



## Chi siamo

Alcune persone si aspettano la soluzione di un problema di salute affidandosi alla scienza, altre si affidano a sciamani, imbonitori, guru e guaritori più o meno seri o improvvisati, altre ancora cercano di lavorare su se stesse. I più cercano di barcamenarsi con il buon senso fra le tante proposte ed informazioni esistenti. In ogni caso ci sono scelte da fare: a chi affidarsi? quale scuola di pensiero, tecnica o pratica seguire? Interessi di vario tipo, anche con cristallini, hanno condizionato le politiche della salute. La confusione e le più strane teorie regnano facendo non pochi danni, talvolta anche nella medicina ufficiale.

Per esempio: la visione «riduzionista» secondo la quale le malattie dipendono da un solo fattore è una semplificazione ricorrente ma fa comodo a chi promette soluzioni miracolose alle quali le persone si aggrappano disperatamente nel momento del bisogno e della paura. In realtà i problemi della salute sono spesso complessi e le risposte devono essere articolate, calibrate, integrate. In certi casi la medicina ufficiale e la chirurgia salvano la vita, o migliorano la qualità della vita.

Quando si può è bene prevenire, rinforzarsi, trovare l'equilibrio fra mente e corpo che fa vivere sani e meglio. L'associazione **Le Vie Della Salute** nasce per diffondere conoscenze, tecniche, strumenti per la salute individuale e contribuire a delle politiche sanitarie equilibrate.

Quindi valorizzare la medicina ufficiale dove i risultati sono certi, ma anche tutta una altra serie di scelte utili e necessarie: igiene, alimentazione, agricoltura sana, consapevolezza, spiritualità, movimento, massaggi, rimedi naturali, erbe amiche dell'uomo, buon senso, crescita umana.

## Piccoli rimedi per la malattia del pianeta e per la nostra salute

La complessità autodistruttiva e l'accelerazione della nostra civiltà sono diventate difficili da gestire. **Il nostro mondo è intossicato, la terra ha una brutta febbre. Cosa fare per riuscire a dar voce ad un progetto costruttivo e integrativo?** Si dovrebbe impostare un programma «deciso», rivedere la rete del consumo e della distribuzione, ridimensionare (non annullare!) lo sviluppo economico, considerare i parametri della qualità della vita e non solo quelli del prodotto interno lordo, ricalibrare le dinamiche sociali e le regole di una società aggressiva.

**Ma come iniziare?** Possiamo cominciare cambiando le nostre abitudini, partendo dai piccoli rimedi che riducono i rischi, anche personali. Non si tratta di tornare all'età della pietra, ma dosare le innovazioni alle esigenze generali.



**E' possibile ed utile iniziare con piccole scelte alla nostra portata. L'approccio alla salute ed al benessere** più ragionevole è quello «integrato» sia convenzionale che non convenzionale. La medicina ufficiale ha fatto miracoli, ma ci sono stati anche insuccessi, eccessi

ed errori. Ci sono percorsi da rivalorizzare, la prevenzione, l'igiene, la consapevolezza, le medicine tradizionali ecc. **Le erbe officinali** sono uno dei possibili aiuti, nei piccoli disturbi spesso altrettanto efficaci e meno dannose delle medicine: la loro scelta necessita della partecipazione e sperimentazione personale, un particolare atteggiamento di autoascolto e di collaborazione fra medico e paziente.

Per quanto riguarda **l'alimentazione**, è importante **scegliere le produzioni locali, stagionali e meno trasformate e trattate possibili** che sono meno tossiche e più facilmente controllabili. In futuro i prodotti biologici costeranno di meno perché lo Stato attualmente impone dei costi di certificazione e controllo, proprio a noi che mangiamo più sano e non avveleniamo le terre.

**Lo Stato così sta creando una turbativa di mercato e sostiene di fatto gli inquinatori, quindi crea un danno alla salute pubblica.** Un paradosso che potremmo, con la nostra neonata associazione, proporre di risolvere.

*Buona salute e buon appetito*

*Francesco Tullio*

### ISCRIVITI ALL'ASSOCIAZIONE LE VIE DELLA SALUTE

L'iscrizione annuale ordinaria è di **35 euro**, e si può effettuare preferibilmente ogni mercoledì alle ore 18.00 durante la riunione organizzativa settimanale, oppure presso i collaboratori del bioshop Naturalmente. L'iscrizione da diritto **al 5% di sconto per tutto il 2009** sui prodotti del bioshop sponsor ed è un modo prezioso per **partecipare e sostenere l'attività dell'associazione non profit LeVieDellaSalute**



## Il Salotto della Salute

Gli incontri tematici si svolgono, abitualmente il giovedì alle ore 18.00-20.00, presso il bioshop [Natural@Mente](mailto:Natural@Mente), se non diversamente specificato

Giovedì 12 febbraio, ore 18.00

**SCARICARE LE EMOZIONI NEGATIVE CON LA TECNICA CINESE DEL CI GONG** Conferenza con la esecuzione di alcuni esercizi pratici. Con Maria Cristina Nicoletti della associazione Le vie della Salute. Una esperienza pratica si farà mercoledì 18 febbraio alle ore 20.00 (numero chiuso e prenotazione obbligatoria presso il bioshop [Natural@Mente](mailto:Natural@Mente)).

Giovedì 19 febbraio, ore 18.00

**IL TOPINAMBUR, UN ANTICO TUBERO ANTIDIABETICO** Nicola Carfagna produttore e fornitore di [Natural@Mente](mailto:Natural@Mente)

Giovedì 26 febbraio, ore 18.00

**LE ERBE SPONTANEE DELL'UMBRIA** Presentazione del corso pratico sull'uso domestico delle erbe commestibili, officinali ed aromatiche dell'Umbria. Con il prof. Aldo Ranfa docente di Botanica ambientale ed applicata, Facoltà di Agraria, Università di Perugia. Autore del libro *Piante amiche e nemiche dell'uomo* ali&no editrice.

Giovedì 5 marzo, ore 18.00

**IL FENG SHUI. L'antica arte dell'armonia della casa.** Con con Fabrizia Guglielmino, dell'associazione «Le Vie Della Salute».

Giovedì 12 marzo, ore 18.00

**IL MASSAGGIO SHIATSU** Con Daniele Binarelli Una esperienza pratica di automassaggio si farà mercoledì 18 marzo alle ore 20.00 (numero chiuso e prenotazione obbligatoria presso il bioshop [Natural@Mente](mailto:Natural@Mente))

Aprile-Luglio 2009

**LE ERBE COMMESTIBILI, OFFICINALI E AROMATICHE DELL'UMBRIA**

**UN CORSO PRATICO** Un'affascinante immersione nel mondo vegetale per imparare a conoscere le piante; sentire, assaporare, riconoscerle, raccogliere e quindi conservarle ed utilizzarle. Il corso si svolge presso un agriturismo vicino Perugia. Ogni incontro è articolato in laboratori pratici di trasformazione e conservazione ad uso culinario ed salutistico, in lezioni teoriche, e passeggiate all'aperto per la identificazione delle piante.

## Convegno "I medici, la salute & l'ambiente"

Leggi il resoconto del convegno promosso dall'Associazione Le Vie Della Salute - in collaborazione con l'Ordine dei medici di Perugia e Isde Italia - lo scorso 17 gennaio.

[<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=567>]

Oltre al resoconto, è possibile anche vedere i vari interventi dei relatori. [<http://www.leviedellasalute.com>]

## Guarire dal cancro senza uccidere l'ambiente. Il governo inglese prende i primi provvedimenti.

Dr. Francesco Tullio

[<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=560>]

**Maggio-Dicembre 09 LA RELAZIONE CON I PAZIENTI IN AMBITO SANITARIO UN CORSO DI PERFEZIONAMENTO ALL'UNIVERSITÀ DI SIENA** Rivolto a medici, infermieri e personale sanitario. Coordinatore didattico dr. F. Tullio Per migliorare la qualità della comunicazione e delle relazioni con pazienti e familiari; Per gestire le emozioni ed i conflitti. **Da diritto all'esonero dei crediti Ecm per l'anno in corso.** La nuova edizione si svolgerà da luglio a dicembre 2009, scadenza della domanda maggio. Per informazioni [www.corem.unisi.it](http://www.corem.unisi.it), email [corem@unisi.it](mailto:corem@unisi.it), tel. 0575-926379.

**Il carciofo di Gerusalemme o Topinambur: nel diabete, colesterolemia ed uricemia** [In vendita presso [Natural@mente](mailto:Natural@mente)].

Nicola Carfagna - coltivatore biologico

[<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=557>]

## Buddismo e ambiente: "due ma non due"

Maria Palmieri - psicologa e psicoterapeuta, Lamezia Terme

[<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=555>]

## Vino digestivo allo zenzero... fallo in casa

(<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=554>)

## Lo Shiatsu. Arte per la salute.

Daniele Binarelli massofisioterapista

[<http://www.latramontanaperugia.it/articolo.asp?id=549>]

## CASSETTE DI FRUTTA E VERDURA

Avviso al gruppo di acquisto. In questo periodo, a causa delle gelate, le forniture di prodotti locali possono essere discontinue. Le cassette verranno integrate con le verdure del circuito biologico nazionale.