



OLTRE IL FARMACO

Enzimologia biodinamica

DIABETE

C'è zucchero e zucchero

FISIOLOGIA

Adattamento Neuro
Posturale Motorio

Estetica ed etica della bellezza

Miss Italia

ACQUA *Life*[®]
La tua acqua leggera

Acqua leggera* per la salute e per la bellezza

RENDI L'ACQUA DEL TUO RUBINETTO
PIÙ LEGGERA PER LA TUA SALUTE
E LA TUA BELLEZZA

* Acqua leggera: senza chimica
e metalli pesanti



RICHIEDI INFORMAZIONI

depuratoriacqualife.it - info@depuratoriacqualife.it

Numero Verde
800.036.471

EDITORIALE

Estetica, Etica e società

Il valore educativo della Bellezza



Massimo
Enrico
Radaelli,
Direttore
scientifico ND

Proprio all'inizio del suo "Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen" ("Così parlò Zarathustra, un libro per tutti e per nessuno") il grande (e grandemente incompreso) filosofo tedesco Friedrich Nietzsche, fa pronunciare queste parole all'eremita sulla sua montagna, rivolte al sole nascente: "Oh grande astro! Che sarebbe della tua felicità, se tu non avessi a chi splendere?" Questo pensiero mi ha sempre evocato una parte del primo capitolo del Vangelo di Giovanni: "La luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta. (...) Egli venne come testimone per rendere testimonianza alla luce". Non è difficile accostare il concetto fisico e metafisico di "luce" a quello estetico di "bellezza". Come il sole, come la luce, anche la bellezza è interattiva, perché presuppone un oggetto che la possiede ed un soggetto in grado di percepirla. E qui vanno ricercate le stigmate etiche del "bello" in un indissolubile binomio col "buono". Nell'articolo di Marcello Cambi, che apre questo ultimo numero del 2023 di ND, il "monologo" di Patrizia Mirigliani esprime in modo chiaro questo concetto, a proposito di un Concorso, Miss Italia, che proprio nulla ha a che vedere con quanto l'immaginario collettivo potrebbe pensare in relazione a "gare" di bellezza femminile. Nella sua lunga storia (siamo arrivati alla ottantaquattresima edizione, tornando nella Città della Bellezza per eccellenza, Salsomaggiore Terme), Miss Italia ha costantemente accompagnato l'emancipazione delle donne, formando intere generazioni, anche su argomenti di fondamentale importanza, legati alla salute (pensiamo alla lotta all'anoressia indotta da modelli estetici sbagliati), superando sempre gli inevitabili ostacoli, e proponendo un'immagine solare della donna, così importante in una società dove il maschilismo è tuttora presente, anche se, ipocritamente, silente e dove il rumore mediatico provocato dai femminicidi si è solo sostituito al silenzio assordante che lo precedeva. Riporto parte del "monologo" di Patrizia Mirigliani: "Essere una donna oggi deve significare anche diritto alla propria libertà e difesa della propria dignità. E io combatterò sempre per la libertà delle mie ragazze, per la loro realizzazione, perché solo in quel modo potranno avere dignità e soprattutto libertà. Donne che combattono contro i pregiudizi, contro l'ipocrisia di un Paese che dice, a parole ma non con i fatti, di essersi evoluto". Miss Italia è molto più di un concorso di bellezza: è un modello culturale di formazione rivolto a donne e uomini, in una società che, per cambiare in meglio, deve solo ritornare (cito Niccolò Machiavelli) "alle radici sue". E la "radice" di ogni essere umano è una madre, una donna, che merita, anche solo per questo, riconoscimento e rispetto.

ND
Numero Verde 800.036.471

4 Editoriale

14 Diabete e Terapia Complementare Enzimatica

23 TCE: il Seminario dell'11 novembre 2023

24 Diritto alla Bellezza

28 Argento e salute

32 Cefalea e fumo

36 Adattamento Posturale Motorio: nuova frontiera dell'allenamento

42 Usi fitoterapici della Celidonia

IN COPERTINA



pag. 6
Miss Italia: molto più di un Concorso di Bellezza

44 Spirulina e Iperensione arteriosa

48 Eufonia: risveglio dell'Intelligenza Sonora

52 Messaggi in bottiglia

56 Pianeta Il Font

58 Consigli per la lettura

60 Sardegna: Sabor Antigus

64 Bellezza nell'Arte

66 Prossimamente



Medicina, Salute, Alimentazione, Benessere, Turismo e Cultura

Anno 4 - N° 12 - Dicembre 2023
Autorizzazione di Tribunale di Verona n.2133 del 14/02/2020

Sede legale:
A.Na.M. - Via Caprera, 1 - 37126 Verona (VR)

Direzione scientifica e redazione:
Strada della Lodesana 649 SX - 43036 Fidenza (PR)

Direttore scientifico:
Massimo Enrico Radaelli radamass1@gmail.com

Direttore responsabile:
Gianluigi Pagano paganoprom@hotmail.com

Direttore editoriale:
Giovanni Battista Colombo gianbattista.colombo@libero.it

Direttore amministrativo:
Rosalba Lofrano rosalba.lofrano@gmail.com

Direttore commerciale:
Marcello Lofrano marcello.lofrano@icloud.com

Editing Manager:
Halyna Korniyenko halykor@gmail.com

Art Director:
Vito Moiolli vitoioiolli@icloud.com

Segreteria di Redazione:
Alisée Maksimovna Radaelli, Manuel Lofrano

Osservatorio internazionale:

- Africa: Martin Obioha
- Argentina: Santiago Spadafora
- Azerbaijan: Tural Mammadov
- Brasile: Patricia Urquiza Lundgren, Spartaco Bolognini
- Cina: Giovanni Cubeddu
- Federazione russa: Ksenia Dedova
- Giappone: Hiroshi Kazui
- Israele: Moshe Jean
- Kazakhstan, Kirgizstan: Anara Bayanova
- Morocco: Miriem Dasser
- Moldova: Tatiana Cojocar
- Paesi balcanici: Olja Turanjanin
- Paesi scandinavi: Simona Aramini
- Romania: Bianca Constantin
- Spagna: José Miguel Lainez
- Sudafrica: Antonio Pappalardo
- Sud Est Asiatico: Adriano Ciocea
- Tunisia: Wael Toumi
- Ucraina: Nataliya Dyachyk
- Uruguay: Federico Dajas

Stampa:

Tipografia Quetti
25040 Artogne (Bs)

Eventuali detentori di copyright sulle immagini ai quali non siamo riusciti a risalire, sono invitati a mettersi in contatto con amministrazione@saintgeorge.it. La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione cartacea a target selezionati. I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato.
Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto.

Presidente

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)
Coordinamento
Massimo Enrico Radaelli (Parma)

- Evtusenco Olga (Rovigo): Magnetoterapia
- Fantozzi Fabio (Roma): Chirurgia estetica
- Farina Luca (Pavia): Comunicazione nel web
- Favarin Francesco (Padova): Trattamento acque e contrasto alla Legionella
- Ferrari Paolo (Parma): Medicina dello Sport
- Ferretti Stefania (Parma): Urologia
- Foad Aodi (Roma): Professionisti di origine straniera in Italia e Salute globale
- Fraschini Andrea (Varese): Infezioni ospedaliere
- Franzè Angelo (Roma): Gastroenterologia
- Frittelli Filippo (Parma): Politiche territoriali
- Gaddi Antonio Vittorio (Bologna): Telemedicina
- Galligani Giuseppe (Reggio Emilia): Scenari di mercato internazionale
- Gandini Renato (Milano): Medicina moderna
- Gastaldi Luciano (Cuneo): Fisica quantistica agronomica
- Gerace Pasquale (Parma): Angiologia
- Gisonna Gennaro (Milano): Aspetti legali in Medicina
- Gianfrancesco Giuseppe (Bologna): Medicina olistica
- Grassi Gianfranco (Milano): Ingegneria olistica e Psicologia
- Gregori Giusva (Roma): Osteopatia animale
- Gregori Loretta (Parma): Scienze naturali
- Grimaldi Erich (Napoli): Giurisprudenza
- Grossi Adriano (Parma): Pedagogia
- Gualerzi Massimo (Parma): Cardiologia
- Guerrini Gian Luca (Milano): Innovazione industriale
- Guidi Antonio (Roma): Politiche legate ai diversamente abili
- Guidi Francesco (Roma): Medicina estetica
- "HeLLeR" (Milano): Associazioni di pazienti (Psoriasi)
- Korniyenko Halyna (Parma): Etnomedicina
- La Manna Antonino (Brescia): Microbiologia applicata
- Lamping Martina Carmen (Treviso): Heilpraktiker
- Latshev Oleg Yurevich (Mosca, Russia): Storia naturale
- Lisi Rodolfo (Roma): Traumatologia sportiva
- Lista Anna (Parma): Nutrizione
- Lista Vincenzo (Pavia): Amministrazione
- Loconte Valentina (Parma): Chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica
- Lofrano Marcello (Brescia): Formazione professionale
- Lombardo Claudio (Bolzano): Scienze e tecniche psicologiche
- Lotti Torello (Firenze): Dermatologia e Venereologia
- Luisetto Mauro (Piacenza): Nutraceutica
- Magaraggia Anna (Vicenza): Naturopatia e Riequilibrio Somato-Emozionale
- Maiera Giuseppe (Milano): Vulnologia
- Manni Raffaele (Pavia): Disturbi del sonno
- Mantovani Mauro (Milano): Biochimica sperimentale
- Marchesi Gianfranco (Parma): Neuropsichiatria
- Martinelli Mario (Varese): Terapia fisica vascolare
- Marvisi Maurizio (Parma): Pneumologia

- Merighi Lara (Ferrara): Alleanza Cefalalgi
- Messina Lorenzo (Roma): Oftalmologia
- Miati Maurizio (Parma): Diritti dei Lavoratori
- Micoli Giuseppina (Pavia): Misure ambientali e tossicologiche
- Militello Andrea (Roma): Anti-aging andrologico
- Mongiardo Salvatore (Crotone): Filosofia
- Moneta Angela (Pavia): Medicina di Genere
- Mori Luigi (Piacenza): Igiene intestinale
- Morini Emanuela (Parma): Scienze pedagogiche
- Nin Federica (Milano): Antispecismo e Bioetica
- Pacchetti Claudio (Pavia): Parkinson
- Pagani Monica (Ferrara): Microscopia in campo oscuro
- Pagliara Claudio (Brindisi): Medicina olistica
- Pellegrini Davide (Parma): Letteratura e Poesia
- Penco Susanna (Genova): Metodi alternativi alla sperimentazione animale
- Piccinini Chiara (Modena): Audio Psico Fonologia
- Pigatto Paolo (Milano): Dermatologia
- Pilato Lorenzo (Parma): Informatica turistica
- Plebani Massimo (Lecco): Inquinamento planetario
- Po Ruggero (Roma): Comunicazione
- Pradal Valerio (Venezia): Filatelia
- Pucci Ennio (Pavia): Neurologia
- Radaelli Lorenzo Federico (Parma): Studenti e Università
- Revelli Luca (Roma): Chirurgia endocrina e vascolare
- Ricci Giorgio (Forlì-Cesena): Turismo sanitario
- Roncalli Emanuele (Bergamo): Turismo
- Saidbegov Dzhahaludin G. (Roma): Riposizionamento vertebrale e articolare non invasivo
- Saito Yukako (Tokyo, Giappone): Scienze olistiche Naturopatia
- Satragno Danila (Milano): Arte, Musica e Spettacolo
- Savini Andrea (Milano): Naturopatia
- Scaglione Francesco (Milano): Farmacologia
- Schiff Laura (Bologna): Verde urbano e pianificazione territoriale
- Segalera Gianluigi (Genova): Semantica ed Ontologia; Filosofia ed Etica animalista
- Serraino Angela (Reggio Calabria): Massaggio sportivo
- Spaggiari Piergiorgio (Milano): Medicina quantistica
- Spagnolo Stefano (Lecce): Biologia agroalimentare
- Spattini Massimo (Parma): Medicina funzionale
- Tarro Giulio (Napoli): Virologia
- Trecroci Umberto (Forlì/Cesena): Nutrizione integrata
- Truzzi Claudio (Milano): Sicurezza alimentare
- Turanjanin Olja (Fojnica-Bosnia Erzegovina): Idroterapia termale
- Turazza Gloriana (Mantova): Biomeccanica del piede
- Valentini Marco (Forlì): Sindromi fibromialgiche
- Varrassi Giustino (Roma): Medicina del Dolore
- Vento Maurizio Giuseppe (Parma): Otorinolaringoiatria
- Vicariotto Franco (Milano): Medicina della Donna
- Viscovo Rita (Milano): Medicina rigenerativa e Tricologia
- Zanasi Alessandro (Bologna): Idrologia medica
- Zurca Gianina (Rieti): Scienze sociali



Molto più di un "concorso"

Estetica ed Etica della Bellezza



Marcello Cambi
Giornalista

"La beauté n'est que la promesse du bonheur" (La bellezza non è che la promessa di felicità): con questo celebre motto del grande Stendhal (1783-1842) aprivo l'Editoriale del numero di maggio di questa rivista, dove l'amico Marcello Cambi, storico Responsabile dell'Ufficio Stampa del Concorso, scriveva una magistrale sintesi storica di "Miss Italia", a cui rimandiamo per conoscerne albori e glorioso passato, articolo che ospitava anche un'intervista a Patrizia Mirigliani, in cui traspariva tutta la sua illuminata azione di degna continuatrice del padre Enzo. In questo numero Marcello illustra il presente e apre al futuro di una realtà nazionale che è certamente molto più di un semplice "concorso", rappresentando l'Italia intera, le sue regioni, i suoi comuni, in un immaginario collettivo che vede fusi insieme gli antichi concetti classici greci di Bellezza e di Bontà: Etica ed Estetica, cardini della filosofia generatrice di un progetto ricco anche di aspetti profondamente educativi ("καλὸς καὶ ἀγαθὸς" - kalòs kai agathòs - "bello e buono" - facce imprescindibili della stessa medaglia: il Bene). Chiudo questa breve presentazione con la stessa domanda e con la stessa risposta con cui terminavo l'Editoriale di maggio: "la Bellezza salverà il mondo - per citare Dostoevskij? - Probabilmente sì!"

ND, Natura docet: la Natura insegna
Massimo Enrico Radaelli, Direttore scientifico

Il miglior modo per aprire questo articolo, dedicato all'ottantaquattresima edizione di "Miss Italia", è riportare pressoché integralmente, il discorso di Patrizia Mirigliani alle Finali di Salsomaggiore, parole tutt'altro che "di circostanza", parole capaci di far comprendere tanti aspetti della sua forza interiore, parole uscite direttamente ed estemporaneamente dall'anima e dal cuore di una grande Donna, degna erede di un grande Uomo, che ha saputo accelerare i tempi di una vera emancipazione femminile in un mondo che era ancora profondamente maschilista. Quasi un pensiero ad alta voce, più efficace ed illuminante di un trattato sociologico dedicato alla transizione tra due millenni.

IL "MONOLOGO" DI PATRIZIA MIRIGLIANI

"...Ad un certo punto sono arrivata io...ventiquattro anni fa. Avevo vinto una lunga batta-

glia contro un tumore al seno, mi sentivo una sopravvissuta e volevo restituire qualcosa alla vita realizzando il sogno di mio padre ma soprattutto il mio, e lo volevo fare per migliaia di ragazze che in quel sogno ci credono tuttora! Ma dove andrà questa? Sembra una bambolina...certo è un po' ingrassata...e poi quei capelli corti! Non è come il padre, lui sì che è un grande! Cosa potrà fare lei a confronto di un grande uomo? Quando Miss Italia ha perso la Rai sono arrivati gli insulti, certo...vedi! E poi ostacoli su ostacoli fino ad oggi: mio padre non vedeva l'ora che io prendessi in mano la sua creatura, avendo visto in me una donna resiliente. Ma perché una donna a capo di un Concorso femminile è tanto ostacolata? Sono stata scomoda per tanti..."ma è spigolosa", non scende a compromessi" in continua difesa delle sue Miss"...se le ragazze sfilano in bikini che sia un po' succinto, dai" E quelle taglie 44/46,

per non parlare della ragazza amputata con la protesi alla gamba, ma è impazzita? Ho coperto le mie Miss con un velo per proteggerle...sapevo che sarebbero arrivati i tempi in cui le donne avrebbero forse potuto difendersi ma solo apparentemente, perché di fronte ai NO delle donne è partita ancora di più un'ondata di violenza inaudita su di esse. Quante iniziative ha realizzato il Concorso per valorizzare le donne, le vogliamo dire? "No, non parliamone, tanto questo Concorso è finito...non dà una bella immagine delle donne, è superato...Nessuna rete deve prendere Miss Italia, ha detto la Boldrini. Brava presidente! Così abbiamo risolto tutti i problemi delle donne, vero? Che sconforto che siano proprio le donne il più grande ostacolo per il raggiungimento degli obiettivi di tante altre donne! Ma si sa, il potere ha bisogno di competenza. In Italia viene ammazzata una donna ogni tre giorni, in migliaia muoiono ogni anno, ma questa piaga non l'abbiamo mai risolta... Più facile farsi belle impedendo al Concorso di realizzare sogni. Miss Italia vittima sacrificale, capro espiatorio per un consenso politico mai ottenuto. Censurare Miss Italia, un Concorso

che dà voce a migliaia di giovani donne ogni anno, significa negare la possibilità a queste donne di esprimere liberamente il proprio punto di vista. Forse perché raccontano verità scomode? Essere una donna oggi deve significare anche diritto alla propria libertà e difesa della propria dignità. E io combatterò sempre per la libertà delle mie ragazze, per la loro realizzazione perché solo in quel modo potranno avere dignità e soprattutto libertà. Donne che combattono contro i pregiudizi, contro l'ipocrisia di un Paese che dice, a parole ma non con i fatti, di essersi evoluto. Anche quest'anno la nave è arrivata in porto, con grandi difficoltà, le più grandi degli ultimi anni...ma ci siamo! Grazie a tutti gli amici che sono qui, a questa Giuria che mi onora, alle persone libere che ci amano! Grazie all'"esercito" di Miss Italia: i miei agenti regionali che raccontano un'Italia di bei valori. Grazie papà per avermi lasciato questa storia meravigliosa. Sono qui nella tua Salso, città che hai sempre amato. Per me ogni giorno è sempre una nuova sfida, per te è stato un po' più facile! D'altra parte ti chiamavi 'Vincenzo Fortunato', ed eri un uomo..."





IL RITORNO A SALSOMAGGIORE TERME

Dopo tredici anni di "separazione" Miss Italia è tornata a Salsomaggiore Terme, "Città della Bellezza" non solo per le proprietà delle sue acque (quelle salso-bromoiodiche di Salsomaggiore, che attingono al "Mare Antico", residuo dell' "Oceano della Tetide", pleistocenico, che vide la nascita della Vita sul nostro Pianeta, e quelle sulfuree di Tabiano), ma anche, e forse soprattutto, per aver ospitato il "Concorso" quarantuno volte tra il 1950 ed il 2010, con le pause della Guerra Mondiale e negli ultimi ventotto anni in maniera continuativa. Le Finali si sono svolte dal 7 all'11 novembre 2023, con 40 finaliste, due per regione; la Giuria è stata presieduta da Vittorio Sgarbi. A presentare lo spettacolo Jo Squillo, l'artista diventata famosa a Sanremo nel 1991 con "Siamo donne", impegnata attualmente nella difesa dei diritti delle donne. Particolarmente apprezzate dal pubblico le performance degli ospiti di questa edizione: il rapper



Icy Subzero, la violinista Laura Marzadori, il soprano Chiara Guerra, il Piceno Pop Chorus e la danzatrice Petra Conti. Madrina dell'evento e testimonial d'eccellenza del territorio, Gloria Bellicchi, prima e unica Miss Italia di Salsomaggiore, nel 1998.



Veronica Lasagna, seconda classificata



MISS ITALIA 2023

Francesca Bergesio, la nuova Miss Italia, è nata a Bra e risiede a Cervere (Cuneo). Diplomata al Liceo classico europeo, è iscritta alla facoltà di Medicina dell'Università a Roma. Francesca vive con i genitori - Ilaria e Giorgio, senatore della Lega - e con la sorella, Virginia, più giovane di lei. "Ho una famiglia alle spalle che mi ha supportato. Sono fortunata. E ho avuto anch'io l'opportunità di mettermi in gioco". Alla finale

Francesca ha presentato un monologo contro la violenza. "È un argomento che mi sta molto a cuore perché tante donne, nel mondo del lavoro e nelle relazioni personali, si trovano ad essere umiliate, annientate, sia fisicamente che moralmente. Questo è inaccettabile; occorre educare i maschi fin da piccoli al rispetto e alla parità". Anche lei ha affrontato prove non facili, come la solitudine vissuta per cinque anni in un Convitto di Torino, dove i genitori la mandarono a



Siria Pozzi, terza classificata



studiare a 14 anni, e gli atti di bullismo subito a causa della sua altezza. Nei riguardi dei suoi detrattori di allora, Francesca è tuttora molto severa...

La nuova Miss Italia è arrivata alle finali con il titolo di Miss Piemonte; era piemontese anche Isabella Verney, la prima Miss di questa manifestazione, scelta 84 anni fa per il suo sorriso impresso in una foto. Francesca è la quinta Miss Italia della sua regione: le ultime sono state Cristina Chiabotto nel 2004 e Edelfa Chiara Masciotta l'anno dopo. Le regioni che hanno collezionato il maggior numero di titoli in assoluto sono il Lazio con 13 miss, la Lombardia e la Sicilia con 11 ragazze. Seguono il Veneto con 6, il Friuli, la Toscana, la Calabria e il Piemonte con 5, le Marche e la Campania con 4, l'Emilia-Romagna, la Liguria, la Sardegna, l'Umbria e il Trentino-Alto Adige con 2, la Puglia e l'Abruzzo con una sola miss. Il titolo non è mai stato vinto da Basilicata, Molise e Valle d'Aosta, ma il futuro del Concorso è ancora lungo...

La riservatezza e la semplicità sono i segni che contraddistinguono la personalità di Francesca Bergesio, che auspica di riuscire a conciliare il lavoro con le sue passioni. *“Vorrei diventare un medico e specializzarmi in cardiocirurgia - assicura la Miss - ma spero anche di affiancare al mio lavoro il mondo della moda o del cinema, al quale non rinuncio”*. E ha aggiunto: *“Dedico la vittoria alla mia mamma che mi è*

stata sempre vicina, anche nei momenti più difficili, e alla mia terra il Piemonte. Spero di poter rappresentare degnamente tutta Italia”. Sul palco, ad abbracciarla, la mamma Ilaria Abrate e la sorella Virginia, tra pochi mesi maggiorenne. Francesca è stata incoronata dalla Patron del Concorso, Patrizia Mirigliani, e dal Presidente della Giuria, Vittorio Sgarbi, nella “Sala Europa” del meraviglioso “Palazzo dei Congressi” di Salsomaggiore Terme, in *streaming* sul sito di Miss Italia.

Seconda classificata è stata la ventenne mantovana Veronica Lasagna, diplomata al Liceo classico, si è iscritta all'Accademia di Moda IAUD. Si definisce ambiziosa e tenace, puntuale e cordiale; sa focalizzarsi su un particolare obiettivo ed è appassionata della danza fin da bambina.

Terza la ventitreenne sarda Siria Pozzi, diplomata al Liceo Linguistico e agente assicurativo, la Miss ha dieci anni di basket alle spalle e il sogno di girare il mondo

La fascia di “Miss Social” è stata assegnata alla diciannovenne calabrese Elisa Novello, studentessa universitaria di economia aziendale, con un sogno nel cassetto: quello di aprire una propria linea di cosmetici e diventare un'imprenditrice di successo, seguendo le orme del padre, che ammira profondamente.

ALTRE TITOLATE

Chiara Avanzi | MISS MILUNA
 Valentina Riedo
 MISS ROCCHETTA BELLEZZA
 Jasmine D'Aniello | MISS SPORT GIVOVA
 Luna Mariasole Meneguzzo
 MISS CINEMA DR. KLEEN
 Nicole Barbagallo | MISS FRAMESI
 Elisa Novello | MISS SOCIAL

Alice Galante
 MISS SORRISO MYLAMINATION
 Chiara Viscillo | MISS ELEGANZA
 Giulia Gerardi | MISS PERSONALITÀ
 Aurora Miniaci | MISS PERSONALITÀ
 Lucia Cavallo | MISS CREATIVITÀ
 Rosa Telesca | MISS TALENTO
 Federica Nolla | MISS SIMPATIA



DUE PRINCIPESSE A SALSOMAGGIORE, ILENIA E JENNIFER: UN PREMIO AL LORO CORAGGIO

Due ragazze, Ilenia Garofalo, toscana, e Jennifer Cavalletti, umbra, sono state "ospiti speciali" alla finale di Miss Italia. Sono due simboli della forza di volontà e della determinazione,

alle quali hanno fatto ricorso per uscire da situazioni drammatiche.

La Patron le ha premiate con il titolo onorifico di "Miss Coraggio" e Salsomaggiore le ha applaudite. Come vere principesse, le due ragazze hanno indossato abiti creati per loro da stilisti affermati: Annalisa Atelier di Grosseto, per Ilenia, Vanessa Foglia per Jennifer, alla quale





l'imprenditrice romana offrirà la possibilità di iniziare il lavoro di stilista che fa parte dei suoi progetti.

Ilenia Garofalo, 24 anni, di Grosseto, è viva per miracolo dopo essere stata investita da un'auto sulle strisce stradali. Dopo il coma, quattordici interventi chirurgici e tre anni di sofferenze, Ilenia ha ripreso il suo cammino con una laurea e tanta voglia di vivere. *“Sono qui oggi perché la vita mi ha dato un'altra possibilità. È bello rappresentare le donne italiane, per la bellezza del loro coraggio”*.

Jennifer Cavalletti, 19 anni, di Spoleto, non ha vinto un titolo ma ha conquistato il pubblico dopo aver letto sul palco di Miss Italia, a Bastia Umbra, una lettera con la quale ha rivelato di essere autistica: *“Quando ero piccola piccola - ha detto emozionata - ai miei genitori avevano detto che non avrei parlato e non avrei mai camminato. E invece sono qui, davanti a voi, che vi parlo e sfilo su questa passerella per il Concorso di Miss Italia. Noi autistici non siamo dei “diversi”, facciamo le cose con i nostri*

tempi. Non siamo stupidi. Nel corso degli anni sono stata il bersaglio di tante persone cattive che me ne hanno dette e fatte di tutti i colori, ma non mi hanno affondato. Ho i miei sogni, come tutte le ragazze, e voglio combattere con tutta me stessa per realizzarli e per far capire al mondo che è l'amore che fa la differenza; sappiamo amare e vogliamo amare”. Jennifer ha frequentato regolarmente la scuola con ottimi risultati e, quest'anno, ha ottenuto la Maturità al Liceo artistico, indirizzo Scenografia, con votazione di 100. Si è ora iscritta all'Accademia di Moda di Viterbo. La mamma della ragazza è l'altro gioiello di questa storia. Racconta: *“negli anni della crescita di mia figlia ho cercato di fare il più possibile per darle tutta la felicità del mondo”*.

Il riconoscimento di Miss Coraggio ha precedenti significativi, essendo stato attribuito nel 1991 a Pina Siracusa, 20 anni, siciliana; nel 2007 a Gessica Notaro, Miss Romagna, modella, cantante; nel 2011 a Rosaria Aprea, Miss della Campania; nel 2017 a Rossella Fiorani di Fano, Marche; nel 2018 a Chiara Bordi di Tar-



quinia, Miss Etruria. Sono simboli della violenza contro le donne, aggredite e segnate per sempre, ma anche di disabilità. Queste ragazze sono esempi di forza, di ribellione a ingiustizie, soprusi e pregiudizi.

IL SALUTO DELLA CITTÀ DI SALSOMAGGIORE TERME: LE PAROLE DEL SINDACO, LUCA MUSILE TANZI

“Quando qualche mese fa parlavamo della nostra volontà di riportare Miss Italia in molti non ci hanno creduto: oggi possiamo dire che il nome di Salsomaggiore e Tabiano Terme è tornato ad essere protagonista a livello nazionale. Le Finali del Concorso hanno portato più di mille presenze dirette a Salsomaggiore Terme, con grande soddisfazione da parte di albergatori e commercianti. È certamente solo un tassello iniziale, ma come Amministrazione siamo contenti di aver intrapreso la giusta strada. Durante l'evento, le Miss hanno vissuto anche alcuni momenti con i cittadini: a passeggio e in bici

per il centro storico, al Palazzetto con i ragazzi e le ragazze delle società sportive del territorio e poi, ancora, in Largo Roma, con la sfilata di auto storiche. Abbiamo cercato di inserire nel programma momenti pubblici, proprio per far sì che se ne potesse trarre beneficio nonostante l'impossibilità di partecipare alla serata finale. È stato il primo anno, dopo tredici di stop: tante cose saranno sicuramente da migliorare, ma oggi possiamo dirci soddisfatti. A livello mediatico, solo gli ospiti della serata finale hanno raggiunto una 'audience social' totale di circa 2.5 milioni di follower su Instagram e oltre 9 milioni su TikTok. Parliamo di milioni di persone che hanno potenzialmente sentito il nome di Salsomaggiore Terme e Tabiano. A questo dobbiamo aggiungere anche la risonanza dei social delle Miss Finaliste, della Miss eletta, Francesca Bergesio, e di Lavinia Abate, Miss Italia dello scorso anno, che hanno avuto l'opportunità di scoprire le bellezze, oltre che di Salsomaggiore, anche di Tabiano. Inoltre i giornalisti e i turisti venuti da tutta Italia in questi giorni ci hanno confermato che il binomio Salsomaggiore-Miss Italia, in cui abbiamo creduto fin da subito, fun-



foto Bocelli

ziona! Il rilancio del turismo di Salsomaggiore e Tabiano passa anche, e soprattutto, da un accurato calendario di eventi ed iniziative, che partono dal 'locale' ma che sanno andare oltre e sono capaci di guardare avanti, e Miss Italia è una di queste. Concludo ringraziando tutta la macchina organizzativa, i volontari e le Forze dell'Ordine che in questi giorni si sono impegnati affinché tutto procedesse per il meglio”.

TRA PRESENTE E FUTURO

Un obiettivo prioritario di Patrizia Mirigliani è dar vita ad una forma di “Accademia” formativa delle aspiranti Miss: “Questo contesto ci offre l'opportunità di celebrare la bellezza in tutte le sue forme, di promuovere l'empowerment femminile e di ispirare le generazioni future”. Aggiungendo che “Salsomaggiore è una città dove sono di casa, è il luogo della felicità, la sede dei grandi successi di mio padre Enzo, con il nostro amico Fabrizio Frizzi, qui per quindici edizioni che sono nella memoria di tutti. Il ritorno a Salsomaggiore è semplicemente una grande festa, per le ragazze, per il Comune di Salsomaggiore Terme e per chi, tutto l'anno, organizza il Concorso. Posso dire che Miss Italia ‘torna a casa’, ma non posso dimenticare l'accoglienza ricevuta in questi anni a Jesolo, Roma, Milano,

Venezia, Montecatini Terme”. Continuerà anche una formazione continua in senso “salutistico”: “Il Concorso – afferma la Patron- ha sempre tenuto in primo piano la salute ed il benessere. Abbiamo assunto iniziative importanti, come l'appello alle ragazze di vigilare sull'anoressia, la prevenzione dei tumori al seno e delle malattie femminili. Abbiamo organizzato, e continueremo ad organizzare, corsi per favorire la giusta alimentazione, sulla scia del successo mediatico del 2011, quando, attraverso un progetto che la stampa ha definito “etico-estetico”, abbiamo fatto sfilare in passerella Miss con taglie mai viste in precedenza. In pratica, abbiamo ufficializzato il principio, non lo slogan, che ‘Bellezza non significa magrezza’. La Bellezza, infatti è armonia, una sinfonia perfetta tra esteriorità visibile e luce interiore di chi la sa trasmettere. Per me, come era per mio padre, ogni successo non rappresenta mai un punto di arrivo, ma solo un'ulteriore base di partenza.”

Album fotografico e ulteriori informazioni al sito ufficiale del Concorso:
<https://www.missitalia.it/>

Crediti fotografici: tutte le foto sono di Albina Abdullina e Alessio Pannini (eccetto l'ultima: Foto Bocelli).

**BIOTM
BREM**
MEDICAL THERAPY

THERAPY
SELF
MEDICAL

Mantieni e valorizza la tua bellezza!



Stimolazione terapeutica dell'energia vitale

Il dispositivo medico SELF THERAPY® è basato sul nuovo sistema di terapia brevettato BREM THERAPY®

- per combattere gli inestetismi della pelle come la cellulite
- per mantenere l'elasticità della pelle con risultati che si mantengono nel tempo

Dispositivo medico certificato **CE** Classe 2A
secondo la nuova normativa europea
AFFIDABILITÀ-SEMPLICITÀ-EFFICACIA

BIO BREM SA
6830 Chiasso-Switzerland
Via Vincenzo d'Alberti, 1
info@biobrem.com - www.biobrem.com

Approccio non farmacologico

Terapia Complementare Enzimatica in pazienti diabetici



Angelo
Rosario
Maria
Di Fedè
Specialista in
Allergologia ed
Immunologia
clinica,
Specialista in
Geriatría e
Gerontologia,
Specialista
in Medicina
preventiva,
membro del
Comitato
scientifico
di ND

ASPETTI INTRODUTTIVI

Il termine “Diabete” fu utilizzato per la prima volta da Areteo di Cappadocia e deriva dal verbo greco “diabanein” (passare attraverso, sciogliere) e ha una connotazione in qualche modo “sintomatologica”: i pazienti presentavano progressivo dimagrimento e poliuria (frequente emissione di urina), al punto che quel medico ipotizzò che, letteralmente, il loro corpo si sciogliesse in acqua (questa è una traduzione libera e sintetica del testo greco: “*Malattia terribile, caratterizzata dalla liquefazione del corpo e delle membra nell’urina. Chi ne è affetto continua ad urinare, come un acquedotto e la sua vita è breve, e dolorosa, con una sete che non riesce a frenare, ancora insufficiente a compensare l’abbondanza di urine. Non si possono fermare il bere e l’urinare di questi pazienti: se non bevono per un po’ la loro bocca si asciuga e il corpo inaridisce*”).

Il Diabete è una patologia cronica caratterizzata dall’aumento della concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia), provocato da deficit di secrezione o da inadeguata attività di un ormone prodotto dalle “insulae” del pancreas, per questo denominato “insulina”, ormone che favorisce l’ingresso di glucosio nelle cellule (L’insulina, fu scoperta nel 1921 da John James Macleod e da Frederick Grant Bating - Premio Nobel per la Medicina, 1923). Se il glucosio ha difficoltà ad entrare, avremo il paradosso



di sangue e urine ricchi di uno zucchero “inutile”, e di tessuti e organi che invece soffrono letteralmente la fame: è questo il Diabete, in estrema sintesi. Esistono due diverse forme di questa malattia, la più grave (“tipo 1”), se affrontata adeguatamente, può essere oggi debellata, rappresentando questa vittoria, senza alcun dubbio, una delle più grandi conquiste mediche nella storia dell’umanità, la seconda (“tipo 2”), meno grave ma molto più diffusa e subdola nelle conseguenze, è conseguenza di strategie alimentari e di stili di vita sempre più lontani dagli insegnamenti della Natura, caratteristici di società in cui l’aspettativa di vita è aumentata continuamente nei secoli e, soprattutto, negli ultimi decenni.

Se si conoscono segni e sintomi di questa malattia si può tranquillamente convivere, prima che alcune conseguenze diventino irreversibili o di difficile controllo: gravi complicanze a lungo termine, quali maggiore suscettibilità ad infezioni batteriche, nefropatie, retinopatia, neuropatie (compreso il “Piede diabetico”) e patologie cardiovascolari (malattia coronarica, arteriopatie degli arti inferiori, ictus). Svariati meccanismi sono coinvolti nella genesi del Diabete di tipo 2, il problema di fondo è però costituito dalla cosiddetta “insulino-resistenza”, ridotta azione di questo ormone in organi-bersaglio, che comporta eccesso di sintesi epatica di glucosio e ridotta utilizzazione da parte dei muscoli. Esiste certamente una “familiarità” e, tra gli altri fattori di rischio, emergono sovrappeso e alimentazione troppo ricca di grassi e di taluni zuccheri. La terapia farmacologica è di stretta competenza medica ma è comunque importante che i pazienti vengano informati di quanto lo stile di vita possa incidere per convivere con una patologia sempre più frequente, che coinvolge milioni di persone.

DIABETE ED ESERCIZIO FISICO

Tutti i soggetti diabetici, a prescindere dall’età e dal tipo di diabete, devono rigorosamente segui-



re un programma di esercizi fisici che consentono alle cellule muscolari di assumere glucosio dal sangue con maggiore facilità rispetto ad una condizione di riposo. Esistono molte teorie alla base di questa realtà, ma non è questa la sede per trattarle: contano, come sempre, i risultati clinici e ormai è accertato che l’esercizio fisico rappresenta un efficace strumento per ridurre glicemia e quantità di farmaci. Inoltre, l’attività fisica ha effetti favorevoli a più livelli:

- fluidifica il sangue e riduce l’attività piastrinica, aiutando a prevenire danni ai reni, al sistema cardiovascolare e alla vista;
- migliora il senso di benessere e il tono dell’umore;
- aumenta l’utilizzo di ossigeno, migliorando il metabolismo generale;
- incrementa il colesterolo HDL e riduce i trigliceridi.

Il programma deve riguardare 4-6 giorni alla settimana, con esercizi aerobico (camminata, bicicletta, jogging lento, nuoto). Esistono, ovviamente, regole dettate dal buon senso: la camminata, ad esempio, deve essere fluida e non creare fatica eccessiva, durante la marcia si deve bere adeguatamente, scarpe e abbigliamento devono risultare comodi e, preferibilmente, in fibre naturali. Ricordando sempre che non si è in gara con nessuno e nemmeno con se stessi: è doveroso rallentare e anche fermarsi a



riposare un po’, se il respiro diventa affannoso. L’Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) ha indicato in 5.000 passi al giorno (più o meno tre chilometri) lo “standard” di una passeggiata salutare.

DIABETE E ALIMENTAZIONE

La dieta del soggetto diabetico è riassumibile in questi punti:

- vanno completamente eliminati gli zuccheri semplici (saccarosio, il normale zucchero da cucina), dolci e bevande zuccherate.
- carboidrati (pane, pasta) e cereali (farro, riso, orzo, miglio) preferibilmente integrali, devono supportare il 50-55% dell’apporto calorico giornaliero;
- almeno l’80% dei carboidrati deve essere costituito da amido e fibre;
- ortaggi di ogni tipo devono essere presenti in ogni pasto in quanto ricchi di fibre, essenziali per rallentare l’assorbimento intestinale di zuccheri, evitando picchi glicemici.
- proteine devono apportare il 15-20% delle calorie totali, privilegiando pesce azzurro (acciughe, sardine, sgombri, che contengono acidi grassi essenziali, Omega 3 e Omega 6, capaci di migliorare la risposta delle cellule dei tessuti all’azione dell’insulina), microalghe (spirulina, ricchissima in proteine, con tutti gli amminoacidi, essenziali compresi), taluni funghi, limitando il consumo di carne, che contiene grassi saturi;
- il restante apporto calorico (25-30%) deve essere fornite da lipidi vegetali ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi: olio extravergine di oliva, olio di mais, olio di girasole;
- utilizzare sale da cucina con moderazione;
- curare l’apporto di vitamine e sali minerali;
- bere almeno due litri di acqua pura e leggera al giorno;
- limitare il consumo di bevande alcoliche, preferendo vino rosso di buona qualità, uno o due bicchieri durante i pasti, mai a digiuno;
- alimenti “amici” del diabetico sono senz’altro tutti legumi, per l’azione prebiotica a livello del probiota intestinale e, fra la frutta, le mele, da consumarsi preferibilmente con la buccia (se di sicura provenienza e ben lavate) per la presenza di particolari sostanze antiossidanti.

DIABETE E ZUCCHERI

Il legame fra diabete e assunzione di zuccheri è acquisizione antichissima, risalente a ben prima che questa patologia metabolica avesse un nome: nella letteratura sanscrita del sesto secolo prima di Cristo, nel *Sushruta Samhita* e nel



Charaka Samhita, antichi testi ayurvedici, c'era scritto che l'urina di pazienti urinavano spesso ("poliuria" diremmo oggi, uno dei segni del diabete) risultava appiccicosa e "sapeva di miele". Venti secoli dopo, il medico inglese Mathew Dobson (1735-1784) osservò che, disidratando l'urina di pazienti diabetici, si produceva un residuo molto simile allo zucchero grezzo, sia per aspetto che per sapore, e che anche il siero ottenuto da sangue di diabetici era dolciastro. La conseguenza nella prassi medica fu quindi la limitazione, fino alla proibizione, di qualsiasi zucchero, non essendo noto, a quei tempi, che non tutti gli zuccheri sono "diabetogeni". Molto più importante risulta oggi l'attenzione al cosiddetto "Indice glicemico", cioè la velocità con cui il valore della glicemia aumenta in risposta all'assunzione di zuccheri. L'indice glicemico è indicato in percentuale, con valore che esprime il rapporto di velocità di aumento della glicemia: in riferimento al glucosio (valore 100), se uno zucchero (o un alimento in genere) presenta indice glicemico di 50, significa che è in grado di aumentare la glicemia a velocità dimezzata. Così, ad esempio, il fruttosio presenta indice glicemico di 23, decisamente basso se confrontato al 100 del glucosio o al 57 del saccarosio.



L'Indice insulinico è un altro parametro importante in Diabetologia: misura la produzione di insulina in risposta all'ingestione di un qualsiasi alimento. La tabella 1 (Livesey, 2003), esprime le risposte glicemiche e insulinemiche dopo ingestione di svariati zuccheri.

C'È ZUCCHERO E ZUCCHERO: IL PROTOCOLLO DI TERAPIA COMPLEMENTARE ENZIMATICA

Ritengo importante, alla luce della mia lunga esperienza clinica, fare chiarezza sulla possibilità di impiego di preparati "biodinamici", frutto della ricerca italiana (Citozeatec Srl), base della Terapia Complementare Enzimatica (TCE), non solo in termini di possibile controindicazione durante il trattamento di patologie diverse dal diabete in soggetti diabetici ma, addirittura, quale trattamento "di terreno" dello stesso Diabete, secondo il seguente protocollo, da me sperimentato ormai da anni con successo, ad integrazione della terapia medica prescritta:

PRIMI CINQUE GIORNI

- 10 ml di **Citozym** al mattino prima di colazione
- 10 ml di **Citozym** alla sera dopo cena

Dal sesto al quindicesimo giorno

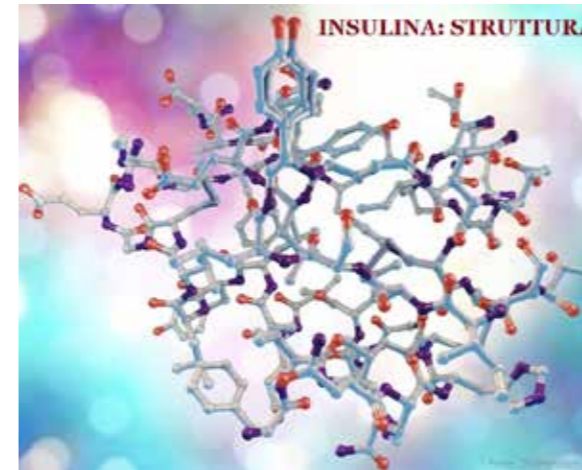
- 10 ml di **Citozym** al mattino prima di colazione
- 1 stick di **Probiotic P-450** alle ore 11
- 20 ml di **Citozym** con 1 stick di **Propulzym** sciolti in un bicchiere di acqua alla sera

Mantenimento

- 10 ml di **Citozym** al mattino a colazione
- 1 stick di **Probiotic P-450** alle ore 11
- 15 ml di **Citozym** con mezzo stick di **Propulzym** sciolti in un bicchiere di acqua prima di pranzo
- 25 ml di **Citozym** con 1 stick di **Propulzym** sciolti in un bicchiere di acqua prima di cena

Questi preparati, ascrivibili alla categoria degli Integratori alimentari (IAB: Integratori Alimentari Biodinamici) hanno una composizione, in prima lettura, fondamentalmente zuccherina, ma si deve tenere presente che si tratta di zuccheri naturali ottenuti per conversione enzimatica sequenziale a ciclo continuo da amido di mais (rigorosamente non OGM) e che i preparati che li contengono sono di fatto "modulatori enzimatici" in grado di:

1. fornire substrati prontamente riconoscibili ("memoria sterica") da una serie di enzimi-chiave delle principali vie metaboliche cellulari, con particolare tropismo verso i mitocondri, al fine di sostenere e mantenere,



attraverso un innalzamento dinamico delle attività catalitiche, la continuità dei vari cicli e conseguentemente ottimizzare il metabolismo cellulare;

2. rendere biodisponibili coenzimi, cofattori ed eventuali prodotti sinergici (amminoacidi, acidi carbossilici), indispensabili per la catalisi enzimatica e per il potenziamento di specifiche attività metaboliche;
3. modulare le reazioni di ossidoriduzione, essenziali non solo per la produzione e l'immagazzinamento dell'energia all'interno della cellula (trasferimenti bi-elettronici) ma anche per le risposte adattative (difesa, gestione d'informazioni) attraverso le specie reattive (trasferimenti mono-elettronici).

CONCLUSIONI

Quindi, i preparati biodinamici non solo risultano tranquillamente somministrabili a soggetti diabetici il cui problema è essenzialmente la ridotta possibilità di utilizzo immediato di alcuni zuccheri ma, proprio per la capacità di attivazione veloce di vie enzimatiche deputate al metabolismo mitocondriale, rappresentano una

Tab. 1
indice glicemico di alcuni alimenti

Cibo	Indice glicemico (glucosio 100)	Indice insulinico (glucosio 100)
Eritritolo	0	2
Xilitolo	13	11
Sorbitolo	9	11
Mannitolo	0	0
Maltitolo	35	27
Isomalto	9	6
Lattitolo	6	4
Poliglicitolo	39	23

VALORI DI RIFERIMENTO DELLA GLICEMIA

≥ 200 mg/dL	Diabete
≥ 200 mg/dL	Diabete 2 ore dopo test da carico di glucosio
≥ 126 mg/dL	Intolleranza al glucosio a digiuno
140 - 199 mg/dL	Intolleranza al glucosio (IGT) 2 ore dopo test da carico di glucosio
100 - 125 mg/dL	Alterata glicemia a digiuno (IFG)
70 - 99 mg/dL	Valori normali a digiuno
140 mg/dL	Valori normali 2 ore dopo test da carico di glucosio
< 70 mg/dL	Ipoglicemia

strategia complementare "etiopatogenetica", in grado anche di affrontare le frequenti problematiche di "crisi di fatica", tipiche del soggetto diabetico, dovute in gran parte alla glicazione dell'emoglobina e alla ridotta deformabilità eritrocitaria presente in questi soggetti, che contribuisce a ridurre l'efficacia del metabolismo degli zuccheri. Una sola raccomandazione: il glicogeno e i cataboliti depositati nel tempo in vari organi comporteranno nella fase iniziale un possibile innalzamento glicemico transitorio, proporzionale alla riattivazione enzimatica, di cui il medico dovrà tener conto, senza sospendere la terapia complementare enzimatica ma solo eventualmente riducendone la posologia, fino a normalizzazione glicemica.



Terapia Complementare Enzimatica

Le basi razionali di una nuova classe non farmacologica di molecole terapeutiche



Federico Inglese, Divisione Ricerca Citozeatec s.r.l.

“Ottenere il possibile dall'impossibile”: solo su questa base euristica, elaborata alla scuola della Natura, si possono comprendere i presupposti razionali che hanno portato agli straordinari risultati clinici presentati e discussi durante il recente Seminario “**Nuovi orizzonti di Terapia Complementare Enzimatica**”, svoltosi lo scorso 11 novembre nel prestigioso contesto del castello di Castelbrando, Cison di Valmarino (Treviso), in una sala gremita oltre i limiti della capienza.

Medici, Biologi, Operatori sanitari, ma anche gente comune, affascinata dalla possibilità di comprendere le basi scientifiche dei sensibili miglioramenti personalmente riscontrati con la Terapia Complementare Enzimatica, hanno creato una inusuale atmosfera interattiva, all'insegna di quel carattere “traslazionale” che Citozeatec, l'azienda organizzatrice del Seminario, ha sempre inteso dare alla propria Ricerca. Argomenti già in parte riportati sul numero

01 2021 di questa rivista (scaricabile dal sito www.ndmagazine.it), sono stati ripresi e implementati alla luce di nuove casistiche: sono stati infatti presentati casi di carcinomi epatici, stenosi carotidee, sclerosi multipla, rigenerazioni in Oftalmologia, Vulnologia e Traumatologia, assolutamente impensabili con trattamenti convenzionali, trattati secondo protocolli che utilizzavano “vettori energetici” (gli Integratori Alimentari Biodinamici) progettati e realizzati in base a conoscenze strutturali specifiche derivanti dalla Cristallografia a Raggi X: una Ricerca, quindi, mai affidata al caso e di assoluta avanguardia, per la messa a punto di strategie mirate e vincenti.

Gli Integratori Alimentari Biodinamici (IAB) sono una nuova classe di preparati in grado di apportare molecole bioattive ottenute per conversione enzimatica sequenziale di zuccheri, capaci di nutrire direttamente e rapidamente le cellule e di “normalizzare” eventuali anoma-

lie. La produzione biotecnologica degli I.A.B. rispecchia fedelmente quanto accade nel metabolismo energetico della cellula umana e degli eucarioti in generale: partendo da amido di mais (*Zea mays*) proveniente da agricoltura biologica, con l'aggiunta di vitamine, aminoacidi, coenzimi e cofattori, si ottengono substrati in grado di essere immediatamente riconosciuti ed utilizzati dagli enzimi cellulari, stimolandone una sorta di “risveglio” che ha indotto a definire questi preparati anche “Attivatori Metabolici Non Ormonali” (AMNO).

Studi di laboratorio e ricerche cliniche, condotte presso qualificati ambienti universitari, hanno portato a spaziare su ambiti estremamente vasti del potenziale impiego complementare generalizzato degli IAB, in considerazione del comune denominatore rappresentato dal miglioramento energetico cellulare che può determinare, di per se stesso, importanti effetti clinici o comunque sinergizzare con terapie convenzionali, assumendo in questo caso il significato di “terapia di fondo” (o “di terreno”).

Citozeatec S.r.l. è un'azienda creata nel 2006 da Pasquale Ferorelli, il fondatore della moderna Enzimologia biodinamica, forte di una pluridecennale esperienza enzimologica che utilizza le più avanzate biotecnologie industriali a conversioni enzimatiche sequenziali per produrre i propri integratori alimentari, che vengono definiti “biodinamici” grazie alla loro capacità di

favorire i metabolismi bioenergetici intracellulari (Ciclo di Krebs, Glicolisi, Gluconeogenesi, Ciclo dell'Urea, ecc.), fondamentali per tutti gli altri metabolismi della cellula.

L'esperienza di oltre trent'anni di lavoro del fondatore e dei suoi collaboratori, nel campo delle biotecnologie delle conversioni enzimatiche in sequenza, costituisce il *know-how* alla base delle ricerche che hanno portato ad identificare gli enzimi e sviluppare sia le sequenze enzimatiche che particolari condizioni di reazione che, “copiando” le medesime sequenze biologiche della cellula umana, hanno permesso di “costruire” i substrati che gli enzimi cellulari sono in grado di riconoscere ed utilizzare per liberarsi di eventuali antagonisti presenti nei loro siti attivi ed essere nuovamente disponibili per le sintesi metaboliche enzimatiche necessarie alla cellula.

Le ricerche di base, condotte in molte Università nazionali ed estere, fra cui l'Università di Tor Vergata (Roma), mettono in evidenza una serie di dati che confermano la particolare predisposizione degli Integratori Biodinamici di “entrare in comunicazione biochimica” con i metabolismi intra-cellulari. Tutto questo rende realistica la possibilità di favorire una efficace regolazione dell'omeostasi (dinamica) dell'organismo in situazioni metaboliche più o meno compromesse, o in momenti di maggior richiesta metabolica energetica.



Diritto alla bellezza anche durante le cure

“Eticha” il calendario 2024 di Tricostarc onlus firmato Gianmarco Chieregato



Donatella Gimigliano,
Giornalista
- Relazioni Pubbliche & Comunicazione - Socio Professionista Qualificato FERPI (Federazione Relazioni Pubbliche Italiana)

Roma, 16 novembre 2023 – *“Uno strepitoso calendario che ci ha trasformate in modelle per un giorno, un progetto meraviglioso che trasmette bellezza, forza, gioia di vivere! Tutte noi abbiamo affrontato momenti pieni di paura, incertezza, lunghe terapie e tanta insicurezza... Il cancro ti mette davanti alla precarietà della vita e a percorsi di cura che spesso ti spogliano del vestito più bello, non ti riconosci più, la tua femminilità viene minata da un’inevitabile trasformazione come la perdita dei capelli, difficile da accettare...”* è la significativa testimonianza di Laura Di Mauro, una delle 24 protagoniste di Eticha, calendario 2024 del grande artista della fotografia Gianmarco Chieregato, realiz-

zato da Tricostarc onlus che, anche attraverso il progetto di donazione Hair Smile, da oltre 12 anni combatte la difficile gestione di uno dei più temuti effetti collaterali del farmaco chemioterapico, la caduta dei capelli, e condiviso con la Fondazione Prometeus. *“Quella giornata da sogno nella quale siamo state protagoniste di scatti meravigliosi è stata un balsamo per il cuore e per il fisico, una giornata dove quella famosa fiammella ha brillato ed illuminato ancora di più il nostro percorso...dove finalmente mi sono guardata felice allo specchio e tutte ci siamo sentite apprezzate, amate e terribilmente forti. Che la nostra energia positiva possa arrivare tutte quelle donne che si trovano a dover*



affrontare questi percorsi difficili, ma non impossibili!”, ha proseguito Laura, che ha affrontato 16 mesi di terapie continuando nonostante tutto, con una straordinaria forza, a calcare la scena come coprotagonista di musical e spettacoli di successo come “Mamma Mia”.

Il calendario Eticha presentato alla Domus Circo Massimo di Roma, è una iniziativa di sensibilizzazione alla Tricologia solidale come supporto alla qualità di vita delle/dei pazienti che affrontano gli effetti dei trattamenti di cure invasive, ed allude al diritto alla bellezza e all’e-





estetica anche nel dolore, e al dovere di garantire questo diritto da parte degli operatori sanitari. Il programma della serata, moderato dalla giornalista Simona Decina, ha visto il benvenuto di Giusy Giambertone, Presidente Tricostarc onlus e ideatrice del progetto che ha dichiarato: *“il richiamo della bellezza franca e affrancata dagli orpelli del vizio della forma, che con la malattia si trasforma. Quando l’agio cede il passo al plagio della paura. Quando il timore del tumore si traduce in dolore e si fonde e confonde tra le paure di essere riconosciuti nudi, fragili, privi dell’identità che ci contraddistingue in quanto donna, piuttosto che uomo, in quanto bionda, piuttosto che nera, in quanto liscia e non riccia, in quanto piena capelli e non calva. Estetica dell’eticha, dunque, o eticha estetica?”*. Sono intervenuti il Sen. Domenico Gramazio,



che già nel 2009 firmò un disegno di legge sulla figura professionale del Tricotecnico, Fiorella Bini, Presidente del Società Italiana di Tricologia, Lucio Fortunato, chirurgo senologo del San Giovanni di Roma e Presidente Fondazione Prometheus onlus, che ha sottolineato: *“l’aspetto della bellezza di una donna durante e dopo le terapie oncologiche non è soltanto un artificio estetico. La conservazione della propria immagine corporea è un elemento essenziale e costituente della cura. Oggi sappiamo che per moltissimi tumori le possibilità di recidiva sono per fortuna molto basse, mentre l’impatto psicologico della diagnosi è almeno per una donna su quattro devastante, con un profondo effetto sulla qualità di vita, sua e della propria famiglia”*. Ed ancora Rita Parente, docente e direttrice di Sempitù, la scuola di formazione professionale che ha firmato il trucco delle protagoniste, e Gianmarco Chierigato, autore degli scatti che con il suo talento ha saputo dipingere di rosa la dimensione dello spazio femminile. Guest Star della serata le 24 “modelle” che hanno prestato la loro immagine al progetto per sostenere l’importanza del “diritto alla bellezza” che Eticha vuole affermare, e che merita la più ampia condivisione perché contribuisce a diffondere consapevolezza che le/i pazienti devono essere incoraggiati ed aiutati a rimanere innanzitutto sé stessi: persone.



Prima del Farmaco

La Salute secondo Natura: L'Enciclopedia del Benessere

La serie di quattro volumi “Prima del Farmaco – Curarsi con la Natura” raccoglie i testi sulla salute curati dall’esperto Massimo Radaelli, costruendo una contemporanea Enciclopedia del Benessere: uno stato fisico e mentale da raggiungere riconnettendosi profondamente con gli elementi naturali.

La casa editrice Layout Edizioni in sinergia con A.Na.M Edizioni, ha intrapreso un nuovo progetto divulgativo con la pubblicazione di un’enciclopedia sulla “Salute secondo Natura”. L’obiettivo è di trasmettere ai lettori nozioni su cosa fare e non fare, per mantenere il naturale stato di equilibrio del corpo, agendo prima di sviluppare il bisogno di curarsi attraverso terapie farmacologiche. La salute, infatti, non è legata all’assenza di malattie, bensì si identifica con uno stato di benessere fisico e psichico, ma anche sociale e spirituale: due dimensioni che possono influenzare significativamente l’ambiente vitale di un soggetto. L’Enciclopedia “Prima del Farmaco – Curarsi con la Natura” vuole ricordare come l’impiego delle proprietà naturali di piante e ingredienti naturali sia da sempre utilizzato dal genere umano per mantenersi in salute.



DISPONIBILE DA GENNAIO 2024



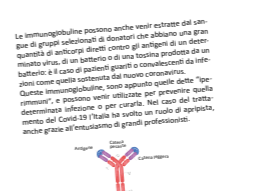
100 piante

1. Ananas	292	17. Melissa	324
2. Anglica	293	18. Mielio	326
3. Anice verde	294	19. Mirtillo	328
4. Bacopa	295	20. Ortica	330
5. Bambù	296	21. Ortosifon	332
6. Canina da zucchero	297	22. Passiflora	334
7. Cardamomo	298	23. Pilea	336
8. Caramello	299	24. Riso rosso	338
9. Cuscuto	300	25. Rotta	340
10. Cicoria (verde)	301	26. Salvia	342
11. Dama di notte	302	27. Sempino	344
12. Dente di cane	303	28. Tagete	346
13. Echinacea	304	29. Tarassaco	348
14. Echinops	305	30. Zenzero	350
15. Fieno greco	306	31. Zucca	352
16. Lavanda	307		



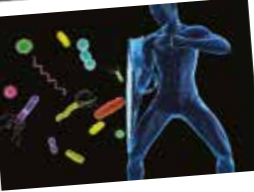
Batteriologia

I batteri sono organismi unicellulari di dimensioni inferiori a 1 µm, presenti ovunque nel mondo. In grado di vivere in condizioni ambientali estreme, dai ghiacci dell'Antartide alle temperature superiori alle 120°C. La maggior parte dei batteri presenti nel nostro organismo sono benefici, ma alcuni possono essere nocivi. La presenza di batteri nocivi è spesso associata a malattie. La prevenzione e il trattamento delle infezioni batteriche richiedono un'attenta diagnosi e l'uso appropriato di antibiotici.



Il sistema immunitario

Il sistema immunitario si è evoluto per difendere l'organismo dagli invasori estranei (virus, batteri, microrganismi e altri). È composto da cellule e molecole che lavorano insieme per riconoscere e eliminare i patogeni. La risposta immunitaria è influenzata da fattori genetici e ambientali. Una dieta sana e uno stile di vita attivo possono aiutare a mantenere il sistema immunitario in buona salute.



Organi

Il corpo umano è composto da diversi organi che lavorano insieme per mantenere la salute. Gli organi principali sono il cervello, il cuore, i polmoni, il fegato, i reni e il sistema digestivo. Ogni organo ha una funzione specifica e può essere influenzato da fattori esterni come lo stress, l'alcol e i farmaci.



• disturbi immunitari;
• infertilità;
• alterazioni e compromissione dell'attività enzimatica;
• problemi allo sviluppo dei denti;
• alterazioni del gusto.

Le vitamine A (oltre i 300 mg) possono causare ipertensione, vertigini, secchezza delle mucose, disturbi alla vista, disturbi al fegato, disturbi al sistema circolatorio, disturbi al sistema muscolare, disturbi al sistema nervoso. Particolarmente grave risulta la carenza di Vitamina A in gravidanza per la malformazione fetale.

Le vitamine farmacologiche sono: Vit. A, Vit. B1, Vit. B2, Vit. B6, Vit. B12, Vit. C, Vit. E, Vit. K.

Una sapienza antica

Argento e salute

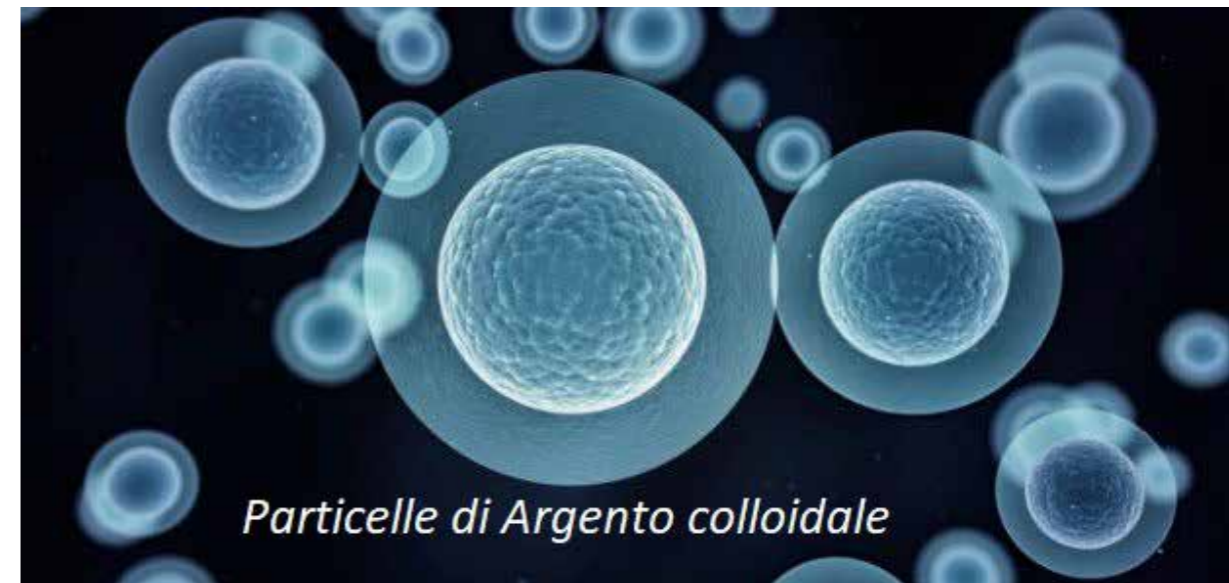


di Halyna Korniyenko
Comitato scientifico di ND

BREVE STORIA DI QUESTO PREZIOSO METALLO

L'utilizzo dell'argento è antico di migliaia di anni: lo si trova già menzionato in testi cuneiformi e nel libro biblico della Genesi. Le sue proprietà erano ben conosciute ai tempi dell'antica Grecia e la stessa parola latina "Argentum" deriva dal greco "Argos" che significa "splendente", con riferimento sia alla lucentezza del metallo che ai risultati del suo utilizzo. Come moneta, fu coniato per la prima volta nella attuale Libia intorno al 600 a.C., poi a seguire in Asia Minore e nelle città Greche, in particolare Atene, dove venne utilizzato per la fabbricazione delle prime monete d'argento. I Romani, nel 270 a.C., furono tra i primi appassionati collezionisti di argento, tanto da monopolizzare la richiesta di vasellame prodotto in Grecia e nelle diverse colonie dell'Impero. Dal Rinascimento in poi, l'argento fa il suo trionfale ingresso nella vita di tutti i giorni: in tavola con piatti e coppe, per l'igiene personale con brocche e catini, in og-

gettistica e in attrezzature chirurgiche. I lignaggi reali, che al tempo utilizzavano posate, piatti, coppe e contenitori in argento, si ammalavano difficilmente, e proprio da queste osservazioni nacque un utilizzo di questo metallo anche per combattere infezioni e malattie di varia natura. Fogli d'argento erano in uso nella prevenzione e trattamento di ferite durante la Prima Guerra Mondiale e, prima dell'arrivo degli antibiotici, l'argento in forma "colloidale" era regolarmente impiegato come battericida. All'inizio XIX secolo i chirurghi utilizzavano suture d'argento nelle ferite. All'inizio XIX secolo i chirurghi utilizzavano suture d'argento nelle ferite. Prima del 1940, anno in cui prese inizio l'uso di antibatterici, l'Argento colloidale veniva comunemente utilizzato per moltissimi usi terapeutici come ad esempio acne, eczemi, Herpes Zoster, artriti, polmoniti, congiuntiviti, otiti, difterite, colera, dissenteria, cistiti, gastriti, malaria, infezioni della prostata, sifilide, setticemie e altro ancora. L'uso salutistico di taluni preparati a



base di argento e derivati è comunque rimasto (anche prima del grande interesse destato dalla disponibilità di preparazioni colloidali a costo abbordabile), ad esempio l'utilizzo di nitrato d'argento, opportunamente diluito negli occhi dei bambini neonati, quale prevenzione di patologie infettive legate al parto, l'impiego di preparazioni vulnologiche per il trattamento di ulcere e piaghe, l'utilizzo di filtri e pastiglie per la purificazione dell'acqua (la tecnologia aerospaziale sovietica utilizzava argento per sterilizzare l'acqua riciclata nei veicoli spaziali) e l'uso in disinfezione ambientale

NATURA CHIMICA DELL'ARGENTO

Elemento chimico nella tavola periodica degli elementi del grande chimico russo Dmitrij Ivanovič Mendeleev, con simbolo "Ag" e numero atomico 47, è caratterizzato da grande duttilità, con durezza intermedia tra quella del rame e quella dell'oro e con tipica lucentezza metallica bianca. Risulta essere il miglior conduttore di calore ed elettricità tra tutti i metalli e, data la sua difficoltà ad ossidarsi, in natura si trova allo stato elementare puro oppure in combinazioni con altri elementi, metallici e non, come ad esempio lo zolfo.

ARGENTO COLLOIDALE IONICO (ACI)

L'argento colloidale ionico è un prodotto di straordinaria efficacia antimicrobica ad ampio spettro, privo dei limiti e degli effetti collaterali degli antibiotici di sintesi. Conosciuto da molto

tempo nell'ambito della medicina complementare per le sue straordinarie proprietà, è ricavato mediante un processo di elettrolisi in cui viene applicata una differenza di potenziale a due elettrodi d'argento puro, immersi in acqua totalmente deionizzata e demineralizzata rispettando i parametri di conduttività massima inferiore a 1 microsiemens. Durante tale processo si formano ioni Argento Ag⁺ che staccandosi dagli elettrodi rimangono in sospensione nell'acqua. Il termine "colloide" indica una soluzione di particelle finissime di argento puro in sospensione in acqua definita "ultrapura". Il termine "ionico" indica che nella soluzione acquosa è presente sotto forma di ioni. Esistono anche apparecchi per la produzione "domestica" di argento colloidale attraverso l'elettrolisi. Il prodotto ottenuto deve essere conservato in luoghi freschi senza sbalzi termici, in bottiglie scure, per evitare che la luce lo alteri. Molto più comodo, ovviamente, è acquistare il prodotto finito: in commercio ne esistono molti ma è raccomandabile utilizzare prodotti di provenienza certificata da laboratori qualificati. La concentrazione che si è rivelata più efficace è quella di 10 parti per milione (10 ppm).

AZIONI RICONOSCIUTE DELL'ARGENTO COLLOIDALE

Diverse ricerche hanno evidenziato che molti microrganismi non sono in grado di sopravvivere più di qualche minuto a contatto con argento metallico, anche solo in tracce. Si è visto che l'ACI agisce bloccando alcuni processi vitali

3 Tc Technetium (98)	44 Ru Ruthenium 101.07	45 Rh Rhodium 102.9055	46 Pd Palladium 106.42	47 Ag ARGENTO 107.8682	48 Au Oro 196.966569
5 Re Rhenium 186.207	76 Os Osmio 190.23	77 Ir Iridio 192.222	78 Pt Platino 195.084	79 Au Oro 196.966569	80 Hg Mercurio 200.59

ARGENTO NELLA TAVOLA PERIODICA DEGLI ELEMENTI

nei germi impedendone così sia la sopravvivenza che la proliferazione. Riducendo le infezioni e le infiammazioni, si può affermare che l'ACI aiuta quindi a ripristinare le condizioni fisiologiche favorendo una rapida e normale ricrescita dei tessuti lesi.

Può essere utilizzato topicamente con successo in diverse condizioni patologiche quali manifestazioni erpetiche, eczemi, acne, candidosi, micosi, psoriasi, verruche, emorroidi, piaghe da decubito, ustioni, dermatiti da contatto, geloni, otiti, congiuntiviti. L'ACI può essere impiegato tal quale sulle parti interessate o veicolato in una crema a base vegetale da distribuire sulla pelle. Per l'igiene intima può essere utilizzato sia direttamente che posando alcune gocce sulla biancheria. Può essere sfruttato anche per la disinfezione degli spazzolini da denti o dei sanitari oppure come sanificante degli indumenti nell'ultimo risciacquo della lavatrice. L'ACI si è rivelato molto efficace anche in campo veterinario, sia per animali domestici che per animali da reddito e in agricoltura per la lotta contro i parassiti. Molto importante è conservare l'ACI nel suo flacone originale preferibilmente al buio ed evitare il contatto diretto con metalli (es. cucchiaini o utensili da cucina) e tenerlo lontano da apparecchiature elettroniche.

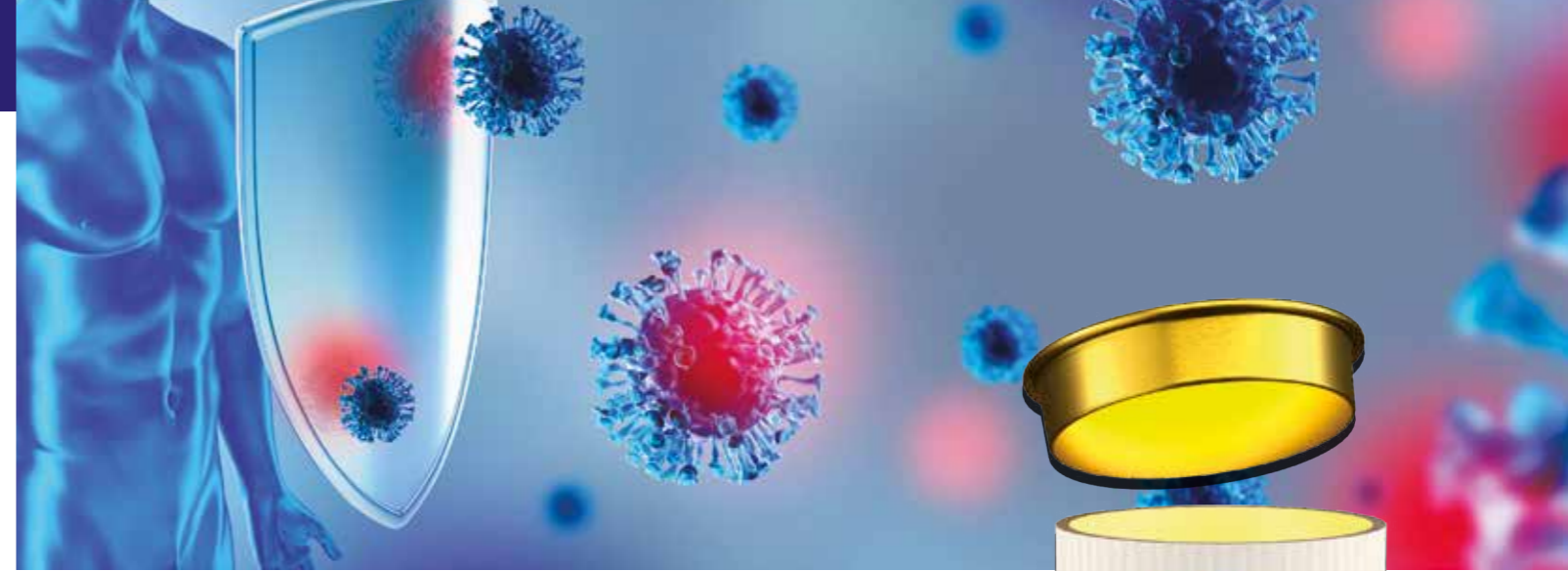
IMPIEGO PRATICO DELL'ARGENTO COLLOIDALE

Negli ultimi anni l'interesse per l'Argento colloidale è notevolmente cresciuto: per vari mo-

tivi, fra cui l'aumento del fenomeno della resistenza batterica agli antibiotici e la sensibile riduzione, rispetto al passato, dei costi di produzione dell'argento colloidale, un tempo proibitivi e accessibili solo dalle classi più ricche. L'argento colloidale può essere assunto in diversi modi, anche se l'utilizzo ufficiale è limitato alla applicazione topica: riferiamo però che molti esperti lo consigliano anche per uso orale, data l'estrema diluizione, in caso di stati febbrili legati a patologie infettive, somministrando alcune gocce di sospensione 10 ppm sotto la lingua, trattenendole per qualche minuto per favorire l'assorbimento.

L'assunzione è preferibile lontano dai pasti, con l'eccezione di infezioni intestinali in cui gli esperti suggeriscono l'impiego appena prima dei pasti.

Durante l'inverno l'Argento colloidale viene anche suggerito quale preventivo di infezioni respiratorie, al dosaggio di circa 10 ml di sospensione 10 ppm tre volte al giorno, rigorosamente utilizzando recipienti di ceramica, vetro o plastica e non cucchiaini metallici. Utili anche i gargarismi, in caso di infezioni e stati infiammatori della gola o del cavo orale. Le applicazioni topiche, le uniche ufficiali, riguardano invece ferite, ustioni e patologie ad etiologia batterica, come l'acne giovanile, l'area ginecologica (vulvovaginiti microbiche, batteriche o fungine) e, opportunamente diluito, le infezioni dell'occhio, in particolare a livello congiuntivale.



IDEAL IMMUNO VIT

Aumenta le tue difese immunitarie in modo naturale

Ideal Immuno Vit
Integratore alimentare a base di Lattoferrina, Zinco e Selenio.



Linea di integratori naturali energizzati con biofrequenze secondo un sistema brevettato di biorisonanza

INTEGRATORI E VITAMINE DALLA NATURA

LO TROVI QUI

ORDINA SUBITO ON LINE

- vitamixlife.com
- Vitamix Life
- vitamix_life

Vitamix LIFE
Natural health

CONFEZIONE PLASTIC FREE

Un vizio difficile da togliere

Tutto, ma non le sigarette...



Francesco Casillo,
Medico
Chirurgo,
Specialista in
formazione in
Neurologia,
Università di
Roma Sapienza

Tra tutte le cose tirate fuori da una borsa, in un ambulatorio con le serrande mezz'abbassate, non mi è mai capitato di vedere tirare fuori un pacchetto di sigarette. Su quella scrivania di legno, che certe volte pare il tavolo di un interrogatorio, metterlo lì come imputato per il proprio mal di testa quando si chiede al paziente di buttare fuori il rospo e confessare cosa gli scateni, secondo lui, gli attacchi di cefalea.

La cioccolata, le noci, il profumo dell'ufficio, gli occhiali nuovi, il telefono, anche la moglie o il marito, ma mai, mai un pacchetto di sigarette. Eppure, si sa che il fumo di sigaretta fa male e, come si direbbe a Roma, *“Ma mo' non voi che te fa pure male alla testa?”*. La risposta è purtroppo, inevitabilmente, sì!

Diverse sono le sostanze dannose in una sigaretta, per il mal di testa e non solo. Alcune sono sostanze tossiche, cancerogene, pro-infiammatorie ed ossidanti, che non hanno bisogno di molte spiegazioni oltre il loro stesso nome. Altre sono più complesse e tra queste ce n'è una

con la quale il fumatore ha una relazione più profonda: la nicotina. La nicotina è un alcaloide contenuto nelle foglie della pianta del tabacco, rilasciata nel momento in cui queste vengono riscaldate. Una volta inalata è in grado di attivare, in circa cinque secondi, la trasmissione neuronale eccitatoria, in particolar modo quella mediata dalla dopamina e dall'acetilcolina. Alcuni dei neuroni su cui agisce, dopaminergici e colinergici, sono localizzati all'interno di un circuito chiamato “Sistema della ricompensa”. Il meccanismo alla base di questo sistema è semplice: vediamo qualcosa di interessante, decidiamo di ottenerla, la otteniamo e riceviamo un premio neurotrasmettitoriale che si traduce nel “senso di gratificazione”.

Ciò che rende qualcosa “interessante” è definito dalla propensione del nostro cervello ad approcciare nuovi stimoli. Questa attitudine viene definita “sensation seeking”, letteralmente “ricerca delle emozioni”.

Nei pazienti emicranici il *sensation seeking* è



aumentato e li rende più propensi ad iniziare a fumare, oltre che ad avere maggiori difficoltà a smettere. Il sistema della ricompensa raggruppa le aree del cervello maggiormente attive nelle prime fasi delle relazioni sentimentali. Nel caso delle relazioni, il circolo della ricompensa si basa sull'interazione tra due persone e le variabili implicate nel raggiungimento della gratificazione sono molto più complesse e non totalmente sotto il controllo del singolo, rendendo il raggiungimento dell'obiettivo solo un'ipotesi; nel caso della nicotina, questa ipotesi non esiste ed il sistema è destinato ad essere soddisfatto. Infatti, la nicotina non solo sfrutta il processo di sensation seeking per farsi acquistare, ma rinforza l'interazione neuronale nel momento in cui, raggiunti i centri del circolo delle ricompense, iperattiva lo stesso sistema che ha portato il fumatore a desiderarla. Praticamente un partner perfetto. È forse per questo che sul tavolo degli imputati non ci va mai. Sembra il ritratto di una coppia felice, ma evidentemente non lo è, altrimenti non staremo qui a parlarne. Infatti, mentre non ce ne accorgiamo, accecati dai circuiti eccitatori, in estasi per la facilità con

cui possiamo raggiungere ciò che desideriamo, la nostra relazione con la nicotina ci sta facendo del male. In questa frequentazione con il nostro alcaloide preferito stiamo assumendo, se lui da solo non bastasse, anche una serie di altre sostanze che compongono il fumo di sigaretta: le nitrosamine, l'ossido nitrico, il monossido di carbonio, i radicali liberi, l'acroleina e tutte le altre molecole ossidative, infiammatorie e cancerogene.

Come abbiamo detto in precedenza, il paziente con cefalea è più propenso all'abitudine del fumo e su di lui gli effetti possono essere anche peggiori rispetto alla popolazione generale. La nicotina può infatti aumentare la sensibilità dei recettori del dolore, modificando il flusso di sangue al cervello mediante la sua azione vasospastica, ma anche riducendo l'efficacia dei farmaci antidolorifici assunti per alleviare il dolore. Inoltre, il complesso delle altre sostanze contenute nel fumo di sigaretta può aumentare il rilascio di una proteina chiamata PACAP. Questo neurotrasmettitore è implicato nell'innescare l'attacco emicranico e sono attualmente in corso ricerche per contrastarne l'azione.



Smettere di fumare è possibile!

Se non bastassero gli effetti acuti a scoraggiare un fumatore emicranico, ancor peggiori sono quelli a lungo termine.

Nella popolazione emicranica, soprattutto nella sottopopolazione con aura, esiste infatti un aumentato rischio di eventi ischemici del sistema nervoso. Secondo alcuni studi, nella popolazione emicranica tale rischio aumenta di nove volte rispetto ai non fumatori. Inoltre, per i pazienti emicranici fumare aumenta il rischio di sviluppare depressione, disturbi della sfera sessuale e riduce la capacità di reazione al dolore e agli stress.

Chiarito ora che le sigarette fanno male anche al mal di testa, in caso qualcuno stesse pensando il contrario, bisogna capire come interrompere questo circolo vizioso e quali sono le conseguenze. Interrompere una relazione è sicuramente difficile, soprattutto se con un partner come la nicotina.

Se dovessimo decidere di smettere di fumare, la nicotina farà di tutto per non farsi lasciare. Infatti, la semplice assenza di questa sostanza è in grado di generare sintomi quali l'insonnia, l'ansia, la depressione e la voglia compulsiva di poter fumare ancora.

Come se queste sensazioni non bastassero, il



fumo di sigaretta ha un asso nella manica: la cefalea "da rimbalzo". Questo tipo di cefalea segue l'interruzione del fumo, così come di altre sostanze di abuso come i farmaci antidolorifici, e si presenta con caratteristiche atipiche, un dolore molto forte, che spesso non risponde neanche ai normali trattamenti sintomatici.

Un ultimo disperato tentativo, da parte del nostro alcaloide, per farci credere che senza di lui saremo peggio, la concessione da parte del nostro cervello di un'altra possibilità a un amante che ci ha fatto soffrire e ci fa tanto male. Se fumi, dovresti smettere, lo sai. Se non riesci a smettere, almeno fumatene qualcuna in meno e chiedi aiuto!

(Da "Cefalee Today" n. 136, settembre 2023)



PER LA TUA BELLEZZA
SCEGLI IL MADE IN ITALY DI
www.premaxshop.com



premax
Steel in evolution

premana
QUALITÀ AD ALTA QUOTA
high altitude quality

RING-LOCK
SYSTEM

CONSORZIO PREMAX

23834 PREMANA (LC) - Via Giabbio
Tel. +39 0341 890.377 / + 039 0341 818.003
Fax +039 0341 890.386
e-mail: premax@premax.it
www.premaxshop.com

Allenamento

NPM - Adattamento Neuro Posturale Motorio



Andrea Michele Buccieri,
Docente Scienze Motorie,
Psicomotricista e Ricercatore scientifico sportivo

L'adattamento motorio comporta diverse fasi, riconducibili a svariati fattori:

1. inizialmente viene strutturata una scheda d'allenamento su base di una tabella per la quale è fondamentale avere disponibili tutti i necessari parametri, al fine da creare una "periodizzazione" annuale personalizzata dell'allenamento;
2. nella seconda fase viene stabilito il carico di lavoro che il soggetto deve effettuare e in quale determinata modalità d'esecuzione;
3. terza e ultima fase lavorativa è il mantenimento in termini di adattamento neuro-motorio o in contesti specializzati neuro-posturali.

Fattore molto importante per l'adattamento motorio risulta essere la genetica, nei quattro livelli fisiologici correlati all'età:

- **I livello** - "Fase Infantile", 0-13 anni
- **II livello** - "Fase Adolescenziale", 14-30 anni
- **III livello** - "Fase Adulta", 30-60 anni
- **IV livello** - "Fase Anziana" 60-100 anni e oltre

Il soggetto infantile riporta un adattamento motorio molto importante, come ben evidenziato da studiosi quali Sigmund Freud, Eriks Erikson, Albert Bandura, Howard Gardner e Jean Piaget. Fu proprio Piaget a scoprire e descrivere come l'intelligenza infantile possa essere un adattamento, ma anche una assimilazione o un accomodamento: ogni esperienza di vita viene registrata dal bambino, sia positiva che negativa, in quattro fasi di sviluppo cognitivo, fondamentali per capire la struttura dell'organo per eccellenza, il cervello, che consente il movimento su base nervosa dei comandi volontari o involontari:



- **Intelligenza Senso Motoria;**
- **Pensiero pre-operativo;**
- **Pensiero operativo concreto;**
- **Pensiero operativo astratto.**

In merito al sistema motorio, il bambino riporta dei movimenti di rotolamento o "gattonamento" adattati alle strutture muscolo articolari e delle leve ossee in fase di sviluppo, ha curiosità di toccare e mettere qualsiasi oggetto in bocca, per scoprire il mondo che lo circonda e, cosa più importante, "assimilare" il tutto attraverso il movimento motorio esterno (braccia-mani-bocca) ed interno (organi di senso-percezione: tatto-olfatto-udito). Tutti questi movimenti possono essere, in fase iniziale, "di scoperta", ma in una seconda fase diventano "di adattamento neuro-motorio".

Fase fondamentale in questa età risultano essere gli schemi motori di base:

- **Camminare**
- **Correre**
- **Saltare**
- **Arrampicarsi**
- **Strisciare**
- **Rotolare**
- **Lanciare.**

La motricità funzionale attraversa diverse fasi, prima di adattarsi al bambino, lo schema corporeo non è che l'immagine mentale del proprio corpo, che può essere intesa dal bambino

in diversi sistemi automatizzati (percezione del "sé", sviluppo degli organi sensoriali con risposta motoria adattata). La strutturazione degli schemi motori di base segue diverse tappe che caratterizzano la formazione e lo sviluppo del sistema nervoso centrale lungo il rachide "cefalo-caudale"; solo in seconda fase si può passare allo sviluppo delle strutture periferiche, fino alla percezione completa del Sé, attraverso un pensiero "operativo" ed un pensiero "astratto". Nel 1968 Gundlach diede una definizione precisa di capacità motorie presenti nello sviluppo infantile fino all'accrescimento completo umano;

- **Capacità condizionale**
- **Capacità coordinativa**
- **Capacità strutturali elastiche**

Le prime sono condizionate dal lavoro che viene eseguito sul soggetto e, nel caso dei bambini, non sono totalmente presenti poiché si iniziano a sviluppare in una fase successiva, le altre capacità, invece, iniziano a svilupparsi attraverso l'acquisizione degli schemi motori di base, nella fase del corpo percepito (da 4-6 anni fino al quattordicesimo anno) in seguito bisogna allenarle in modo continuativo motorio poiché la fisiologia insegna che vanno a regredire, se non coltivate nel tempo.

Identico protocollo motorio per le capacità elastiche: l'elasticità ci viene donata in natura in maniera abbastanza cospicua fino ai quattordici



anni, soprattutto nelle femmine, ma col tempo, se non allenata, regredisce fino a scomparire completamente se si abbandona un protocollo di esercizi mirati all'allungamento/accorciamento delle fibre rosse o bianche.

Parlando di capacità strutturali elastiche non si può che accennare il ROM "Range of Motion", l'arco del movimento che una determinata articolazione esegue e che riguarda ogni singola attività motoria, condizionato dalla completa mobilità articolare. Il termine di schema corporeo fu coniato da Bonnier il quale si riferiva alla nozione di "cinesia", alludendo al complesso generale di sensazioni corporee. In seguito Pick confermò questa tesi primaria, mentre Shilder definì lo schema corporeo come un quadro mentale del nostro corpo, cioè il modo in cui il corpo appare a noi stessi.

Questi studi fanno capire l'importanza che si ha nella prima fascia fisiologica d'età, fino a dieci anni, al fine della percezione nervosa; fattore determinante è la conformazione del cervello, con le sue funzioni specializzate per l'acquisizione degli schemi motori e, soprattutto, delle mappe motorie, di base ed avanzate. Piaget affermò che solo dai cinque/sei anni il bambino ha una propria immagine del corpo

che viene supportata dall'apprendimento di uno schema corporeo anche posturale, poiché viene definita un'operazione mentale, un'azione interiorizzata, svolta non realmente ma che può guidare un'azione effettiva, dove in un secondo momento il corpo passa allo stadio spazio-temporale.

Nel secondo livello della fisiologia umana il sistema RNP è fondamentale, poiché la fase adolescenziale è fondamentale per un corretto sviluppo della colonna vertebrale, della "postura" e di un corretto allineamento dell'apparato dentale (fondamentale che avvenga in contemporanea). Il lavoro sulla postura deve essere eseguito attraverso un protocollo motorio personalizzato, basato su una corretta anamnesi valutativa; al fine di ottenere un corretto protocollo di asimmetrie e corrette impugnature motorie, risulta fondamentale, in questa fase una sana attività, guidata da professionisti laureati in Scienze Motorie. Nella terza fase fisiologica è fondamentale avere un adattamento del lavoro, al fine di mantenere gli organi vitali ed il sistema muscolo-articolare sotto prevenzione delle diverse patologie che possono sorgere in quella età: diabete, obesità pregressa, infiammazione degli organi interni, tumori, depressione, malattie degenerative e neurodegenerative.

L'OMS raccomanda intensità delle diverse forme di attività fisica varia a seconda delle persone: per risultare benefica per la salute cardio-respiratoria, ogni attività fisica dovrebbe essere praticata in sessioni di almeno 10 minuti di durata:

- **bambini e adolescenti:** 60 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa;
- **adulti** (dai 18 anni in su): 150 minuti a settimana di attività di intensità moderata.

Tutto ciò consiste in alcuni semplici movimenti che possono essere eseguiti in diversi modi: camminare, andare in bicicletta o praticare sport, apportano benefici significativi alla salute. Praticare anche poca attività fisica risulta comunque sempre meglio che non praticarne affatto.

I livelli di attività consigliati si possono raggiungere abbastanza facilmente rendendosi più attivi nel corso della giornata in modi relativamente semplici. Molto importante è inoltre, soprattutto in questa fase, eseguire dei normali controlli di salute al fine di capire se la "macchina umana" sta procedendo bene oppure se si debba intervenire, anche tramite attività sportiva e corretta nutrizione.

Bisogna ricordare che livelli di attività fisica regolari e adeguati:

- aumentano il benessere muscolare e cardiorespiratorio;
- migliorano la salute ossea e funzionale;
- riducono il rischio di ipertensione, malattie cardiache coronariche, ictus, diabete, tumore della mammella e del colon, depressione;
- riducono il rischio di cadute e di fratture dell'anca o delle vertebre;
- sono fondamentali per l'equilibrio energetico ed il controllo del peso.

Uno studio, eseguito anche su soggetti adulti con sindrome di Down, (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29501470/>) ha coinvolto in modo randomizzato 27 partecipanti (età: anni 27,90 ± 7,1; 59,30 maschi, 40,70% femmine), che hanno completato un intervento di pratica sportiva della durata di 12 settimane, secondo due diversi schemi: una sessione a settimana, due sessioni a settimana.

I partecipanti al primo gruppo hanno svolto attività sportiva, in esercizi di gruppo, per 26,6 ± 3,0 minuti/settimana, valore che sale a 57,7

± 15,3 min/settimana per i partecipanti del secondo gruppo. Risultato: tutti i soggetti, grazie all'esercizio fisico, hanno comunque significativamente migliorato memoria e funzioni cognitive ($p = 0,048$ e $p = 0,069$).

ATTIVITÀ FISICA NELL'ANZIANO

Nell'ultima fase è necessario rimodellare l'intero sistema di adattamento sportivo e cognitivo, perché le diverse capacità condizionali e coordinative "Forza, Resistenza, Velocità, Coordinazione, Ritmo, ecc.", risultano completamente cambiate, nel senso che la fisiologia dell'organismo umano prevede che, con l'avanzare dell'età, l'intero sistema vada progressivamente peggiorando, fino a cessare completamente, con la morte di organi e muscoli.

La scheda che deve essere eseguita in questa fase deve essere concentrata su un piano di attività fisica adattata, al 100% funzionale su esercizi molto semplici e di normale utilizzo per una persona anziana, ma allo stesso tempo guidati e concentrati sul risultato che bisogna ottenere: l'attività viene rimodellata in termini di resistenza e durata dell'allenamento, ma anche in termini di carico di lavoro, passando ad un carico totalmente a corpo libero, o con pesi molto leggeri, con funzione di adattamento e, soprattutto, di mantenimento del tono muscolare dell'intero apparato muscolo-articolare. Bisogna tenere in considerazione, inoltre, alcuni fattori-chiave come ad esempio la sarcopenia (che comporta perdita di massa e forza muscolare) e la perdita di minerali importanti nelle ossa, che facilita l'insorgenza di una patologia sempre più diffusa, soprattutto ma non esclusivamente nel sesso femminile: l'Osteoporosi, malattia che provoca fragilità ossea e frequente comparsa di fratture e microfratture dolorose e crescente compromissione della qualità di vita. Una ricerca scientifica di grandissimo spessore <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239014/> ha potuto riassumere, attraverso la metanalisi di 59 studi, tra cui 12 studi osservazionali e 47 studi pratici. All'interno degli studi inclusi:

- 40 hanno confrontato l'attività fisica senza controlli di intervento,
- 11 hanno confrontato due programmi di attività fisica
- 6 hanno studiato diverse dosi di attività fisica.



Gli studi inclusi suggeriscono che gli interventi di attività fisica probabilmente migliorano la salute delle ossa tra gli anziani, e quindi preven- gono l'Osteoporosi (dimensione dell'effetto standardizzato 0,15, IC al 95% da 0,05 a 0,25, 20 studi, prove di certezza moderata, risultato principale e più rilevante selezionato per cia- scuno degli studi inclusi). Gli interventi di at- tività fisica con buona probabilità migliorano la densità minerale ossea della colonna lombare (dimensione dell'effetto standardizzato 0,17, IC 95% da 0,04 a 0,30, 11 studi, prove di cer- tezza moderata) e possono migliorare la densità minerale ossea dell'anca e del collo femorale (dimensione dell'effetto standardizzato 0,09, IC 95% - da 0,03 a 0,21, 14 studi, prove di bas- sa certezza). Dosi più elevate di attività fisica e programmi che coinvolgono più tipi di esercizio

o esercizio di resistenza sembrano essere più ef- ficaci. I programmi tipici per i quali sono stati rilevati impatti di intervento significativi nelle prove sono stati intrapresi per oltre 60 minuti, 2-3 volte alla settimana, per oltre 7 mesi.

CONCLUSIONI

Gli studi osservazionali portano a concludere una evidente correlazione tra salute delle ossa e attività fisica totale, a lungo termine e corret- tamente pianificata, con evidente prevenzione o rallentamento della insorgenza di Osteoporosi e con maggiore evidenza in relazione agli effetti dell'attività fisica sulla densità minerale ossea a livello della colonna lombare e dell'anca. I pro- grammi a dose più alta e quelli che coinvolgono più esercizi, con particolare riferimento a quelli di resistenza, appaiono essere più efficaci.



ATTA
ASSOCIAZIONE
TOSSICOLOGI E TECNICI
AMBIENTALI



DIVENTA
**TECNICO AMBIENTALE
IN BIOSICUREZZA**
«Trattamento ARIA»



www.atta.bio



Chelidonium majus: Celidonia

La pianta delle rondini



di Halyna Korniyenko
Comitato scientifico di ND

È bello parlare di primavera quando sta per iniziare la stagione invernale, la Celidonia (*Chelidonium majus*), pianta appartenente alla famiglia delle papaveraceae, comune nei luoghi freschi e ombrosi e caratterizzata dai bei fiori gialli, comincia infatti a fiorire, nelle aree mediterranee, all'arrivo delle rondini, e per questo gli antichi greci e romani la chiamavano "Pianta delle rondini", dando così spunto alla denominazione botanica attuale: "Chelidon" è infatti il nome graco della rondine. Un'altra teoria, tutta da verificare, è che il collegamento con le rondini derivi da un utilizzo che questi uccelli farebbero della pianta nei loro nidi, strofinandone parti sminuzzate sugli occhi dei loro piccoli, quando si schiudono le uova, per favorire l'apertura dei lembi oculari grazie all'azione del lattice.

Dalle mie parti la Celidonia si chiama "Чистотел" (Cistotel), nome facilmente correlabile a "Чистый" (Cisty: pulito), per l'utilizzo del lattice nella rimozione di piccole veruche e porri (e, quindi, per la "pulizia" della pelle, non certo in senso igienico ma estetico) e per altre patologie infiammatorie a carico della cute. Esistono anche credenze popolari legate al potere magico dei suoi fiori, capaci di allontanare spiriti maligni e protettivi dalla stregoneria, motivo per cui erano utilizzati in rituali miranti a portare prosperità e fortuna alle famiglie. Anche nei Paesi occidentali, in epoca medievale, i gialli fiori della Celidonia venivano utilizzati in incantesimi e formule magiche, con tutti i rischi del caso per le accusate di stregoneria... Sono comunque davvero numerose le credenze legate a questa pianta che, ad esempio, veniva



messa in testa agli ammalati per fare prognosi: se il malato piangeva era segno di morte, se si metteva a cantare era in via di guarigione. In molte tradizioni popolari i fiori di Celidonia erano simbolo di rinnovamento, nuovi inizi, speranza, associato al Sole e alla luce, quindi alla Vita, che il Sole simboleggia.

USI ERBORISTICI

Anche se in passato la Celidonia veniva messa in infusione nel vino bianco, per curare l'ittero, e se non mancano riferimenti di medicina popolare ad un possibile uso interno (per crampi intestinali, disturbi gastrici, nervosismo, ansia), è opportuno sottolineare che la presenza di molte sostanze tossiche limita di fatto l'uso curativo al solo ambito dermatologico, con particolare riferimento alle verruche, dove il lattice giallo-arancio che sgorga dai rametti spezzati della pianta risulta notevolmente e sistematicamente efficace, al punto che, tra i tanti nomi popolari della pianta, spicca anche quello di "Erba delle verruche". Data la nota etiologia virale delle verruche stesse (HPV: Papilloma virus) sarebbe forse il caso di indagare più a fondo la composizione del lattice e le sue potenziali attività

antivirali. Al momento sappiamo che contiene alcaloidi come la chelidonina, la berberina, la coptisina, la sanguinarina, oltre ad acidi organici, carotenoidi, responsabili del tipico colore, ed enzimi proteolitici, cui si deve l'effetto rapido sulle formazioni verrucose al di là di una possibile azione contro il Papilloma virus.

Il lattice viene utilizzato preferibilmente puro, applicandone una goccia due o tre volte al giorno, direttamente sulle verruche, avendo cura di non coinvolgere la cute circostante, per non produrre irritazioni.

Dalla macerazione delle foglie in un bicchiere d'acqua si ottiene invece un efficace liquido callifugo, per il trattamento di calli e duri.



Il lattice giallo della Celidonia

Nuovi alimenti

Spirulina
e ipertensione arteriosa

Angelo
Rosario
Maria
Di Fele,
Specialista in
Allergologia ed
Immunologia
clinica,
Specialista in
Geriatrica e
Gerontologia,
Specialista
in Medicina
preventiva,
membro del
Comitato
scientifico
di ND

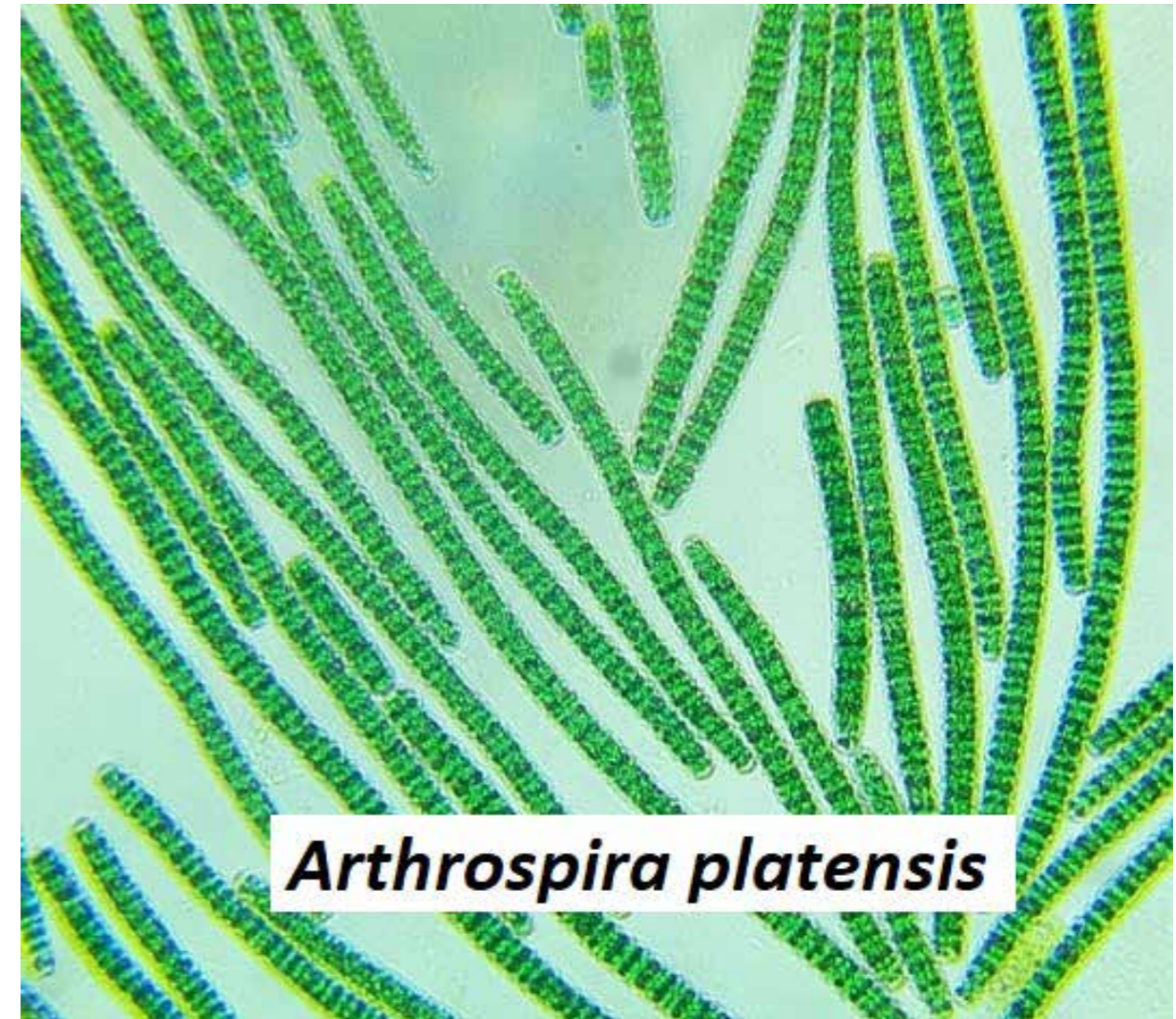
CONSIDERAZIONI PRELIMINARI

L'ipertensione, termine che sta ad indicare una eccessiva pressione del sangue all'interno delle arterie, rappresenta notoriamente uno tra i principali fattori di rischio cardiovascolare, correlato senza ombra di dubbio ad infarti acuti del miocardio ed ictus.

Si calcola che gli ipertesi in Italia siano oltre quindici milioni, numero che evidenzia la portata sociale del problema, l'importanza di un regolare monitoraggio pressorio, anche a livello domestico, e la messa a punto di adeguate strategie di contrasto. La terapia farmacologica si è evoluta costantemente negli anni (ma non è certamente questa la sede per trattare un argomento di stretta competenza medica) così

come ampiamente note sono le raccomandazioni inerenti alla corretta alimentazione dei soggetti ipertesi, fondate soprattutto sulla riduzione dell'apporto di sodio (presente sotto forma di cloruro nel sale da cucina e in molti alimenti) e del consumo di grassi.

Tra gli alimenti di origine vegetale molti hanno evidenziato un sensibile effetto ipotensivo, in particolare aglio e cipolla, che saranno argomento di un prossimo articolo. Una moderata ma costante attività fisica è certamente da raccomandare, in senso generale e quale strategia di fondo per il controllo della ipertensione. Oggi intendo però trattare un tema ancora poco noto, legato agli effetti antiipertensivi di una "microalga" (più propriamente un cianobatterio), che



Arthrospira platensis

ha meritato la definizione di "Superalimento del XXI secolo".

SPIRULINA

Col termine generico di spirulina si intende il prodotto alimentare ricavato dalla essiccazione a freddo di cianobatteri appartenenti al genere *Arthrospira*, dalla tipica morfologia allungata e spiraliforme, di dimensioni che non superano i 500 μ , tra i primi organismi viventi apparsi sul Pianeta, tre miliardi e mezzo di anni fa, in grado di fotosintetizzare e quindi di produrre ossigeno per l'atmosfera, consentendo e direzionando la successiva evoluzione di organismi sempre più complessi. L'*Arthrospira platensis*, da cui prevalentemente si ricava la spirulina, ha attraversato le ere biologiche contribuendo all'evolversi di tutti gli organismi superiori, fotosintetizzando e mettendo a disposizione gli elementi costitutivi delle cellule di piante e animali. Un

tesoro di "memorie biochimiche", che ora possiamo assumere per integrare una alimentazione sempre meno naturale. Utilizzata da sempre in Africa e dalle popolazioni centroamericane precolombiane (dove era considerata "Cibo degli dei"), la spirulina è stata brillantemente definita "Alimento del futuro" durante la Conferenza Mondiale dell'Alimentazione (ONU, 1974) e "Miglior cibo del XXI secolo" dalla OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), per la ricchezza di sostanze bioattive, in particolare proteine, caratterizzate dalla presenza di tutti gli amminoacidi, compresi quelli considerati "essenziali" per l'uomo, di vitamine e di minerali indispensabili al metabolismo cellulare.

**EFFETTI DELLA SPIRULINA
SULLA PATOLOGIA IPERTENSIVA**

Dotata di notevole attività antinfiammatoria derivante dalla presenza di **ficocianina**, un pig-

mento azzurro con attività di inibizione delle cicloossigenasi-2, enzimi implicati nella genesi di stati infiammatori, in quanto promuoventi la sintesi di prostaglandine, e di documentata **attività antiossidante**, correlata con l'azione di molti dei suoi costituenti principali, importante in termini di protezione del sistema cardiovascolare (lo stress ossidativo gioca notoriamente un ruolo-chiave nell'insorgenza di patologie cardiovascolari, aterosclerosi in primis), la spirulina, oltre a godere una vasta letteratura relativa a consolidati impieghi **antianemici, antiosteoporotici, remineralizzanti, immunostimolanti, disintossicanti, normolipemizzanti, anoressizzanti** (riduzione della fame nervosa per la presenza di fenilalanina, la "molecola della sazietà"), si propone oggi, a ragion veduta, quale integrazione complementare nei soggetti ipertesi, nella cui dieta giornaliera risulta fondamentale la sua presenza.

Tra le tante pubblicazioni scientifiche consultabili sull'argomento mi limito a riportare integralmente la traduzione dell'abstract dello studio pubblicato nell'agosto 2021, sulla rivista internazionale "Nutrients", da P. Machowicz, G. Ręka, M. Maksymowicz, H. Pieciewicz-Szczęśna e A. Smoleń: "Effect of Spirulina Supplementation on Systolic and Diastolic Blood Pressure: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", consultabile su PubMed, la principale banca-dati delle pubblicazioni medico-scientifiche internazionali (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34578932/>):

"La spirulina è una microalga che presenta diverse importanti proprietà benefiche, tra cui, secondo la ricerca, l'abbassamento della pressione sanguigna.

Lo studio mira a valutare l'efficacia della somministrazione di spirulina sulla pressione sanguigna sistolica e diastolica).

Gli studi randomizzati e controllati sono stati recuperati da una ricerca sistematica nei database PubMed, Web of Science e Cochrane Library, dall'inizio fino a giugno 2021, secondo un protocollo standardizzato.

La dimensione dell'effetto di ciascun studio è stata conteggiata dalla media e dalla deviazione standard, prima e dopo l'intervento, ed indicata quale differenza media non standardizzata e intervallo di confidenza al 95%. Sono state

eseguite analisi di sensibilità. Era ammissibile la metanalisi su 5 studi randomizzati con 230 soggetti.

La quantità di spirulina variava da 1 a 8 g al giorno e la durata dell'intervento variava da 2 a 12 settimane.

L'analisi dei dati ha indicato che l'integrazione di spirulina ha portato ad un significativo abbassamento della pressione sistolica (differenza media: -4,59 mmHg, intervallo di confidenza al 95%: da -8,20 a -0,99, statistica 'I quadrato' = 65%) e una significativa riduzione della pressione diastolica (-7,02 mmHg, CI: da -8,86 a -5,18, I2 = 11%), in particolare in un sottogruppo di pazienti ipertesi.

La somministrazione di spirulina appare quindi avere un effetto di supporto sulla prevenzione e sul trattamento dell'ipertensione. Sono necessari studi randomizzati controllati più accurati per chiarire l'effetto dell'integrazione di spirulina sulla pressione sanguigna".

CONCLUSIONI

Può sembrare sorprendente che la spirulina possa risultare utile quale "alimento funzionale", a tutti gli effetti, nelle più svariate patologie umane, compresa l'ipertensione, ma la spiegazione è piuttosto semplice: questa "microalga" contiene in pratica tutto ciò che serve alla fisiologia del nostro metabolismo, perché quando si formò la Vita sulla Terra, 3,5 miliardi di anni fa, i primi esser viventi erano appunto Cianobatteri, gli "antenati" della spirulina, microrganismi fotosintetici che fornirono alla successiva evoluzione biologica tutte le "mattonelle" necessarie, che questi microrganismi già possedevano.

Questa semplicissima considerazione apre scenari interessanti in chiave nutrizionale e medica.

Trattandosi a tutti gli effetti di un alimento, la quantità giornaliera raccomandabile di spirulina (sotto forma di polvere o scaglie, liberamente aggiunte ai normali cibi), oscilla da 5 a 10 grammi, ma può essere tranquillamente superata senza problemi: unica, ma fondamentale attenzione, rimane quella relativa alle acque di coltivazione e alle tecniche di preparazione, in un variegato scenario di offerta internazionale che vede indubbiamente il prodotto italiano ai vertici assoluti per qualità e sicurezza di utilizzo da parte dei consumatori.

PROBLEMI DI IPERTENSIONE?

SFRUTTA IL POTERE NATURALE DELLA SPIRULINA ETHOS

Se sei stanco di lottare contro l'ipertensione e cerchi una **soluzione naturale** che possa aiutarti a migliorare la tua salute cardiovascolare,

LA RISPOSTA È PIÙ VICINA DI QUANTO PENSI!

SPIRULINA ULTRAPURA IN CAPSULE + IMMUNO SPIRULINA



75,00€

49,90€

Risparmi 25€

Spirulina 100% italiana

Coltivata in fotobioreattori, ambienti sicuri e controllati, con solo acqua pura e luce del sole, **senza contaminazioni.**

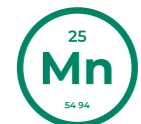
Senza zucchero, senza conservanti, senza lattosio, senza glutine, adatto anche ai vegani

Sfrutta i Benefici della Spirulina per una Salute Cardiovascolare Migliore:



EQUILIBRIO POTASSIO-SODIO

La Spirulina è una fonte ricca di potassio, un minerale fondamentale per bilanciare gli effetti negativi del sodio, riducendo così il rischio di aumento della pressione sanguigna.



RILASSAMENTO VASCOLARE CON IL MAGNESIO

La presenza di magnesio nella Spirulina contribuisce a rilassare i vasi sanguigni, facilitando la diminuzione della pressione arteriosa.



CONTROLLO DEL COLESTEROLO LDL

La fibra contenuta nella Spirulina aiuta a limitare l'assorbimento del colesterolo LDL, un fattore chiave nell'aterosclerosi, una condizione che può ostruire le arterie.



POTENTI ANTIOSSIDANTI

Gli antiossidanti presenti in abbondanza nella Spirulina proteggono le cellule dai danni, che rappresentano un importante contributo all'ipertensione.

e in più grazie a questa offerta speciale potrai beneficiare anche dell'Immuno Spirulina

l'integratore unico che combina il potere della Spirulina Ethos 100% italiana con la **vitamina C e l'Acerola**, per stimolare la risposta immunitaria e la produzione di linfociti (globuli bianchi) con un supporto nutrizionale completo per l'organismo.



Inquadra con la fotocamera del tuo smartphone questo QR Code o Visita la pagina

<http://www.ethosostenibile.com/ndmagazine>



Eufonia

Risvegliare l'Intelligenza Sonora per curare se stessi e gli altri



Manuela Morandini
Accademia Internazionale di Eufonia,
Responsabile organizzazione attività

È evidente come la musica non sia solamente una forma d'intrattenimento e spettacolo. Infatti, se ci apriamo ad un ascolto profondo e impariamo, opportunamente guidati, a utilizzarla in modo consapevole, può davvero rappresentare una fonte benefica che genera vita, armonia ed equilibrio dentro e attorno a noi.

C'è un'intelligenza intrinseca al suono e alla musica, che non ha necessità di alcuna volontà esterna per agire, per creare un ordine naturale che risuoni con la nostra stessa natura umana. Ordine naturale che è di fatto la nostra stessa natura.

Noi siamo musica. Siamo conformati dalla vibrazione musicale, dipendiamo da tutto quello che è il nostro mondo di suono, udibile e inaudibile.

La musica ci aiuta, ci sostiene, ci sorregge, ci trasforma, ci consola, ci aiuta a divenire ciò che naturalmente siamo. Ci innalza ed offre nuove opportunità di incontrare ricchezza e crescita nel rapporto con noi stessi e con gli altri.

Ma come fare per risvegliare in noi questa conoscenza preziosa e innata e come contattare e sviluppare la nostra intelligenza sonora? Come imparare a utilizzare consapevolmente il suono e la musica per prenderci cura di noi stessi e degli altri?

La disciplina dell'Eufonia, sviluppata dal maestro Daniel Levy, pianista, compositore, autore ed educatore, da più di quarant'anni risponde a queste domande, guidandoci nell'evolvere attraverso il suono e la musica, coltivando con



cura e saggezza le nostre facoltà umane più elevate.

L'Eufonia è una Scienza/Arte. Sintesi della conoscenza tradizionale e moderna del Suono e della Musica e dei loro effetti estetici, psicologici, educativi, catartici e terapeutici sull'essere umano. Non è necessario essere musicisti per acquisire la teoria e la pratica della formazione eufonica, e la teoria musicale contenuta nel corpus di insegnamenti dell'Eufonia è solo parte di quel fenomeno molto più ampio inteso come 'esperienza musicale'.

Nel 2009 il maestro Daniel Levy ha dato vita all'Accademia Internazionale di Eufonia. Le attività proposte dall'Accademia e i corsi presenziali e online organizzati, in questi anni hanno già permesso a migliaia di persone in Italia e nel mondo di provare personalmente i benefici del metodo dell'Eufonia.

I prossimi appuntamenti in programma saranno davvero speciali e rappresentano un'occasione unica. A partire da gennaio 2024, infatti, cominceranno dei percorsi inediti e di profonda ricchezza esperienziale.

Il 10 gennaio inizierà il corso online interattivo "[Bach. Il potere terapeutico ed armonizzante della sua Musica](#)". Un'esperienza adatta a tut-

ti e non solo a musicisti, in otto incontri online in cui Daniel Levy, suonando anche il suo pianoforte dal vivo, ci trasporterà attraverso il genio di questo straordinario compositore. Per consentirci di vibrare in sintonia con la sua ispirazione creativa, con la forza armonica ed energia terapeutica che emana la sua musica. A partire dal 9 gennaio è in programma anche l'edizione speciale di 3 Corsi Brevi, sempre online, focalizzati sullo sviluppo dell'intelligenza sonora a fini curativi.

La caratteristica essenziale dei Corsi Brevi che terrà il maestro Levy, sarà quella di realizzare un'esperienza in soltanto 4 LEZIONI interattive della durata complessiva di 6 ore, e di trasmettere in modo sintetico e profondo insegnamenti la cui scoperta è fondamentale, data la loro praticità.

Seguendo il principio socratico che dice che "*l'Educazione è accendere una fiamma e non riempire un contenitore*", questi Corsi proposti dall'Accademia di Eufonia rappresentano un evento formativo unico nel suo genere, che fornirà agli studenti un ricco modello di note illuminanti.

I tre corsi si intitolano "[Introduzione alla Musicoterapia](#)", "[Le Mani e la loro Ener-](#)



gia Armonica e Curativa” e “Saper Ascoltare. Pratiche di Attenzione e Concentrazione”. Sul sito dell’Accademia (<https://www.academyofeuphony.com/>) si possono trovare tutti i

dettagli sui corsi e le modalità d’iscrizione. Per chi non ha potuto partecipare ai corsi già svolti in questi ultimi anni, sono disponibili anche 11 Video Corsi on-demand da non perdere.



**INTRODUZIONE
ALLA MUSICOTERAPIA**

4 LEZIONI
INIZIO: 9 GENNAIO 2024



**LE MANI
E LA LORO ENERGIA
ARMONICA E CURATIVA**

4 LEZIONI
INIZIO: 6 FEBBRAIO 2024



**SAPER ASCOLTARE
PRATICHE DI ATTENZIONE
E CONCENTRAZIONE**

4 LEZIONI
INIZIO: 28 FEBBRAIO 2024



MCB OPERATORI *in* “MASSOIDROTERAPIA”

Diventa
un professionista
sanitario aus.

**Iscriviti
al corso!**

www.stgcampus.it

Titolo riconosciuto dal Ministero della Salute





Messaggi in bottiglia

a cura di Paola Cadonici



Chi desiderasse inviare un messaggio alla dott.ssa Paola Cadonici può farlo pervenire a direzione.scientifica@ndmagazine ed avrà una risposta nella rivista.

MESSAGGIO DI SDEGNO IN BOTTIGLIA

Il tappo della bottiglia che contiene il messaggio rischia di saltare sotto la pressione del mio triplice sdegno: quello di terapeuta che si prende cura del mondo emotivo, quello di pedagogista che si prodiga a favore dell'Educazione e quello di persona dai capelli bianche che crede nell'importanza dei valori spirituali e assiste impotente al loro svilimento ad opera dei media.

L'indignazione è suscitata da una pubblicità sviante, irrispettosa e pericolosa per le personalità in formazione,

I protagonisti della situazione riproposta spesso dal piccolo schermo in questi giorni sono due genitori mentre salutano il figlio, un giovane adulto che si appresta a lasciare la casa familiare (forse per un percorso universitario) dopo aver dato una rassicurazione sul suo ritorno per le feste di Natale.

Il vuoto avvertito da chi resta può contare su una grande consolazione: gli oggetti di chi parte possono essere venduti.

Il guadagno in denaro compensa la perdita affettiva prima ancora che possa essere avvertita. La pubblicità racconta in modo efficace la fretta che c'è oggi di cancellare il dolore per chi muore o parte.

I conti emotivi chiusi troppo rapidamente permettono l'accantonamento, ma non la rielaborazione del lutto che è una esperienza esistenziale molto importante.

E gli esempi dei rimpiazzati, adottati per semplificare la vita, si sprecano: un pesce rosso trova posto nella boccia di vetro mentre il suo scagnato predecessore viene rimosso, un cane sostituisce uno soppresso dal veterinario prima ancora che venga versata una lacrima alla vista della cuccia vuota...

Crescere senza l'esperienza del dolore, senza

provare mai il senso del vuoto: che tristezza! Poveri bambini privati del senso della vita dai loro troppo solerti genitori. "Senza fine cantava una canzone degli anni '60 - tu trascini la nostra vita/ senza un attimo di respiro/per sognare/ per potere ricordare/quel che abbiamo già vissuto"¹. Comprare, rimpiazzare.... Un fare convulso che non prevede mai lo stare di un momento di riflessione. La triste pubblicità riproduce fedelmente, ahimè, l'attuale modello di vita.

Certo che riempire il vuoto affettivo con gli oggetti offre dei vantaggi, lo dimostra la mamma che nella pubblicità si asciuga le lacrime per la partenza del figlio con un fazzoletto "sui generis": una sventagliata di banconote.

Messaggio in bottiglia IL REALITY: UNA DETERIORE INTERPRETAZIONE DELLA REALTÀ

Il reality come un virus mortale si insinua in ogni aspetto umano, lo infetta di apparenza e lo svuota della sua essenza spirituale.

In questi ultimi anni ci siamo talmente abituati ai suoi riflettori puntati su tutti e tutto da non rattristarci nemmeno più dello squallore che conferisce alla vita per renderla spettacolare e del vuoto esistenziale che lascia al suo passaggio. Chi potrà fare una conta dei danni a suo carico? Non certo i vecchi, cresciuti, per loro fortuna, a pane e valori, i soli in grado di intuire la pericolosità.

Non certo i bambini e i ragazzi d'oggi, allevati allo stato brado e nutriti con hamburger e realtà virtuale.

Popoleranno, sì, il domani, ma viene da chiedersi con quale dote spirituale. Il reality non è certo il responsabile del declino umano, ma può contribuire alla sua accelerazione. Dissacra, banalizza e deforma le peculiarità umane, ne esalta le peggiori e le rende sensazionali per assicurarsi un largo consenso degli spettatori

che hanno rinunciato al senso critico e al pensiero individuale, ormai sempre più numerosi. Frugando nella spazzatura dei reality tra i suoi filoni troviamo di tutto: uno che offre la possibilità alle mogli di migrare dalla propria famiglia a una sconosciuta, un altro che spalanca le porte dei conventi a ragazzacce orgogliose di essere tali...

Pur di conquistare la popolarità, uno degli obiettivi giovanili, cittadine con la puzza sotto al naso si pavoneggiano sullo sfondo di campi e stalle alla conquista del favore di agricoltori per poi fuggire schifate davanti alle mucche. Ai fornelli si esibiscono persone di spettacolo desiderose di mostrare le abilità casalinghe e persone comuni in cerca di notorietà.

Tutti ambiscono a togliere i veli ai loro lati nascosti e a esibire o millantare dei talenti insospettabili. E sotto ai riflettori si vede di tutto e di più, anzi, ben oltre ogni immaginazione possibile.

L'incisione di pustole e bubboni rivoltanti alimenta il gusto del macabro, la spettacolarizzazione di fobie e nevrosi conferisce un certo fascino alle personalità patologiche, obesi con stazze inimmaginabili esibiscono forme elefantescche, corpi con mostruosità fuori dal comune diventano i nuovi fenomeni da baraccone... Insomma tutto fa brodo, un brodo che ingrassa gli ideatori, i diretti protagonisti e gli opinionisti, spesso persone di spettacolo che si improvvisano esperti in comportamento, in meccanismi psicologici... e dispensano le loro perle di pseudo-saggezza.

Nel penoso campionario dei reality ne spiccano due che si definiscono esperimenti sociali e offrono a chi cerca l'anima gemella la possibilità di trovarla in situazioni fuori dall'ordinario. Pur nella loro diversità, entrambi propongono percorsi di conoscenza all'incontrario: quello che solitamente è l'arrivo diventa la partenza. Così si acquista tempo.

Ma è come costruire una casa dal tetto e non dalle fondamenta.

Nel primo reality le coppie, formate a tavolino in base alle affinità da un gruppo di esperti, arrivano al sì senza conoscersi.

All'inizio della cerimonia i due si tolgono le bende e scoprono con chi devono iniziare la vita matrimoniale. Dopo 5 settimane i due sposi possono confermare l'abbinamento fatto da altri o restituire le fedeli e andare ognuno per la propria strada.

Nel secondo la scelta avviene grazie ad una sorta di "mercato della carne".

Sei cabine di colori differenti ospitano altrettanti individui nudi che aspettano di essere scelti. Non possono parlare, ma solo ubbidire agli ordini della conduttrice che si rivolge a loro chiamandoli corpi o cabine: - giratevi; ballate; provate a mangiare con le bacchette; muovete le gambe... -

Vengono scoperti un po' alla volta dal basso e sottoposti ad un vaglio minuzioso degli attributi fisici che portano in dote.

A dare al reality una parvenza di credibilità è una voce fuori campo che commenta i criteri di scelta o di scarto con spiegazioni scientifiche sul ruolo delle varie parti nel gioco della seduzione. Chi lo guarda può quasi pensare che si sta acculturando. Quasi.

Ed è nel chi fa cosa che si consuma il "mercato della carne": chi interpreta il ruolo della merce punta sulla postura per far risaltare al meglio attributi naturali e tatuaggi bizzarri, chi conduce il programma aiuta a stimare il valore degli attributi sessuali chiamandoli con il loro nome scientifico per sgomberare il campo da ogni dubbio di volgarità, chi partecipa come "acquirente" vaglia, soppesa, commenta, sfoderando una grande capacità di intuire la personalità dagli atteggiamenti posturali.

Chi deve decidere chi mandare a casa e chi portarsi a casa può guardare, avvicinarsi alla "merce" esposta e palparne le terga per verificarne la tonicità. L'ultimo tratto corporeo a essere scoperto è il viso. Solo quando sono eliminati, i potenziali "acquisti" possono parlare, far sentire la loro voce nonché svelare identità, lavoro e interessi. Si tratta di un momento all'insegna del rammarico di chi ha scartato: "Peccato un così bel viso!; La sua capacità di aggiustare tutto mi sarebbe servita; Non avrei mai immaginato il magnetismo del suo sguardo..." . Anche i

1) G. Paoli, "Senza fine" 1961

Messaggi in bottiglia

commenti di chi non è stato scelto sono davvero interessanti: “E’ stata un’esperienza spirituale che ha contribuito alla mia crescita; Sono contento/a di essermi messo/a in gioco...”.

A scelta avvenuta, anche “il compratore” si spoglia e... le due nudità possono unirsi in un abbraccio e darsi un appuntamento romantico da vestiti. La telecamera riprende il loro primo incontro davanti ad un aperitivo ed è singolare sentire i motivi che portano a non dare un seguito alla potenziale storia: - Mi sento in imbarazzo; Non mi è scattata la chimica/la scintilla; Abitiamo troppo lontani...-. Perché spogliarsi davanti a qualcuno senza avere alcun elemento di giudizio nella scelta?

Solo per esibizionismo, una modalità comportamentale che non aiuta a trovare l’altro.

Nel modo assurdo di intendere il rapporto a due oggi le coppie si formano velocemente per narcisismo e si sciolgono altrettanto velocemente per narcisismo ferito. Incontri amorosi fugaci simili a meteore che si trasformano in meteoriti dall’impatto rovinoso sui poveri bambini. Purtroppo, il breve tempo che intercorre tra lo scocco della scintilla amorosa e lo scoppio dei fulmini di guerra spesso è sufficiente per programmare l’arrivo di figli, naturali, adottati o frutto di inseminazioni (perché la genitorialità è un diritto civile da esibire e rivendicare). I reality fanno da specchio al Costume e contribuiscono a modellarlo. Insegnano a cercare se stessi sotto l’Apparenza dei riflettori dove è impossibile trovarsi. Incentivano il narcisismo, uno dei problemi dei nostri tempi. Varrebbe la pena di ripassare la storia di Narciso che, secondo il Mito, nel tentativo di congiungersi alla propria immagine riflessa nell’acqua finì per perdere se stesso.

Sarebbe bello che nessun psicologo, sessuologo o sociologo, giovane o navigato, mettesse la propria competenza-esperienza a disposizione dei reality né come consulente, né come ospite, né come opinionista. Al di là della preparazione e della bravura, ognuno di loro con la propria presenza legittima mode comportamentali malsane. Sarebbe bello assistere alla loro totale diserzione nelle trasmissioni spazzatura. Ma

forse questo è il desiderio di una canuta psicoterapeuta, ormai simile a un fossile professionale. Oggi nemmeno Candido oserebbe credere nel migliore dei mondi possibili.

E i tempi di Voltaire sono tanto lontani da sembrare preistoria.

Messaggio in bottiglia UNA FAVOLA IN DONO

Nel paese di Nessun luogo c’era un gran fermento, perché il Notaio, anzi il signor dottor Notaio, così lo chiamavano con un tono di voce da “cappello in mano”, aveva convocato tutti gli abitanti per una comunicazione importante.

Quando arrivò il grande giorno, il Sindaco mise a disposizione il giardino del municipio.

Tutti presero posto sulle sedie sgangherate che servivano per il Cinema all’aperto e in gran silenzio si misero in ascolto. Il signor dottor Notaio, aprendo una busta misteriosa, con fare solenne disse: - Ho il compito di leggere il testamento che la signora Dina mi ha affidato poco prima di morire. Si tratta di un lascito che riguarda tutti voi-. Ci fu un gran brusio: -La vecchia Dina aveva fatto testamento? Ma cosa aveva da lasciare, povera com’era?-. La lettura ebbe inizio: “Desidero andarmene da questa vita facendo a tutti il dono che io stessa ho ricevuto.

Mi trovavo in un momento difficile del mio viaggio terreno. Cominciavo a capire il significato della frase che mia nonna diceva sempre: -Quando si è vecchi, la vita smette di dare e non finisce mai di chiedere-.

Ogni giorno mi sembrava che un gabelliere suonasse alla porta per esigere qualcosa. Poteva essere un affetto che mi lasciava, un pezzetto della salute che se ne andava, io davo e la vita prendeva. Mi sentivo vecchia e povera. Un giorno, un uomo bussò alla mia porta dicendo: -Tu non mi conosci, ma io sono qui per farti un regalo. Mettiti comoda, ti racconterò una favola-. Lui parlava e io piangevo di commozione. Mi sento così grata per quanto ho ricevuto che desidero ricambiare. Ecco il mio regalo per ognuno di voi: Non si è mai troppo vecchi per ascoltare una favola, né troppo poveri per donarla”.



IDROCOLON TERAPIA

Trattamento
CON ACQUA
INFORMATA

AFFERMA IL VALORE DELLA TUA PROFESSIONE

**Iscriviti
al corso!**

www.stgcampus.it

CORSO APPROVATO E VALIDATO DA





a cura di **Rossana Pessione**
Giornalista



VIVERE NEL VERDE DELLA NATURA MIGLIORA DAVVERO LA NOSTRA VITA?

Vi siete mai soffermati a guardare con ammirazione un tramonto? O a passeggiare avvolti dal silenzio in un bosco? O ancora, a sentirvi così piccoli, eppure così completi, davanti al cielo stellato? La vita nel verde, o a contatto con la natura, non è di certo una scoperta del nostro tempo: anzi, al giorno d'oggi quella che sta avvenendo è proprio una riscoperta.

Possiamo tornare indietro di 2000 anni, quando il poeta latino Publio Virgilio Marone scriveva le "Bucoliche", un insieme di componimenti brevi che idealizzano la vita agreste e dei pastori, per comprendere quanto l'uomo ne sia sempre stato affascinato.

Ma i benefici di una vita a contatto con la natura sono tangibili? Ne abbiamo veramente bisogno? Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/benessere/vivere-nel-verde-della-natura-migliora-davvero-la-nostra-vita-112266/>



SPRECO ALIMENTARE: IN ITALIA 16 MILIARDI DI EURO ALL'ANNO DI CIBO AVANZATO

Non sono molti coloro che provano a ragionare su quanto sia importante evitare lo spreco alimentare.

Avere il frigo sempre pieno, infatti, è una peculiarità della nostra epoca che non riguarda molti

Paesi nel mondo. La generazione che ha vissuto la Seconda Guerra Mondiale lo sa bene e, forse, a differenza di molte persone nate dopo, ricorda cosa voglia dire non avere cibo a tavola.

Per questo motivo, non dovremmo sentirci 'peggiori' per essere cresciuti in un mondo forse meno difficile, ma dovremmo quantomeno preoccuparci di riconoscere e proteggere questa fortuna. Alla luce di questi ragionamenti, la semplice porzione avanzata nel piatto o i cibi scaduti in frigo iniziano ad assumere un'importanza diversa. Come possiamo fare la nostra parte? È possibile diventare consumatori più attenti e responsabili?

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/alimentazione/spreco-alimentare-in-italia-16-miliardi-di-euro-all'anno-di-cibo-avanzato-112444/>

VALERIO MOTTIN, L'INQUIETA STORIA DI UNA BAMBINA SCOMPARSA

Valerio Mottin, autore torinese quarantenne, non è nuovo a storie che si sviluppano sulla base di intrighi imprevedibili.

Allo stesso modo, è attento all'analisi di personaggi che abbiano a che fare col mondo dell'infanzia e dell'adolescenza, nel momento in cui si interrelazionano col complicato mondo degli adulti.

Entrambe queste sfumature narrative sono presenti nell'ultimo suo romanzo, "Cloe".

Una storia inquieta e inquietante, perché sempre vorticosamente avviluppata alla quotidianità dei suoi personaggi e contemporaneamente capace di lasciar intendere che il finale non è ancora a portata, e soprattutto non sarà facile da metabolizzare.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/libri/valerio-mottin-l'inquieta-storia-di-una-bambina-scomparsa-112382/>

GLIFOSATO: L'ERBICIDA PIÙ DISCUSO AL MONDO È DAVVERO UN PERICOLO?

Se pensiamo agli erbicidi (o diserbanti), le sostanze utilizzate in agricoltura per il controllo



delle piante infestanti, a molti di noi si drizzano immediatamente i capelli.

Prodotti inquinanti, cancerogeni, dannosi per l'ecosistema: vere e proprie diavolerie partorite dall'ingegno umano.

Tuttavia, molte di queste sostanze sono largamente utilizzate in tutto il mondo per garantire colture abbondanti tutto l'anno. Quindi, siamo spesso noi stessi (come consumatori) a promuovere questo sistema.

Molti di questi prodotti, per quanto contestati, non è dimostrato scientificamente che siano davvero dannosi per la nostra salute.

Ad attirare l'attenzione su di sé, in questi giorni, è il glifosato, tra i più famosi e utilizzati erbicidi. È davvero paragonabile a 'un veleno' come sostengono in molti? L'Italia come si schiera su questo tema?

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/agroalimentare-ecologia/glifosato-erbicida-piu-discusso-al-mondo-e-davvero-un-pericolo-112475/>

AUTOSTIMA ESTETICA: PER TUTTE LE DONNE CHE NON SI PIACCIONO

Ogni anno, in Italia, circa un milione di persone si sottopongono a procedure volte a migliorare la loro estetica: circa un terzo affronta una pratica chirurgica, mentre i restanti due terzi optano per trattamenti meno invasivi.

Il dato è dell'AICPE, Associazione Italiana di



Chirurgia Plastica Estetica, che invita i nostri connazionali a fare scelte consapevoli, informandosi sul curriculum del medico scelto e dubitando di chi propone prezzi stracciati o non approfondisce a sufficienza la storia clinica del paziente e i dettagli del trattamento. I medici, da parte loro, si impegnano per un approccio etico alla medicina estetica. Una dimensione, quella etica, che correlano soprattutto alla sicurezza (71%) e al benessere del paziente (63%), al rispetto delle armonie delle forme (61%) e all'unicità e autenticità del paziente (59%).

Anche sapendo dire dei 'no' (18%) e comunicando con onestà i limiti dei trattamenti (16%). È quanto emerge da un'indagine condotta da Doxa Pharma per conto della casa farmaceutica Ibsa.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/bellezza/autostima-estetica-per-tutte-le-donne-che-non-si-piacciono-112237/>



OMEGA 3: ELISIR DI SALUTE O VELENO PER IL CUORE?

Nuovi studi e dichiarazioni gettano luci e ombre sui tanto blasonati omega 3.

Da un lato c'è chi continua a osannare le loro proprietà benefiche, dall'altro chi preferisce mettere in guardia la popolazione su alcuni rischi legati al sistema cardiovascolare. Essendo persone di spicco in ambito medico-sanitario a prendere la parola, rischiamo di ritrovarci come durante la pandemia di Covid-19: confusi e incapaci di scegliere a chi credere.

Terminato il paragone, e tornati al nostro tema, alla semplice domanda: "Fanno bene?", forse, la risposta migliore che ricerca la verità nel giusto mezzo (alla maniera di Aristotele), potrebbe essere: "Dipende".

Vediamo insieme di capire il perché.

Ne parliamo qui: <https://www.ilfont.it/alimentazione/omega-3-elisir-di-salute-o-veleno-per-il-cuore-112329/>



Consigli per la lettura

a cura di **Lorenzo Federico Radaelli**,
Comitato Scientifico di ND

Antonella Napoli **LA LUCE OLTRE IL BUIO**

All around Edizioni - 112 pagine, € 15.00

Storie di bambini-soldato strappati ai conflitti, storie raccontate in prima persona e raccolte da Antonella Napoli, giornalista e scrittrice, esperta di conflitti, più volte inviata su terreni di guerra. Un libro scritto certamente per tutti, per le coscienze sopite di tanti adulti ma, soprattutto, per i bambini che hanno la fortuna di vivere lontani da tanto orrore, perché anche il pubblico più giovane deve comprendere le condizioni terribili in cui tanti coetanei vivono, condizioni di vita al limite della sopravvivenza, legate ad un disumano sfruttamento, costretti a impugnare e usare armi contro la propria volontà, se vogliono sopravvivere.

Quando questo numero di ND sarà pubblicato e diffuso, *“La luce oltre il buio”* sarà stata presentata, il 7 dicembre, alla Fiera Nazionale della Piccola e Media Editoria di Roma, nella sezione *“Più libri più liberi”*, presso il Centro Congressi *“La Nuvola”* (Sala Nettuno), con interventi della stessa Autrice, di Mauro Biani, vignettista di *“Repubblica”* e di altre importanti testate, che ha disegnato la copertina del libro, e di Riccardo Noury, portavoce di *Amnesty International Italia*, autore della prefazione. L’allarme lanciato dalle organizzazioni governative per i diritti umani dopo il massiccio reclutamento di minori, dalla ripresa del conflitto in Medio Oriente, riporta l’attenzione su una pratica purtroppo ampiamente diffusa in tutto il mondo, da sempre....

Come evidenziato dai video che circolano sui *social*, sono moltissimi i bambini in età scolare addestrati per difendere la Striscia di Gaza, e questo è solo uno dei tanti esempi. Con questo libro, l’Autrice torna a raccontare le vicende di piccoli combattenti coinvolti in scontri armati, sia tra le fila di eserciti regolari che tra quelle di forze ribelli. Giornalista e analista di questioni internazionali, esperta africanista, Antonella Napoli ha collaborato e collabora con importanti testate nazionali ed estere, tra cui *Limes*, *Vanity Fair*, *Huffington Post*, *Left*, *Daily Mail*, *Sudan Tribune*, *Il Fatto*, *Avvenire*, *L’Espresso*, *Repubblica* ed emittenti televisive quali Rai, TV2000 e Al Jazeera. Vincitrice di vari premi giornalistici nazionali e internazionali, tra cui il prestigioso *“Franco Giustolisi Verità e giustizia”*, intitolato alla memoria di uno dei più importanti giornalisti d’inchiesta italiani, e *“Freelance international press award”*, Antonella Napoli è stata insignita della Medaglia di Rappresentanza della Presidenza della Repubblica nel 2011, per l’alto valore delle sue opere. Membro dell’Ufficio di Presidenza di *“Articolo 21”* e di *“GIULIA - Giornaliste unite libere autonome”*, di cui è socia fondatrice, dal 2019 dirige il magazine *“Focus on Africa”*.



Congresso Nazionale SIM 2024



Verso la Medicina che vogliamo

Proposte, Idee, Progetti, Strategie e Alleanze per costruire
una Medicina centrata sulle Persone e Promotrice di Salute

Sabato 9 Marzo 2024 | 9:00 - 18:30

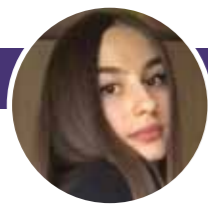
presso THE SYDNEY HOTEL
Via Michelino 73, 40127 (BO)
Tel: +39 051 030409
Mail: info@thesydneyhotel.eu

Segreteria Organizzativa
ANAM & Provider AIROP
Tel: +39 338 8631035
Mail: congresso@airop.it

ISCRIVITI OGGI!



REGISTRA LA DATA!



Sardegna, Saboris Antigus 2023

Bellezza, cultura e... enogastronomia

Importante richiamo turistico per scoprire nuove mete nella meravigliosa terra di Sardegna: autentici tesori sardi, tra esperienze locali e tradizioni autentiche. La celebre manifestazione enogastronomica e culturale, che si svolge in Trexenta e Sarcidano, ha inaugurato la sua X edizione coinvolgendo i borghi di Gergei, Selegas e Serri rispettivamente il 29 ottobre, il 5 e il 12 novembre 2023: gli straordinari numeri di partecipazione di questi primi appuntamenti promettono intense emozioni anche per le prossime sei tappe dell'evento!

NOVEMBRE 2023

Tre borghi, ciascuno con una storia, cultura e tradizioni uniche, si svelano come gioielli autentici durante Saboris Antigus 2023.

Questo evento offre un'opportunità unica:



Preparazione di Su Sessineddu

l'immersione in un affascinante mondo dove i sapori e le storie che ne fanno parte non sono spettacoli effimeri, ma piuttosto componenti quotidiane di queste piccole realtà.

L'esperienza non è solo un'occasione passeggera, bensì un viaggio attraverso la vera essenza della Sardegna. Nel cuore dell'Isola, tre piccoli



Santuario Nuragico Serri



Chiesa San Vito

comuni hanno dato il via alla manifestazione che ha catturato l'interesse turistico, aprendo le porte ai visitatori per un'avventura fatta di esperienze indimenticabili. Gergei ha catturato l'attenzione di una folla entusiasta, con circa 8.500 visitatori che hanno contribuito al suo straordinario successo. A Selegas, si è notato un leggero incremento rispetto a questo notevole numero. A Serri, nella tappa del 12 novembre, nonostante l'iniziale tempo avverso della mattinata, il pubblico numeroso ha poi superato le aspettative, registrando cifre di partecipazione simili.

Un'atmosfera vibrante e partecipativa ha definito le prime tre tappe, dimostrando che nemmeno le condizioni atmosferiche possono arrestare il fervore degli appassionati. Considerando le dimensioni dei borghi, con Gergei, Selegas e Serri che contano rispettivamente 1.100, 1.300 e 650 abitanti circa, questi dati risultano davvero sorprendenti, corrispondendo, in media, a circa otto volte la popolazione di ciascun comune.

GERGEI, UNA FESTA DEL GUSTO E ANTICHE TRADIZIONI

Gergei, pittoresco centro agricolo di circa 1200 abitanti, ha inaugurato l'edizione 2023 di Saboris Antigus il 29 ottobre scorso.

Tra due maestosi nuraghi, sorge questo borgo incantevole, circondato da una suggestiva vallata baciata dalla luce della Giara di Serri e dominata dall'imponente monte Treppe. Gergei, noto come il "paese del buon olio", grazie alle antiche olive mallocchia, vanta un olio pregiato e l'appartenenza all'Associazione Naziona-



Chiesa S. Anna e S. Gioacchino Selegas

le Città dell'Olio con altri 250 comuni italiani produttori. L'esperienza gastronomica qui è un viaggio nei sapori genuini di una terra che custodisce i segreti di una tradizione millenaria.

La giornata, infatti, è iniziata con una colazione in piazza, dove il latte fresco di mucca ha aperto le danze ad una serie di attività coinvolgenti.

Gli stand nel centro storico hanno mostrato prodotti tipici, artigianato locale e antichi mestieri. Casa Porru è stata la cornice di coinvolgenti laboratori di pane, pasta, formaggio e dolci sardi, permettendo ai partecipanti di assaporare i gusti autentici dell'Isola. In seguito, il Su Succu de Santa Maria, autentico capolavoro culinario che ha deliziato i palati regalando un'esperienza gastronomica straordinaria.

Questo piatto, composto da pasta finissima cotta in brodo di pecora o gallina, arricchita con formaggio e zafferano, è un autentico inno al gusto, solitamente celebrato in onore della Madonna dell'Assunta il 15 agosto, e presentato con orgoglio durante questa decima edizione di Saboris Antigus.

Dimostrazioni di artigianato, itinerari in carrozza, musica, balli sardi, spettacoli itineranti e artisti di strada hanno poi animato il centro storico. Nel pomeriggio, l'esplorazione della parrocchia di San Vito Martire e della chiesa di Santa Maria ha offerto uno sguardo più approfondito nella cultura locale, arricchendo l'esperienza dei visitatori. La festa è culminata in uno spettacolo pirotecnico, regalando un'esplosione di colori. Saboris Antigus a Gergei è stato un viaggio emozionante tra tradizione, sapori e cultura sarda.

A SELEGAS UN FINE SETTIMANA TRA STORIA, CULTURA E SAPORI AL CUORE DELLA TREXENTA

Il 5 novembre è stata la volta di Selegas, un incantevole borgo nel cuore della Trexenta, intriso di storia e cultura sin dai tempi dell'epoca romana, celebrato per la sua produzione di cereali e la coltivazione abbondante di segale, dalla quale trae il suo nome. Anche in questo caso dalle 9.00 si sono resi disponibili svariati stand lungo le pittoresche strade del centro storico, dove i visitatori hanno potuto deliziarsi con prodotti tipici e ammirare affascinanti dimostrazioni di artigianato. Le visite alle case padronali e ai punti di interesse, tra cui la Chiesa di Sant'Anna e San Gioacchino e il Museo d'Arte Sacra, inaugurato nel 2001 e vera e propria testimonianza delle tradizioni religiose vissute tra il XVI e il XIX secolo, hanno consentito di esplorare la storia del luogo. La mostra fotografica "Ricordi di Selegas e Seuni" a Sa Ziminera e il tour dei celebri murales della cittadina hanno aggiunto dimensione artistica all'esperienza. Per gli amanti del cibo, si sono svolti laboratori del gusto per preparare e assaporare dolci di mandorle, ciambelle, pane e formaggio. L'evento ha celebrato anche il decennale di Saboris Antigus con il tradizionale taglio della torta. Tradizione vuole, tra l'altro che il piatto simbolo della cittadina sia proprio un capolavoro di pasticceria: Sa Truta Antica. Una fragrante torta di mandorle, finemente decorata con una glassa che ne esalta la bellezza e l'aroma e anticamente dolce delle celebrazioni nuziali e di importanti cerimonie religiose. Un simbolo di amore e gioia, incarnato dalla delicatezza delle mandorle, pelate e macinate con cura, per donare a ogni morso una



Gueffus



Sa Prentza Serri

cascata di sapori avvolgenti. Nel pomeriggio, le tradizioni sarde hanno preso vita in una sfilata di maschere tradizionali, inclusi Sos Merdules Bezzos de Otzana (Ottana) e i Mamutzones Antigos (Samugheo) alle 15.30. La giornata è volta al termine con un concerto, una sfilata di gruppi folk e maschere tradizionali, e l'immane spettacolo pirotecnico.

SERRI, UN'ODE ALLA TRADIZIONE, ALLA CULTURA E AL GUSTO AUTENTICO

Il 12 novembre è stata Serri, pittoresco centro agropastorale abitato da circa 650 persone, nonché uno dei Borghi Autentici d'Italia, ad accogliere i visitatori per la terza tappa di Saboris Antigus. Sin dall'apertura alle 9:30, le antiche strade del centro storico si sono accese con degustazioni di prodotti tipici, dimostrazioni artigianali e la Mostra di mezzi e strumenti antichi della tradizione agro-pastorale. Un itinerario religioso unico ha condotto alla chiesa parrocchiale di San Basilio Magno e alla suggestiva chie-



Murales Selegas



Dea Madre Selegas

setta di Sant'Antonio Abate, dove ad attendere i visitatori si trovava una preziosa mostra di arte sacra. Coloro che desideravano vivere un'avventura all'aperto, si sono potuti unire a Moris Antigus di Ardoc Adventures in un'escursione panoramica tra gli antichi sentieri della Giara, con partenza dagli impianti sportivi e una visita guidata finale al meraviglioso Santuario nuragico di Santa Vittoria, che ha ospitato anche la mostra fotografica "La Sardegna verso l'UNESCO" e un'esposizione mineralogica con laboratorio su rocce e minerali. Per gli amanti dell'artigianato, la Casa del grano si è dimostrato il luogo ideale per immergersi nella tradizione locale. I corsi sulla lavorazione artigianale de sa fregula e de is pitzottis serresus, preparati con dedizione dalle massaie locali, hanno svelato i segreti di un'antica preparazione, tramandata con amore di generazione in generazione, che incarna l'anima di questa comunità. Un formato di pasta che rappresenta la quintessenza della tradizione locale, realizzato unendo ingredienti semplici: farina, acqua e un tocco di sale. Le esibizioni di arte culinaria si sono susseguite con uno show cooking sulla lavorazione de is gueffus secondo le antiche ricette locali presso la Casa del grano e degustazioni gratuite di dolci di mandor-



Preparazione ciambelle



Preparazione de Su Succu



Prodotti tipici di Serri

le. Il pomeriggio si è animato con la bardatura del giogo "Mira ch'è tempus, Spassiadiri" nella corte interna della Casa del grano, seguita da un pranzo a base di prodotti tipici nelle vie del centro storico. Alle 15:30, l'atmosfera si è resa magica con l'accensione de is foghidoneddus ed esibizioni itineranti di gruppi folk. L'apice della giornata è stato raggiunto con l'esibizione itinerante delle maschere del carnevale sardo, tra cui Mamuthones e Issohadores (Pro Loco di Mamoiada) e is Mustayonis e s'Orku Foresu (Sestu), che porteranno l'energia del carnevale sardo nel cuore di Serri. La giornata si conclude con la IV edizione de sa Murra Serresa, un evento imperdibile per celebrare la cultura e la tradizione di Serri. Lungo tutto il percorso, è stato possibile ascoltare la voce de su bandidori e contribuire alla creazione di un reportage fotografico per la stampa de su Calendariu serresu 2024. Un'esperienza da custodire gelosamente, come un tesoro, nel proprio cuore.

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa Nazionale c/o Global Tourist, e-mail: serena@globaltourist.it



La bellezza nell'arte

Il concetto di bellezza è stato la colonna portante in campo artistico e lo dimostrano le opere dei grandi maestri nella scultura e nella pittura. Per secoli ci siamo ispirati alla bellezza con opere figurative di ritratti, con sovrani e dame, paesaggi, animali, miti e leggende.

Per citare qualche esempio penso al "La Venere" di Botticelli diventata emblema assoluto della bellezza e ripresa in mille modi anche da programmi grafici, oppure alla perfezione de "Il discobolo" di Mirone, dedicato al possente corpo maschile, geometrie fluide fra posa ed equilibrio.

Due esempi molto differenti ma entrambi proiettati verso il fulgore dell'eleganza in senso assoluto. Rispetto all'800, la capacità dei pittori del '900 è stata superlativa e avanguardista e noi abbiamo appreso molto dalle tecniche studiate

allora. Penso che la bellezza non possa essere riportata su una tela senza che l'artista metta un po' di se stesso e oggi, anche i migliori esperti di pittura a olio, non possono competere con lo splendore di allora. La bellezza in campo artistico si è trasformata in qualcosa di più personale e moderno, lasciando molto spazio alla soggettività e all'interpretazione.

Di fronte a tale magnificenza e cultura mi sto interrogando ora, in qualità di artista, come la interpreto io. In questo momento paragono la bellezza all'armonia. Le opere informali che sto realizzando mirano all'unicità della forma in stretto rapporto con la materia e il colore. Composizione armoniche o disarmoniche che davanti allo spettatore creino una visione d'insieme, equilibrata e appagante, delicata o forte ma comunque opere che esprimano grazia e bellezza.



Dissonanze

Sottopongo alla vostra attenzione "Dissonanze", un'opera che esprime proprio il concetto appena espresso e che appartiene alla raccolta "White Collection". Opera minimalista dedicata alla Natura. Prima opera sui terrazzamenti di vigneti e campi. Ho dedicato la mia ricerca alla rappresentazione della bellezza nelle piccole cose o alla semplicità di gesti e azioni, come i disegni geometrici che gli aratri creano sui campi, o alla regolarità dei filari nei vigneti. Quattro pennellate di colore si insinuano nei solchi lasciando immaginare la lavorazione dell'uomo, dissonanze nella perfezione fra i solchi, errori umani. Il movimento è creato dall'alternanza degli spazi

in una composizione di pieni e vuoti arricchita dal colore metallico, che crea dei punti luce sul dipinto.

Dal 5 dicembre al 5 febbraio, grazie a Mecenate.online, dovrei esporre presso la Locanda del Gatto Rosso, uno storico locale di Milano (angolo Galleria Vittorio Emanuele) dei dipinti della collezione "Nello scrigno della Natura". Potrete trovare tutte le news su IS o FB (www.instagram.com/amadesiclaudia - @amadesiclaudia); se avrete modo di bere un caffè presso il Bistrot, potrete ammirare le opere esposte e magari inviarmi le vostre impressioni.

In primo piano:

In primavera il Congresso Nazionale SIM

In collaborazione con il Comitato scientifico e con tutti i Lettori

- Il metabolismo muscolare dell'atleta
- Andrea Militello: Testosterone, parte seconda"
- Influenze bioenergetiche dei campi elettromagnetici
- Turismo strumento di pace
- Laurea in Scienze motorie, realtà e prospettive
- Le proprietà del biancospino
- Storia della disintossicazione
- ECTA: Educazione Continua in Tossicologia Ambientale
- Donna e Dolore
- Aloe: un miracolo della Natura"
- Alimentazione e sindrome fibromialgica
- Energizzazione con biofrequenze
- Piaghe da decubito
- Acqua e frequenze
- Morti improvvise
- Orologi: Arte del Tempo
- Il Ciclismo: laboratorio di Fisiologia umana
- Omeosinergia
- Le proprietà delle arachidi
- Medicina di segnale
- Akkermansia muciniphila e controllo fisiologico del sovrappeso corporeo
- PFAS, Sostanze Perfluoro Alchiliche: nuovo pericolo emergente
- Hikikomori, quando il mondo virtuale si sostituisce alla realtà
- Integratori alimentari contro l'inquinamento?
- Acqua enzimatica in agricoltura
- Uno sguardo quantistico sul mondo
- Dissonanza cognitiva e abitudini alimentari
- Covid e strategie domiciliari
- Fibre a infrarosso lontano
- Multisensorialità: strategie nelle demenze
- Testosterone e Medicina funzionale
- Alimentazione e nutrizione dei rapaci notturni e diurni
- Il mistero del popolo etrusco
- Gli infiniti volti del dolore
- Allergie da Nichel: le "colpe" delle monete da 1 e 2 euro
- Entanglement e Medicina quantistica
- Disinfezione delle autoambulanze
- Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste
- I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze
- Insetti nel piatto

CORSO DI LAUREA TRIENNALE



I.S.F.O.A.

LAUREA SCIENZE MOTORIE ESPORTIVE

L22



GLOBAL CENTER CAMPUS

**Ottieni online la tua laurea triennale
in scienze motorie e sportive**

- **CONVERTI LE TUE ESPERIENZE
IN CREDITI UNIVERSITARI (V.A.E.)**

Con l'iscrizione
al corso
in omaggio
il dispositivo medico
**SELF THERAPY
BIO BREM CE**

fino a esaurimento scorte



ISCRIZIONI APERTE

Inquadra e scarica il modulo online



Richiedi Informazioni

Chiama Ora

Tel. 0364 536046

www.globalcentercampus.com



PERFIDIA
HYAL SECRET

*Illumina la tua
bellezza con Perfidia!*

SCOPRI L'ESCLUSIVITÀ DELLA GAMMA
SUL NOSTRO SITO E NELLE FARMACIE PARTNER



Offerta valida fino al 31/01/2024.

