

del popolo 
la Voce

Salute e Bellezza speciale

WWW.LAVOCEHR-ANNOXX N. 1-SABATO, 2 MARZO 2024





Thalassotherapia
Opatija

CON L'ARRIVO DELLA BELLA STAGIONE ANCHE IL NOSTRO CORPO HA BISOGNO DI ENERGIA. LE INFUSIONI VITAMINICHE POSSONO AIUTARE

Rimettersi in forma velocemente

MESSAGGIO PROMOZIONALE



croniche, lo stress come tale, in caso di un'alimentazione poco adeguata, mancanza di attività fisica, esposizione a sostanze nocive presenti nell'ambiente, radiazioni o in caso di uso elevato di medicinali. Dopo i 40 anni la sua quantità diminuisce velocemente. Inoltre, il glutatone svolge un ruolo essenziale nel supportare il fegato nel suo lavoro di detossificazione, aiutandolo ad eliminare le tossine accumulate nel corpo. È coinvolto anche nella sintesi delle proteine e nella regolazione del sistema immunitario. Dato che viene assorbito già nello stomaco, difficilmente ha un effetto valido se preso per via orale. Il glutatone è inoltre molto importante in quanto 'attacca' le sostanze nocive, ovvero le tossine trasformandole in molecole meno dannose, neutralizza i radicali liberi, mantiene la funzione e il lavoro dei mitocondri (produttori di energia cellulare), protegge le molecole del DNA, rigenera gli altri antiossidanti quali la vitamina E e C. Aiuta ad espellere metalli pesanti dal corpo quali mercurio e arsenico, induce l'apoptosi e fa da modulatore del sistema immunologico. Un basso tasso di glutatone è stato registrato nei pazienti affetti da malattie maligne, diabete tipo 2, lupus, sclerosi multipla e altri processi infiammatori e autoimmuni".

Quando è necessaria un'integrazione di glutatone?

"Quando soffriamo di stress ossidativo che si manifesta quando i radicali liberi nel corpo non sono bilanciati; quando ci sono malattie croniche che riducono la sua presenza, quali quelle croniche, diabete, malattie cardiovascolari, per riprendersi dalle infezioni causate da virus come il Covid-19; in caso di malattie del fegato, cirrosi, epatite e fegato grasso. Inoltre sarà necessario somministrarlo in età avanzata quando si riduce naturalmente, in caso di attività sportive intense, nel periodo post operatorio, per migliorare la fertilità sia negli uomini che nelle donne e dopo le chemioterapie".

In poche parole presenta un sacco di benefici.

"Aumenta velocemente l'energia, cura la depressione e l'ansia, riduce lo stress, aumenta la concentrazione e l'immunità, rigenera il fegato, riduce i grassi, cura le allergie e le malattie cardiovascolari".

Ci sono delle controindicazioni?

"Dai 14 anni in poi possono assumerlo tutti se non hanno problemi di salute quali l'emocromatosi, o in caso di deficit del glucosio 6 fosfato deidrogenasi (G6pd), un enzima che si trova in tutte le cellule ed è responsabile della produzione energetica. Non è consigliato alle donne incinte, ai pazienti renali e ai bambini al di sotto dei 14 anni".

Quanto viene a costare ogni trattamento?

"I trattamenti possono venir fatti solo con le multivitaminiche, con il glutatone o con un mix di entrambe. I prezzi partono da 90 euro per somministrazione. In offerta ci sono poi vari pacchetti".

Dopo i mesi invernali, nel corso dei quali spesso veniamo colpiti da raffreddori, virus e influenze, il corpo ha bisogno di rimettersi in forma e di rifiorire con l'arrivo della bella stagione. Purtroppo l'alimentazione odierna non offre più al nostro organismo le vitamine e i minerali necessari, anche a causa dei cambiamenti climatici, e quindi spesso bisogna ricorrere a dei supplementi. Ora però presso la Thalassotherapia di Abbazia è possibile rinvigorire il corpo grazie alle infusioni vitaminiche per via endovenosa. Ne abbiamo parlato con la nutrizionista Neda Čubela per scoprire di cosa si tratta. "Con le infusioni vitaminiche per via endovenosa possiamo somministrare vitamine, minerali e altri nutrienti direttamente nel flusso sanguigno. Un trattamento molto utile quando dobbiamo reagire in modo veloce e efficiente in caso di malattie croniche o acute, di alto tasso di stress, di perdita dell'appetito, alimentazione malsana, sforzi mentali e fisici molto

intensi e in caso di interventi chirurgici quando la somministrazione classica di vitamine, elettroliti, minerali non basta. La mancanza di queste sostanze essenziali può portare ad un consumo elevato dell'organismo, il che fa scendere sensibilmente il loro livello".

Come viene effettuata la somministrazione?

"Il paziente che si presenta da noi deve prima di tutto fare l'esame completo del sangue e presentare eventualmente una documentazione medica. Se tutto va bene possiamo procedere alla somministrazione. Nel team presente ci sono due medici, un'infermiera e la sottoscritta. Il trattamento, che viene fatto tramite infusione, dura da 30 a 60 minuti. Un trattamento può dare dei benefici fino a 4 settimane. Per avere un effetto prolungato fino a 4-6 mesi, si consiglia la somministrazione di due infusioni nell'arco di una o due settimane. Questo dipende dal cliente e dalle sue esigenze".

Quali sono i vantaggi di questa somministrazione per endovenosi?

"A differenza dei supplementi presi per via orale, lo sfruttamento dei nutrienti è del 100% e non si decompongono sul fegato, stomaco o intestino. Inoltre la concentrazione è maggiore e di conseguenza anche l'effetto ottenuto che è visibile subito dopo la terapia. Non ci sono nemmeno effetti collaterali come nel caso delle pastiglie. C'è anche l'effetto antiossidante, il supporto al sistema immunitario e nervoso".

Oltre alla somministrazione di infusioni vitaminiche c'è quella del glutatone, che può venir dato singolarmente o abbinato alle multivitaminiche.

"Il glutatone è l'antiossidante per eccellenza, presente in tutte le cellule del corpo, per lo più nel fegato, ed è una molecola multifunzionale che serve nei processi di disintossicazione, in quanto protegge le cellule e riduce lo stress ossidativo durante le malattie



NEDA ČUBELA, mag. nutr. clin. nutrizionista clinico

Thalassotherapia Opatija

Ospedale specializzato in medicina riabilitativa per patologie cardiache, polmonari e reumatiche

Maršala Tita 188, 51410 Opatija (Abbazia)

+385 51 202 600

www.thalassotherapia-opatija.hr

AGOPUNTURA

CHE COS'È E QUALI SONO I BENEFICI

L'agopuntura è un antichissimo metodo di cura cinese caratterizzato dall'infissione di sottilissimi aghi di materiale metallico, sterili e monouso, a livello dello strato superficiale cutaneo.

Si tratta di una pratica terapeutica della medicina tradizionale cinese, tuttora coltivata da molti medici cinesi e giapponesi e che va gradualmente acquistando credito anche presso il mondo occidentale.

La teoria che sta alla base dell'agopuntura riguarda lo Yin e lo Yang, secondo questa teoria la salute del nostro corpo è legata all'equilibrio fra queste due forze vitali, l'energia legata alla materia e quella mentale. Entrambe scorrono all'interno di una rete di canali, detti "meridiani". Quando le vie si ostruiscono, si crea un disequilibrio all'interno dei flussi energetici del corpo e per questa ragione si prova dolore.

L'agopuntura consiste nel pungere con aghi dei punti specifici collocati lungo una complessa struttura di canali energetici, i meridiani appunto, che percorrono tutto il nostro corpo.



Inserimento di piccoli aghi in punti specifici aiuta a riequilibrare le forze vitali e a riportare l'organismo alla sua funzionalità ottimale.

Indicazioni

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'agopuntura trova indicazioni in diverse affezioni. Terapia del dolore: periartriti, artrite reumatoide, dolori post-operatori, osteoartrosi, lombosciatalgie. Disturbi

neurologici: cefalee, emicranie, nevralgie, vertigini, parestesie, emiplegie da ictus cerebrale; disturbi di pertinenza otorinolaringoiatrica: otiti, sinusiti, acufeni, riniti; disturbi dermatologici: herpes, congiuntiviti, dermatiti; disturbi polmonari: asma bronchiale; disturbi digestivi: disfagie, colite spastica, diarrea, disfunzioni intestinali, nausea e vomito anche post-chemioterapico; disturbi ematologici: leucopenia post-chemioterapia; disturbi dell'apparato urogenitale: ritenzione urinaria, incontinenza urinaria, impotenza, sterilità; disturbi cardiovascolari: cardiopalmo, ipertensione arteriosa, aritmie; disturbi ginecologici: dismenorrea, dolori mestruali, sindrome premestruale, vampate di calore da post-menopausa o da trattamenti endocrini nelle neoplasie mammarie, induzione di gravidanza, nausea e vomito gravidico.

Controindicazioni

L'unica controindicazione dell'agopuntura consiste nell'evitare aree cutanee affette da lesioni o infezioni, allo scopo di non aggravare la patologia tissutale locale. Non sono segnalati effetti collaterali

particolari, a parte l'eventuale comparsa di piccoli ematomi nella sede d'infissione dell'ago.

Integrazione con la Medicina Occidentale

È importante ricordare che l'agopuntura non è un'alternativa alle terapie tradizionali, ma si integra con esse per ottenere un effetto sinergico. La letteratura scientifica evidenzia la possibilità di una piena integrazione tra agopuntura e Medicina Occidentale. L'associazione di agopuntura e rieducazione funzionale riporta risultati migliori che non l'applicazione di una sola delle due tecniche; allo stesso modo la terapia agopunturale può consentire di ridurre la somministrazione di farmaci, potenziandone l'azione e riducendone gli effetti collaterali. I meccanismi d'azione dell'agopuntura e delle metodiche terapeutiche convenzionali interessano le funzioni organiche a livelli diversi e la loro associazione si traduce spesso in una sinergia. Ecco che allora integrando entrambi i metodi i risultati aumentano.

GINSENG INDIANO, LE UTILITÀ DELLA PIANTA CHE AGISCE CONTRO LO STRESS

La *Withania somnifera*, anche conosciuta con il nome di *ashwagandha*, ginseng indiano o cilegia d'inverno, appartiene alla famiglia delle Solanaceae e rappresenta una pianta importante nell'ambito della medicina ayurvedica e tradizionale indigena da oltre 3000 anni.

Storicamente, la pianta è stata utilizzata come afrodisiaco, tonico per il fegato, antinfiammatorio, astringente, e, più di recente, anche nel trattamento della bronchite, dell'asma, dell'insonnia e della demenza senile.

Druga e principi chimici attivi

Sono state distinte ben 23 specie diverse di piante appartenenti al genere *Withania*, di cui però solo la *Withania somnifera* sembra possedere proprietà medicamentose. I principi attivi sono concentrati soprattutto nelle radici della pianta, ma anche nelle foglie e nel fusto. Al momento, sono stati riconosciuti e separati 12 alcaloidi, 35 witanoli e diversi sitoindosidi che sembrano essere i responsabili delle sue preziose proprietà.

Indicazioni e proprietà

È considerata una pianta adattogena, come il *Panax ginseng* cui è paragonata, ma quest'ultimo può causare, in soggetti sensibili, uno stimolo energetico eccessivo con stati di agitazione e tachicardia, mentre la *Withania* non crea questo tipo di problema. Gli adattogeni rappresentano una classe di composti che, secondo la tradizione ayurvedica, sono in grado di indurre nell'organismo ammalato condizioni di accresciuta resistenza alle malattie stesse e consentono di adattarsi meglio alle situazioni stressanti di diversa natura per la sua azione inibente verso il cortisolo, riduce i livelli di

tensione e stress: con un effetto benefico sull'ansia e il nervosismo, contrasta la debilitazione fisica e la stanchezza, favorisce il sonno: ne migliora la qualità, evitando i frequenti risvegli e il sonno frammentato. Da alcuni studi, sembra che possa promuovere i meccanismi di recupero della memoria e favorisca la capacità mentali, rivelandosi utile per contrastare i disturbi del comportamento, i deficit cognitivi legati all'età e alle malattie croniche degenerative.

Modalità di assunzione

Le modalità di assunzione più comuni sono l'infusione, cioè la preparazione di una tisana dalle parti essiccate della pianta, le capsule e le polveri, queste ultime facilmente solubili in acqua. Il dosaggio dipende dalla condizione che si vuole trattare. Non esiste un dosaggio standard.

Diversi studi hanno utilizzato dosaggi diversi. Alcune ricerche suggeriscono che l'assunzione tra 250 e 600 mg al giorno può essere efficace nel ridurre lo stress.

Effetti collaterali

La *Withania somnifera* è generalmente sicura, e non ha effetti collaterali quando si assume nelle dosi consigliate. Assumere grandi quantità di polvere può tuttavia provocare dolore addominale e diarrea.

Controindicazioni

Non deve essere assunto durante la gravidanza o allattamento, per la sua azione di lieve sedativo sul cervello si deve evitare di assumere alcool, sedativi e altri ansiolitici durante l'assunzione, può aumentare i livelli degli ormoni tiroidei, perciò non deve essere assunto da persone affette da ipertiroidismo.



A COLLOQUIO CON LA FLORITERAPEUTA
MARINA DEVALD IN MERITO AI BENEFICI
DEI FIORI DI BACH

LE GOCCE

di Ornella Sciucca

La floriterapia è un metodo di cura naturale che utilizza essenze di fiori selvatici per prevenire e trattare problemi emozionali, stati d'animo negativi, disarmonie del carattere, conflitti e difficoltà relazionali. È un sistema terapeutico dolce e non aggressivo, che non sopprime né combatte direttamente i sintomi ma, attraverso l'assunzione dei rimedi floreali, potenti elisir liquidi ricchissimi di energia vibrazionale, permette di attivare il processo di autoguarigione dell'organismo, favorendo il recupero della salute e del benessere fisico e psichico. Il primo a scoprire le proprietà terapeutiche delle soluzioni floreali fu il medico gallese Edward Bach (1886-1936), leggendaria figura di patologo, immunologo, batteriologo e omeopata che negli anni Trenta dello scorso secolo scoprì 38 essenze (poi universalmente chiamate "fiori di Bach"), ognuna delle quali in grado di agire positivamente su uno specifico stato d'animo in squilibrio, come ansia, insicurezza, paura, depressione, scoraggiamento, preoccupazione, rabbia, egocentrismo, debolezza, aggressività, gelosia, amarezza e tanti altri. Assunti oralmente sotto forma di gocce, questi rimedi sono in grado di agire positivamente non solo sull'atteggiamento mentale sconvolto, ma anche su tanti sintomi somatizzati sul corpo, riattivando a poco a poco uno stato di benessere generale. Abbiamo parlato dei loro benefici e caratteristiche con l'operatrice shiatsu e floriterapeuta, Marina Devald, nativa di Našice, in Slavonia, che da oltre vent'anni, attraverso un approccio olistico, aiuta le persone in modo semplice e naturale. L'abbiamo raggiunta nel grazioso villaggio di Vrata, nei pressi di Fuzine, una vera e propria oasi di verde e pace, dove da un po' di tempo a questa parte ha trasferito la sua attività. Accogliendoci con una meravigliosa torta di mele al farro, accompagnata da una tisana con essenze ai fiori di Bach, ha spiegato che ormai quello è il suo regno, il luogo in cui si ricarica e si sente maggiormente se stessa. Accomodandoci nella baita che parla con la natura circostante, dove il trambusto cittadino resta distante e il legno la fa da padrone, sia dentro che fuori, e plasma arredi dall'aspetto minimale, non possiamo darle torto.



L'esperta illustra la simbologia della cipolla

DELLE BELLE EMOZIONI

Il disagio e il trattamento

Alla nostra prima curiosità, riguardante la sua scelta di avvicinarsi al mondo della floriterapia, l'esperta ha specificato che "scoprii le gocce nel 2011 a modo di molte altre persone che, vivendo un momento di crisi, hanno deciso di provarle. Nel mio caso si trattava di forti attacchi di panico, che pensai potessi affrontare grazie ai rimedi floreali di Edward Bach, del quale avevo letto in un libro sfogliato tempo addietro, cosicché mi rivolsi a un consulente di Zagabria. Lui mi preparò una soluzione e, appena assunta, fu come se un voce interiore mi avesse detto che sarebbe andato tutto bene". In tale contesto, ha anche rilevato che "da lì cominciai a studiare e approfondire l'argomento, capii la benefica azione che le stesse avessero sulle emozioni e, al fine di arricchire la mia esperienza inerente allo shiatsu, decisi di diventare una praticante esperta nella relazione d'aiuto attraverso l'applicazione del sistema naturale della floriterapia. Quale luogo migliore per seguire il metodo terapeutico progettato dal rinomato medico se non quello da cui tutto era partito, il Bach Centre in Inghilterra, a Mount Vernon, dove si trovano tutti i mobili e i manufatti in legno da lui realizzati e ora conservati a mo' di piccolo museo. Lo stesso è gestito da un team di terapeuti

esperti, profondi conoscitori dei rimedi e autori di libri su Bach che tengono corsi di formazione, organizzano seminari. Li ho conseguito il primo dei tre livelli dei corsi bachiani e successivamente, dato che in Croazia non vi erano materiali a riguardo in lingua croata, insieme a un gruppo di lavoro abbiamo tradotto il libro di Stefan Ball "Il quaderno dei rimedi di Bach" (Priručnik o Bachovim cvjetnim esencijama)".

Fiori ed emozioni

A seguire Marina ha rilevato che il medico Edward Bach fu molto particolare, in primis un ricercatore, un attento osservatore dei fenomeni naturali, un sensibile erborista con un occhio sempre rivolto al paziente e uno immerso nella natura, desideroso di trattare con tutto ciò che fosse "vivo". In concomitanza con ciò appurò che l'essenza di alcune piante era in grado di emanare forti vibrazioni energetiche contenenti informazioni a tutti gli esseri viventi attraverso il metodo del sole e della bollitura, frutto di una sua profonda intuizione. I fiori da lui scoperti furono in tutto 38 e vennero suddivisi per le loro proprietà guaritrici in 7 gruppi: paura, incertezza, insufficiente interesse per le circostanze presenti, ipersensibilità alle influenze ed alle idee, preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri, scoraggiamento e disperazione, solitudine.

Il metodo tradizionale di somministrazione dei rimedi a base di fiori, acqua e brandy, prevede l'utilizzo di uno o più fiori per realizzare miscele personalizzate adatte al bisogno espresso in quel momento dall'individuo.

Soffermandosi su queste riflessioni la terapeuta ha riportato alcuni esempi, riferendo che nel giardino che circonda il succitato cottage vi sono molti Aspen, conosciuti come pioppi tremuli, alberi piccoli e snelli, dalle foglie larghe e frastagliate che tremano e si agitano continuamente al minimo soffio di vento, aggiungendo che "ve ne sono alcuni anche qui e, a seconda degli studi di Bach, sono molto validi per le persone che improvvisamente e senza alcun motivo specifico si fanno prendere da paure indefinite, ignote e inspiegabili, che le assillano sia di giorno che durante la notte.

L'assunzione delle gocce Aspen aiuta a scambiare tali sensazioni con quella della pace interiore, atta ad aumentare l'autostima. Un'altra essenza molto particolare, ha ancora riferito, è la Stella di Betlemme, la quale ha la capacità di lenire un ricordo traumatico, regalando una sensazione di armonia e di serenità. Agendo in "retromarcia" la stessa è indicata a tutti coloro che stanno vivendo qualche disagio e si sentono imprigionati in situazioni che li rendono infelici. La bellezza di quest'essenza è la sua capacità



Il dottor Edw...

di rimarginazione del trauma, indipendentemente da quando sia iniziato e quanto a lungo sia durato. Il Walnut invece protegge dalle influenze esterne e aiuta nell'adattamento alle nuove situazioni della vita (il passaggio dall'asilo nido alla scuola, un trasloco, il cambiamento del posto di lavoro). Si dimostra efficace nel farci sentire decisi nell'intenzione di definire chiaramente i nostri limiti e ci tutela dagli influssi negativi dell'ambiente circostante e dalla pressione effettuata dagli altri su di noi.



Marina Devald davanti alla baita a Vrata, nel Gorski kotar, in cui svolge la sua attività



Il cofanetto con le 38 essenze



Marina Devald e la sua deliziosa torta

fenotipiche e alla funzione che esso svolge in natura. In ogni fiore ci sarebbero aspetti visibili capaci di richiamare la problematica per cui sono indicati. Alla sua morte il medico lasciò il suo lavoro nelle mani dei suoi assistenti Nora Weeks e Victor Bullen, chiedendo loro di promettere di onorare la semplicità e la completezza del sistema e di non complicarlo. E così fu".

Sicurezza e ascolto empatico

A seguire la floriterapeuta ha raccontato che "in generale, la preparazione delle soluzioni richiede procedimenti lunghi e complessi, ovvero la raccolta dei fiori deve essere eseguita in particolari condizioni di luce e soltanto nelle prime ore del mattino. Successivamente gli stessi devono essere riposti in un contenitore con acqua di sorgente (che assorbe informazioni) e lasciati riposare al sole". E per ciò che concerne gli effetti collaterali o le controindicazioni? "Non ve ne sono", ha ribadito, rilevando che "rientrano nel concetto di medicina complementare, per cui sono del tutto sicuri e non vanno a interagire con farmaci o altre sostanze. Si possono assumere in qualsiasi periodo della vita e sono utili per le donne in gravidanza, per i neonati, per i bambini, per gli adulti e per gli animali. L'intervento del terapeuta su che cosa si focalizza? "La consultazione, che è sempre di natura individuale - ha rimarcato Devald, in primo luogo si basa sull'ascolto empatico, per comprendere la natura del problema, le esigenze della persona coinvolta e le caratteristiche dell'ambiente in cui vive. Una volta individuato lo squilibrio emozionale del cliente, il floriterapeuta lo guida nella scelta delle essenze floreali indicate a sbloccare la forza reattiva e a mobilitarne le risorse interiori per rendere possibile un cambiamento e facilitare così la soluzione del problema. Fondamentalmente la percentuale delle donne che mi contattano è maggiore di quella degli uomini, probabilmente per la loro tendenza a raccontarsi più facilmente".

tematica, una psicologa mi chiese in quali fiori di Bach mi riconoscessi maggiormente. Le risposi che senza alcun dubbio lo facevo nel Cerato, utile per quelli che non danno ascolto alla loro intuizione, che non riescono a decidere da soli e quindi chiedono sempre un'opinione a chi hanno vicino. Mi consigliò di assumere solo quello e, da quel momento, i miei disturbi diminuirono drasticamente. Quindi, per raggiungere dei risultati è fondamentale trovare il fiore della nostra personalità, anche se talvolta la ricerca può durare a lungo, addirittura un paio di anni. In ogni caso, come sosteneva il dottor Bach, si tratta di un viaggio meraviglioso, che ci alleggerisce, ci libera e ci riporta a noi stessi".

Il rispetto dell'individualità

Ne abbiamo appurato che si tratta di una vera e propria filosofia medica? Marina ce lo ha confermato spiegando che "a detta di Bach per la cura della persona vanno prese in esame esclusivamente le sue emozioni, la sua personalità, vere responsabili di un sintomo che poi va a manifestarsi nel fisico. I suoi rimedi floreali sono in grado di avviare il processo di trasformazione da emozione negativa a positiva e ne deriva che il sintomo del malanno, risultato di un disturbo originatosi ad un livello molto più profondo, scompare. Il suo pensiero parte dal presupposto che ogni individuo deve rispettare la propria individualità e personalità, percorrere il suo cammino riequilibrando volta per volta i propri stati d'animo. Quindi, l'aspetto interessante dell'organizzazione in categorie di Bach è che la funzione psichica del fiore è legata alle sue peculiari caratteristiche

Il pronto soccorso della floriterapia

Sulla falsariga delle sue parole ci siamo fatti raccontare qualcosa in più in merito alla nota soluzione chiamata "Rescue remedy". "Si tratta di una miscela di 5 fiori che il dottor Bach mise a punto quale soluzione emergenziale nei casi di situazioni contingenti, tradotti in stress psicofisici improvvisi, di grande agitazione o attacchi di panico (traumi fisici e psichici, lutti, abbandoni, perdite, esami da sostenere e altri), che richiedono un aiuto immediato per riportare tranquillità, presenza e serenità", ha spiegato Marina.



Le essenze "Rescue Remedy"

Un viaggio meraviglioso

"Incontrando e parlando con le persone, mi sono resa conto che, in effetti, si ha difficoltà a esternare le proprie emozioni e spesso piuttosto feriamo noi stessi che comunicarle e vivere in modo autentico", ha ancora affermato la nostra interlocutrice, rilevando che "perciò il lavoro dei fiori comincia con ciò che la persona vive e sente nel momento presente. Questo processo è stato associato all'apertura, strato per strato, di una cipolla, ognuno dei quali corrisponde a una emozione negativa

di cui dobbiamo liberarci prima di arrivare al suo interno. Assumendo i rimedi prescelti, l'individuo riuscirà a comprendere ad esempio la causa o le sfumature dei suoi stati d'animo e potrà evolvere verso altri vissuti emotivi. Così emergeranno altri aspetti, sui quali sarà possibile lavorare: togliendo sempre più veli alla cipolla, si arriverà ad un nucleo centrale, il quale costituisce la nostra personalità e che corrisponde ad un singolo fiore, che la persona potrà tenere con sé ed assumere alla bisogna. Dato che gli strati accumulati

dai bambini e dagli animali non sono così folti come quelli degli adulti, per quanto riguarda le soluzioni agiscono più velocemente e con molta più efficacia", ha puntualizzato. Riacciudando al discorso degli attacchi di panico vissuti abbiamo chiesto all'esperta se poteva delucidarci quali essenze furono galeotte per affrontarli e curarli. "A lungo mi portavo dietro le boccette con essenze tese ad agire sulle emozioni relative alla paura", ha detto, specificando che "successivamente, durante un corso di formazione sulla



TRUCCHI PER CAPELLI PIÙ SANI



La primavera può mettere a dura prova la salute dei nostri capelli. Ecco alcuni consigli per ritrovare la salute e la bellezza della propria chioma. Il cambio di stagione e il conseguente aumento delle temperature possono portare con sé svariate conseguenze negative per la propria chioma. I capelli risultano più fragili e sfibrati, tendono a disidratarsi e a perdere la loro naturale lucentezza.

Con l'avvento della primavera, ma anche dell'autunno, è normale perdere più capelli del solito. Si tratta di un fenomeno naturale noto come "effluvio stagionale". È un processo biologico che abbiamo ereditato dai nostri antenati, i quali affrontavano la muta del pelo. Per cui, quando si verifica una caduta di capelli più abbondante, durante i cambi di stagione, non bisogna preoccuparsi eccessivamente.

La caduta di capelli stagionale, infatti, tende a risolversi nel giro di poche settimane. Tuttavia, il detergente giusto può fare la differenza. Una delle domande più frequenti quando di parla di hair care routine è proprio questa: "Lavare i capelli tutti i giorni fa male?". A differenza di quanto potremmo aver sentito dire, la risposta non è così banale. Infatti, dipende. Ciascuno di noi ha esigenze e stili di vita differenti: chi lavora in ambienti ricchi di polveri, chi pratica sport estremi, chi sta effettuando particolari terapie tricologiche, chi semplicemente avverte i capelli sporchi dopo meno di 24 ore. I motivi che spingono le persone a lavarsi i capelli tutti i giorni sono molteplici e, spesso, risulta un'azione più benefica che dannosa.

In questi casi, ciò che fa la differenza è la scelta dello shampoo. Se si necessita di lavare i capelli frequentemente, è bene scegliere uno shampoo dal PH neutro e, soprattutto, che sia adatto ai propri capelli e alle proprie necessità. La primavera, spesso e volentieri, porta con sé cambiamenti meteorologici, sbalzi di temperatura e umidità. Tre fattori noti per non essere alleati dei capelli. Quest'ultimi, infatti, tendono a diventare più secchi, sfibrati e crespi. Per questo, tra i preziosi consigli su come avere capelli sani in primavera, vi è l'uso del balsamo.

Dopo aver lavato i capelli, è buona abitudine applicare il balsamo. Questo perché il detergente è progettato per rimuovere gli eccessi oleosi e lo sporco dalla cute, mentre il balsamo svolge una funzione normalizzante. L'uso è indispensabile per donare morbidezza, idratazione e lucentezza ai capelli.

Maschere

Un'altra alleata quando si tratta di come avere capelli sani in primavera è la maschera per capelli. Si tratta di un prodotto da introdurre nella propria cura dei capelli. Quando si sceglie la maschera per capelli è importante tenere a mente due elementi: dove si desidera agire e qual è la tipologia dei propri capelli. Vi sono, infatti, maschere pensate per detergere e purificare a fondo il cuoio capelluto, più adatte ai capelli grassi. E poi, ci sono maschere per capelli secchi, ideate invece per lavorare più sulle lunghezze fornendo la corretta idratazione. Un ulteriore aiuto può essere rappresentato da lozioni spray a base di rame peptidi, che vanno ad agire sul cuoio capelluto riducendo infiammazioni e rossori per riportare il giusto equilibrio. Tra gli scenari più comuni quando

si parla di capelli in primavera, è ritrovarsi dopo la doccia con la spazzola colma di capelli caduti. Nonostante sia normale una perdita di capelli più abbondante durante il cambio di stagione, è importante chiedersi se si stia usando la spazzola più adatta al proprio tipo di capello. In generale, infatti, con i capelli bagnati è meglio preferire il pettine, perché districa meglio i nodi senza spezzare i capelli. Invece, l'uso della spazzola è più adatto ad eliminare i residui di forfora e massaggiare il cuoio capelluto.

La fase dell'asciugatura

L'asciugatura è una fase delicata e gioca un ruolo chiave per la salute del capello. Infatti, l'uso prolungato del phon e una sua temperatura eccessivamente elevata possono danneggiare il fusto del capello, rendendolo più secco e fragile. Ecco perché la primavera è la stagione ideale per iniziare a ridurre il suo uso e optare, invece, per un'asciugatura naturale. Un altro accorgimento importante riguarda il modo di utilizzare l'asciugamano: i capelli vanno tamponati e non sfregati, in questo modo le cuticole non verranno danneggiate. Come per il phon, per favorire la salute dei capelli in primavera, è consigliato ridurre l'utilizzo degli strumenti quali la piastra e l'arricciacapelli. Questo perché, soprattutto dopo i mesi freddi, i capelli potrebbero risentirne in termini di qualità e benessere. Tuttavia, questo non significa necessariamente uscire di casa con i capelli scomposti. Se proprio non si può fare a meno della piastra, è consigliato applicare prima un olio protettivo.

A differenza di quello che si potrebbe erroneamente credere, tagliare i capelli non stimola la loro crescita. Questo perché il taglio interessa unicamente il fusto del capello e non il bulbo pilifero. Tuttavia, tagliare i capelli regolarmente consente di avere un aspetto più curato. Le punte danneggiate vengono rimosse e l'intera capigliatura ne beneficia in termini di leggerezza e bellezza.

Alimentazione, un ruolo chiave

L'alimentazione gioca un ruolo chiave quando si tratta di capelli forti e in salute e questo vale soprattutto in primavera. Quando i capelli sono deboli e sfibrati, il modo migliore per rafforzarli è partire da dentro, con l'alimentazione giusta. Ciascuna vitamina è essenziale per il benessere dei capelli. Ad esempio, la vitamina A e la vitamina C sono note per la loro azione antiossidante e stimolatrice del flusso sanguigno, favorendo il giusto nutrimento al cuoio capelluto. Le vitamine del gruppo

B, invece, sono indispensabili per migliorare la struttura del capello e stimolarne la corretta crescita. La loro carenza, infatti, è tra le principali cause di caduta dei capelli. Un'alimentazione variegata rappresenta il primo passo per avere uno stile di vita sano, ma non è il solo. Sono molti i fattori che incidono sulla salute dei capelli e ridurre questi vizi può fare solo del bene alla nostra chioma.

Ad esempio, il fumo può ridurre l'ossigenazione del bulbo pilifero ostacolando così il normale ciclo di ricrescita del capello. Anche un livello eccessivo di stress comporta dei danni per i capelli e aumenta le probabilità di perdita dei capelli, in quanto incrementa la produzione di cortisolo. Per cui, l'ultimo consiglio per completare questa piccola guida su come avere i capelli sani e forti in primavera è quello di sostituire il più possibile i vizi con le buone abitudini, come l'alimentazione sana e l'attività fisica costante. A beneficiarne non saranno solo i capelli, ma tutto il nostro corpo.

la Voce
Salute e Bellezza

Anna XX / n. 1 / sabato, 2 marzo 2024

GLI SPECIALI DE "LA VOCE DEL POPOLO"

Edizione TUTTO SALUTE E BELLEZZA 2024

Direttore

Christiana Babic

Caporedattore responsabile

Ivo Vidotto

Marketing

Ira Superina (assistenti) e Monika Ivanic

Foto

Shutterstock, Zeljko Jemac, Ivor Hreljanovic

Collaboratori

Milvana Car, Stella Defranco e Ornella Sciacca

Redattore esecutivo

Patrizia Chiappolo

Redattore grafico

Vanja Dubravac



LA SALUTE NEL PIATTO

In epoca moderna la carne non è più un lusso, ma viene prodotta su larga scala negli allevamenti industriali, che spesso (se non sempre) fanno uso di mangime ad alto tasso calorico, additivi e antibiotici. Un numero sempre più alto di persone, allora, ha deciso di abbinare valori di carattere etico, come ad esempio il desiderio di non causare dolore agli animali, al desiderio di condurre una vita sana e curare un'alimentazione bilanciata, ma sostanzialmente vegetariana o persino vegana. Un altro fattore che viene ad aggiungersi all'equazione è pure quello ambientale, visto che l'allevamento intensivo contribuisce per il 14,5 per cento alle emissioni totali di gas serra globali, secondo i dati dell'Organizzazione delle Nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO). Se dieci o vent'anni fa essere vegani significava condurre una dieta estremamente riduttiva, oggi gli scaffali dei supermercati abbondano di prodotti vegetali che sostituiscono la carne, il latte e le uova. Pensiamo soltanto al numero di lattini vegetali (a base di riso, avena, soia, mandorla, nocciole, cocco o altri) a

basso costo che si possono trovare anche nel più semplice negozio di alimentari. La domanda di base, però, è sempre la stessa: quali possono essere le conseguenze per la salute di una dieta vegana?

Un esperimento sui gemelli

La piattaforma di streaming Netflix ha proposto un documentario intitolato "You Are What You Eat: A Twin Experiment" e realizzato da una squadra di nutrizionisti e medici su 22 coppie di gemelli monozigoti (e quindi con patrimonio genetico sostanzialmente identico), cambiando la loro dieta e lo stile di vita per otto settimane al fine di vedere come alcuni alimenti influenzano il corpo. Il team che ha ideato questo esperimento ha sottolineato che sia al gemello che per due mesi ha condotto una dieta onnivora, che quello vegano sono stati forniti alimenti genuini. Anche se a voler essere sinceri la scienza alla base dell'esperimento è un po' dubbia e la maggior parte del documentario descrive i problemi legati all'allevamento di massa, è interessante vedere i risultati dell'introduzione di una dieta vegana, soprattutto nelle coppie di gemelli che

praticano sport. È noto, infatti, che gli sportivi tendono a mangiare molta più carne, uova e formaggi del resto della popolazione, per mantenere la massa muscolare.

Riduzione del colesterolo

Al termine dello studio, entrambi i gemelli di ogni coppia, evitando cibi processati avevano perso peso, ma i valori generali di chi aveva seguito una dieta vegetale erano migliori. Quello che è saltato maggiormente all'occhio nelle analisi del sangue dei gemelli "vegani" era la riduzione dei livelli di colesterolo lipoproteico a bassa densità (LDL-C), noto come "colesterolo cattivo". Ovviamente due mesi di dieta non bastano per notare cambiamenti più significativi della salute, ma la dieta vegana viene praticata da molte persone e non sono stati notati problemi di alcun tipo a parte il bisogno di supplementare la vitamina B12.

Sostenibilità ambientale

In sostanza, volendo trarre le conclusioni da questo documentario, una persona preoccupata non solo

per la propria salute, ma anche per l'impatto ambientale della produzione di carne, non deve necessariamente passare a una dieta vegana, ma può optare per quell'alimentazione che da decenni, ormai, viene consigliata dai nutrizionisti. Si tratta, ovviamente, della dieta mediterranea, che si basa su cereali, legumi, olio d'oliva e pesce, con pochissima carne, uova e latte. In questo modo si migliora la salute, si riduce l'emissione di CO2 nell'atmosfera e si fa una scelta relativamente etica. Sicuramente alla base dell'epidemia di diabete e obesità ci sono non solo il consumo di carne in sé, ma soprattutto il consumo di carne e altri cibi iper-processati, nonché una vita sedentaria. La soluzione, allora, è fare sport, ridurre i prodotti di origine animale e cercare di acquistarli da piccoli allevatori di fiducia, nonché puntare sulla varietà alimentare. In fondo, pensiamo soltanto all'alimentazione dei contadini di una volta, che tiravano tutta la settimana lavorando duramente e mangiando pasta e fagioli, con un pezzo di pancetta o di salsiccia. E non avevano problemi di obesità, colesterolo o diabete. (sd)

LA PAROLA ALL'ESPERTA: ALENKA BROZINA

I documentari e le serie di Netflix possono essere un passatempo divertente e interessante, ma resta sempre il dubbio sul messaggio che viene trasmesso. Per avere un parere obiettivo in merito ad abitudini alimentari restrittive, ci siamo rivolti ad Alenka Brozina, cardiologa nonché nutrizionista clinica. Alla domanda se la dieta vegana sia sostenibile a lungo termine ha risposto che il segreto, come in ogni cosa, sta nell'equilibrio. Una dieta vegana può essere sana e bilanciata, ma è necessario comunque supplementarla con delle sostanze che non sono presenti nei prodotti di origine vegetale. "Sappiamo bene che i vegetariani e i vegani dovrebbero prendere integratori di vitamina B12 - ha spiegato -, ma anche omega 3 e acido α -linolenico, presente nel pesce. In caso l'organismo dovesse registrare una carenza di queste sostanze le conseguenze potrebbero essere anche abbastanza gravi, ma è difficile fare previsioni perché non

tutti reagiscono alla stessa maniera a un deficit di questo tipo. Diciamo che la mancanza di vitamina B12 può portare a un'elevata concentrazione di omocisteina nel sangue (iperomocisteinemia), che viene oggi considerata un fattore di rischio cardiovascolare. Dunque, non prendendo integratori di B12 e praticando una dieta vegana, che solitamente fa bene al sistema cardiovascolare, si arriva alla situazione assurda in cui i danni causati da questa carenza superano i benefici della dieta in sé". La dottoressa Brozina ha aggiunto anche che le conseguenze si possono registrare pure a livello cognitivo. Per quanto riguarda una dieta vegana nei bambini, la nutrizionista ha spiegato che si tratta di una materia un po' delicata perché i ragazzi hanno bisogni nutritivi superiori, dovuti al loro sviluppo. Sicuramente se i genitori la praticano, è probabile che anche i figli seguiranno il loro esempio e che non ci saranno problemi

in questo senso, ma è sempre preferibile consultare un esperto e seguire un piano alimentare che bilancia i macro e i micronutrienti. Lo stesso consiglio vale per gli anziani, che a causa del deterioramento muscolare devono introdurre una quantità maggiore di proteine attraverso l'alimentazione. Se una persona di mezza età deve mirare a mangiare 0,8 grammi di proteine per chilogrammo corporeo al giorno, gli anziani devono mangiarne 2 grammi, ovvero quasi la quantità alla quale mirano gli sportivi. Il modo migliore per raggiungere questo obiettivo è combinare prodotti di origine animale con cereali, ma l'esperta ha assicurato che anche una dieta vegana può andare bene, com'è stato dimostrato da numerosi sportivi vegani, come ad esempio il cestista Angel Delgado.