CE) 1925/2006 "per quanto riguarda gli elenchi di vitamine e minerali e le loro forme che possono essere aggiunte agli alimenti, compresi gli integratori alimentari"

tegratori Alimentari?

limentazione nei casi in cui vi è un **deficit di sostanze nutrienti**, per

ere utilizzati anche per **coadiuvare diete** (ad esempio, integratori gani) **o altri trattamenti**, così come possono essere utilizzati per e intensi e/o stressanti (ad esempio, integratori per lo sport, integratori cisare che la risposta all'assunzione d'integratori alimentari potrebbe ffermare che l'assunzione di integratori alimentari sia sempre utile, in

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI NATURALI

Pappa reale.
- **Spirulina.**
- **Aloe Vera.**
- **Olio di lino.**
- **Polline.**
- **Clorofilla.**
- **Germe di grano.**
- **Papaya Fermentata.**

La pandemic fatigue, letter

Da molti m
casi fino a
sensazione
regole.
Lo stesso fe
sondaggi di
È la coside
pandemia c
Bisogna
tarda ad ar

"La cosidde
strutture sa
. **"L'an**
urgenti
resto".

Tra i pericoli di questo fenomeno, il senso di perdita dovuto all'impatto delle misure anti-Covid è destinato a crescere, al punto che sempre più persone potrebbero erroneamente ritenere che le limitazioni sono un costo troppo alto da pagare rispetto al rischio posto dalla malattia.
Ma anche l'abitudine al virus può portare a considerevoli sviste, a scapito della sicurezza individuale.

ralmente fatica da pandemia

esi l'Europa è alle prese con il coronavirus e ora la popolazione, in alcuni al **60% degli intervistati** secondo le stime, sta sperimentando una di sfinimento che rischia di renderla meno attenta al rispetto delle

enomeno si sta gradualmente verificando nel resto del mondo, secondo i *Economist* e YouGov.
etta ***pandemic fatigue***, che per l'OMS è una naturale reazione a una che dura da molto e di cui non si vede la fine.
a però tenere duro, in attesa di un vaccino che purtroppo rivare per quasi tutta la popolazione italiana.lò

etta *pandemic fatigue* si verifica quando i pazienti, ma anche le anitarie e i decisori politici perdono energie, si immobilizzano".
tidoto è concentrarsi sulle questioni davvero e necessarie e lasciare un po' perdere il

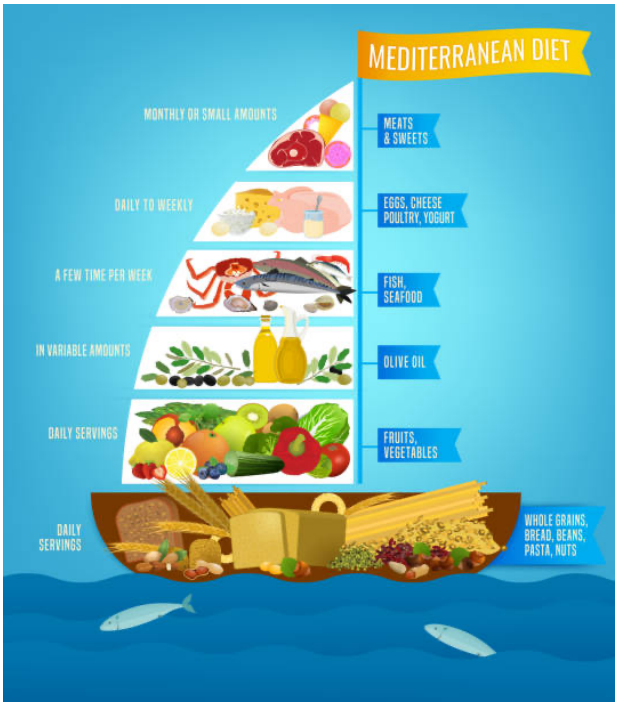
I PIÙ COLPITI DALLA PANDEMIC FATIGUE

Ci sono categorie più esposte di altre alla pandemic fatigue e, spesso, sono le più vicine al problema. **Chi affronta il virus in prima linea** e non si sente aiutato da chi cerca di aiutare, sente l'impotenza e la paura contemporaneamente.
«Come fascia di età sicuramente soffre quella **tra i 35 e i 55 anni**, che è contemporaneamente genitore e figlio, e sente il peso di dover proteggere e tranquillizzare tutti senza sapere come», approfondisce Vitiello.

Perchè la Cucin

Si dice che la cucina sia lo specchio di un Paese e della cultu

La cucina italiana si è sviluppata nei secoli, fin dall'epoca rom
Come per il paese, anche la cucina conosce tante e varie diffe
E' una cucina equilibrata, che si affida alla qualità delle mater
La cucina meditteranea è tra le più gustose e salutari. I suoi p
di stagione, in grado di apportare benefici alla salute.
Alla base di questo stile alimentare troviamo i prodotti tipici
I piatti tipici sono vivaci e colorati cucinati con preparazioni
preziose sostanze nutritive senza appesantire le pietanze. M
chi la segue. Nutrirsi tutti i giorni con cereali integrali, tanta
molte malattie. Questo tipo di alimentazione infatti è ricca di
ossidativo che sta alla base dell'insorgenre di molte malattie.
Ciò che rende la cucina mediterranea particolarmente nutrie
vengono assimilati, producono un effetto sinergico. Gli ingred
maniera corretta e non essere in grado di apportane un benef
biodisponibilità e in alcuni casi aumentano la capacità nutriti
aumenta fino a tre volte se vengono conditi con del succo di li
tramandato fino ai giorni nostri..... **Chef Filomena Rizzuto**



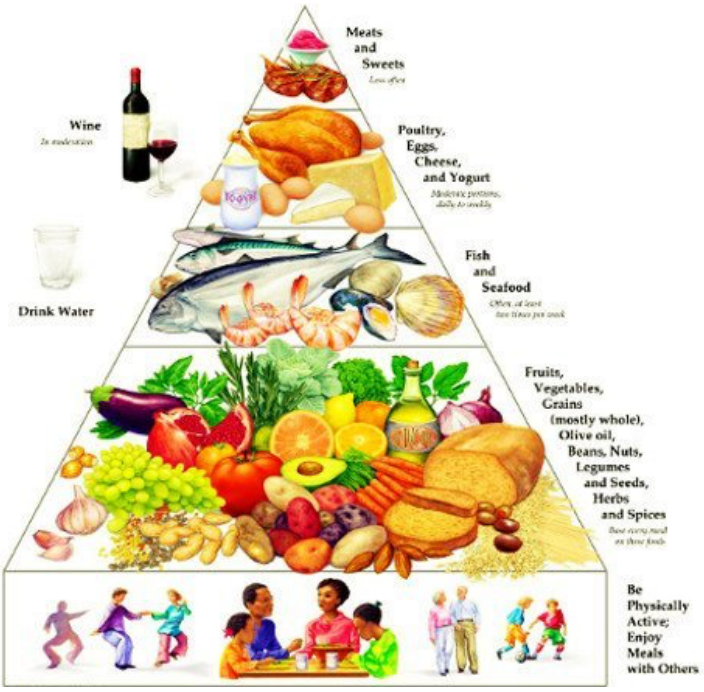
na Mediterranea?

ra sua paese: niente di più vero, se si pensa all'Italia.

ana, con influenze greche, arabe, bizantine e dal nuovo mondo.
renze regionali, pur mantenendo una linea comune,.
rie prime.
piatti molto leggeri e nutrienti sono ricchi di ingredienti freschi e

delle zone mediterranee: cerali, verdure, frutta, pesce e legumi.
leggere. La cottura delicata ne esalta i sapori e preserva le
antiene il corpo giovane ed è in grado di aumentare la longevità di
frutta e verdura, pesce e olio d'oliva aiuta a ridurre l'incidenza di
antiossidanti ossia che contrastano il fenomeno dello stress

nte e salutare è la combinazione dei diversi alimenti, che quando
ienti, infatti, se consumati da soli potrebbe non venir assimilati in
ficio rilevante. Se vengono invece uniti con altri cibi aumentano la
va delle sostanze. Ad esempio la disponibilità del ferro nei legumi
imone. Semplici abbinamenti frutto di un sapere millenario



Ricetta Insalata F

Una ricetta che riprende la cucina mediterranea è

l'insalata di Farro con

Gamberoni, Ciliegino, E

Piatto genuino e nutriente con un giusto mix tra carboidrati, verdure e pesce. Sapori semplici e leggeri che si uniscono per loro gusto con il giusto senso di soddisfazione e nutrimento.

Farro e Gamberoni

Basilico, olio extravergine di oliva…

vitamine e proteine grazie all'abbinamento gustoso di cereali,
fettamente tra di loro e che regalano piacaere al palato, grazie al

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