

Salute & Benessere

VisionOttica  Iannaccone

Montella · Via Verteglia, 58/P-Q

Tel. 0827-69128 ·  VisionOttica Iannaccone



Ora è tempo di ripresa

Mariolina De Angelis*



In autunno non inizia solo l'anno scolastico, ma si riprende anche la maggior parte delle attività lavorative ed extra lavorative.

Dopo la pausa estiva, soprattutto se questa ci ha ricaricato nel modo giusto, viene (o dovrebbe venire) la voglia di ritornare al proprio quotidiano, rinnovando.

dolo.

Quali i rimedi fitoterapici per affrontare questo delicato periodo dell'anno?

Di certo l'Hornbeam, un fiore adatto a rinfrescare la routine, consigliato a chi si annoia o a chi si sente stanco ancor prima di iniziare un'attività.

Se si desidera iniziare l'anno scolastico o un nuovo hobby sia esso creativo, sportivo o culturale, spesso non è semplice riuscire ad individuarne uno che interessi veramente se si evita tra le varie opportunità. In

tal caso si ricorre al certo, il rimedio degli indecisi e per chi si fida più delle opinioni altrui che del proprio intuito. Il Wild Oat invece servirà a chi non riesce a decidersi perchè ha dei dubbi di fondo sull'orientamento della propria vita e si sente attratto da molteplici cose assai diverse tra loro.

Una volta prese le decisioni la difficoltà risiede nel mantenerle: per pigrizia, indolenza o altro, le vecchie abitudini spesso tendono a tornare.

Il rimedio che viene utilizzato di frequente è quello di adattarsi a nuove situazioni o persone che ha la precisa funzione di proteggersi dalle influenze altrui, in questo caso il Walnut, serve proprio quando si vuole adottare un comportamento che sia corrente con la scelta fatta e con la decisione presa ma ci si sente deboli dati i condizionamenti esterni.

Non dimentichiamo inoltre che essere in questo periodo si ha bisogno di molte energie, nettare che ci per-

metterà di dedicarsi meglio ai propri impegni per lavorare bene, ma senza fanatismo né tendenza a esaurirsi, e vuole Elm mentre il Centaury è il rimedio adatto a che si sente un po' come uno zerbino che tutti possono calpestare.

Stanco ma soprattutto incapace di dire no, è colui che avrà bisogno di questo fiore: Assumendolo si noterà un aumento del vigore e un'accresciuta capacità di affermarsi nell'ambiente circostante.

*Farmacista



► **PIATTI COLORATI.** Fondamentale è iniziare la giornata con una buona prima colazione, un pasto "da re" che deve essere energetico e sano

L'autunno pretende un'alimentazione nutriente e leggera

Si riparte! Ebbene sì. La scuola riapre. L'autunno sembra essere alle porte! Le giornate che si accorciano, il clima che cambia, gli impegni che si intensificano sono solo alcuni dei motivi per cui l'autunno può essere una stagione "pesante" da affrontare.

Cosa possiamo fare dunque per affrontare al meglio la stanchezza autunnale? E soprattutto, quali sono i consigli utili per i nostri bambini? L'alimentazione in autunno deve essere nutriente ma anche leggera e sana. È bene prediligere una dieta ricca di frutta e verdura di stagione o di alimenti che contengono buone quantità di vitamine, sali minerali, antiossidanti e Omega 3, tutte sostanze che favoriscono il benessere del corpo ma che sostengono anche il lavoro del cervello. Proviamo a mettere più spesso in tavola cibi ricchi in betacarotene ad esempio la zucca, che aiutano a superare la sensazione di stanchezza, ma anche alimenti che contengono fibre dato che queste aiutano la regolarità intestinale favorendo il benessere di tutto il corpo. E se ai nostri bambini non piacciono basta avere la fantasia di cucinarla in modo differente, per esempio creando delle vellutate o in piccoli cubetti. I bambini hanno l'esigenza di sviluppare i sensi tra cui la vista. Piatti colorati sono più appetibili per loro. Fondamentale è iniziare la giornata con una buona prima colazione, un pasto "da re" che deve essere energetico ma anche sano. Uno yogurt cremoso con la frutta fresca o se vi piace, secca, con del miele o della pappa reale può essere la giusta alternativa alla solita colazione.

La scuola spesso stressa i vostri figli. Con un pranzo nutriente ma poco elaborato potrete reintegrare le energie necessarie per affrontare lo studio. Cambiare le abitudini può risultare il miglior modo di cominciare.

Vi consiglierò alcuni alimenti stagionali di particolare importanza in questo periodo. L'avena, cereale molto completo in quanto a nutrienti e soprattutto contiene vitamina



B1 fondamentale contro l'affaticamento e lo stress. Potete mangiarla a colazione, insieme a frutta o yogurt, ma anche a pranzo o a cena condita con olio e un po' di verdure di stagione.

Le noci, altro alimento ricco di Omega 3, hanno un effetto energizzante su corpo e mente da non sottovalutare. Ci sono poi le mandorle, ottime in quanto contengono un minerale importante come il magnesio che aiuta il sistema nervoso ed è un alleato contro la stanchezza ma anche perfetto per fronteggiare ansia e depressione. L'autunno è la stagione della zucca di cui possiamo mangiare non solo la gustosa polpa arancione ma anche i preziosi semi. I semi di zucca sono ricchi di vitamine, sali minerali e acidi grassi, donano quindi quell'energia necessaria a combattere stanchezza e astenia. Uniamoli alle insalate, aumenteranno il nostro senso di sazietà.

Se consumato senza esagerare il cioccolato fondente aiuta a fronteggiare la stanchezza. Risulta tra gli alimenti quello più ricco di magnesio. Coadiuvato con dei biscotti secchi o con dei salatini al riso può essere la merenda perfetta da proporre ai vostri figli senza il rischio che sia troppo calorica. La salute al centro, sempre!



La stagione degli sport non si ferma con la fine dell'estate

Martina Perna*



Il caldo estivo è ormai un lontano ricordo, la campanella è suonata e i bambini sono ormai tra i banchi di scuola.

Questo è il perfetto inizio per integrare uno sport pomeridiano, soprattutto se di squadra. Non è ancora il momento di rintarsarsi in palestra o addirittura

in casa: le temperature sono gradevoli. Possiamo goderci, anche più di prima, le ore solari in un clima più mite e sereno; entrare in contatto con la natura sarà quindi più rilassante che in estate, quando dobbiamo fare i conti con l'afa e il caldo torrido. Questa è la giusta soluzione alla sedentarietà dei bambini, che, diversamente a quanto si ama pensare sono ormai presi da smartphone e divano piuttosto che da giochi all'aria aperta praticati con altri compagni.

E quindi: quali sport consigliare? Uno degli sport migliori da praticare in autunno è sicuramente il power walking. Si tratta di una camminata sportiva da praticare in montagna o collina. Divertiamoci ad organizzare giornate dedicate alla camminata in montagna insieme agli amici, stabilendo insieme un percorso e una tabella di marcia. I più piccoli avranno modo di prendere contatto con la natura, amplificare tutti i sensi e sentirsi liberi di giocare con altri

compagni, lasciando a voi la possibilità di una giornata di relax.

La bicicletta: ci avete mai pensato? In bici, infatti, non solo ci si allena, ma si ha anche la possibilità di godere davvero del panorama naturale che, d'autunno, ci rivela uno spettacolo di pura bellezza.

Nel parco, o negli spazi adibiti in città stimoliamo la propensione all'equilibrio e alla dinamicità.

Un altro sport da prendere in considerazione è l'equitazione! Uno sport

in grande ascesa, uno sport che favorisce il contatto con la natura e permette di stabilire un rapporto benefico e distensivo con il cavallo, un animale mansueto e meraviglioso. Andare a cavallo stimola l'attenzione, la concentrazione, la capacità di orientamento, la prontezza di riflessi, l'agilità, la destrezza e l'equilibrio.

Se poi, causa impegni lavorativi si è costretti con i tempi, ci sono sempre gli sport di squadra per eccellenza: il calcio, il basket, la pallavolo. Storicamente sport che possono praticarsi anche in posti chiusi e ben organizzati per evitare gli sbalzi termici. Insomma, non è importante quale sport si faccia, l'obiettivo da non trascurare mai è l'esigenza dello sport stesso.

Allontaniamo i nostri figli dai divani, dalla sedentarietà e dal cibo di inerzia. Badiamo all'educazione sportiva dei nostri bambini, prediligendone i più sani valori: il lavoro di squadra, la propensione all'amicizia, l'educazione alla vita.

*Biologa nutrizionista
consulente alimentare per Nalkein PH



Ambulatorio MAL DI SCHIENA



DIAGNOSTICA IRPINA
VIA FRATELLI DEL GAUDIO, 5 AVELLINO
Tel. 346 6037883

► **SETTEMBRE.** *E' avvertito come un periodo di bilancio, una dichiarazione d'intenti, mentre il futuro spinge e si da strada*

Siamo tutti maniaci del miglioramento

Paola Dei Medici*



Luglio è una promessa. agosto è una bugia, settembre, invece, pretende energia!

Un capodanno simbolico, ma meno atteso e festeggiato, spesso settembre è avvertito come un periodo di bilancio, una dichiarazione d'intenti, mentre il futuro spinge e si da strada. I bambini tornano a scuola, noi riprendiamo il lavoro e torniamo alla nostra quotidianità con fatica, ma pieni di buoni propositi. Puntuali arrivano le iscrizioni in palestra, i corsi di inglese, le diete e così via.

Lo scopo? Il miglioramento! Siamo tutti maniaci del miglioramento, e sembra lo spiamo diventando sempre di più. La vendita di libri, manuali e riviste che parlano di come migliorarci, fare successo, dimagrire, lasciar andare una relazione che ci tiene in trappola, essere un buon genitore aumenta in maniera esponenziale.

Ma come mai tanta attenzione al miglioramento e che differenza c'è tra crescere e migliorarsi?

Sgombro subito il campo da ogni possibile equivoco: non c'è nulla di male nel volersi migliorare né nel voler migliorare la propria vita, la domanda però è un'altra: ci siamo mai chiesti cosa si celi dietro il nostro tentativo costante di migliorarci?

Ogni giorno, grazie all'incontro con le persone si rivolgono a me, ho la possibilità di verificare come molti dei nostri sforzi di miglioramento nascono, in realtà, una profonda e a volte inconsapevole sensazione di inadeguatezza, una certa ostilità nei nostri confronti. Ci comunicano che c'è qualcosa che non va, qualcosa che dobbiamo correggere, qualcosa a cui assoggettiamo la nostra possibilità di accettarci e amarci per come siamo. Non ci sentiamo all'altezza, a volte di uno standard di prestazione, a volte di come eravamo e di come cerchiamo di rimanere, a volte delle aspettative degli altri.

Ci convinciamo che potremo accettarci quando avremo superato quel problema, corretto quel difetto, perso quel numero di kg, dimostrando così a noi stessi e agli altri, che siamo valorosi, che siamo capaci, migliori di come avevamo creduto o ci avevano fatto credere. Questo tendere alla perfezione sotteso al costante bisogno di mi-

gliorarci, ha l'effetto di aumentare in noi i sensi di colpa; incapaci, come siamo, di perdonarci di non essere stati impeccabili, né all'altezza della nostre o altrui aspettative. Il nostro perfezionismo ci rende così immobili, non tesi realmente al futuro, bensì occupati di ottenere e rimanere in uno stato perfetto, che può essere e spesso lo è, storico e atemporale. Bloccati nel vano tentativo di evitare la perdita che crescere comporta. Questo è infatti il rischio della crescita che cerchiamo di scongiurare con il perfezionismo: la perdita. Crescere come bambino significa lasciar andare l'infanzia, crescere come uomo significa perdere la giovinezza. A volte desideriamo invece crescere come uomini e donne rimanendo uguali,



in un tempo che non esiste (il business delle creme antirughe, dei filler e della chirurgia estetica vive, in fondo, di questo!). Allora potremmo dire, cresciamo in altezza, forse anche in importanza ma perdiamo in saggezza. E uso volutamente il noi perché non mi tengo fuori da questo processo, piuttosto lo racconto perché crescendo, lo vivo.

* Psicologa - Psicoterapeuta

Zaini e scoliosi

Zaini e scoliosi. Per molti è un binomio inscindibile. Puntuale con l'inizio delle scuole il riaccendersi del dibattito sui danni provocati dagli zainetti pesanti alla colonna vertebrale. Meglio il trolley invece dello zaino o la tradizionale cartella? Ma gli zaini provocano davvero il mal di schiena? Sono loro i responsabili della "scoliosi"?

Secondo gli esperti del settore, gli zainetti, se caricati in maniera eccessiva, possono provocare disturbi alla colonna vertebrale ma solo se il bambino è già predisposto a soffrirne. Tuttavia, il mal di schiena può colpire il bambino indipendentemente dall'utilizzo dello zaino.

Il dolore si può presentare se il bambino ha fino a 6 anni di età, a causa di una postura scorretta, la cosiddetta "statica passiva", condizione per cui, in mancanza di massa muscolare tonica, il soggetto si affloscia sul suo scheletro. A questo punto il carico eccessivo di uno zaino rischia di aggravare una situazione già persistente, in cui il dolore è già presente o latente, sovraccaricando la colonna vertebrale e peggiorando il disturbo. Ciò può innescare la scoliosi così come può essere causata dalle posizioni sbagliate assunte. Lo zaino, se caricato in maniera eccessiva, può scatenare il mal di schiena se legato ad una scoliosi già presente ma di certo non può rappresentare la causa.

Ricordiamoci che la scoliosi è una malattia subdola perché si innesca senza provocare dolore e deforma la colonna vertebrale nel periodo di sviluppo. Ha inizio con curve, rotazioni e gibbo, che sono quasi impercettibili ma che degenerano rapidamente. Non si conoscono le cause della scoliosi, si ipotizza che siano individuali o familiari. La scoliosi può interessare la zona dorsale o lombare, si può riconoscere dall'elevazione di una spalla rispetto all'altra o dalla presenza di un gibbo quando si flette il busto in avanti. Altra condizione è quella di una postura o atteggiamento scoliotico che non è evidenziato dai raggi di una rachide in toto. Sarà il fisiatra a consigliare la terapia opportuna.



Casa di Cura VILLA MARIA



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
TEL. 0825 407301

REPARTI
convenzionati col S.S.N.

- CHIRURGIA GENERALE
- ORTOPEDIA
- OCULISTICA
- UROLOGIA
- ONCOLOGIA

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

- ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA
- DIAGNOSTICA PER IMMAGINI
TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE
La TAC con minima esposizione alle radiazioni
RMN SIGNA Explorer GE
La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

- ENDOSCOPIA
- RADIOTERAPIA AD ALTA SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN CANCER CENTRE
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI

Fare manutenzione
vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami

P&R | pubblierolando.it

manutenzione

/ma·nu·ten·zió·ne/

Il complesso delle operazioni necessarie a conservare la conveniente funzionalità ed efficienza, per garantire la sicurezza delle strutture e delle persone.



Forse non saremo la prima cosa che noterai