



Circolo pensionati anziani di Padergnone  
Piazza Municipio n. 2 - 38070 Padergnone (TN)

# Disturbi osteoarticolari: migliorare la salute con alimentazione e rimedi naturali



**VENERDÌ 08 OTTOBRE 2010 –**  
**ORE 20.00**

**TEATRO COMUNALE DI PADERGNONE**

Dori Zanol  
Infermiera Naturopata  
Iridologa Riflessologa  
Cell. 333.5683008  
Email: [info@dorizanol.it](mailto:info@dorizanol.it)



Dr.ssa Silvia Rizziero  
Biologa Nutrizionista  
Cell. 338.1057839  
Email: [info@bioconsult.biz](mailto:info@bioconsult.biz)

# “Stress” articolare: rimedi e tecniche naturali

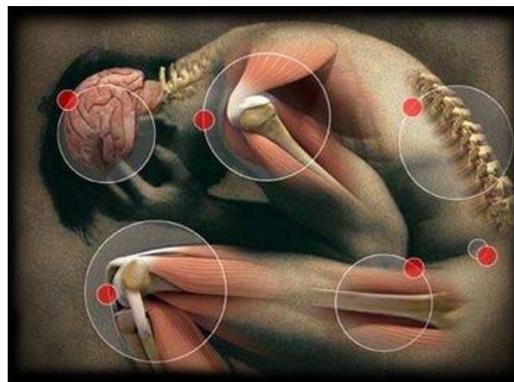
*Relatrice: Dori Zanol*

Malattie

reumatiche/osteoarticolari:

- ❖ **Artrite**
- ❖ **Artrosi, Osteoartrosi**
- ❖ **Reumatismi**
- ❖ **Artrite reumatoide**
- ❖ **Osteoporosi**
- ❖ **Gotta**

Parti più colpite: ginocchia,  
caviglie, polsi, schiena,  
spalle, fianchi, collo.



## Definizione simbolica

Lo scheletro e le ossa rappresentano la  
nostra “**struttura**”=“**sostegno**”=“**stabilità**”

## Come alleviare e prevenire l’insorgenza dei disturbi articolari?

- ✚ **STILE DI VITA** (stress, ritmi regolari, attività fisica, acqua, alcool, fumo, esposizione al sole,...)
- ✚ **SOSTEGNO EMOTIVO**
- ✚ **ALIMENTAZIONE** (sostanze antiossidanti, vitamina D, calcio, etc..)
- ✚ **RIMEDI NATURALI FITOTERAPICI**
- ✚ **TECNICHE DI RILASSAMENTO ED ATTIVITA’ FISICHE SPECIFICHE**
- ✚ **pH E REGOLAZIONE ACIDITA’**

# I rimedi naturali fitoterapici ed integratori alimentari

## LA FITOTERAPIA

*Equiseto*  
*Artiglio del diavolo*  
*Fieno greco*  
*Aloe*  
*Boswellia*  
*Arnica*  
*Salice*

Antinfiammatori  
Analgesici



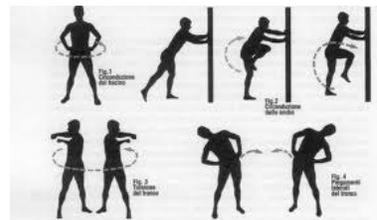
## INTEGRATORI ALIMENTARI

*Glucosamina*  
*Cartilagine di squalo*



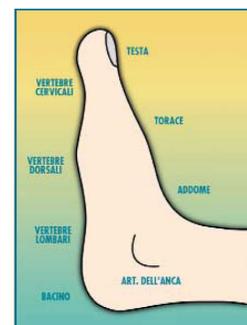
## Tecniche di Rilassamento ed attivita' fisica

Stretching  
Yoga  
Meditazione  
Nuoto



Riflessologia  
plantare

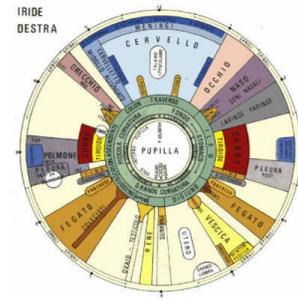
- ✓ Automassaggio
- ✓ Terapeutico in caso di disturbi acuti o cronici



---

## Iridologia

- ✓ Prevenzione ed analisi



---

## Cromoterapia

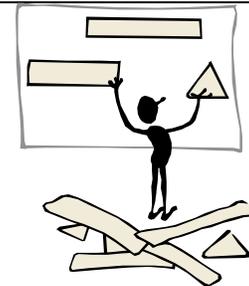
- ✓ Applicazioni a domicilio o presso il terapeuta

**Colore ROSSO  
INFRAROSSO**

---

**"Disagio  
....emotivo"**

Perdita di  
*identità interiore*  
=  
perdita del *tessuto  
osseo di sostegno*



---

# ***Il ruolo dell'alimentazione nei disturbi reumatici***

***Relatrice: Dr.ssa Silvia Rizziero***

---

## Reumatismo

Dal greco *rheo* = scorrere.  
I dolori sembrano "scorrere" da un'area all'altra.



---

## Fattori di rischio

Attività fisica troppo intensa/sedentarietà  
Densità ossea  
Traumi alle articolazioni  
Stile di vita (fumo, alcool, stress)  
Obesità  
Alimentazione



<b>Il Calcio</b>	<b>Alimento</b>	<b>Calcio*</b>
		*(per 100 g di prodotto)
	Parmigiano	1159 mg
	Semi di sesamo	815 mg
	Salvia	600 mg
	Fagioli di soia secchi	277 mg
	Mandorle	240 mg
	Rucola	309 mg
	Alici	148 mg
	Latte intero di vacca	119 mg

## La vitamina D



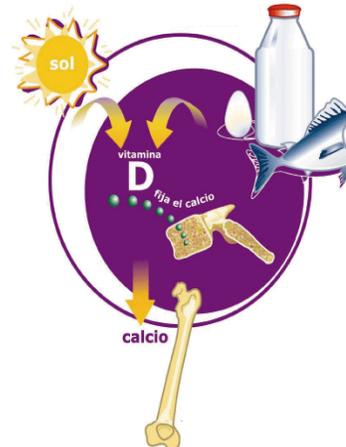
### **FONTI ALIMENTARI:**

oli di pesce, gamberi,  
riso soffiato, pesce,  
uovo...

- ✓ Importante per la produzione della vitamina D è *l'esposizione al sole.*



- ✓ Regola l'assorbimento di calcio e fosforo



## Sostanze antiossidanti

### **Vitamina A**

carote, prezzemolo  
spinaci, rucola,...

### **Vitamina C**

agrumi, kiwi, peperone,  
cavolini, prezzemolo, ...

### **Vitamina E**

semi di girasole e germe di  
grano, oli vegetali, olio di  
pesce, mandorle,...

### **Zinco**

pesce, carni rosse, cereali,  
uova, legumi, noci, cacao,...

### **Rame** e ad altri

oligoelementi (Fosforo,  
Fluoro, Ferro).....

Bloccano il danno causato dai  
**RADICALI LIBERI**

### **Piramide dell'attività antiossidante degli alimenti**

#### **Altissima**

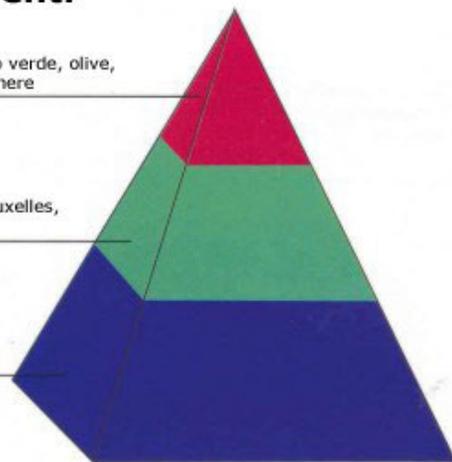
mirtilli, fragole, cavolo verde, olive,  
barbabietola, prugne nere

#### **Alta**

arancia, cavolini di Bruxelles,  
kiwi, pompelmo

#### **Buona**

spinaci, pomodori,  
cipolla, cetrioli,  
melone, albicocca



## Cibi da limitare

- ✓ Troppe proteine
- ✓ Bevande gassate
- ✓ Sodio
- ✓ Alcool
- ✓ Caffaina
- ✓ Cibi acidi



**acido**

**basico**

## Il pH dell'intestino

### Cibi acidi

cioccolato,  
maiale, mirtilli

### Cibi neutri

albicocche, cipolle

### Cibi basici

kiwi, cavolo,  
lenticchie

## Alimentazione corretta

- ✚ Evitare possibili **ALLERGENI** presenti negli alimenti
- ✚ Alimentazione ricca in **ACIDI GRASSI INSATURI (OMEGA 3 E OMEGA 6)**
- ✚ Assunzione di **SOSTANZE ANTIOSSIDANTI**
- ✚ Alimentazione povera in **ACIDO ARACHIDONICO**



<b>L'acido arachidonico</b> <small>(Partecipa ai processi infiammatori)</small>	<b>Alimenti</b> <small>(per 100 g di prodotto)</small>	<b>AA</b> <small>(mg)</small>
	Strutto	<b>1700</b>
	Salmone	<b>302</b>
	Fegato di maiale	<b>584</b>
	Pollo (petto con pelle)	<b>194</b>
<b>Acqua</b>	Alternare acqua <i>oligominerale</i> ad acqua ricca di <b>Calcio biodisponibile</b>	