

A Battipaglia il Pronto Soccorso Veterinario della Clinica Intervento 24

Amore e sicurezza per gli animali

Intervento 24 è una clinica veterinaria di 240 mq che nasce nel 2009, dalla passione per gli animali di due medici veterinari specializzati, la dott.ssa Rossella Marino e il dott. Antonio Ricco. Entrambi decisi a fornire un servizio di pronto soccorso costante e disponibile 24 ore su 24.

La struttura accoglie cani, gatti e nuovi animali da compagnia come conigli, anfibi, rettili e pappagalli, offrendo un servizio medico-chirurgico completo: dalla routine ambulatoriale quindi visite di base e vaccinazioni alle visite specialistiche, dal Pronto Soccorso alla chirurgia, dagli esami ecografici e radiografici al ricovero, tutto in sede.

Diverse circostanze possono costare cara la vita dei nostri amici, un'assistenza a 360° assicura il benessere sia degli animali che dei loro padroni.

La clinica è attenta alle esigenze dei pazienti per trasmettere la massima efficacia, seguendo rigide norme sul lavoro.

La clinica veterinaria Intervento 24 è situata a Battipaglia in via Compagnoni 23, ed è facilmente raggiungibile a 100 m dall'uscita dell'autostrada di Battipaglia.

Per contattare d'emergenza la struttura basta telefonare al numero **0828043778**.

Ulteriori informazioni sul sito www.intervento24.com sulla pagina Facebook [Intervento24 – Clinica Veterinaria](#)

Il prato sbarca in tavola

Oltre che usate come medicinali in momenti di carestia, le erbe spontanee sono state conosciute, raccolte e coltivate dall'uomo a uso alimentare, non a caso gli antichi avevano un rapporto con la natura molto diretto.

Pensato come un viaggio per i prati, il **libro** di Annalisa Malerba, "Erbe spontanee a tavola", dove si parla di **fitoalimurgia**.

Fitoalimurgia, è un termine riferito ad antiche conoscenze e tradizioni, quelle appunto dell'**uso alimentare delle erbe spontanee a tavola**.

Amaranto, ortica, papavero, mazzetti di tarassaco, malva, raperonzolo, asparagi, menta, arrivano in cucina per riscoprire il piacere e le virtù di una cucina "selvatica" e benefica.

Vediamo alcune dei loro principi nutrizionali: la menta e l'amaranto sono ricche di ferro, contenuto tre volte più degli spinaci; l'ortica è ricca di calcio, l'erba cipollina e la parietaria sono dei potenti antiossidanti; la portulaca, la miglior fonte vegetale di omega-3.

Ma quando e dove raccoglierle?

La spesa in questo caso si fa lungo argini, prati selvatici e aree boschive, ma se si ha un rapporto di fiducia con il proprio fruttivendolo, potrà reperirle lui per voi.

Nel libro di Malerba, sono elencate numerose ricette per sperimentare la fitoalimurgia e tutte le indicazioni su come e dove trovare le erbe spontanee, per riconoscerle, raccoglierle

nel modo giusto e le loro proprietà.

La **stagione giusta** è proprio quella autunnale, in quanto queste piante selvatiche godono dell'umidità atmosferica e delle piogge.

Non solo erbe però, perché se siete amanti dei colorati e profumati **fiori**, oltre che da ammirare, essi possono essere utilizzati in cucina per decorare e insaporire i vostri piatti.

Prendiamo alcuni esempi: la camomilla è utilizzata principalmente per farne degli infusi questi fiori hanno un sapore dolce e un buon profumo delicato., il garofalo usato per aromatizzare biscotti o muffin, la viola che dal sapore ricorda la menta., è ideale per gelati, gelatine e confetture, ma anche per insalate e bibite. I petali possono anche essere canditi.

Sono davvero numerosi, dal sapore dolce e intenso a quello pungente, acidulo o piccante.

Insomma la natura è grande e generosa, per questo va rispettata.

Buona ricerca!

di Letizia Giugliano

Rivoluzione alimentare, la

salute inizia dal cibo

Prima di tutto l'alimentazione, è sempre questa che determina in primis il nostro stato di salute fisica e mentale, lo diceva anche il padre della medicina, il greco **Ippocrate**.

Dall'antichità ad oggi però i cibi salutari, ovvero anche detti cibi medicina hanno assunto un nuovo termine, **Nutraceutici**.

Nutraceutica, è un termine coniato dal Dr. Stephen DeFelice nel 1989, proveniente dalla fusione di due termini, "nutrizione" e "farmaceutica", si riferisce allo studio di alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana.

Da alcuni documenti storici, abbiamo le testimonianze che alcune tre più civiltà antiche: Indiani, Egiziani, Cinesi, e Sumeri, definivano gli alimenti medicine per curare e prevenire le malattie.

Il moderno mercato dei nutraceutici iniziò a svilupparsi in Giappone durante il 1980, a fianco all'espansione della moderna tecnologia, e dunque in contrasto con le erbe naturali e le spezie utilizzate come medicine tradizionali per secoli in tutta l'Asia.

Le nuove ricerche condotte in ambito della scienza alimentare hanno portato a maggiori conoscenze rispetto a quanto era stato compreso solo un paio di decenni fa. Fino a poco tempo fa, l'analisi degli alimenti era limitata all'aroma del cibo (gusto e tessitura) e al suo valore nutrizionale (composizione in carboidrati, lipidi, proteine, acqua, vitamine e sali minerali). Tuttavia, vi è una crescente evidenza che altri componenti degli alimenti possono svolgere un ruolo fondamentale nel collegamento tra cibo e salute.

Le sostanze nutraceutiche derivano normalmente dalle **piante**, dagli **alimenti** e da fonti **microbiche**.

Alcuni esempi di nutraceutici sono: **probiotici**, gli **antiossidanti**, gli **acidi grassi polinsaturi** (omega-3, omega-6), le **vitamine**, utili a prevenire le **malattie croniche** e ritardare il processo di **invecchiamento** .

I nutraceutici possono essere assunti introducendo nella **dieta** gli alimenti funzionali, ad esempio latte arricchito con **vitamina D** o acidi **omega 3**, o essere assunti in **compresse** o **capsule**.

Alcuni esempi di alimenti a cui sono attribuite proprietà nutraceutiche o **alimenti funzionali** sono: l'**uva** rossa, che contiene antiossidante, **broccoli**, in grado di prevenire varie forme di **tumori**; la **soia**, che contiene isoflavoni per migliorare la salute delle **arterie**; e poi il **vino rosso**, la **frutta**, il latte di **capra**, il ginseng e l'aglio.

Ricordiamoci allora, come disse Ippocrate : “Lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina” .

di Letizia Giugliano

Italiani: un popolo di sedentari

Sembra che gli italiani sia un popolo poco dinamico, e almeno una persona su 5, non si rende conto di esserlo, sottovalutandone le conseguenze per la salute. In modo particolare l'insorgenza di patologie legate al sovrappeso e all'obesità: diabete, ipertensione, infarto, osteoporosi e

certe forme di tumori.

Un'indagine Eurobarometer del 2010 segnalava che un terzo degli intervistati non praticava alcun tipo di movimento.

Il direttore della scuola di alta formazione delle Simg (Società Italiana di Medicina Generale) Giuseppe Ventriglia, afferma che è meglio esserne consapevoli, l'attività fisica è alla base della nostra salute e va praticata a qualsiasi età, tenendo conto ovviamente delle proprie condizioni di salute. Bastano anche 30 minuti di attività fisica al giorno, il minimo che ciascuno di noi dovrebbe fare, senza andare in palestra, è sufficiente andare un po' più a piedi o in bici, evitare l'auto per i piccoli spostamenti, fare una passeggiata con amici e familiari e usare le scale al posto dell'ascensore.

L'inattività fisica sarebbe da riconoscere come una vera e propria patologia, al pari dei disturbi cardiovascolari, del diabete, dei tumori.

Il nostro paese rientra nella top 20 delle nazioni più pigre al mondo. L'Istat nel 2013 ha censito sotto la categoria "inattivi" oltre 24 milioni di persone, pari a circa il 42% della popolazione.

A sorprende sono proprio i giovani, più pigri degli adulti over 30, che iniziano a praticare sport a quell'età soprattutto per socializzare o seguire i consigli del proprio medico. Tutto questo fa presupporre gravi conseguenze alla loro salute in futuro.

Una volta tornati da scuola i ragazzi abbandonano l'attività fisica per guardare la TV o giocare ai videogames.

La situazione è preoccupante, purtroppo, l'inattività fisica, con il concomitante aumento dell'uso del tabacco e della cattiva alimentazione, sta diventando sempre più parte dello stile di vita di oggi.

Forse la colpa è anche l'invenzione di nuove tecnologie che comporta quasi sempre una minore necessità di compiere sforzi.

Concludiamo con una frase del presidente Simse(Società italiana di medicina dello sport e dell'esercizio), Deodato Assanelli : Siamo fatti per muoverci!