



n.14 (12) dicembre 2013

LA PREVENZIONE E LA SALUTE. L'ALIMENTAZIONE, LA SEDENTARIETA', GLI INTEGRATORI

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3 Fibre: qualità ed utilità
- PAG. 4/5 Cavoli: benefici per il nostro organismo
- PAG. 6 Le qualità del caffè
I mille benefici delle prugne
- PAG. 7 On line per scegliere l'ospedale più adatto a te
- PAG. 8 L'aglio: qualità ed usi
- PAG. 9 Cipolla: qualità ed usi
- PAG. 10 Il cuore si è fermato per 78 minuti: è vivo
- PAG.11 MOVIMENTO SALUTE



PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE
a:

info@movimentosalute.it - rbj@hotmail.it
www.movimentosalute.it

a cura di

Roberto Guido Bijno

IL NOTIZIARIO S'INTEGRA CON L'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO M.S.
E VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO
CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.
-VISITATE IL NOSTRO SITO www.movimentosalute.it-

WWW WWW WWW



"REDAZIONALE"



LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

Il tempo, come ognuno di noi sa perfettamente, scorre veloce e senza quasi rendercene conto siamo arrivati alla fine di questo 2013. Non commento quello che è capitato alla nostra povera Italia, in questi 365 giorni, ma di una cosa ne sono convinto e posso affermare senza pericolo di essere smentito, dicendo: **"povera nostra nazione!!!!" a quando la rinascita?**

Non so se ve ne siete resi conto, ma l'umanità stà cambiando, purtroppo in senso negativo e non vedo prospettive di miglioramento...anzi esattamente il contrario. Ci auguriamo come al solito, che il prossimo anno sia migliore di quello che è terminato...vedremo!!

Ma parliamo di questo numero, che chiude l'anno 2013 e posso senza dubbio dire, che il notiziario è migliorato e moltissimi lettori lo hanno dimostrato scrivendomi elogi e ringraziamenti.

La nascita poi della Associazione di volontariato **"Movimento salute"** ha ulteriormente aiutato a dare maggiore impulso a questi pochi fogli, via web, inducendoci a sperare di poter presto anche passare alla carta stampata...

Per il momento Vi consiglio anche di seguirci sul sito:
"www.movimentosalute.it"

Parte anche una fattiva collaborazione con una altra onlus: K.A.O.S. che si prefigge di far riconoscere le tante qualità dell'Ossigeno-ozono terapia.

Un ringraziamento ancora a coloro che ci leggono. Li invito solo a divulgare maggiormente il notiziario ai loro amici e parenti e diventare Soci della Associazione.

Tanti cari auguri (lo spero molto) per le prossime festività.

Arriverci al prossimo 2014

Un grazie a tutti.

Buona lettura, a presto



IL DIRETTORE

R.G. Bijno



Fibre riducono il rischio di cardiopatie, diabete e obesità

Aggiungere fibre alla dieta può tagliare il rischio di malattie cardiache, obesità, diabete e cancro.

Secondo un nuovo studio della Heart and Stroke Foundation, una delle maggiori charity canadesi, anche piccoli cambiamenti quotidiani nella dieta fatti aggiungendo fibre potrebbero facilmente ridurre il rischio di cardiopatie, diabete, obesità e qualche tipo di cancro.

Gli scienziati consigliano, ad esempio, di scegliere un cereale che abbia almeno 4 grammi di fibre per pasto, mangiare frutta come snack, oppure dessert e limitare l'assunzione di succhi di frutta (la buccia della frutta contiene più fibre), scegliere di mangiare pasta e pane integrale, aggiungere frutta secca a cereali, insalata o yogurt.

I ricercatori raccomandano inoltre di aggiungere le fibre alla dieta lentamente, un po' alla volta, finché non si raggiunge l'apporto quotidiano desiderato, per evitare, con un cambio troppo repentino, costipazione e crampi.

Più fibre e meno zuccheri per difendersi dal cancro al fegato

La dieta corretta riveste una grande importanza nel preservare la buona salute del fegato. A conferma arriva anche uno studio condotto dall'European prospective investigation into cancer and nutrition (Epic) al quale ha preso parte anche un gruppo di ricercatori dell'Airc (Associazione Italiana per la lotta contro il cancro).

Lo studio ha mostrato come aumentare l'apporto di fibre, grazie al consumo di frutta, verdura e cereali integrali, e ridurre quello di zuccheri abbia interessanti ripercussioni benefiche sul fegato. L'analisi ha preso in considerazione i dati relativi ad alimentazione e stile di vita di circa 470mila persone e ha concluso che chi seguiva un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di zuccheri aveva un minor rischio di sviluppare un carcinoma epatico.

I ricercatori ricordano che la frutta e la verdura sono ricche di fibre e di sostanze antiossidanti che combattono i danni ai tessuti, e che lo zucchero, anche quello nascosto in alimenti di produzione industriale, succhi di frutta, bevande energetiche etc., sollecita la produzione di insulina che ha effetti negativi sulla crescita delle cellule e favorisce la replicazione delle cellule cancerose.

Dieta ricca di fibre riduce il rischio di tumore al colon

Una dieta ricca di fibre potrebbe aiutare a ridurre il rischio di cancro al colon: una nuova ricerca della Michigan State University negli Usa suggerisce infatti che i supplementi di fibre alimentano delle cellule batteriche che vivono nel nostro apparato digerente e che combattono a loro volta i batteri nocivi e le infiammazioni, responsabili dell'aumento del rischio di cancro.

“Alcuni batteri nel nostro corpo agiscono come cellule killer del cancro, eliminando infezioni causate da altri batteri e riducendo le infiammazioni, fattori di rischio dell'insorgenza del cancro al colon”, ha spiegato Jenifer Fenton, ricercatrice a capo dello studio pubblicato sul Journal of Nutrition.

“Nel nostro esperimento, ratti di laboratorio cui avevamo somministrato pillole e supplementi probiotici avevano una maggiore produzione di batteri protettivi nell'apparato digerente. Questi supplementi, come il galacto-oligosaccaride, aiutano nell'assimilare le fibre contenute in alimenti come biscotti e latte per neonati, **riducendo la colite e quindi il rischio di sviluppare il cancro al colon**”.



Cavoli, gli umili benefattori del nostro organismo

Il cavolo, scientificamente contraddistinto dalla denominazione della specie Brassica Oleracea, è una pianta che rientra nelle Brassicacee, appartenente alla famiglia delle Crocifere, la cui parte edibile è costituita dalle foglie per il cavolo nero, la verza, il cavolo cappuccio, i cavolini di Bruxelles ed altri ancora o dalle infiorescenze ancora immature per broccolo, broccoletti e cavolfiore.

Una famiglia in verità molto vasta, se si pensa che ne sono coltivate parecchie varietà, anche differenti fra loro per forma:

Il cavolo nero toscano, Brassica oleracea L. var. acephala, l'ingrediente principale della Ribollita, il piatto tipico toscano a base di fagioli, verdure varie e pane raffermo; nel suo color verde scuro, si presenta con le foglie turgide, allungate, e con la superficie piena di bolle; ricco di vitamina C.

Il cavolo verza, detto anche semplicemente verza, Brassica oleracea L. var. sabauda, formato da foglie grinzose croccanti, di colore verde intenso all'esterno, bianco-giallastre all'interno e nervature rilevanti che formano un cespo non molto compatto. Lo si può consumare anche crudo nelle insalate, mantenendo in tal modo inalterate tutte le sue sostanze, mentre da cotto utilizzato nella preparazione di zuppe, minestre o anche per avvolgere altre pietanze nelle sue foglie; l'ingrediente principale della lombarda 'casoeula'. **E' ricco di vitamina E, ed inoltre di minerali essenziali come zolfo, calcio, fosforo.**

Il cavolo cappuccio, Brassica oleracea L. var. capitata, con le sue foglie lisce, croccanti, di colore bianco, rosso-verde o viola raggruppate in modo da formare una bella palla compatta e dall'aspetto ceroso per la presenza della pruina che fa scivolar via l'acqua piovana; può essere consumato crudo nelle insalate, mentre cotto si accompagna bene alle carni di maiale, cotechini e salsicce, pu essere servito anche stufato, brasato, ripieno; dai cavoli bianchi tagliati a strisce sottili ed addizionati al sale, al pepe ed agli aromi, cotti e fermentati, si ottengono i crauti. •Il cavolfiore, detto anche cavolo bianco o cimone, Brassica oleracea L. var. botrytis, del quale si mangiano i peduncoli fiorali dai colori bianco o crema o violacei a seconda della varietà, circondati da foglie verdi. In cucina viene preparato in vari modi sia come primo piatto sia come contorno, ma anche conservato sott'olio o sott'aceto. **Contiene molta vitamina C, calcio, magnesio, fosforo, acido folico e potassio.** Stimola i meccanismi antiossidanti atti ad ostacolare la formazione dei radicali liberi, causa di invecchiamento cellulare; le sue proprietà antinfiammatorie rinforzano le difese immunitarie, mentre le fibre combattono la stipsi.

Il cavolo broccolo, il fiore d'inverno, ed il cavolo broccolo ramoso, Brassica oleracea L. var. italica, entrambi detti broccoli, sono due piante della famiglia dei cavoli, la cui parte edibile costituita da infiorescenze ancora immature. Il cavolo broccolo a fusto corto ed infiorescenze di color verde intenso, i fiori sono di un color biancastro, simili a quelli del cavolfiore ma pi piccoli. Anche il cavolo broccolo ramoso simile al cavolfiore, dal quale si differenzia per il color verde azzurro delle sue teste e per i piccoli germogli laterali detti broccoletti.

Entrambi infatti sono strettamente imparentati col cavolfiore, del quale sono più teneri e gustosi per il loro sapore caratteristico e intenso; sono coltivati soprattutto in Veneto, Marche, Campania, Puglia e Sicilia. Hanno proprietà depurative.

I cavolini di Bruxelles detti anche cavoletti di Bruxelles, Brassica oleracea L. var. gemmifera, pare che in realtà siano di origine italiana, portati in Belgio al tempo dei romani. Sono cavoli in miniatura della grandezza di una noce, duri, di un verde brillante. **Contengono ferro, zolfo, fosforo, vitamina B ed infine vitamina E in quantitativo superiore ai broccoli.** Si mangiano cotti, bolliti o al vapore, rosolati o gratinati: il loro caratteristico gusto amaro, peraltro non a tutti gradito, per contrasto di sapori, si sposa bene ai cibi dolci quali le castagne, le salse di frutta ed altri.

Il cavolo cinese, Brassica oleracea L. var. chinensis o anche L. var. pekinensis, presenta un ceppo allungato e ricche foglie del color bianco o verde pallido simili a quelle della lattuga romana; ha un alto contenuto di acqua, ricco di antiossidanti, flavonidi e betacarotene, la provitamina A; ha proprietà depurative, utilizzato da crudo o da cotto, saltato in padella con altre verdure; lo si può gustare negli 'involtini primavera' serviti nei ristoranti cinesi.

Il cavolo marino coltivato soprattutto in Liguria; la parte edibile costituita da piccoli fogliari i quali diventano teneri e croccanti in seguito a particolari tecniche di coltura.

Il cavolo rapa, detto semplicemente rapa, Brassica oleracea L. var. gongylodes o L. var. caulorapa, di cui si utilizzano le sommità fiorite, le cime di rapa, originario della Siberia; la radice, dalla polpa bianca e dolce di sapore, un tempo era più diffusa della patata. •Il ravanella, Raphanus Sativus, noto anche come rapanello, rafano, radice, ramolaccio, del quale si consuma la radice rossa, tonda o di forma allungata a seconda della varietà, dalla polpa bianca e dal sapore piccante, cruda e tagliata a fette in insalata verde o semplicemente, per chi può, intinta, senza esagerare, in un po di sale.



La produzione si ha dalla primavera all'estate, ma ormai, come prodotto di serra o di importazione, reperibile tutto l'anno. L'origine incerta, ma lo conoscevano già gli Egizi, i quali pare che ne mangiassero insieme all'aglio; **secondo i Romani invece conciliava il sonno**. Contiene molta acqua, sodio, ferro, potassio, calcio, fosforo, le vitamine B e C, la niacina, fibre alimentari, piccole quantità di proteine e glucidi; molto basso il numero delle calorie: 11kcal/100gr, una delle verdure meno caloriche! In Giappone viene coltivata una varietà di ravanella, il Daikon, della lunghezza di un metro circa e del peso di circa 4 kg.

Come si vede dunque, le varietà sono davvero parecchie, tutte accomunate da alcuni fattori:

in primis da un elemento merceologico-commerciale: sono tutti tipici ortaggi invernali, periodo in cui la qualità migliore ed i prezzi sono molto abbordabili; tali prodotti sono ormai disponibili anche in altri mesi dell'anno, ma a prezzi più alti; tutti hanno poi un contenuto nutrizionale molto modesto, con pochi glucidi ed ancor meno proteine, ma con un elevato contenuto in fibre: l'insieme di tali elementi conferisce un elevato potere saziante permettendo così **di inserire a pieno titolo le varie specie di cavoli nelle diete ipocaloriche**. Il pasto diventa più completo quando i suddetti si consumano misti a legumi o ai carboidrati del pane o della pasta.

I composti minerali, inoltre, sono utili a ricostituire le riserve dell'organismo: **ed i cavoli sono una vera miniera di zolfo, calcio, fosforo, rame, iodio, selenio, magnesio; specialmente se freschi inoltre sono ricchi di vitamine, in special modo di vitamina B1 e vitamina C, le quali, ed in particolare la vitamina C, sono parzialmente distrutte in fase di cottura.**

Ultimi, ma non per importanza, figurano i microelementi presenti a iosa in grandi varietà, sostanze particolari come i tioassazolidoni con effetto antitiroideo; il sulforafano, che insieme agli isotiocianati, in base ai numerosi studi condotti, sta dimostrando di avere un effetto protettivo contro i tumori intestinali e non solo.

E, per concretezza di discorso, ecco qui di seguito riportata la tabella dei valori Nutrizionali relativa a 100 grammi delle più diffuse varietà di cavoli crudi oppure cotti, ove per cotti si intende bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale. La tabella è tratta dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - INRAN.

	Cavoli di Bruxelles (crudi)		Cavoli di Bruxelles (cotti)		Cavolfiore (crudo)	
Broccoletti di rapa (crudi)	Broccoletti di rapa (cotti)		Broccoletti di rapa (cotti)			
Parte edibile	%	76	100	66	60	100
Acqua	g	85.7	77.1	90.5	91.4	86.8
Proteine	g	4.2	6.7	3.2	2.9	4.2
Lipidi	g	0.5	0.8	0.2	0.3	0.4
Colesterolo	mg	-	-	-	-	-
Carboidrati	g	4.2	6.6	2.7	2	3.1
Amido	g	0.8	1.2	0.3	-	-
Zuccheri solubili	g	3.3 5.3	2.4	2	3.1	
Fibra totale	g	5	5.1	2.4	2.9	2.2
Fibra solubile	g	-	0.74	-	-	0.61
Fibra insolubile	g	-	4.3	-	-	1.59
Alcol	g	-	-	-	-	-
Energia	kcal	37	59	25	22	
Energia	kJ	155	246	105	92	134
Sodio	mg	6	-	8	-	-
Potassio	mg	450	-	350	-	-
Ferro	mg	1.1	-	0.8	1.5	-
Calcio	mg		51	-	44	97



Fosforo	mg		50	-	69		69	-
Magnesio	mg	-	-	28	-	-		
Zinco	mg	-	-	0.7	-	-		
Rame	mg	-	-	0.13	-	-		
Selenio	µg	-	-	tr	-	-		
Tiamina	mg	0.08	-	0.1			0.04	-
Riboflavina	mg			0.14	-		0.1	0.16

Niacina	mg	0.7	-	1.2			1	-
---------	----	-----	---	-----	--	--	---	---



Vitamina A	µg			220	-		50	225
Vitamina C	mg	81	-	59			110	86
Vitamina E	mg	-	-	-	-	-		

IL CONSUMO DI CAFFÈ ASSOCIATO ALLA RIDUZIONE DEL RISCHIO DI CANCRO AL FEGATO

Secondo uno studio italiano, pubblicato sulla rivista *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, bere 3 tazze di caffè al giorno può ridurre fino al **40% il rischio di carcinoma epatocellulare, il più comune tipo di cancro al fegato**. Una ricerca separata indica che questo rischio potrebbe essere addirittura dimezzato. Carlo La Vecchia, dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri, ha spiegato: "le nostre ricerche indicano che il caffè è buono per la salute e particolarmente per il fegato", aggiungendo: "**Gli effetti favorevoli del caffè sul cancro al fegato potrebbero essere mediati dal fatto che il caffè esercita un effetto di prevenzione sul diabete, un fattore di rischio conosciuto per la malattia, oppure per i suoi effetti benefici sulla cirrosi e gli enzimi del fegato.**"

I mille benefici delle prugne

Mangiare quotidianamente fino a 12 prugne secche garantisce un apporto di 7 grammi di fibre: quasi un quarto della dose giornaliera raccomandata dalle linee guida internazionali sulla nutrizione fissata a 25 grammi.

Le prugne sono da sempre oggetto di grande interesse per le loro proprietà benefiche a 360 gradi. Una recente revisione condotta dall'Università dell'Illinois ha confermato i benefici delle prugne. Le analisi mostrano che la composizione biochimica delle prugne è ricchissima: **in questi frutti si trova una gran quantità di sorbitolo, acido chinico, acido clorogenico, vitamina K1, boro, rame e potassio.**

Questi frutti non solo sono indicati per le persone che soffrono di diabete perché inducono un gran senso di sazietà (e sono quindi ottimi spuntini nel caso in cui si stia seguendo un regime alimentare controllato) e hanno un sapore dolce senza far schizzare i livelli di glicemia, ma sono anche particolarmente ricche di fenoli che svolgono **un'interessante azione antiossidante e antibatterica nei confronti dell'apparato urinario e gastrointestinale.**



ONLINE IL PRIMO MOTORE DI RICERCA PER LA SCELTA DELL'OSPEDALE PIU' ADATTO

Online il primo motore di ricerca in Italia per scegliere l'ospedale migliore per i propri bisogni.

E' un portale che mappa l'offerta sanitaria nazionale Regione per Regione e aiuta il cittadino a trovare il luogo di cura più adatto per sé e i propri cari.

Si chiama doveecomemicuro.it ed è frutto di due anni di lavoro di un team di ricercatori coordinato da Walter Ricciardi, direttore del dipartimento di Sanità pubblica dell'Università Cattolica-Policlinico A. Gemelli di Roma.. Nel nostro Paese una persona che debba sottoporsi a un intervento al ginocchio oppure togliere la colecisti, o sapere il luogo più sicuro dove partorire, o ancora conoscere l'ospedale migliore in cui eseguire un bypass coronarico, finora non aveva possibilità di orientarsi nella giungla di ospedali, cliniche, presidi sanitari, policlinici universitari. Da oggi ha invece a disposizione una guida cui far riferimento per scegliere dove curarsi: le risposte alle sue domande sono a portata di mano, basta qualche click per individuare la struttura migliore per le sue esigenze di paziente. "L'obiettivo - ha spiegato Ricciardi - era realizzare un supporto informativo rivolto ai cittadini attraverso un'iniziativa cosiddetta di 'public reporting', capace di rafforzare il principio di responsabilità sociale all'interno del Ssn, secondo cui i decisori e le organizzazioni sanitarie devono rispondere delle proprie azioni e performance verso i cittadini, in termini di trasparenza comportamentale, amministrativa, gestionale, strategica ed economica. Le evidenze scientifiche dimostrano che riportare pubblicamente le performance di una certa struttura incoraggia attività volte al miglioramento della qualità delle prestazioni offerte a livello del singolo ospedale. Non a caso alcune esperienze internazionali hanno messo in evidenza una lieve riduzione della mortalità per le diverse patologie in presenza di attività di public reporting".

www.doveecomemicuro.it

Dal 25 ottobre - in virtù della direttiva europea 2011/24/UE - ogni cittadino della Unione Europea può decidere liberamente di ricevere assistenza sanitaria in ciascuno dei 28 Paesi membri.

È chiaro che, per scegliere il luogo dove curarsi, un cittadino dovrebbe avere accesso ad informazioni chiare, rigorose e tempestive sulla qualità dei servizi offerti, sia ospedalieri (quelli che giustificano il sacrificio di spostarsi da casa propria per avere cure adeguate), sia ambulatoriali e domiciliari.

Proprio per questo motivo la direttiva UE raccomandava ai Paesi membri di attivare strumenti, soprattutto su internet, per informare i propri cittadini: in Inghilterra, ad esempio, questi dati sono disponibili da anni e, addirittura, dallo scorso luglio, sono disponibili on line i dati relativi ai singoli professionisti.

In Italia mancava finora un database informativo destinato ad orientare le scelte dei cittadini in ambito sanitario.

Questo sito "**Dove e come mi curo**" nasce proprio per riempire questo vuoto e aiutare gli italiani a trovare le migliori strutture sanitarie cui rivolgersi per una certa patologia, ma anche per rendere tali strutture attrattive per gli stranieri.



Esso è il frutto di oltre due anni di difficile lavoro di un gruppo di ricercatori, supervisionati da un Comitato Scientifico di assoluto valore internazionale, che ha raccolto, elaborato e spiegato in modo semplice i complessi - spesso incomprensibili ai non addetti ai lavori - dati ed indicatori sanitari per permettere di scegliere dove e come curarsi in modo adeguato.

È un primo passo verso un sistema sanitario più trasparente e verso una partecipazione più attiva ed informata dei cittadini a quello che è ancora uno dei Servizi Sanitari migliori del mondo, ma ha al suo interno enormi diversità che rendono difficile per il cittadino orientarsi.

Ad oggi, è stato possibile includere soltanto alcune problematiche per cui erano disponibili dati ed informazioni pubbliche, ma vi sono ancora tante situazioni che interessano milioni di italiani che non hanno strumenti per scegliere in modo adeguato il proprio luogo di cura.

Confidiamo che la futura collaborazione sia con singoli cittadini, sia con le più importanti associazioni di pazienti che svolgono un lavoro importantissimo in merito, sia con le stesse organizzazioni sanitarie, possa ulteriormente ampliare e migliorare il sito, per la salute dei cittadini e per il bene del nostro Servizio Sanitario Nazionale.

L' Aglio

Parliamo di uno dei più potenti ed efficaci rimedi esistenti in natura per guarire qualsiasi tipo di dolenza e malattia.

L'aglio, infatti, molto 'molto caldo': se tagliato ne fuoriesce una sostanza che letteralmente "brucia" .. **Uno de suoi usi 'precisamente' quello da usarsi come una specie di 'acido' per togliere mezchini, calli e verrucche.**

La ricetta per farlo è semplice: ve ne si applica sopra ogni giorno un po', massimo per venti minuti (bendando, o utilizzando un cerotto), fino a vederli cadere.

L'aglio indicato per tutto; il pi potente ed efficace antibiotico esistente in natura.

Chissà per questo, i nostri padri presero l'abitudine di aggiungerlo ai cibi. Oggigiorno, si stanno facendo anche studi e ricerche sperimentali sulla cura dell'AIDS, utilizzando l'aglio.

Non è vero che affinché abbia un qualche effetto ci sia da comprare quello in capsule, ciò è assolutamente falso.

Una notizia messa in circolazione chissà proprio dalle stesse case farmaceutiche e che vi danno a bere, proprio perchè sanno dell'onnipotenza efficacia che ha questo antico quanto semplice rimedio, che lede quindi i loro stessi interessi.

Si può mangiarlo in insalata, ma se il vostro stomaco non ci fosse abituato la maniera migliore è prenderlo in un decotto. Meglio mischiarlo a qualche tisana favorita, piuttosto che prenderlo da solo (per questo non dovrebbe mai mancare nelle zuppe); oppure, in alternativa, alcuni utilizzano il latte al posto dell'acqua. Questo latte così preparato, vi sarà molto utile anche in caso di forti e pluri-punture d'insetti, come zanzare per esempio; qualora vi foste dimenticati autan, fargan, ecc, e non aveste altro. **Cospargetevelo come una crema, senza paura, noterete subito il sollievo: l'aglio "assorbe" il veleno, oltre ad aiutare e velocizzare la guarigione dei tessuti.**

Questa era però la ricetta per i "casi estremi" .. **Per piccole, normali punture, basterà con tagliarne un pezzo e sfregarlo, o meglio ancora: tritarlo** (ricordatevi che è quel liquido che sale ad avere quest'effetto) e lasciarlo per qualche secondo o minuto (a seconda della gravità) sulla ferita. Prima si fa più è veloce ed istantaneo è il rimedio, il veleno infatti non entra in circolo.

Si conosce il caso di una persona che, morso da vipera, si è salvato la vita lasciandosi tutta notte una testa d'aglio tritata, fasciata con una benda. Ovviamente però, il mattino seguente si era anche ritrovato con un bel "buco" nella caviglia... dato che, come dicevamo, l'aglio "brucia". Non superate mai i 20min per le applicazioni "normali".



Un'altra ricetta: lasciarlo in macerazione nel Miele; fare, uno strato di miele.. e uno di fine aglio tritato, uno di miele e un'altro ancora d'aglio, e così via; fino a riempire il barattolo. Ricordo che il miele non "scade" mai. Ed è propriamente una sostanza usata (da tempi immemori) per conservare i cibi.

Il miele così ottenuto, è efficace come nessun'altra cosa al mondo per combattere: catarro, febbre, tosse, influenza, ecc ecc.

Funziona anche in "tintura", ma in questo caso scegliete un alcool non troppo graduato. Bastano 21 gocce di questa tintura prese quotidianamente, per prevenire ed alleviare parecchi mali.

E' l'unico rimedio riconosciuto che elimini veramente e definitivamente da ogni molestia da "funghi", presente sulla pelle, parassiti (amebe, per esempio), micro-batteri, ecc ecc.

Le donne possono usarlo come suppositoio vaginale in caso di Candida o altri disturbi. Per far questo, bisogna FARE ASSOLUTAMENTE ATTENZIONE però, a NON TAGLIARE IL DENTE neanche un pochino! altrimenti, ne fuoriuscirebbe il liquido che, come abbiamo detto, brucierebbe le delicate pareti interne della membrana mucosa uterina. Buttate sopra i denti d'aglio dell'acqua bollente: vedrete che la buccia verrà così via facilmente, senza bisogno di tagliarli. Altrimenti, se non vi sentite troppo sicure, sostituitelo meglio con dei lavaggi interni vaginali, a base di decotto d'aglio. La vostra costanza verrà premiata; fatelo tutti i giorni però: noterete già al mese dei risultati.

L'aglio aiuta anche a prevenire le "trombosi": rende il sangue più fluido.

Fortifica lo stomaco: sia aiutando la secrezione delle ghiandole, sia perchè fortifica le pareti dello stesso. (A questo scopo, risulta utile combinarlo anche con l'azione del finocchio, in insalata).

La Cipolla

Pur non possedendo la stessa efficacia dell'aglio, la cipolla vanta anch'essa le proprie virtù. In generale, oggigiorno io ne scongiuro vivamente purtroppo un suo utilizzo interno, potrebbe essere controproducente a causa della quasi impossibilità oramai, di riuscire a trovarle veramente.. biologiche. In questo senso, sono più i danni che fanno che altro. Ma, vediamo come la si può invece ancora approfittare per un suo uso esterno.

Gli impacchi di cipolla cotta guariscono le otiti anche gravi.

Vi sono molte ricette, veloci semplici ed efficaci, per combattere disturbi comuni.

CICATRIZZANTE. Per piccoli tagli e ferite, **applicare sopra la "buccia trasparente"** e delicata della cipolla, **quella che si trova fra strato e strato**, si cicatrizza all'istante; **non avrete pi bisogno del cerotto.**

*(Per tagli pi profondi, tostare una **noce** al fornello, aprirla, schiacciarla prima che si raffreddi in un fazzoletto, e umettare con quest' **olio** la zona colpita).*

DOLORI MUSCOLARI. Centrifugare o frullare 2 cipolle; fare delle **frizioni** sulla parte dolente con questo succo, **tutte le notti.**

CALVIZIA. Per prevenirla o per curarla quando ancora recuperabile, **frizionare tutti giorni il cuoio capelluto** con del succo di cipolla fresco appena fatto. Si pu anche alternare questo a del succo di limone, oppure a una miscela fatta frullando con dell'olio (di ricino, oppure di mandorle dolci) vegetale, cipolla a pezzetti e denti d'aglio pelati e limone; si massaggia la testa con questo preparato, e s'involve il tutto in un asciugamano fino alla mattina seguente.

INFEZIONE AI POLMONI. Cataplasmi sul petto con **cipolla tritata mischiata con un po' d'olio** vegetale; tutte le notti. In caso di asma e soffocazioni, metterlo tiepido.

VELE VARICOSE. Tutte le notti **frizionare con del succo di cipolla** fresco le parti affettate; bendare, togliere e lavarsi solo l'indomani.

NAUSEA. Si taglia a metà, e ognuna si colloca sotto un'ascella.

L'odore forte, far sparire il senso di nausea.

ERNIA INTESTINALE.

Assieme al succo di 5 **limoni** si frullano molto bene **2 cipolle** fatte a pezzi: con questo preparato, si **friziona** poi la zona colpita, **mattina e sera.** Successivamente, si faranno dei **bagni di sole** scoprendo la zona affettata. Il paziente, dovr ovviamente **evitare** a tutti i costi le **"fermentazioni intestinali"**, se vorrà vedere presto dei risultati. In alternativa, invece di mischiare il tutto, si possono alternare



semplicemente le frizioni: mattina col limone, sera con la cipolla; oppure un giorno col limone, quello dopo con la cipolla.

DIABETE.

Fate bollire delle **foglie di malva, borraggine e una mela** tagliata a pezzettini, in un litro d'acqua. Aggiungere **miele**, un cucchiaino di **succo di cipolla** e un **limone** spremuto al momento; prendete di preferenza **caldo, una tazza**, prima di andare a letto.

IMPOTENZA.

Assieme anche al Limone, curerebbe questo disturbo. Mangiarla **in insalata, a digiuno**: un quarto di cipolla e il succo di un limone, nell'insalata che più preferite. Il terzo giorno, fare doccie fredde.

HIDROPESIA E GONFIORI.

1 Cipolla rossa. Mischiarne il succo con del latte, freddo; prendere **a digiuno un bicchiere, un altro prima di andare a dormire**.

Il cuore di Fabrice Muamba fermo per 78 minuti: come è stato possibile salvarlo?

Il cuore degli atleti è a rischio?

La domanda corre sul web e sui media dopo che mesi orsono un altro atleta italiano è **morto in campo**, probabilmente stroncato da un **infarto**.

Si tratta di **Vigor Bovolenta**, 37 anni. Si è accasciato in campo mentre disputava una partita con la sua squadra, la Volley Forlì. Qualche mese fa toccò ad **Antonio Cassano**, che venne operato al cuore dopo aver accusato un malore provocato da una malformazione cardiaca congenita.

Il giocatore del Bolton è svenuto in campo durante il quarto di finale di **Coppa d'Inghilterra** contro il Tottenham, ma per la sua storia molti non esitano a parlare di miracolo.

Il suo cuore ha **smesso di battere per 78 minuti**, mentre medici sportivi in campo, paramedici in ambulanza e medici in ospedale non hanno smesso di tentare di rianimarlo. Oggi Muamba sta meglio e compie piccoli, ma importanti progressi.

La **riabilitazione**

sarà lunga, ma questo ventitreenne dalla tempra d'acciaio può davvero ritenersi fortunato per la sorte che gli è stata riservata.

Ma è davvero possibile restare in arresto cardiaco per 78, lunghi minuti?

Tre le **ipotesi** ventilate dagli esperti interpellati dalla **BBC** per spiegare come un uomo clinicamente morto possa tornare alla vita dopo tutto questo tempo: la prima spiegazione possibile è che anche se il cuore aveva smesso di contrarsi è riuscito comunque, in qualche modo, a **pompare sangue** nell'**organismo**; la seconda che a cuore fermo è rimasta una qualche attività elettrica che ha permesso al sangue di circolare e la terza che il cuore abbia sviluppato un'attività elettrica che ha consentito un ritmo organizzato della **circolazione sanguigna** pur in assenza di **battito cardiaco**.

In ogni caso, precisano gli esperti, la cosa più importante per intervenire quando si verifica un **arresto cardiaco** è praticare tempestivamente una **rianimazione** cardiopolmonare (RCP) che permette al sangue di circolare nell'organismo dando ai medici il tempo di capire come agire sul muscolo cardiaco. Per ogni minuto che si ritarda la RCP, infatti, le probabilità di sopravvivenza si riducono del 10%.

La rianimazione cardiopolmonare può essere praticata da persone opportunamente addestrate oppure con l'ausilio di un **defibrillatore**, uno strumento automatico che può essere utilizzato da chiunque, **dopo un'adeguata formazione, e che dovrebbe essere installato in qualsiasi luogo pubblico**.

DIVULGATE QUESTO PERIODICO
ON LINE AI VOSTRI AMICI.
TUTTI COLORO CHE VOGLIONO
UTILIZZARE QUESTA RIVISTA
PER PROPORRE DEGLI
ARGOMENTI RIGUARDANTI LA NOSTRA
SALUTE , SONO INVITATI A SCRIVERE
ALLA REDAZIONE.

IL NOTIZIARIO ESCE OGNI MESE.

GLI ARTICOLI PER ESSERE PUBBLICATI
DEVONO PERVENIRE ENTRO IL 15
DEL MESE PER ESSERE
INSERITI IN QUELLO SUCCESSIVO.

GLI OBIETTIVI PRINCIPALI

DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

- 1) PROMUOVE INCONTRI, CONFERENZE SULLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE E GAZEBI NEI CENTRI COMMERCIALI PER CONTROLLO DELLA SALUTE (pressione, peso, massa corporea, glicemia ecc.)
- 2) INSEGNA A MANGIARE BENE E SANO, con l'aiuto di dietisti e nutrizionisti, Cardiologi, Diabetologi.
- 3) PROMUOVE LE ATTIVITA' MOTORIE, COMBATTENDO LA SEDENTARIETA'
- 4) INSEGNA AD UTILIZZARE GLI INTEGRATORI PIU' ADATTI AL NOSTRO CORPO e cercando di vivere bene, con uso di medicinali consapevoli .

La parola d'ordine : tonificare.

Mens sana in corpore sano



www.movimentosalute.it C.F.97773590019
email: info@movimentosalute.it
rbj@hotmail.it

