

Iperensione arteriosa: la risposta della medicina tradizionale cinese

di Paola Massi, operatrice tuina

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Esistono due forme di ipertensione arteriosa: la prima e più diffusa, quella che rimane inspiegata e le cui cause sono sconosciute, è detta essenziale e riguarda il 90% dei casi, mentre l'ipertensione secondaria è il risultato di patologie renali, endocrine o cardiovascolari congenite. Quando si parla di ipertensione i valori di riferimento sono 140/90 o più alti, mentre valori corretti si aggirano sui 120/80 mm Hg. Con il termine pressione del sangue si intende la forza con cui il sangue viene spinto attraverso



i vasi sanguigni dal cuore che svolge un'azione di pompa. Se questa pressione rimane alta troppo a lungo o è soggetta a picchi, la persona può essere incline a malattie cardiovascolari, infarti o ictus e gli organi interni possono subire danni. **Tra i fattori che determinano l'insorgenza dell'ipertensione, lo stress emozionale è uno dei principali. Anche un'alimentazione inappropriata, il troppo lavoro, l'età senile, uno scarso esercizio fisico e uno scorretto stile di vita come il fumo e l'alcol sono determinanti.** La Medicina Tradizionale Cinese ha un approccio alternativo in relazione all'ipertensione collegandola ad un **eccesso dell'energia del Fegato o a un deficit di quella dei Reni.** Proprio in seguito a stress, alimentazione scorretta o età avanzata, i fluidi, il qi (o energia) e il sangue non scorrono più liberamente nel corpo, causando ristagni e blocchi, o vuoti energetici. La componente yin del Rene (i fluidi che nutrono, idratano e rinfrescano) diminuisce non riuscendo a nutrire

correttamente lo yin di Fegato (suo figlio nella Teoria dei 5 Elementi), permettendo così allo yang di Fegato non più bilanciato (yin/ yang), di divampare verso l'alto. **Anche la colera, emozione in relazione al Fegato, è causa di questa "iperattività dello yang di Fegato che sale in alto".** Il consumo eccessivo di sale (che indebolisce il Rene e indurisce le pareti dei vasi sanguigni), cibi grassi, fritti, carni, latte e derivati e l'assunzione di alcol sono fattori scatenanti. La dietetica cinese consiglia il consumo di

alimenti cosiddetti "freschi" in antitesi ai sopra descritti considerati "caldi" e quindi causa di calore nel corpo. **Consigliati frutta e verdure fresche, cereali integrali e legumi.** L'approccio della Medicina Cinese è di ristabilire l'equilibrio del corpo al fine di riportare la persona a uno stato di salute. Per questo si avvale di tecniche quali l'agopuntura e il Tuina (massaggio cinese) ristabilendo l'equilibrio energetico e aiutando l'individuo a diminuire lo stress che è una delle radici di questa condizione. Inoltre sono consigliate attività quali **Qi Gong e Tai Qi**, tecniche facenti parte della Medicina Cinese che prevedono esercizi ritmici, lenti che inducono alla calma, a uno stato mentale meditativo che allevia lo stress e le tensioni con effetti positivi sulla pressione arteriosa. L'ipertensione arteriosa se non curata può essere pericolosa, ma la comparsa di questo sintomo può indurci ad una interpretazione più costruttiva e positiva: un avvertimento del nostro corpo che qualcosa nel nostro stile di vita necessita di un cambiamento.

I desideri del bambino nella pancia della mamma

di Elena Balsamo, pediatra

Parlami! Non sono troppo piccolo per on capire. Raccontami le tue gioie e le tue pene. Spiegami in ogni momento che cosa sta succedendo cosicché io non abbia paura, giacché non è il dolore che mi spaventa ma il doverlo sopportare da solo.

Guardami! Io esisto già, dentro di te. Fammi spazio dentro il tuo cuore

Toccammi! Accarezzami attraverso il tuo ventre tondo, fammi sentire che si sei, che sei qui con me, che non sono solo.

Nutrimi! Mostrami la bellezza del mondo, canta per me le più dolci canzoni, raccontami una storia perché io possa sognare...

Il Bicicletterario Parole in Bicicletta!

di Elena Lepone

È il premio letterario per opere inedite che abbiano come tema la bicicletta: unico, in questo, tanto in Italia quanto nel mondo. Giunto alla IV edizione, la formula del Premio resta, a grandi linee, la stessa, ma ci sono delle belle novità.

Innanzitutto, la partecipazione - come sempre - è totalmente gratuita e aperta a tutti.

Le sezioni: poesie/adulti, racconti/adulti, miniracconti/adulti, poesie/ragazzi, racconti/ragazzi, poesie/bambini e racconti/bambini; a queste si aggiunge una nuova sezione, generale, senza distinzione di età: quella degli aforismi sulla bicicletta, sviluppati in una manciata di caratteri, un'unica frase o anche due/tre concatenate a formare un periodo di senso compiuto, che siano originali e inediti, come ogni opera ammessa a partecipare. Belle e stimolanti anche le novità in giuria. Prestigiosa e qualificata, è così composta per la IV edizione: Presidente Onorario: EMILIO RIGATTI (scrittore, educatore, ciclovaghiatore); Madrina: Rossella Tempesta (poeta); 16 gli importanti membri. La scadenza per l'invio delle opere - che devono essere inedite - è fissata improrogabilmente per il **18 febbraio 2018**, mentre le premiazioni si terranno nel Comune di Minturno (LT) nei primissimi giorni di giugno 2018, come sempre nell'ambito di una grande festa dedicata alla bicicletta in tutti i suoi aspetti.

Sulle pagine del sito, www.bicicletterario.blogspot.it, è possibile trovare tutte le informazioni a riguardo.

Sali da bagno e scrub fatti in casa: piccoli regali home made

di Rosaria Scotto - www.ifioridelbene.com/blog

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Regalare a parenti e amici il nostro tempo è forse l'unico regalo che non ha valore. Il fai-da-te, infatti, richiede tempo, dedizione e passione e chi scarterà un regalo realizzato "su misura" di certo apprezzerà tanto impegno, soprattutto se si tratta di un regalo originale ed anche molto utile. I sali da bagno o lo scrub saranno sicuramente apprezzati da quelle amiche attente alla cura della pelle nel rispetto dell'ambiente. Infatti gli "ingredienti" sono del tutto naturali, mentre il confezionamento può essere anche interamente di recupero. I sali da bagno forse non sono adattissimi proprio a tutti come regalo, a meno che non si sia un amante del genere. Mentre lo scrub farà letteralmente impazzire chi lo riceverà.

Occorrente:

- barattoli vetro con chiusura ermetica
- nastri
- stoffa

Per i sali da bagno:

- Sale marino grosso
- Bicarbonato di sodio
- Oli essenziali
- Colorante alimentare liquido (opzionale)

Procedimento:

In una grande ciotola, mescolare 9 parti di sale marino grosso e 1 parte di bicarbonato di sodio. Aggiungere qualche goccia di oli essenziali. Per un effetto più trendy, si può aggiungere anche qualche goccia di colorante alimentare, o, nel rispetto del tema "green", usare coloranti naturali come il succo della barbabietola



o degli spinaci. Riponendo il sale nei barattoli, si possono inserire anche petali di fiori o rametti di aromatiche.

Per lo scrub:

Sale grosso o zucchero di canna (lo zucchero è più delicato)

olio di mandorle
olio essenziale

Procedimento:

Mescolare 1 parte di sale (o di zucchero) e 2 di olio di mandorle.

Unire qualche goccia di olio essenziale a scelta e mischiare per ottenere un composto omogeneo dalla consistenza granulosa.

Riporre il composto nei vasetti.

I vasetti una volta riempiti, possono essere decorati con nastri, stoffa o quant'altro, in base ai gusti e alle disponibilità.

Si possono aggiungere etichette o biglietti con la composizione del prodotto e sull'utilizzo. Anche i nastri e i veli o i sacchetti delle bomboniere qui vengono in soccorso per arricchire ulteriormente il confezionamento.

CONSIGLI DI LETTURA...

Empatia. Al cuore della Comunicazione nonviolenta

Autori: Jean-Philippe Faure, Céline Girardet

Editore: Terra Nuova Edizioni

Pagine 195 - prezzo di copertina: 14 €

"Per noi - scrivono gli autori - l'empatia rappresenta innanzitutto un'arte di vivere, l'arte di entrare in contatto con il cuore degli esseri viventi e di sviluppare la loro forza di compassione." Partendo da questa premessa Faure e Girardet illustrano la Comunicazione nonviolenta dalle radici (i nostri bisogni) alle richieste (viste come doni), guidandoci passo passo verso l'accoglienza dell'altro. Si parla di tempo e attenzione, di sentimenti e di catena



dei bisogni, di compassione e di quel tipo di ascolto di sé e dell'altro che può portare a un mondo migliore. Un manuale ben scritto e scorrevole, rivolto a tutti, ricco di esempi e di informazioni pratiche affinché l'empatia diventi un patrimonio comune nelle relazioni quotidiane.