

Patrocinato da



la **F**arandola

N° 32 - Ottobre/Dicembre 2020

artecultura**spettacoli**eventi

news

Come se fosse un film...
**"Emozioni
senza tempo"**

*La paura è tanta ma c'è
**ottimismo e voglia
di ripartire!***

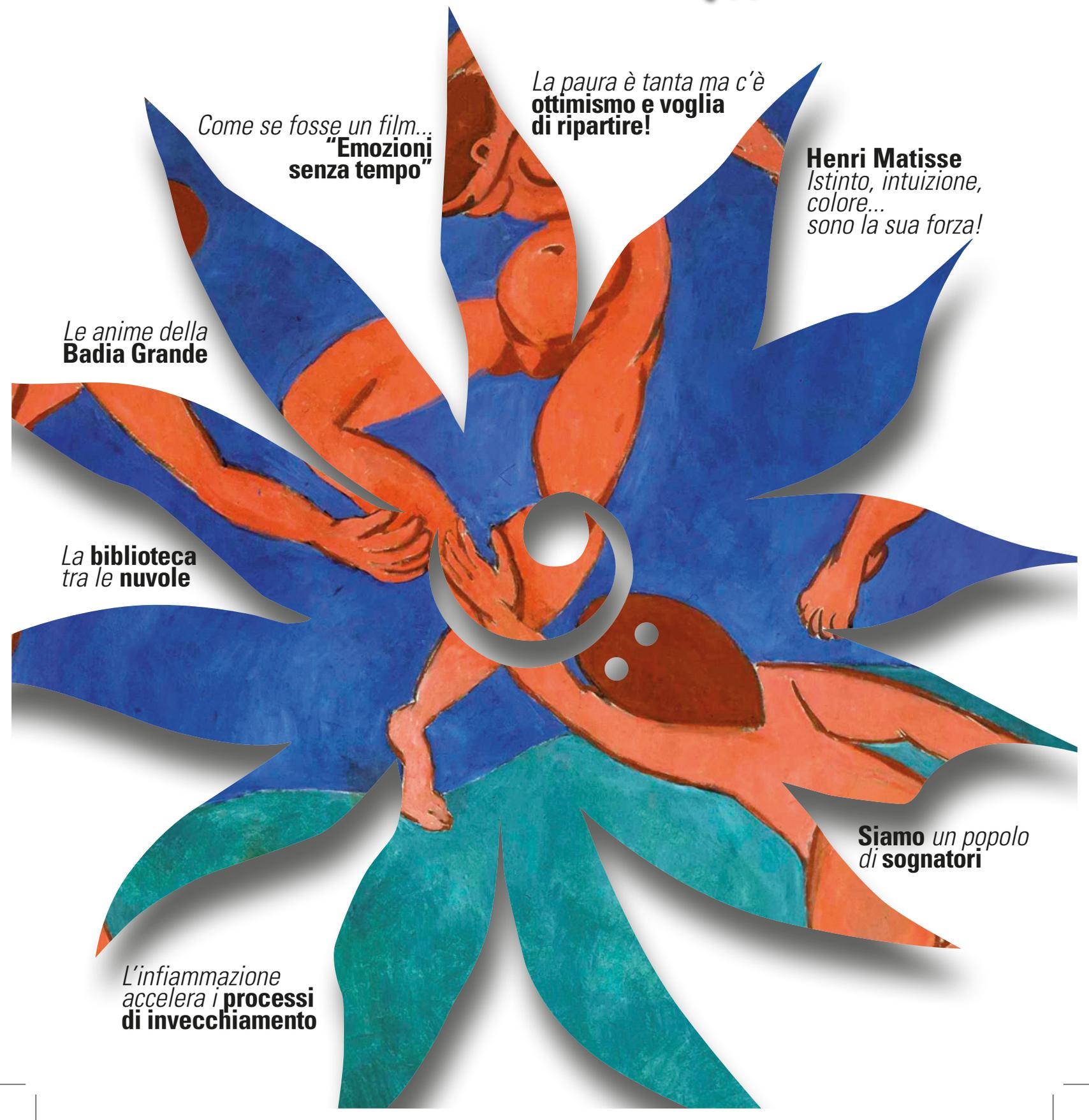
Henri Matisse
*Istinto, intuizione,
colore...
sono la sua forza!*

Le anime della
Badia Grande

La **biblioteca**
tra le **nuvole**

*L'infiammazione
accelera i* **processi
di invecchiamento**

*Siamo un popolo
di sognatori*



labo- ratori d'Arte



**10 lezioni
con attestato
di partecipazione**

Associazione Culturale La Farandola
Via Pietro Romualdo Pirota 95
00171 Roma
Info: 06 2520 9505
331 2822 212 - 347 6674 620
www.lafarandola.net
info@lafarandola.net
eventi.lafarandola@gmail.com

Tutte le attività in programma saranno tenute nel rispetto delle regole di sicurezza, igiene e distanziamento sociale previste dalle direttive ministeriali.

L'infiammazione accelera i processi di invecchiamento

ma un corretto stile di vita può contrastarla. Contro l'infiammazione è fondamentale raggiungere il giusto peso!

a cura del Prof. dr. Mario Marchetti Ph.D

Fiamma. Fiamma dell'amore, fiamma del peccato, fiamma che ci riscalda il cuore, fiamma che distrugge, fiamma che illumina la notte.

Quanti tipi di fiamma ci sono e quante associazioni evoca questa parola! Se, invece, parliamo di infiammazione, ci saranno sicuramente danni per la nostra salute.

Galeno di Pergamo, medico dell'antica Roma del II secolo d.C., la descrive così: rubor, calor, tumor, dolor, functio lesa (arrossamento, calore, gonfiore, dolore, funzione danneggiata). Generalmente consideriamo l'infiammazione, che è una risposta del sistema immunitario alle situazioni di pericolo, un fenomeno locale, e ci sfuggono le manifestazioni sistemiche, che coinvolgono cioè l'intero organismo.

La ricerca sta dimostrando la presenza di una componente infiammatoria anche nelle malattie cardiovascolari, neurodegenerative, infettive e nei tumori.

E c'è una relazione anche tra l'invecchiamento e l'infiammazione. Invecchiare è un processo fisiologico che coinvolge l'organismo a tutti i livelli.

Con l'avanzare dell'età si verifica un rallentamento delle funzioni fisiologiche: cambia il metabolismo, perdiamo neuroni e quindi la memoria, le nostre cellule invecchiano e muoiono.

Con l'invecchiamento nel nostro DNA si accumulano diverse mutazioni che favoriscono l'aumento dell'incidenza dei tumori e anche il sistema immunitario diventa meno efficiente.

L'invecchiamento comporta anche una risposta infiammatoria per questo si usa il termine inglese **inflammaging**, crasi cioè fusione tra le parole inflammation e aging ossia invecchiamento infiammatorio.

Per la nostra salute è fondamentale tenere sotto controllo l'infiammazione che dipende dal nostro

patrimonio genetico, sul quale non possiamo intervenire, ma anche dal nostro stile di vita e su questo dobbiamo intervenire.

Eccesso di alcol, fumo, eccesso di calorie, il consumo di alcuni tipi di cibo, sovrappeso, sedentarietà, lo stress cronico sono tra i fattori che favoriscono l'infiammazione.

Sappiamo che il sovrappeso e ancor peggio l'obesità rappresentano un importante fattore di rischio per lo sviluppo di molte patologie croniche e degenerative: malattie cardiovascolari, metaboliche dal diabete alla sindrome metabolica (obesità, ipertensione, diabete), degenerazioni del sistema nervoso centrale.

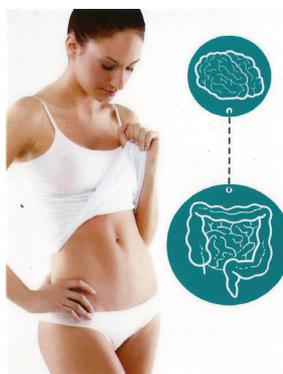
Il tessuto adiposo non è solo la "ciccia" che ci rovina le giornate quando ci guardiamo allo specchio o vogliamo indossare un certo vestito, è anche sorgente di ormoni che possono influenzare alcuni tipi di tumori come quello alla mammella e contiene moltissime cellule del sistema immunitario che, per meccanismi che non è possibile spiegare qui, diventano un pericolo per la nostra salute.

Insomma liberarsi delle adiposità localizzate è fondamentale non esclusivamente per il nostro aspetto estetico, ma soprattutto per la nostra salute.

La LIPOSUZIONE ALIMENTARE con AMIN 21 K consente di "aggredire" non solo il grasso sottocutaneo, ma anche il grasso addominale con riduzione dei livelli di infiammazione e dei rischi conseguenti.

Non è una dieta, perché deve essere seguita sotto controllo medico, massimo per tre settimane e, se necessario, può essere ripetuta.

È un trattamento normoproteico in quanto le proteine assunte corrispondono a quelle che dovrebbero essere introdotte in relazione al peso anche in un'alimentazione equilibrata.



**BIOCULT
STRONG 20**

**120 MILIARDI
IN 8 CEPPI DI FERMENTI
LATTICI IN OGNI BUSTINA**

L'imitato probiotico efficace nel:
Favorire l'equilibrio intestinale,
migliorare le capacità psico-attitudinali
e la composizione corporea

Distribuito da:
italfarmacia
LABORATORI

Biff

**BIBLIO
FARANDOLA
FUMETTO**

bibliofarandolafumetto@gmail.com

L'integratore appositamente formulato, Amin 21 k, permette che si sviluppi il processo della chetosi per cui il nostro organismo si alimenta **bruciando i grassi in eccesso; la conseguenza positiva è che la sensazione di fame scompare** dopo circa 48 ore. La figura si rimodella, ma viene attaccata solo la "massa grassa" e mantenuta, e, a seconda del caso, rafforzata la "massa magra".

La breve durata dei trattamenti proposti, l'azione della chetosi e il supporto del medico specialista garantiscono un **dimagrimento rapido, sano e sicuro**.

Decine di migliaia di casi studiati dimostrano che, con un trattamento, **si può "perdere" in media tra il 7 e il 10% del peso iniziale**.

Per queste sue caratteristiche, il trattamento vanta percentuali di abbandono inferiori alle altre diete.

Naturalmente, alla fine del percorso, sarà necessario adottare un piano di rieducazione alimentare ossia un regime dietetico adeguato alle nostre esigenze per mantenere i risultati raggiunti.

Per un ulteriore supporto alla nostra salute, teniamo conto che i due terzi delle cellule del sistema immunitario si trovano **nell'intestino** e il **microbiota** ha un ruolo fondamentale nello sviluppo di un sistema immunitario forte e bilanciato.

Ma non basta: recenti studi hanno dimostrato la sua influenza nel mantenimento del peso al di sotto dell'obesità. **BIOCULT STRONG è un integratore innovativo di 120 miliardi di probiotici, contiene 8 ceppi batterici** (probiotici) scelti tra quelli che sappiamo essere più frequenti nel microbiota di persone **sane**, per affrontare le insidie che nuocciono al nostro organismo.

Un ulteriore vantaggio: si conserva a temperatura ambiente senza alterazioni dei lactobacilli.

Chi desiderasse approfondire l'argomento, può consultare il sito **www.farmaciamarchetti.it**

oppure contattare:

FARMACIA MARCHETTI Via di Tor Sapienza 9
00155 Roma - Tel. 06.2280065

È a disposizione anche il nostro laboratorio galenico d'avanguardia in grado di dare una risposta qualificata e personalizzata a esigenze particolari.



Contatti:

Tel. +39 / 06.45441800 - 335.1288121
www.poggiosantamaria.com

Una Country House situata su una splendida collina al confine tra Umbria e Toscana, dominante la Val di Chiana, e che gode di una stupenda vista sui laghi di Chiusi e Trasimeno.

La residenza situata nei pressi di Castiglione del Lago, offre a tutti coloro che desiderano passare un'indimenticabile vacanza in Umbria una sistemazione di livello superiore in 3 appartamenti lussuosamente ristrutturati, che conservano intatto il calore della tradizione rurale.

L'affitto degli appartamenti può essere stagionale o settimanale.

Davanti agli appartamenti della residenza si trova un curato giardino attrezzato ed una piscina con vista sul Lago di Chiusi e sulla campagna toscana.

Poggio Santa Maria offre ulteriori servizi, quali parcheggio interno e custode.

In questa terra storicamente fertile, caratterizzata da condizioni climatiche e morfologiche favorevoli alla coltivazione degli ulivi e della vite, la vicina azienda agricola Marchetti produce olio e altri prodotti tipici dalle eccellenti qualità.