



FABRIZIO FRIZZI insieme all'Associazione
"UN CUORE PER TUTTI...TUTTI PER UN CUORE" onlus

RICEVI DIAGNOSI & TERAPIA DIRETTAMENTE SUL TUO PC



COMODO
VELOCE
ECOLOGICO

**TIMBRO DELLA
FARMACIA**

Puoi ricevere Diagnosi & Terapia comodamente a casa sul tuo computer abbonandoti alla edizione on line.

1,5 € da versare sul c/c bancario
IBAN IT 96 1 03332 01400 000000914279

Indicando chiaramente il tuo indirizzo e-mail.

**Oppure gratis (sempre nella versione on line)
inviandoci per posta o per fax 010-2758074 il
tagliando sotto riportato timbrato dalla Tua Farmacia**

NON PERDERE L'OPPORTUNITÀ

Nome.....

Cognome.....

Tel.....

E-mail.....



DIAGNOSI & TERAPIA

Direttore responsabile
dr. Piera Piana

Autori testi

S. Bortolotti R. Carbone
A. Ferrando F. Vincenzi
M. Musso M.V. Brizzi Tessitore
L. Buratto
S. Bornia
P. Petri
S. Anselmo
S. Salteri

Logo e progetto grafico
Ace & Flanagan

Impaginazione e grafica
Alessandra Balba

Direzione - Amministrazione

Centro Medico Ceccardi Srl
Via del Colle 108r
16128 Genova
tel. 010/2465061
fax 010/2758074
det@spazio-salute.it

Data di uscita
28 DICEMBRE 2014

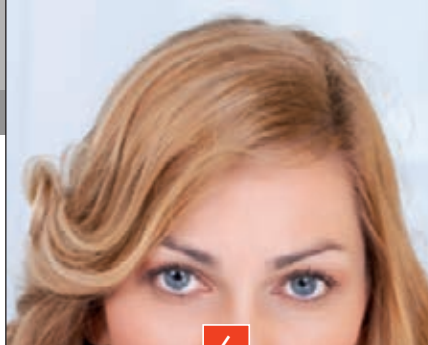
Stampa

MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (PD)
www.mediagrafspa.it
Una copia €1,00
Abbonamento annuo singolo €15,00
Abbonamento annuo multiplo
ogni 50 copie €699,00 + IVA
Registr. Tribunale di Genova
N. 42 del XII 1981
Sped. in abb.post. Comma 34 art 2 Legge
549/95 Filiale Genova
A.N.E.S.
Associazione Nazionale
Editoria Periodica Specializzata
"aderente al Sistema confindustriale"

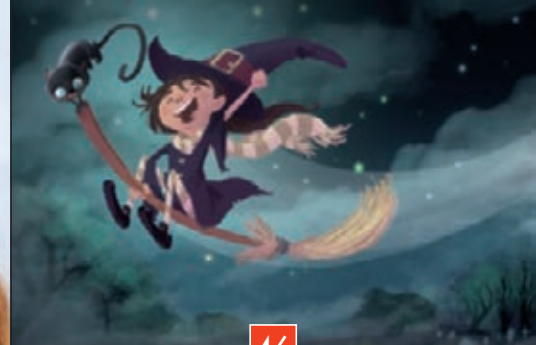


CONFINDUSTRIA

ISSN 0393-4233
Tiratura di questo numero: 80.000 copie



6



46

SOMMARIO

ARTICOLI

4 GENNAIO 2015: GRAN GALÀ DI SOLIDARIETÀ	4
ESTETICA IN ALTO GLI SGUARDI	6
FREDDO E BAMBINI CONSIGLI PER UN ABBIGLIAMENTO CORRETTO	8
DOTTORE HO GLI OCCHI ASCIUTTI	12
INVERNO SENZA CADUTE	16
ACARI DELLA POLVERE: NEMICO NUMERO UNO NEI MESI INVERNALI	20
LA RIABILITAZIONE DOPO UN'AMPUTAZIONE	22
COME RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE VACANZE	27
TERZA ETÀ: NATALE, IL MENÙ DELLE FESTE CHE AIUTA LA SALUTE	37
HELICOBACTER PYLORI E TERAPIA DELL'IPOTIROIDISMO	41
PREVENZIONE INCIDENTI DA USTIONE IN ETÀ SCOLASTICA	43
6 GENNAIO ARRIVA LA BEFANA	46
CON GLI OMEGA 3 SI FUMA DI MENO	49

RUBRICHE

SELEZIONATI PER VOI	10
DA LEGGERE	19
POSTUROLOGIA E VISTA	31
NATUROPATIA: SPASMOFILIA	34
MUSEO: MUSEO DELLE CAMPANE DI AVEGNO	38
CULTURA MEDICO UMANISTICA LA NEVROSI	50

surgeati
Glorioso
Carni confezionate e preparati di carne
senza glutine
servizio consumatori
800274822
E-mail: liberdelite@glorioso.it
www.glorioso.it

4 GENNAIO 2015 GRAN GALÀ DI SOLIDARIETÀ



SOLIDARIETÀ

**SALA SINOPOLI
AUDITORIUM
DELLA MUSICA - ROMA
DOMENICA 4.01.2015
ORE 20.00**

*A cura dell'associazione
"Un Cuore per tutti.... tutti
per un cuore" ONLUS
(Presidente Dott. Ivo Pulcini)
a favore dei "Bambini
cardiopatici nel mondo"
e "Tibetan Children's
Village"*

Presenta Fabrizio Frizzi

L'Associazione "Un cuore per tutti...tutti per un cuore" Onlus ogni anno, da dodici anni, organizza un appuntamento tradizionale della Capitale che si rinnova all'insegna di grandi novità, di una carrellata di personaggi noti in ogni ambito, con fini nobili e concreti a favore del mondo dell'infanzia. Tutto questo è vero a tal punto che dal 2009 l'Associazione "Un cuore per tutti...tutti per un cuore" è insignita, ogni anno, per il suo rinnovato impegno pro bambini cardiopatici, dell'alto riconoscimento della Presidenza della Repubblica Italiana. "Il Capo dello Stato on. Giorgio Napolitano – si legge nella

comunicazione inviata al Dott. Ivo Pulcini, Presidente dell'Associazione Onlus "Un cuore per tutti... tutti per un cuore" - ha voluto destinare la medaglia della Presidenza della Repubblica Italiana, quale suo premio di rappresentanza anche alla decima edizione della manifestazione 'Gala della solidarietà'. Il riconoscimento testimonia l'apprezzamento per le finalità perseguite e per il costante meritorio impegno profuso a sostegno delle associazioni di volontariato operanti in favore dell'infanzia". Grande soddisfazione espressa dal Dott. Ivo Pulcini, esperto di medicina dello sport, medico ad esempio della S.S. Lazio e

di Miss Italia, attivo in numerosi eventi di beneficenza, tra cui ogni anno la Partita del Cuore e che da dieci anni organizza con successo, tutti i 5 gennaio, il grande evento nella Capitale per i bambini cardiopatici nel mondo, di cui vengono testimoniate anche cure e attenzioni in video nel corso della serata a seguito di interventi a cuore aperto per cardiopatie congenite. Il Gala di solidarietà è un grande evento di solidarietà internazionale, nell'incontro di diverse culture, tutti insieme a beneficio dei bambini meno fortunati. Significativa la presenza ogni anno della rappresentanza di Sua Santità Il XIV Dalai Lama Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso come sentito ringraziamento dell'attività a favore delle associazioni tibetane e la partecipazione di Rappresentanti di Istituzioni Vaticane. Ad Ivo Pulcini è stata imposta nel 2013 la Benedizione Apostolica del Papa Emerito Benedetto XVI e parte dei proventi di questi dieci anni di attività sono serviti a costruire anche il villaggio in Argentina, "Barrio Ugo Pulcini", dedicato al padre di Ivo, che ospita cento bambini con le loro famiglie e che più volte Papa Francesco ha visitato con gioia quando era Cardinale, manifestando anche a tutt'oggi nel ruolo di Santo Padre il suo apprezzamento per la realizzazione di queste opere di solidarietà a favore dei bambini più disagiati, persino della sua terra.

Per visionare il villaggio www.tuttipecuore.org.
"Ogni credo, religione, uniti senza remore, colori, né appartenenze, in modo bipartisan – dichiara il dott. Ivo Pulcini Presidente della Onlus "Un cuore per tutti... tutti per un cuore" – insieme per un unico obiettivo: la salute di bimbi e diminuire il numero delle morti di bambini prima e

mediante l'intervento che può salvare loro la vita, in una lotta contro il tempo per sostenere chi ogni giorno in prima linea lotta affinché almeno tra 800.000 bambini nati con una cardiopatia congenita, possano sopravvivere più di qualcuno tra i 600.000 che muoiono prima di essere operati. Tra i dati il supporto ad esempio a 105 missioni operatorie con 2108 interventi effettuati, attività clinica didattica nei vari paesi stranieri, con 2500 pazienti studiati, 671 interventi cardiopatici, 61 corsi di aggiornamento in Italia, 193 borse di studio per medici stranieri. Abbiamo partecipato a progetti per la costruzione di centri per il trattamento chirurgico in numerosi Paesi tra

i quali Perù, Camerun, Siria, Egitto, Jemen, Iraq, Palestina. Nuovi centri cardiocirurgici sono stati costruiti tra cui: Shinsong (Camerun) nel 2009, Damasco con l'ospedale pediatrico nel 2011, Dakar (Senegal), Casablanca in Marocco, con la realizzazione di due terapie intensive pediatriche in Lima (Perù) e in Cairo (Egitto)".
Nel progetto "Insieme a Francesco – Champions for Peace" ideato dal dott. Ivo Pulcini, Presidente dell'Associazione "Un cuore per tutti...tutti per un cuore onlus" anche Responsabile medico scientifico del progetto e del Meeting Internazionale di Medicina dello Sport, "Sport, Etica e Salute".

Un CUORE per tutti... TUTTI per un CUORE



IN ALTO GLI SGUARDI!



ESTETICA

Borse e occhiaie.
*Correggere questi difetti
permette di perdere subito
qualche anno e regalare al
viso "uno sguardo senza
ombre".*

A CURA DI:
STEFANIA BORTOLOTTI

Gli occhi sono indiscutibilmente il polo più attrattivo del volto: in effetti, oltre ad essere organi della vista, sono anche strumento di comunicazione. Sono loro che parlano ed esprimono senza veli le impressioni e gli stati d'animo del momento. Ecco perché è così importante mantenerli freschi e giovani, senza attendere che i segni degli anni che passano siano troppo evidenti. E' fondamentale, quindi, dedicare loro cure ed attenzioni specifiche. Un bel viso perde charme se gli occhi son contornati da borse e rughe oppure se la zona periculare si

scava e si pigmenta di vari colori che vanno dal marrone al blu a causa dell'invecchiamento...

L'ultima metodica che propone la Medicina Rigenerativa per rinfrescare questa parte del volto?

Il Nanograft, un trattamento mini-invasivo, particolarmente efficace per gli zigomi, le tempie e la zona palpebrale, soprattutto per le occhiaie. Una tecnica che non lascia cicatrici e che si effettua in anestesia locale con immediata ripresa delle normali attività quotidiane. Viene utilizzato il proprio grasso – opportunamente trattato – per ridare splendore, turgore e volume al viso in tutta sicurezza.

Al momento, questa evoluzione della tecnica e della ricerca in Medicina Estetica, risulta essere il trattamento più efficace nel ridonare freschezza al viso.

Parliamo di questa nuova metodica con il Dottor Mario Goisis, Direttore Scientifico di Doctor's Equipe, un team di professionisti in Medicina Estetica, la cui filosofia è improntata sui medici per il soddisfacimento dei pazienti e il cui sviluppo è in continua espansione. Sottolinea Goisis: "Vi sono grandi novità nel campo della Medicina Rigenerativa. Grazie al perfezionarsi di varie metodiche, tra cui il Lipofilling, il Micrograft e il Nanograft. Quest'ultima metodica, di utilizzo delle proprie cellule staminali, prelevate direttamente dal paziente e su di lui reimpiantate in unica seduta in anestesia locale, permette di ottenere risultati mai raggiunti sino ad ora nel contrastare i segni dell'invecchiamento".

Dottor Goisis, ci parli del trattamento "Nanograft"

Come accennato, il Nanograft è l'ultimo ritrovato della Medicina Rigenerativa, un vero e proprio concentrato di cellule staminali. Si ricava dal grasso corporeo con una procedura semplicissima che dura circa 30 minuti. Si pratica, infatti, una sorta di iniezione intramuscolare nella zona di prelievo (fianchi o coulottes di cheval). Il liquido iniettato separa le cellule del grasso dalle cellule staminali. Con lo stesso ago sottile usato per l'iniezione si aspira quindi il tutto: l'invasività è simile a quella di un prelievo di sangue. Un innovativo sistema di filtraggio e di emulsione permette di concentrare le cellule staminali, che vengono messe in piccole siringhe da 1 ml. Grazie ad aghi ancora più piccoli di quelli usati per l'acido ialuronico ed i filler, il nanograft viene inserito nelle aree da trattare.

Come agiscono le cellule staminali?

Le cellule staminali, iniettate nei nostri tessuti, stimolano ed inducono la formazione di nuovo tessuto vascolare. Sulla palpebra aumenta il drenaggio venoso e linfatico. Questo comporta occhiaie più sgonfie e dal colorito naturale. A livello del cuoio capelluto, l'aumentata vascolarizzazione, permette ai bulbi piliferi di produrre fusti con diametro maggiore, vita più lunga ed un aumento netto del numero dei fusti. Il prelievo è completamente indolore.

La sede del prelievo viene modificata?

La sede di prelievo, visti i piccoli volumi raccolti, non viene modificata e viene preparata al prelievo stesso con l'infiltrazione di una speciale soluzione. Di solito non si formano lividi. Il grasso viene poi prelevato e accuratamente decantato. La selezione delle cellule staminali si ottiene con uno speciale processo di emulsione del grasso stesso, vale a dire con un processo meccanico a cui non si aggiungono sostanze chimiche.

In quale zona del viso, il Nanograft è particolarmente efficace?

Questo trattamento mini-invasivo è particolarmente efficace per gli zigomi, le tempie, la zona orbitale dell'occhio e soprattutto per le occhiaie. Parliamo di una tecnica di chirurgia estetica mini invasiva che consente di selezionare le cellule staminali periferiche a partire da un piccolissimo ("nano") prelievo di grasso. Le cellule staminali prelevate sono in grado di contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo (viso, collo, décolleté, braccia e gambe), modificare il colore della regione palpebrale (toglie il "nero" sotto gli occhi) e perfino di combattere efficacemente l'aloppecia androgenetica.

Dottor Goisis, per concludere, quando si vedono i risultati?

Gli effetti definitivi sono subito visibili sulle occhiaie, ma raggiungono l'apice circa 6-8 settimane dopo l'intervento. L'effetto è immediato: le rughe vengono riempite, la pelle viene profondamente rivitalizzata e, nel caso dei capelli, i follicoli vengono stimolati. Ma l'effetto più sorprendente si ha sulle occhiaie. Numerosi studi presentati da me e dalla clinica Planas di Barcellona, hanno infatti mostrato risultati impressionanti: il colorito scuro intorno agli occhi si riduce moltissimo, le rughetine sottili spariscono e lo sguardo appare da subito più giovane e riposato. Il Nanograft ha un effetto "bio strutturante" in grado di migliorare in modo importante la qualità della pelle e può essere associato anche ad altri trattamenti estetici.

Affidandosi agli "esperti della bellezza" si ritrova il giusto equilibrio per il viso: il Dottor Mario Goisis e i professionisti di Doctor's Equipe sono a disposizione per consigliare la soluzione ottimale al problema da risolvere e visitano nelle seguenti città:

Milano

Via Carducci, 19 – Sede centrale

Lodi

Via Secondo Cremonesi, 17

Torino

Via Madama Cristina, 6

Asti

Corso Alfieri, 177

Genova

Via Fieschi, 10

Sanremo

Via Francia, 2

Bologna

Via Santo Stefano, 130

Roma

Via Flaminia, 217

Palermo

Via R. Settimo, 11 – Bagheria

www.mariogoisis.net

www.doctorsequipe.it

Tel. 199201084 - 02.39990110

FREDDO: CONSIGLI PER UN ABBIGLIAMENTO CORRETTO



PEDIATRIA

Non è necessario coprire in modo eccessivo il bambino!

Di seguito alcuni consigli utili.

Dott. ALBERTO FERRANDO
Pediatra di famiglia
MONICA MUSSO
Infermiera Pediatrica
www.ferrandoalberto.eu
ferrandoalberto.blogspot.com

La bambina è arrivata all'ambulatorio e appare sofferente, piange ed è molto nervosa. La madre è preoccupata, nonostante sia piuttosto coperta la sua piccola continua ad avere le manine fredde.

Eppure indossa collant di lana, pantaloncini di felpa, body a maniche lunghe, maglietta di cotone a maniche lunghe, ed un bel maglione di lana, piumino e l'immane berrettino. Non ci troviamo in Lapponia: siamo a Genova in una temperata giornata invernale di 15/20° circa, senza vento con bel sole.

Subito salta all'occhio l'evidente contrasto con l'abbigliamento materno: maglietta di cotone, giacca mezza stagione.

Luogo comune ci dice che il bambino più è coperto più è protetto e più è piccolo più necessita di essere coperto. È vero che un neonato non si muove e quindi può avere più freddo di un genitore in movimento ma è importante sapere che i bambini disperdono con più difficoltà il calore a causa di una sudorazione inferiore a quella dell'età adulta. Manine e piedini freddi non sono quindi necessariamente campanelli d'allarme ma possono essere attribuiti ad immaturità del sistema di termoregolazione, cosa del tutto normale in un bebè.

Non è chiudendosi in casa che si evitano i malanni. I bambini hanno bisogno di uscire stare all'aperto in luoghi puliti e verdi. Inoltre l'esposizione alla

luce permette di sintetizzare la vitamina D, indispensabile per la loro crescita.

Le ore migliori per uscire in inverno sono quelle più calde della tarda mattinata o del primo pomeriggio.

Un'uscita all'aria aperta è da preferire alla frequentazione come scuole, sale giochi o abitazioni di amichetti, all'apparenza posti caldi e sicuri ma in realtà contenitori di germi.

Non bisogna esagerare neanche con la temperatura ambientale: 18/20° sono sufficienti.

Sono stati condotti una serie di studi che hanno dimostrato una correlazione tra l'elevazione della temperatura ed il rischio di SIDS (sindrome della morte improvvisa del lattante).

Regolare l'abbigliamento dei piccoli in base a quello

indossato dai genitori o vestirli a cipolla è la soluzione più pratica e più efficace.

La sovrapposizione degli indumenti permette di alleggerire i bebè adattandoli alla temperatura del momento, ad es. quando dall'esterno si passa ad un luogo chiuso e riscaldato o viceversa, evitando i temuti sbalzi di temperatura.



IN FARMACIA UNA NUOVA SOLUZIONE PER IL TUO BENESSERE
SCONTO -30%

PHYTO GARD
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA



ALOE VERA PG
PURO SUCCO DI ALOE GEL

- PER LA FUNZIONE DEPURATIVA DELL'ORGANISMO
 - ESTRAZIONE A FREDDO DA PIANTA FRESCA
 - STABILIZZATA SENZA ALCOOL E COLORANTI
- A SOLI € 10,90**



Fermentix
PANCIA PIATTA

- Con Finocchio PER L'ELIMINAZIONE DEI GAS
 - Con The Verde PER IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO
 - Con FERMENTI LATTICI
- A SOLI € 9,80**



CAFFÈ VERDE PG
PER FAVORIRE IL SOSTEGNO METABOLICO

- PER FAVORIRE IL SOSTEGNO METABOLICO
 - RILASCIO PROLUNGATO
- A SOLI € 9,80**

FLUIFORT® SCIROPPO IN BUSTINE

SCIROPPO

Dall'esperienza Fluifort, nasce Fluifort® sciroppo in bustine da assumere una sola volta al giorno. Il nuovo formato lo rende comodo da portare con sé, quando serve.

Fluifort® sciroppo in bustine è un preparato per la tosse e le malattie da raffreddamento a base di Carbocisteina sale di lisina dall'azione mucoregolatrice che agisce contro catarro e tosse grassa, fluidificando il muco in eccesso.

Aromatizzato alla ciliegia, Fluifort® sciroppo in bustine è disponibile in una confezione di 6 bustine monodose ed è indicato per adulti e ragazzi dagli 11 anni di età.

Non contiene aspartame ed è adatto anche a celiaci e diabetici.

Posologia: 1 bustina da assumere una sola volta al giorno.

Fluifort® Sciroppo in bustine è un medicinale di automedicazione.

Può essere acquistato in farmacia senza obbligo di ricetta.



LABBRA

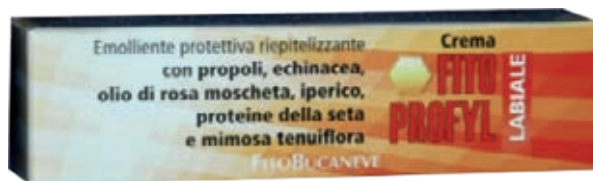
LABBRA PERFETTE, SEMPRE!

Fitoprofyl crema labiale fa parte della gamma Fitoprofyl, una gamma formulata a base di propoli estratti naturali ed oli essenziali.

E' una crema morbida e gradevolmente profumata con effetto emolliente e protettiva per le labbra. Deve la sua efficacia all'originale composizione a base di estratti vegetali e sostanze naturali capaci di svolgere un effetto restitutivo e trofico in screpolature, secchezza ed altri problemi molto comuni dovuti ad agenti esterni.

Gli estratti di Mimosa Tenuiflora, di Echinacea e l'Olio di Rosa Mosqueta in sinergia con le Proteine della Seta, svolgono un effetto mirato riparatore e riepitelizzante, l'Iperico attenua le irritazioni, il Propoli svolge un effetto coadiuvante in problematiche ed infiammazioni labiali.

Fitoprofyl crema labiale è in Farmacia. Tubo 10 ml € 5.80



BIOS FOOD INTOLERANCE

INTEGRATORE ALIMENTARE

Integratore alimentare utile per favorire il drenaggio e la regolarità delle funzioni intestinali e delle vie urinarie. Contiene:

*** Cranberry (*Vaccinium macrocarpum* Ait., bacche)**

La cranberry è utilizzata nel trattamento delle infezioni urinarie ricorrenti. I tannini condensati contenuti nel succo della pianta agiscono con un'azione antiadesiva sulle superfici delle mucose, inibendo l'adesione cellulare dei batteri patogeni responsabili delle infezioni urinarie, fra cui anche l'*Escherichia coli*, principale responsabile delle infezioni urinarie.

*** Mirtillo rosso (*Vaccinium vitis-idaea* L., *folium*)**. La presenza dell'Arbutina e dei tannini conferiscono al Mirtillo rosso un'azione antinfiammatoria e antisettica delle vie urinarie, utile nelle cistiti, uretriti e prostatiti e nelle sindromi intestinali da colibacillosi.

*** Pompelmo (*Citrus maxima* L., semi)**
La scoperta delle proprietà dell'estratto di semi di pompelmo è relativamente recente, tali studi hanno evidenziato un'azione battericida ad ampio spettro, antivirale e antimicotica, tanto da essere definito un potente antibiotico naturale. È stata osservata un'azione sul sistema immunitario che stimola le difese dell'organismo dalle infezioni.



OMBRETTO TWIST-UP EYE GLOSS ISADORA

PER UN TRUCCO FASHION

Twist-Up Eye Gloss Highlighter di IsaDora è un ombretto dalla texture cremosa e liscia come la seta che scivola facilmente sulle palpebre donando un colore luminoso ottenuto dall'alto contenuto di perle iridescenti.

Si applica facilmente grazie alla tecnologia twist-up ed alla struttura a penna che lo rende pratico e veloce da usare e non necessita di temperamine. La consistenza dell'ombretto Twist-Up Eye Gloss permette di sfumare con le dita e ottenere il make-up desiderato. E' ideale per ritocchi veloci durante tutta la giornata.

Non contiene profumo ed è clinicamente testato.

Twist-Up Eye Gloss è disponibile in 10 nuances: 01 Oyster, 02 Brown Sugar, 03 Champagne Cocktail, 05 Jet Set, 07 Pink Diamond, 09 Denim Blue, 11 Mauve Me, 13 Quicksilver, 14 Black Galaxy, 15 Vintage Brown.

In vendita in farmacia e parafarmacia a € 22,99.
www.isadora.it



MGK-VIS IMMUNO PIÙ

PIÙ FORZA ALLE DIFESE IMMUNITARIE

Come ogni anno, già a partire dall'autunno, il nostro organismo può andare in difficoltà. Il fisiologico adattamento alle temperature, che si abbassano, e alla riduzione delle ore di luce può infatti toglierle preziose energie. Ci sentiamo spossati e fiacchi e facciamo fatica a concentrarci.

Durante l'inverno e nei cambi di stagione può aiutarci **MG.K VIS IMMUNO più**, integratore alimentare a base di Magnesio, Potassio, Estratti vegetali, Zinco e Vitamina C.

Il Magnesio aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento, il Potassio è utile per la funzione muscolare e il funzionamento del sistema nervoso. L'e.s. di Echinacea contribuisce a stimolare le naturali difese dell'organismo, l'e.s. di Uncaria favorisce la funzionalità articolare, l'e.s. di Salice aiuta a contrastare gli stati di tensione localizzati.

Zinco e Vitamina C contenuti in **MG.K VIS IMMUNO più** contribuiscono in sinergia alla normale funzione del sistema immunitario.



In confezione da 14 bustine monodosate senza zucchero, al gusto Arancia. Chiedilo al tuo Farmacista!

DERMON CREMA MANI

PER UNA PELLE MORBIDA E LISCIA

Dermon Crema Mani è la crema indicata per le mani che vogliono ritrovare un aspetto sano ed una pelle morbida e liscia, soprattutto nei mesi freddi! Ricca di Vitamina E, Dermon Crema Mani svolge un'efficace azione antiossidante ed antiradicalica. La vitamina E agisce, infatti, come protettore sia dei lipidi presenti negli spazi intercorneocitari, che delle membrane cellulari; aiuta a mantenere un buon equilibrio idrico cutaneo e a ridurre il processo di invecchiamento dovuto all'azione dei radicali liberi.

Dermon Crema Mani è inoltre particolarmente pratica e comoda da usare perché si assorbe rapidamente: la sua texture leggera ed impalpabile, non lascia tracce, e la pelle è morbida e protetta per tutto il giorno.



*Confezione: tubo da 100 ml
al prezzo di 6,70 €
In vendita in Farmacia*

URGO FILMOGEL® BRUFOLI

IL PRIMO "SCUDO" INVISIBILE CONTRO I BRUFOLI

Un valido aiuto contro i brufoli arriva dai **Laboratoires Urgo** con l'innovativo **Urgo Filmogel® Brufoli** e piccole imperfezioni della pelle, per la cura localizzata dei brufoli. Questo cerotto liquido pronto all'uso, forma una pellicola protettiva che accelera la scomparsa del brufolo, impedisce di stuzzicarlo attenuando il rischio di segni, purifica e agisce contro il batterio P. Acnes. Urgo Filmogel® Brufoli si presenta come una pratica penna che permette 150 applicazioni, dotata di una punta in

silicone lavabile e utilizzabile anche con il make up. Contiene acido salicilico che penetra rapidamente nelle lesioni acneiche infiammate esercitando un'eccellente azione batteriostatica e lenitiva e olio essenziale di Tea Tree, un potente trattamento a base vegetale, per combattere i batteri che causano l'insorgenza dei brufoli e, al tempo stesso, pulire la pelle in profondità.



In vendita in farmacia e parafarmacia a € 12,50. Distribuito in Italia da QualiFarma srl.

SABAGOL C

INTEGRATORE ALIMENTARE

Phyto Garda presenta Sanagol®C. È un integratore alimentare con estratti vegetali (Erisimo, Salice, Rosa canina, Echinacea), vitamina C e Zinco. L'Erisimo è utile per la funzionalità delle prime vie respiratorie e possiede un'azione emolliente e lenitiva. Favorisce la funzionalità della mucosa orofaringea ed il tono della voce. L'Echinacea favorisce le naturali difese dell'organismo. Vitamina C e Zinco contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. La Vitamina C inoltre è utile per la riduzione della stanchezza e dell'affaticamento. La Rosa canina possiede azione ricostituente e di sostegno.

È un prodotto di Phyto Garda in confezione da 20 compresse effervescenti dal gradevole gusto arancia.



DOTTORE HO GLI OCCHI ASCIUTTI

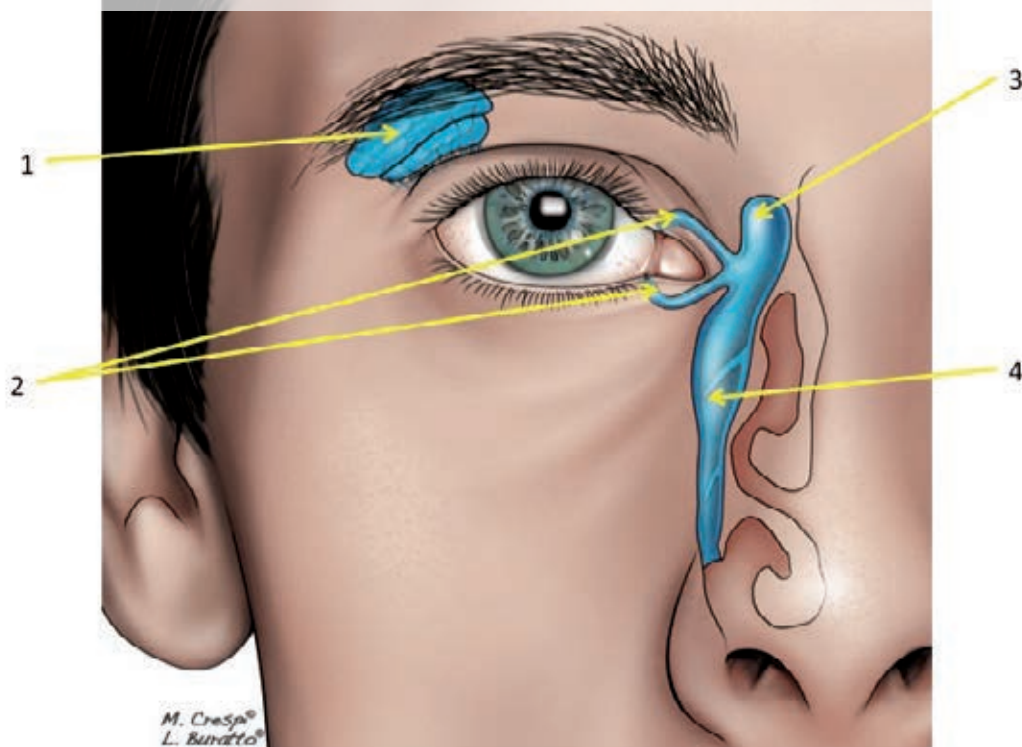


Figura 1: Vie lacrimali di un occhio destro.

1. Ghiandola lacrimale principale: essa è situata nell'angolo supero-esterno dell'orbita ed è la fonte principale della produzione delle lacrime.

2. Canalini lacrimali superiore ed inferiore: conducono le lacrime nel sacco lacrimale.

3. Sacco lacrimale: la sua parte superiore è situata nell'angolo infero-interno del contorno orbitario, in posizione diametralmente opposta a quella della ghiandola lacrimale.

4. Dotto naso-lacrimale: conduce le lacrime dal sacco lacrimale all'interno del naso.

OCULISTICA

I PROBLEMI LACRIMALI CENNI DI FISILOGIA DELLE VIE LACRIMALI

Le lacrime vengono prodotte dalla ghiandola lacrimale principale situata superiormente e all'esterno rispetto al bulbo oculare e da numerose e piccolissime ghiandole lacrimali accessorie. Dopo aver bagnato uniformemente la superficie anteriore dell'occhio, il liquido lacrimale si raccoglie nell'angolo interno delle palpebre; da qui viene continuamente aspirato verso le cavità del naso dal sistema di deflusso rappresentato dalle vie lacrimali (si spiega quindi perché, quando si piange, si ha necessità di soffiarsi il naso...). Le continue contrazioni palpebrali, fenomeno noto come "ammicciamento", hanno la funzione di ridistribuire

continuamente le lacrime sulla superficie oculare in forma di un sottile stato o film liquido. in riquadro.

Avere l'occhio asciutto può sembrare cosa di poca o nessuna importanza ma in verità senza una normale produzione, circolazione e composizione delle lacrime, l'occhio non può svolgere le sue meravigliose funzioni.

In questo scritto prenderemo in considerazione soprattutto i disturbi dovuti a scarsa produzione di lacrime cioè al fatto che le ghiandole lacrimali non producono sufficiente liquido, e ciò conduce ad una condizione chiamata "secchezza oculare".

La scarsità di lacrime si traduce in un continuo fastidio, nella sensazione di sabbia negli occhi, in un perenne

arrossamento della congiuntiva e nella maggiore facilità che questi occhi "asciutti" hanno a contrarre infezioni, anche da germi normalmente innocui. E gli occhi non riescono a lavorare bene e a lungo per cui si stancano.

I disturbi sono più pronunciati in ambienti secchi o ventosi o in ambienti con aria condizionata; particolare cura va quindi usata nella umidificazione delle stanze d'inverno, quando il riscaldamento funziona a tutto combustibile, in macchina con i finestrini aperti, nelle giornate particolarmente ventose e asciutte e negli ambienti con aria condizionata.

La produzione di lacrime si riduce naturalmente nell'età senile, e nelle donne dopo la menopausa.

Nei giovani una causa molto frequente di secchezza lacrimale

è l'uso esagerato e continuativo di lenti a contatto, per cui è bene che ogni portatore usi con frequenza e continuità lacrime artificiali prive di conservanti, sentito il parere del medico specialista oculista.

TERAPIA DELLA SECCHENZA OCULARE

Non esistono medicinali o terapie in grado di ristabilire la produzione ridotta di lacrime.

Il rimedio in questi casi consiste per lo più nella terapia sostitutiva: vengono cioè prescritte lacrime artificiali, ovvero colliri a base di sostanze che possiedono l'azione detergente, lubrificante e umettante delle lacrime naturali; molte di esse sono prodotti da banco per cui sono acquistabili senza ricetta. Se sono sotto forma di monodose non contengono conservanti, che possono essere dannosi per l'occhio in caso di somministrazioni prolungate,

per cui sono utilizzabili con frequenza e per lunghi periodi. Tra le forme multidose ve ne sono alcune che si comportano come le monodose; sono cioè prive di conservanti, altre no.

In casi evoluti può essere necessario usare gocce con molta frequenza, a volte addirittura ogni ora od ogni mezz'ora o applicare gocce piuttosto dense; se il disturbo è presente anche di notte prima di coricarsi può essere utile instillare un gel appropriato.

CONCLUSIONI

La ridotta produzione di lacrime (secchezza oculare o dry eye), viene per lo più controllata con la continua instillazione di lacrime artificiali; nei casi più resistenti alla terapia utile è l'occlusione dei canalini lacrimali per mezzo di piccoli tappi di materiale sintetico riassorbibili spontaneamente nel giro di qualche settimana.

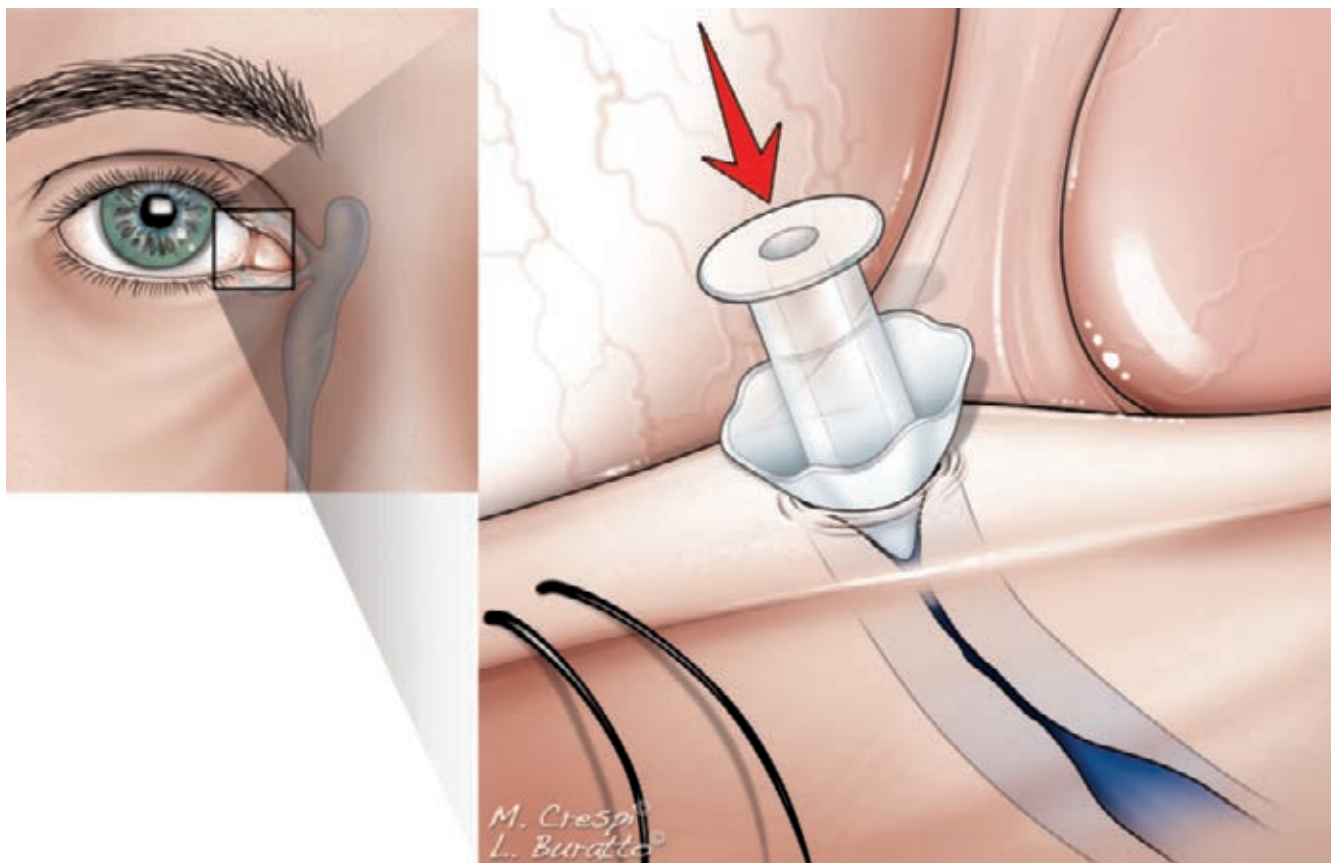
È anche necessario evitare

ambienti fumosi o polverosi o con vapori chimici; il trucco palpebrale va limitato o addirittura evitato; le creme cutanee per il viso vanno usate con cautela ed evitando accuratamente che vadano in contatto con l'occhio; in ambienti ventosi o in presenza di sole o luce forte, gli occhi vanno protetti con adeguati occhiali.

In casa è molto utile avere un umidificatore, soprattutto quando il riscaldamento o il condizionamento funzionano; è importante pure che chi è affetto da "occhi asciutti" beva liquidi in quantità superiore al normale specialmente se la persona passa molto tempo in ambienti asciutti, riscaldati, ventilati o in aria condizionata.

Dott. Lucio BURATTO

Direttore del Centro Ambrosiano Oftalmico
Piazza della Repubblica 21
20124 Milano
Tel. 02.6361191
office@buratto.com - www.camospa.it



Trio Carbone Pancia Piatta

Combatte il
GONFIORE
Anice Verde - Melissa - Finocchio

Favorisce la
DIGESTIONE
Finocchio - Melissa - Anice Verde

Riequilibra la
FLORA INTESTINALE
Bifidobacterium Breve - Lactobacillus Plantarum

Triocarbhone Pancia Piatta è il nuovo integratore alimentare a base di **enzimi, carbone ed estratti vegetali**, con **fermenti lattici e vitamine del gruppo B**. La particolare associazione di **enzimi** aiuta a favorire i processi digestivi e l'assorbimento dei nutrienti. Gli estratti vegetali di **anice verde, melissa e finocchio** favoriscono la funzione digestiva e una regolare motilità intestinale, con eliminazione dei gas responsabili del gonfiore addominale. I **fermenti lattici vivi** ad azione probiotica favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale.



Triocarbhone Pancia Piatta. Sgonfia pancia.

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

NUOVO DALLA RICERCA "L'OROLOGIO DELLA NOTTE" MELATONINA

*L'ormone naturale
che promuove il sonno
favorendo
un riposo di qualità.*

Se avete difficoltà a prendere sonno e il riposo notturno fa a "pugni" con il vostro cuscino non preoccupatevi.

La ricerca scientifica ha individuato nella carenza di Melatonina, sostanza ormonale prodotta di notte da una ghiandola del cervello, una delle cause alla base di questo problema di cui soffre circa un terzo della popolazione italiana.

La vita stressante e le preoccupazioni di tutti i giorni, l'abuso di farmaci, la menopausa e per chi viaggia i continui cambi di fuso orario, sono alcune delle ragioni o stili di vita che sempre più frequentemente causano disordini nel ritmo sonno/veglia.

L'assunzione di 1 mg di Melatonina, meglio ancora se potenziata con estratti vegetali specifici, contribuisce alla riduzione del tempo richiesto per prendere sonno e, quando serve, ad alleviare gli effetti del jet-lag: non a caso è stato coniato un detto, **"una bella dormita e sorridi alla vita"**.



Oggi in Farmacia c'è **Gold Melatonina**, Melatonina 1 mg in compresse a due strati effetto fast e slow release "rapido e lento rilascio".

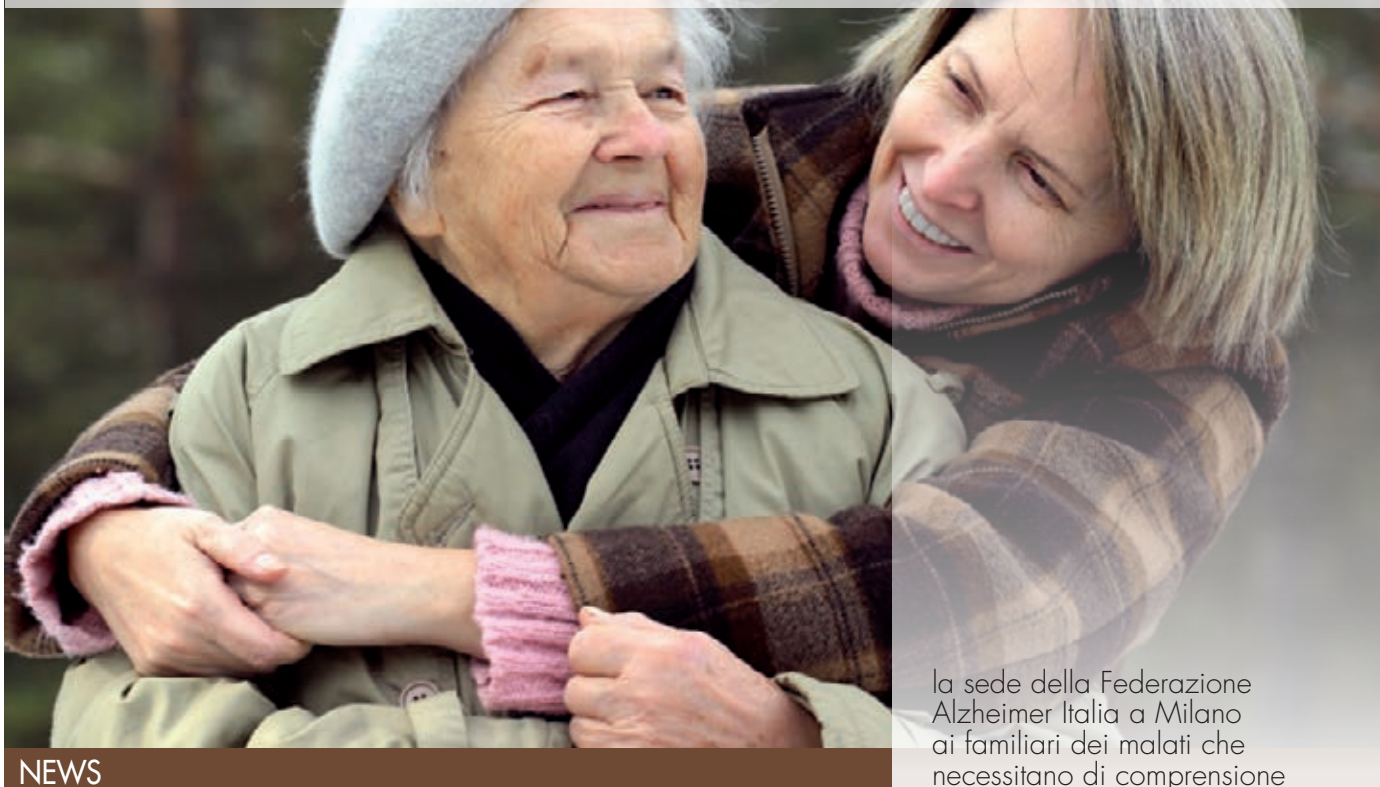
L'originale formulazione è arricchita con estratti secchi di **Griffonia, Melissa e Avena**, utili per favorire il rilassamento, il benessere mentale e il normale tono dell'umore.

Gold Melatonina
**Affronta la vita
con serenità.**

Chiedi l'originale al Farmacista.

Notte dopo notte, **Gold Melatonina** ti aiuterà a riposare bene e a lasciarti alle spalle la sensazione di tensione dovuta alla stanchezza.

ASSISTENZA E CONSULENZA GRATUITA PER I FAMILIARI DEI MALATI DI ALZHEIMER



NEWS

I familiari dei malati di Alzheimer potranno ricevere assistenza e consulenza gratuite su specifiche pratiche in tema di pagamenti, tributi e contributi.

Federazione Alzheimer ed Equitalia: al via un accordo per un'informazione corretta in un ambiente protetto e familiare.

www.alzheimer.it
www.facebook.com/alzheimer.it
<https://twitter.com/alzheimeritalia>

Come comportarsi di fronte alla ricezione di una cartella di pagamento di Equitalia a nome del proprio coniuge malato di Alzheimer? Che cosa fare e a chi rivolgersi per ottenere informazioni chiare e per comprendere il corretto iter da seguire per portare a termine la procedura? Cosa fare nel caso di particolari esigenze, difficoltà e problemi? Federazione Alzheimer Italia ed Equitalia hanno siglato, in questo mese di ottobre, una collaborazione a titolo gratuito per affrontare la situazione di disagio e disorientamento in cui si ritrovano inevitabilmente molti cittadini familiari di persone malate di Alzheimer. Il progetto prevede in concreto che un incaricato di Equitalia offra un servizio di consulenza gratuita direttamente presso

la sede della Federazione Alzheimer Italia a Milano ai familiari dei malati che necessitano di comprensione e orientamento rispetto a uno specifico problema riguardante il parente che non può più occuparsi in maniera autonoma della propria situazione contributiva.

È possibile usufruire del servizio fissando un appuntamento tramite il numero 02-809767 di Pronto Alzheimer, il servizio telefonico di aiuto concreto ai familiari dei malati messo a disposizione dalla Federazione Alzheimer.

"La presenza di questo 'sportello amico' che ospitiamo nella nostra sede ci permette di formare i nostri operatori dedicati a Pronto Alzheimer affinché possano rispondere con sempre maggiore competenza alle richieste dei familiari, che poi verranno invitati qui in sede per le questioni più delicate e complesse", commenta Gabriella Salvini Porro, presidente della Federazione Alzheimer Italia.

INVERNO SENZA CADUTE

Il PRP è un trattamento per contrastare l'alopecia androgenetica e il diradamento dei capelli. Il risultato? Una chioma più sana e vigorosa pronta ad affrontare al meglio la bella stagione.

Si chiama PRP, è l'acronimo di tre parole inglesi "Platelet Rich Plasma", ossia plasma ricco di piastrine, una metodica utilizzata da alcuni anni in Medicina Estetica come rivitalizzante e ringiovanente della pelle, ma una nuova applicazione - particolarmente interessante - riguarda oggi la tricologia. Infatti il PRP viene usato per il trattamento di diversi tipi di alopecie. Viene impiegato difatti sia per l'alopecia androgenetica - caratterizzata da un diradamento dei capelli al vertice e sulle tempie per questioni ormonali - un problema che colpisce soprattutto l'uomo ma, riguarda anche moltissime donne, in particolare dopo la gravidanza o nel periodo di transizione che conduce alla menopausa, sia per il telogen effluvium, un diradamento e una perdita di capelli più sfumata,

A CURA DI:
STEFANIA BORTOLOTTI

ma generalizzata che colpisce soprattutto le donne.

“L’alopecia – dice il Dottor Giorgio Astolfi, Specialista in Medicina Interna, Medicina Estetica e Laser Terapia del CDM (Centro di Dermatologia Integrata, Medicina Preventiva e Medicina Estetica) di Milano - è un problema diffuso, che a volte si ferma, altre purtroppo va avanti nel tempo e che, sino a ora, non ha mai avuto dalla medicina una risposta davvero soddisfacente. Lozioni, integratori o farmaci cortisonici in effetti non hanno mai dato gli esiti sperati. La tecnica più efficace e più all’avanguardia è oggi quella incentrata sull’utilizzo del PRP: si tratta di una metodica – continua Astolfi - di cura rigenerativa che sfrutta i fattori di crescita contenuti nelle piastrine fisiologicamente capaci di stimolare la proliferazione e il differenziamento delle cellule. Alla base del trattamento sui capelli c’è allora, appunto, l’azione fisiologica e benefica dei fattori di crescita piastrinica prelevati dalla stessa paziente, che non moltiplicano i bulbi

capillari, ma ne stimolano l’attività e inducono una crescita migliore, con il risultato di un rinfoltimento della chioma, che appare anche più sana e vigorosa. I risultati? Nelle forme non troppo severe si possono ottenere risposte molto soddisfacenti”.

Vediamo in che cosa consiste questa metodica. Lo specialista, dermatologo o medico estetico, preleva circa 20 cc di sangue, la stessa quantità di un normale prelievo ematico, raccolti in quattro provette sterili e monouso. Il sangue utilizzato è quindi quello del paziente e non entra a contatto con lo strumento, l’ambiente esterno e nemmeno con l’operatore. Le provette vengono poi inserite in una centrifuga.

“Al termine – specifica Astolfi - il sangue si presenta separato in due parti, una con i globuli rossi e bianchi, l’altra con il plasma, ricco di fattori di crescita e piastrine: proprio quest’ultima, aspirata in una normale siringa, viene applicata su tutto il cuoio capelluto del

paziente con aghi molto sottili. L’intero trattamento dura circa mezz’ora e si svolge sotto gli occhi del diretto interessato, non è particolarmente doloroso, ma può essere effettuata una anestesia a richiesta e non richiede giorni di assenza dalla vita lavorativa o sociale: subito dopo il paziente può ritornare alla sue abituali attività”, sottolinea Astolfi.

Il PRP, che si dovrà ripetere tre volte a distanza di un mese da una seduta all’altra, non ha nessun rischio né effetti collaterali né, visto che viene usato il sangue del paziente, esistono possibilità di rigetto o rischi infettivi. Viene sconsigliato solo in gravidanza, allattamento o in corso di processi infettivi. Può essere utile ripetere una seduta a distanza di 6-8 mesi, valutando in seguito con lo specialista l’andamento della risposta. I costi della PRP, che oggi si effettua solo in via privata, possono variare dai 450 ai 600 euro a seduta.

QUANDO IN PIAZZA CI VA “LEI”

L’Alopecia androgenetica è la tipologia più comune di calvizie, che può riguardare gli uomini, ma anche le donne. A differenza di “lui”, che vede cominciare a sfoltirsi i capelli a partire dall’attaccatura alle tempie e al centro della testa, “lei” normalmente può notare un diradamento diffuso su tutta la parte alta della chioma, anche se non arriva quasi mai ad una calvizie totale.

Secondo alcune stime, il fenomeno potrebbe riguardare il 70 per cento degli uomini e sino al 40 per cento delle donne dopo i 50 anni, in maniera più o meno seria e soprattutto per quanto riguarda “lei”, spesso con ripercussioni psicologiche importanti. Le cause vanno attribuite di solito a una predisposizione ereditaria, unita a una eccessiva sensibilità del capello, oppure a un eccesso di ormoni maschili, in particolare un androgene chiamato diidrotestosterone (DHT).

Gli ormoni maschili, prodotti anche dall’organismo femminile, sia pure in misura minore, hanno nella donna una funzione importante, in particolare per ciò che riguarda il desiderio sessuale e, appunto, la crescita dei capelli. Gravidanza e pre menopausa possono essere fattori scatenanti del diradamento dei capelli; esistono poi correlazioni anche con l’ovaio policistico e il sovrappeso.

Info:

CDM srl - Centro di Dermatologia Integrata, Medicina Preventiva e Medicina Estetica
Foro Buonaparte, 63 - 20121 MILANO
Tel. 02/86451189 - info@giorgioastolfi.it

Novità

BLISTEX
SiCURA
anche delle
tue Mani!



Blistex

SiCURA delle tue Labbra!

Pomata Trattamento Labbra

Altro che burro di cacao! Se le tue labbra sono secche, screpolate, arrossate, soggette ad herpes, prenditene cura! **Blistex Pomata Trattamento Labbra**, grazie alla sua formula medicata, reidrata efficacemente e garantisce una immediata azione lenitiva e riparatrice.

SPF
10



IN FARMACIA



LA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DELLE LABBRA



IL TAPING KNESIOLOGICO E LA COLONNA VERTEBRALE

MANUALE PRATICO PER LE APPLICAZIONI NELLE DISFUNZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE, RACHIALGIE E POSTURA

di Bellia Rosario
Alea Edizioni

Il taping Kinesiologico® dai primi anni del suo sviluppo metodologico ha avuto una notevole diffusione in Italia, sia nell'ambito fisioterapico sportivo che a livello ospedaliero. Sono stati molto apprezzati: l'impostazione globale (visione olistica), le applicazioni innovative seguendo la biomeccanica dei movimenti nel rispetto della metodica di facilitazione neuromuscolare Kabat, la sinergia nel campo della neurodinamica, le applicazioni nel riequilibrio energetico della medicina tradizionale cinese (MTC), inoltre le applicazioni per favorire il drenaggio emolinfatico, anche nella fase post chirurgica.

Il notevole interesse dei professionisti ospedalieri della riabilitazione verso il taping kinesiologico® ha spinto il prof. Rosario Bellia ad approfondire la tecnica applicativa del taping elastico, anche in ambito post chirurgico, terapia occupazionale e delle altre soluzioni per aiutare la riabilitazione specifica del paziente ospedalizzato.



COME ALIMENTARSI E CUCINARE DURANTE LA CHEMIOTERAPIA

IL NUOVO LIBRO DI CESARE GRIDELLI, DISPONIBILE GRATUITAMENTE IN TUTTI I REPARTI DI ONCOLOGIA CHE NE FARANNO RICHIESTA

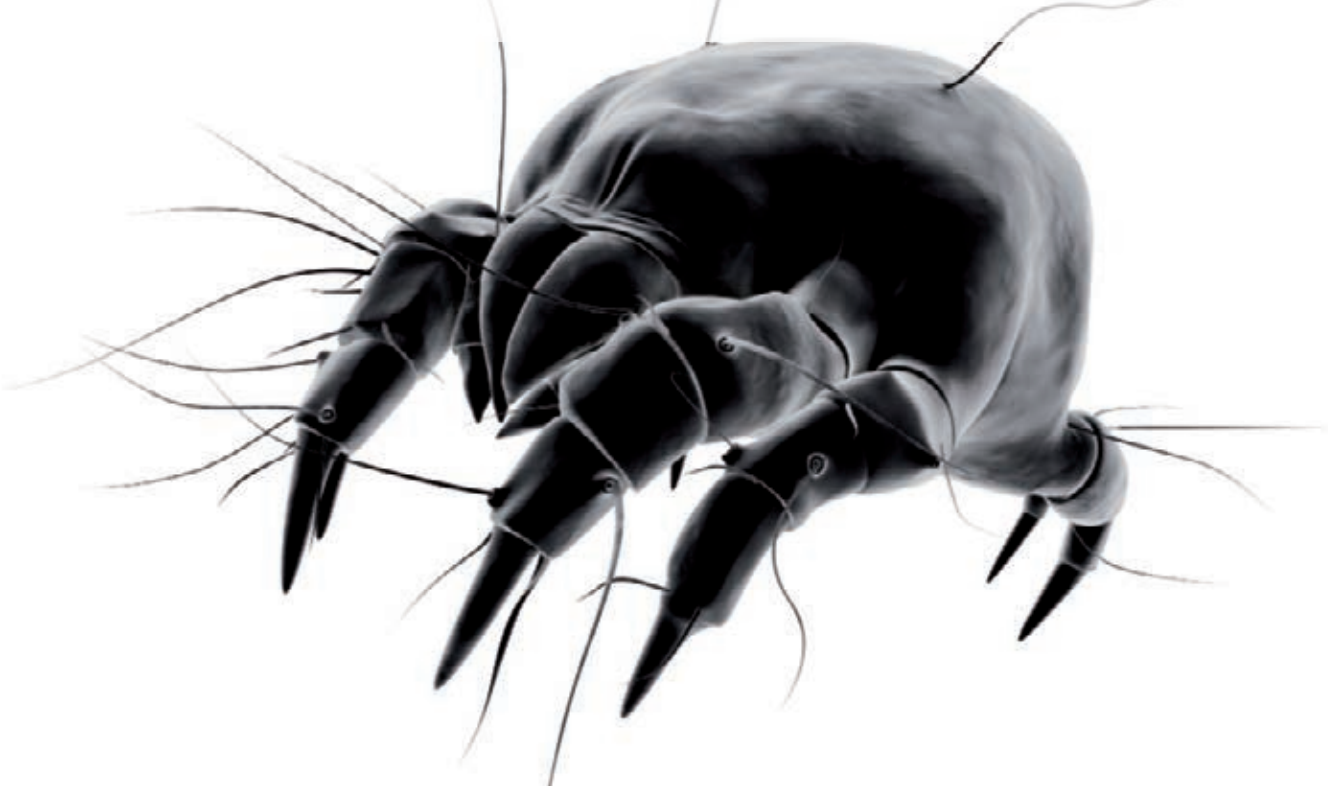
di Cesare Gridelli



Una alimentazione non corretta è responsabile del 30% dei tumori. Alimentarsi in modo sano è una delle armi più importanti di cui disponiamo per la prevenzione del cancro. La prevenzione "a tavola" è una delle armi più semplici da utilizzare perché utilizzarla dipende solamente da noi. Strumento importante sull'argomento è diventato il fortunato libro "In cucina contro il cancro: 100 ricette per aiutare a contrastarlo" (Il pensiero Scientifico Editore), scritto dall'oncologo Cesare Gridelli, Direttore del Dipartimento di Onco-Ematologia dell'Azienda Sanitaria "S.G. Moscati" di Avellino e Presidente dell'Associazione Italiana di Oncologia Toracica. Il Dott. Gridelli, sempre con il connubio di conoscenze scientifiche e passione per la cucina, ha pubblicato in questi giorni un altro libro importante dedicato questa volta direttamente ai pazienti oncologici dal titolo "Alimentazione e cucina durante le terapie antitumorali". I trattamenti oncologici, siano essi la chirurgia, la radioterapia, la chemioterapia, l'ormonoterapia o i trattamenti biologici, possono causare effetti collaterali che possono influenzare la corretta capacità di nutrirsi e impattare negativamente sulla qualità di vita. Perdita di appetito, secchezza della bocca, problemi ai denti o alle gengive, nausea,

vomito, diarrea, stitichezza, infiammazione della mucosa della bocca sono alcuni di questi problemi legati alle terapie. Inoltre molti pazienti hanno necessità durante le cure di continuare a svolgere anche il loro ruolo di madri e mogli e di continuare ad occuparsi della cucina. Occuparsi del cibo e cucinare è particolarmente difficile quando si ha nausea persistente. Molti di questi effetti possono essere controllati ma l'importante è sapere come comportarsi prima, durante e dopo le terapie, cosa mangiare e quali cibi evitare e anche come cucinare. Tutto questo è riportato nel libro con anche una serie di gustose ricette da utilizzare in relazione al tipo di disturbo accusato. Essendo rivolto ai pazienti per volontà dell'autore il libro non è stato messo in vendita ma, grazie ad un progetto dell'azienda farmaceutica Novartis verrà distribuito gratuitamente nei reparti di Oncologia di tutta Italia che ne faranno richiesta all'azienda.

ACARI DELLA POLVERE: NEMICO NUMERO UNO NEI MESI IVERNALI



ALLERGIE

Con il primo freddo, riscaldamenti accesi e finestre chiuse aumentano l'inquinamento indoor e la proliferazione degli acari della polvere. L'immunoterapia Specifica (AIT) è una soluzione sempre più consigliata e sicura per limitare nel tempo i sintomi e contenere comorbidità anche gravi quali l'asma.

"Acari della polvere nemico numero 1 dei bimbi allergici e responsabili del 50% di tutte le allergie respiratorie. Secondo gli esperti i parassiti della polvere sono causa del 70% dei fenomeni asmatici e delle riniti allergiche in età pediatrica. L'acaro è invisibile a occhio nudo, antico, perchè abita la Terra da quasi 300 milioni di anni, e ha colonizzato le nostre abitazioni dove prolifera indisturbato tra la polvere,

dunque quasi dappertutto: in materassi, tappeti, divani e coperte. E' un allergene "perenne", tra i più temuti, e ha due soli nemici: la luce solare e il freddo.

"Sono soprattutto i bimbi i più colpiti in questa stagione se si pensa che il 70 per cento dei casi di asma e la metà delle riniti allergiche in età pediatrica è causato da acari della polvere. – dichiara il professor G. Walter Canonica, Direttore della Clinica di Malattie dell'Apparato Respiratorio e Allergologia Di.M.I. dell'Università degli Studi di Genova e Presidente della Società Italiana di Allergologia Asma ed Immunologia Clinica – Novembre, e il primo freddo in generale, è il periodo in cui esplode l'inquinamento indoor, che rende la vita difficile agli allergici soprattutto fra le mura di casa. Nei prossimi mesi la vita

di tutti noi si sposta soprattutto al chiuso, gli ambienti riscaldati di case, scuole, uffici e palestre si riempiono di allergeni invisibili – spiega Canonica –. Il microclima indoor favorisce la proliferazione di acari della polvere, muffe e il "ristagnare" degli allergeni degli animali domestici. Bagni e cucine "sigillate" da finestre tenute chiuse con i doppi vetri, producono un clima caldo-umido ideale proprio per gli acari, che in questi ambienti con temperature fra i 16 e i 24 gradi e un'umidità del 60-70 per cento trovano le condizioni ideali per moltiplicarsi."

Le allergie respiratorie da acari della polvere sono sottovalutate: secondo gli esperti c'è una forte tendenza a sottovalutare le allergie da acari della polvere, pur riconoscendone i pericoli e le conseguenze, le persone pensano in pratica che

si possa convivere con queste allergie, e interpretano i sintomi associandoli più a un disturbo che a una vera e propria malattia. Manca soprattutto l'informazione sull'immunoterapia di desensibilizzazione e molto spesso si ricorre al "fai da te" che in termini di cura deve essere assolutamente evitato.

"L'immunoterapia Specifica (AIT) – conclude Canonica – è una valida soluzione sia per la prevenzione che per la cura di questo problema. In generale l'immunoterapia specifica consiste nella somministrazione controllata al paziente dell'allergene causale della sua patologia, con lo scopo di desensibilizzarlo. L'immunoterapia Specifica deve quindi essere considerata come l'unico trattamento capace di agire sulle cause, e non solo sui sintomi, dell'allergia e di modificarne la storia naturale. Per quanto riguarda i bambini, può essere somministrata a partire dai 5 anni in poi, e

da anni è considerata una terapia assolutamente sicura ed efficace."

Quattro semplici consigli anti-acari per le mamme e per tutti

1. Camera da letto:

- Cambiare le lenzuola una volta alla settimana.
- Far prendere aria ai letti la mattina.
- Preferire una rete con doghe in legno.
- Evitare i piumoni in piuma naturale che hanno nicchie in cui si annidano gli acari, difficili da pulire.
- Lavare regolarmente la biancheria da letto, almeno ogni 2 settimane a temperature superiori a 60°C.

2. Casa e salotti:

- Passare regolarmente l'aspirapolvere (tutte le settimane), utilizzando sistematicamente del materiale specifico (filtro HEPA).

- Pulire i pavimenti e gli oggetti a rischio.
- Preferire il parquet e il linoleum alla moquette.
- Lavare tende e cuscini a 60°C.

3. Il riscaldamento, temperatura ed umidità:

- Controllare l'umidità relativa e utilizzare un deumidificatore.
- Mantenere una temperatura ambiente ragionevole al massimo tra 18 e 20°C, in particolare nelle camere da letto.

4. La prevenzione per i bimbi:

- Tenere pochi giocattoli, libri, giornalini e soprammobili vari; tutti oggetti in cui si accumula la polvere e mantenerli il più possibile chiusi in cassetti o armadi.
- Evitare i giocattoli di peluche e preferire, invece, quelli di metallo, legno, gomma.



LA RIABILITAZIONE DOPO UN'AMPUTAZIONE: STORIE DI CAMPIONI DELLO SPORT E DELLA VITA



RIABILITAZIONE

Sei storie di campioni dello sport e della vita, testimoniano il loro percorso di riabilitazione dopo un'amputazione, problema sottovalutato, se si pensa che in Italia ci sono 4.000 amputazioni trans-femorali all'anno.

Le esperienze delle atlete paralimpiche **Beatrice Vio** e **Martina Caironi**, quella di **Roberto Bruzzone**, il camminatore con la gamba in spalla e le storie uniche e a lieto fine di **Roberto Camelia** e **Luigi Valietti**, per non parlare della vita di **Alex Zanardi**; sono le loro testimonianze a sottolineare come solo grazie ad un percorso di riabilitazione corretto e strutturato, alla base dell'approccio sviluppato al Centro di Riabilitazione al Cammino Casalino di Loiano (Bologna), si possa tornare alla "normalità" dopo un evento traumatico come un'amputazione.

Il C.R.C. Casalino, azienda del Gruppo Ottobock, multinazionale leader nel panorama mondiale della tecnica ortopedica e della riabilitazione, è attivo dal 2012 a Loiano, a pochi Km da Bologna.

"Il Centro di Riabilitazione al

Cammino Casalino di Loiano – dichiara Alessandro Coppi, A.D. di Ottobock Italia e Presidente del C.R.C. Casalino – è una struttura dove ogni intervento è pensato intorno al paziente, dove la forza rappresentata dall'esperienza del personale che lavora da anni e conosce i limiti delle risposte offerte fino ad oggi dal sistema. Un luogo dove l'alta tecnologia si adatta all'uomo e ai suoi bisogni attraverso il lavoro specializzato dei tecnici dell'Officina ortopedica, dove l'obiettivo è la presa in carico strutturata della persona amputata, a partire dal post chirurgico fino ad arrivare ad una riduzione consistente dei tempi di recupero."

"Al C.R.C. Casalino – dichiara Moreno Marchesini, tecnico ortopedico, responsabile protesi e ausili del C.R.C. – il paziente sottoposto a 10-12 giorni di fisioterapia intensiva per riattivare

tono muscolare, propiocezione e funzionalità dell'arto danneggiato e del resto del corpo. Successivamente vengono eseguiti i rilievi per preparare la protesi su misura. Seguirà la prima prova dell'arto a cui segue la fase di finitura. Particolarmente importante il controllo dell'invasatura, cioè la parte di collegamento tra il moncone e la protesi: deve calzare perfettamente per garantire un supporto ottimale libero da dolore e, nel caso della gamba, sorreggere il peso del corpo e dare fluidità al movimento. Proprio per questo viene realizzata ad hoc per ogni paziente in base a forma e stato del moncone. Una volta terminata la "messa a punto" dell'invaso e delle componenti (scelte in base alle caratteristiche fisiche e alle esigenze di vita della persona) all'assistito non viene unicamente insegnato come mettere e togliere la protesi, come pulirla e fare manutenzione, ma lo stesso viene inserito in un percorso riabilitativo globale e personalizzato volto al recupero completo delle attività sociali, lavorative e sportive. In ogni fase è affiancato un supporto psicologico che è indispensabile

per accettare l'arto artificiale."

Le storie dei testimonial e le interviste: "Nello sport avevo già sperimentato la stanchezza, la sofferenza, ma non avevo ancora provato la tristezza. Così ho chiuso gli occhi, ho stretto i denti e sono arrivato davanti io, nelle gare sportive come nella lotta con le difficoltà della vita." È quanto ammette **Alex Zanardi**, campione automobilistico, oro paralimpico di handbike, fresco partecipante della Hawaiian IRON MAN Triathlon che, in riferimento al percorso da seguire dopo l'amputazione, ha aggiunto "Portare i pazienti velocemente dall'ospedale al laboratorio ortopedico e a confrontarsi con persone che hanno lo stesso problema, è una tattica, a mio parere, assolutamente vincente!"

Martina Caironi, oro alle paralimpiadi di Londra 2012: "Ho avuto la fortuna di subire una disarticolazione; grazie a questa tecnica ho una migliore qualità della vita rispetto ad un amputato transfemorale, l'ho visto con i miei occhi! Sicuramente per superare un trauma è necessaria

molta sicurezza in se stessi. Spesso questa arriva dal contesto familiare e dall'ambiente nel quale si è inseriti al momento della riabilitazione dove si ha a che fare con tecnici e fisioterapisti che ti seguono e ti aiutano ad usare la protesi. Avere un centro che racchiuda tutte queste figure è il TOP!"

"Di solito in 6/8 mesi sei in piedi, io ci ho messo quattro anni." spiega **Roberto Bruzzone** "Ero convinto che non avrei più camminato, ma fortunatamente la seconda amputazione mi ha liberato dal dolore che è stato mio compagno per 4 anni. Da quel momento per me la sfida sarebbe stata semplicemente riprendere a camminare, ma adesso di professione scalo montagne e attraverso paesi!" Roberto, che oggi collabora con il C.R.C. Casalino, mettendo a disposizione dei pazienti, la sua esperienza attraverso il programma di perfezionamento al cammino "Walk Camp", commenta così: "Ci vuole assolutamente un indirizzo verso centri specializzati per le persone che subiscono questo tipo di



Pinguedine* o forma fisica?

* Adiposità, grassezza, obesità.



con
MAGROLAX®

Kiločal

medical-slim

— grassi
— carboidrati

**DIMAGRIRE
È UN BENE PER LA SALUTE
E LA TUA FORMA FISICA.**

Grassi e Carboidrati (zuccheri), croce e delizia di tutti noi!
Kilocal Medical-Slim grassi e carboidrati con **MAGROLAX®**, innovativo complesso di estratti vegetali che riduce l'assorbimento intestinale di grassi e carboidrati favorendo la perdita di peso e contrastando l'obesità. **Kilocal Medical-Slim grassi e carboidrati** aiuta a perdere peso e a guadagnare in salute.



Kilocal Medical-Slim grassi e carboidrati. Perdi peso e guadagni in salute.

È un Dispositivo Medico **CE** 0546

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Aut. del 18/04/2014

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

*Oggi in farmacia c'è
Dimalosio Complex
il regolatore
dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia

trauma, in modo da "chiudere il cerchio". Noi al C.R.C. Casalino, con il programma Walk Camp, di cui stiamo preparando nuove edizioni, stiamo ottenendo ottimi risultati, anche superiori alle aspettative!"

Beatrice Vio, Campionessa del Mondo under 17 di fioretto femminile paralimpico, ha dichiarato "A volte mi chiedo come sarebbe la mia vita senza questa malattia, ma non tornerei mai indietro. Adesso giro il mondo, conosco persone, aiuto gli altri. Sarà una forma di egoismo, ma ti senti veramente bene a vedere che altre persone con il tuo stesso problema ti ringraziano perchè grazie al tuo esempio hanno trovato una soluzione. È davvero gratificante!"

Luigi Valietti descrive così la sua esperienza: "Ho subito cinque interventi e sono rimasto tre mesi in ospedale. Poi ho avuto la fortuna di andare direttamente al C.R.C. Casalino e non appena mi hanno messo la protesi ho iniziato a camminare. Quando mi chiedo perchè sia successo proprio a me, capisco che tutto ha un motivo. Sembrerà un

controsenso, ma da quando ho una gamba robotica sono diventato più umano, così mi dicono gli amici."

Roberto Camelia, unico al mondo ad avere ottenuto l'abilitazione federale per arbitrare incontri di pugilato dopo il recupero dall'incidente, racconta così la sua avventura: "La vita è un'incognita, ci sono momenti in cui ti mette in un angolo, ma poi ti dà la possibilità di giocare un altro round... Io ora sono tornato sul ring, anche con un pezzo in meno. Questo grazie anche al C.R.C. Casalino, dove ho trovato tutto quello che stavo cercando: affetto, competenza, professionalità, le quali mi hanno permesso di tornare alla mia vita."

Il fenomeno delle amputazioni, in Italia, registra solo per i casi più gravi di amputazioni transfemorali circa 4.000 interventi all'anno.

Le cause dell'amputazione dell'arto inferiore sono molteplici. Di queste fanno parte malattie dei vasi, conseguenze di ferite, tumori maligni, infezioni, malformazioni congenite e incidenti. La stragrande maggioranza delle



amputazioni (80%) è, però, da ricondurre a disturbi della circolazione arteriosa: di questi fanno parte l'arteriopatia, l'insufficienza venosa cronica e altre malattie infiammatorie croniche dei vasi, o complicanze di malattie in grande espansione epidemiologica quali il diabete mellito. Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità si stima, infatti, che circa il 50% delle amputazioni agli arti inferiori si riferiscono a persone con diabete.





Secondo gli esperti, per qualsiasi amputazione i pazienti hanno bisogno di essere presi in carico da un team multidisciplinare di professionisti

medici, in grado di costruire un progetto di recupero personalizzato che parta ancor prima dell'intervento chirurgico e preveda la riabilitazione

post operazione, passi alla consegna rapida di una protesi definitiva, ed arrivi ad insegnare come "usare" al meglio quella protesi, mettendola a punto in base alle personali esigenze e sensazioni del paziente. I tempi di recupero, infatti, sono un aspetto fondamentale, per la qualità di vita della persona in funzione di un suo reinserimento come soggetto attivo sia da un punto di vista sociale che lavorativo. Ad oggi in Italia spesso questo percorso si dimostra difficile e tortuoso sembra più adatto a dei supereroi. Il C.R.C. Casalino è impegnato il più possibile ad ottimizzare tutto il percorso di recupero, con l'obiettivo di riportare ad una vita normale coloro che hanno subito un'amputazione attraverso un percorso di riabilitazione specialistico e personalizzato.

Stop al freddo!



Fitogelo è una crema fitocosmetica a base naturale formulata per proteggere dal freddo le estremità degli arti inferiori e superiori, favorendo la corretta circolazione, mantenendo un'adeguata temperatura, prevenendo il fastidioso fenomeno noto come "geloni". Il suo contenuto in estratti vegetali (Arnica, Ginepro, Ginkgo biloba, Salice bianco, Spirea ulmaria, Capsico, Tocoferil nicotinato e olii essenziali) la rende ottima nell'utilizzo per i bambini, massaggiando la crema su mani e piedi prima di esporli al freddo. In farmacia.



Cercasi agenti
per le zone libere.

FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (Mi) • Via San Cristoforo, 30/32
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it



COME RIMETTERSI IN FORMA DOPO LE VACANZE



ALIMENTAZIONE

Ecco qualche consiglio per rimediare agli eccessi alimentari delle feste.

A cura di
dott.ssa Silvia Bornia biologa
nutrizionista
dott.ssa Paola Petri biologa
nutrizionista
dott.ssa Sara Anselmo
consulente alimentazione
vegetariana
presso centro linea GENOVA
ALBARO-RAPALLO-MILANO

Le vacanze di Natale sono **il tripudio degli zuccheri**. Pranzi canonici a parte, i dolci primeggiano sulle tavole già nei giorni precedenti e per parecchi giorni successivi alle feste.

E proprio loro sono i maggiori responsabili dell'aumento di peso, perchè tutti zuccheri semplici!!!

Chi gioca il ruolo principale è l'**insulina**: ormone responsabile del nostro senso di fame.

L'insulina si alza quando mangiamo alimenti ricchi di zuccheri semplici e amidi, ossia carboidrati ad alto indice glicemico: *zucchero raffinato, frutta in eccesso, dolci, patate, pasta e pane bianchi* fanno sì che il grasso venga imprigionato nelle cellule adipose.

Quando mangiamo zuccheri semplici si alza la glicemia e

l'insulina per compensare questo aumento si alza anch'essa, mandando zucchero ai muscoli e grasso nelle cellule adipose.

Spesso, una persona più è in sovrappeso, più produce insulina, più ingrassa. Si instaura quindi un circolo vizioso, pur non avendo un eccessivo introito calorico.

"Mangio pochissimo eppure continuo a ingrassare"!

Ecco cosa spesso ci sentiamo dire. Tutto questo è riconducibile proprio al meccanismo dell'insulina.

Certo che queste persone mangiano magari poco, ma con una qualità errata!

ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO = AUMENTO DELLA GLICEMIA = AUMENTO INSULINA = FAME

Il segreto è mantenere basso l'indice glicemico e quindi l'insulina costante.

NON E' UN DISCORSO DI CALORIE!!! MA DI QUALITÀ ALIMENTARE

Con gli alimenti giusti si può regolare la produzione di insulina.

Con una giusta alimentazione i grassi non vengono immagazzinati ma bruciati.

Se a questo si aggiunge l'attività fisica questa aumenta la combustione di grassi, la produzione di endorfine e dunque il buonumore.

SI MANGIA ANCHE CON LA TESTA ...E SI DIMAGRISCE CON LA TESTA

Il cervello deve essere coinvolto nella dieta.

Per vivere bene non dovremmo vivere per mangiare ma

mangiare per vivere ossia nutrirci.

Per dimagrire si deve essere sazi e felici.

Le proteine saziano.

I grassi buoni stimolano la produzione degli ormoni del dimagrimento.

La cosa più potente che possediamo sono i nostri pensieri; il modo in cui ci vediamo e la considerazione che abbiamo di noi stessi condizionano il nostro aspetto.

I sensi di colpa ci impediscono di gustare il cibo.

Lo stress ci fa ingrassare perchè fa scattare il programma di sopravvivenza.

LO STRESS PERMANENTE PRODUCE SCORTE DI EMERGENZA

LA FORZA DEI RITUALI

Importantissimi :

- **IL RITUALE DELLA SPESA**
che deve essere giusta e consapevole, dando così modo di rompere le vecchie

abitudini

- **IL RITUALE DELL'ATTIVITÀ FISICA**

che deve divenire una buona abitudine di vita

- **IL RITUALE DEL BERE ACQUA**

il nostro corpo è costituito dal 60% di acqua con l'acqua si eliminano le tossine e se non si beve a sufficienza l'organismo cerca di neutralizzarle provocando ritenzione nell'acqua tissutale.

Durante la dieta è importante bere molto per non provocare iperacidità. Più il ph del nostro organismo è tendente al basico meno infiammazione è presente.

Aggiungere all'acqua, per esempio, succo di limone ,aiuta a mantenerne la basicità.

Il cibo è sempre più chimico e sempre meno naturale.

Nelle vacanze di Natale c'è





il tripudio dei cibi elaborati
....sempre meno fatti in casa
sempre più dati in bella forma
dall'industria alimentare pieni di:

- estratto di lievito
- lieviti chimici
- agenti lievitanti
- glutammati
- sostanze aromatizzanti
- cibi light con edulcoranti.

Tutti fatti in laboratorio,
stimolano la fame e fanno
ingrassare.

Infiammano e l'infiammazione
rallenta il metabolismo perché
provoca resistenza all'insulina.

Esistono carboidrati buoni e
cattivi

- Quelli buoni fanno aumentare lentamente la glicemia determinando una minore produzione di insulina. Sono quelli che contengono molte fibre come verdura, frutta, alimenti integrali, cereali in chicco.
- Farine bianche cibi amidacei come riso patate mais, zuccheri bianchi come saccarosio e miele fanno parte dei carboidrati cattivi.

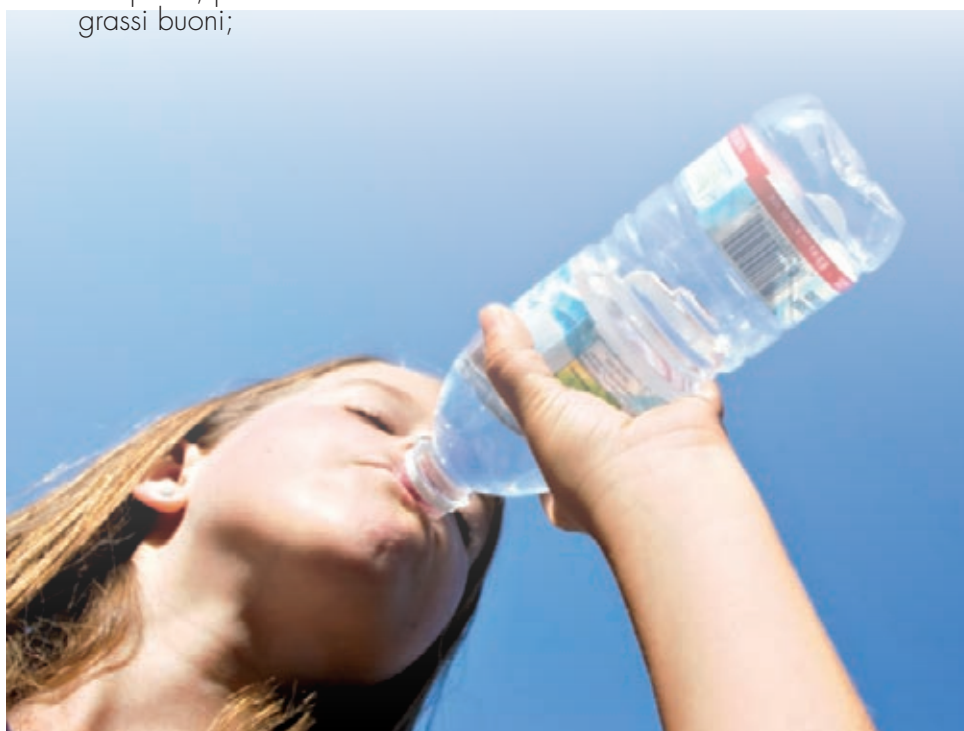
Le vacanze di Natale come
quelle estive dovrebbero essere
affrontate come piccoli strappi
alla regola dove la regola è

semplicemente un'educazione
alimentare nel quotidiano,
come la parola dieta insegna:
dal greco "daita" sana
alimentazione.

Ma se anche avessimo
esagerato ecco come poter
rimediare:

- ripristinare una sana alimentazione fatta di pochi zuccheri semplici, prediligendo quelli complessi, proteine e grassi buoni;

- eliminare o comunque tenere sotto controllo i cibi con troppo sale e conservanti prosciutti insaccati in genere formaggi e prodotti confezionati;
- prediligere alimenti freschi carne pesce fresco, uova, legumi frutta verdura di stagione;
- eliminare i cibi lievitati e fermentati prediligendo lievitazioni naturali;
- tenere conto di eventuali intolleranze alimentari;
- utilizzare la frutta lontano dai pasti;
- bere acqua abbondante;
- limitare l'uso dei dolci prediligendo quelli con meno zuccheri come ad esempio il cioccolato fondente;
- fare movimento e attività fisica.



Buoni, naturali. efficaci.



C'è un'isola a nord del mondo, quasi in prossimità del circolo polare artico, l'Islanda, una terra pura, ricca e incontaminata dove nasce spontaneamente il Lichene Islandico, dal quale trae origine la nuova linea **Licky**.

È una pianta affascinante, con interessanti proprietà, conosciuta e utilizzata fin dai tempi remoti, che nelle formulazioni **Licky** e **Licky bimbi** è associata ad altri estratti di erbe officinali per il benessere dell'apparato respiratorio, della voce e del sistema immunitario.

Linea Licky con Lichene Islandico comprende: sciroppo, elisyr, spray, caramelle. Senza glutine, senza coloranti, gusto balsamico.

Linea Licky bimbi con Lichene Islandico comprende sciroppo, elisyr, spray, caramelle. Senza glutine, senza coloranti, gusto fragola. In vendita in Farmacia.

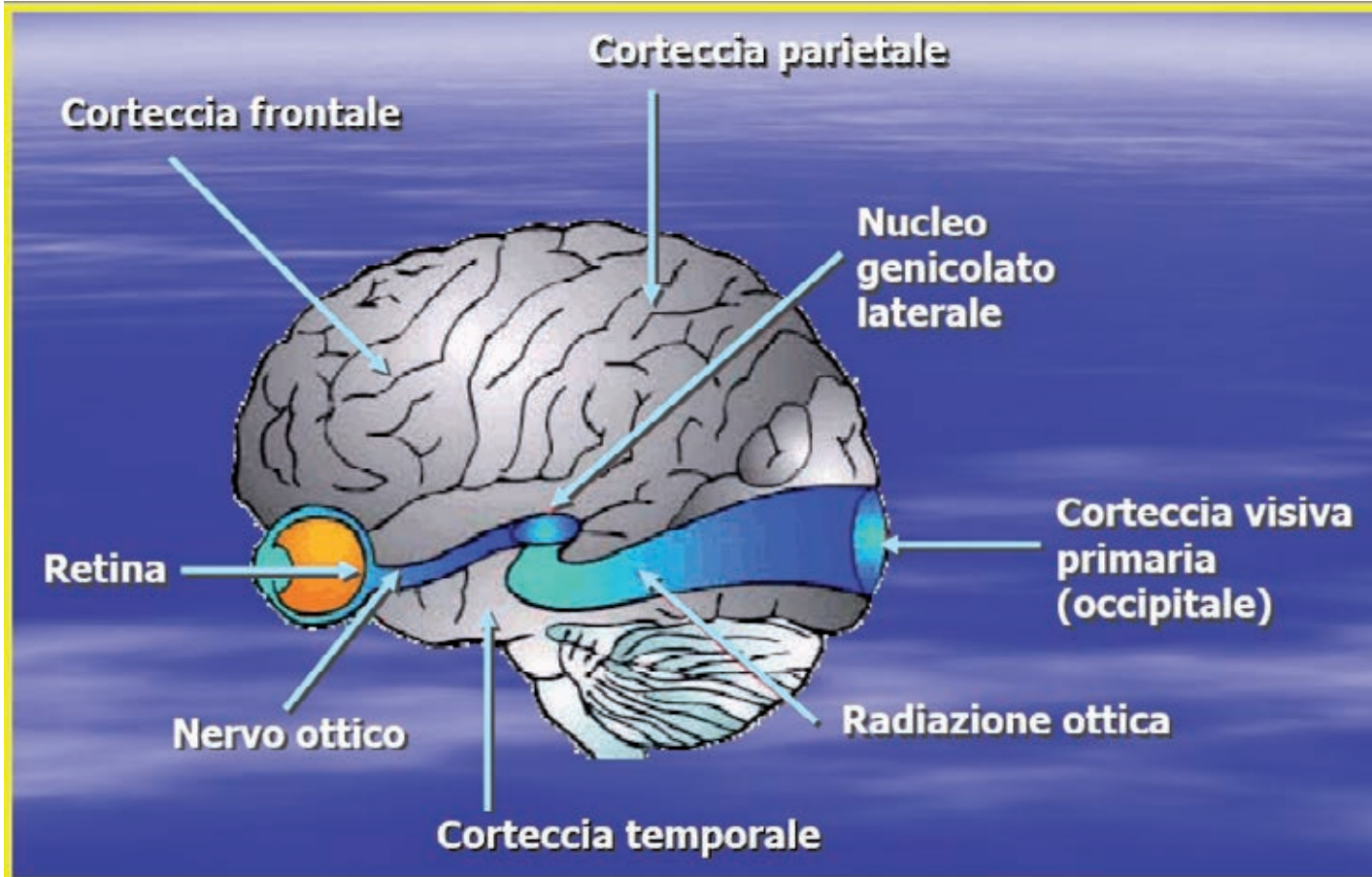
Cercasi agenti per le zone libere.

FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (Mi) • Via San Cristoforo, 30/32
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it



POSTUROLOGIA & VISTA



POSTUROLOGIA

L'occhio è il principale sistema sensoriale che ci permette di conoscere il mondo attorno a noi e di apprendere quanto leggiamo. La Percezione visiva conscia, che ha il compito di identificare, localizzare ed assegnare significato agli oggetti nello spazio, richiede l'azione di numerose strutture cerebrali che sono anatomicamente connesse, attraverso le connessioni orizzontali tra i due emisferi che formano il nostro cervello, passando per quella 'autostrada di informazioni' che li unisce denominata corpo calloso molto sensibile ai livelli di Vitamina B.

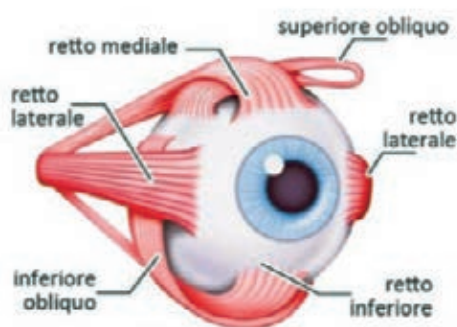
Noi possediamo tutta una serie di movimenti complessi coniugati o disgiuntivi grazie ai quali i nostri occhi possono muoversi contemporaneamente

in modo coordinato oppure singolarmente, per garantire una visione singola e nitida all'interno del campo visivo, in ogni posizione dello sguardo, in ogni posizione del nostro corpo e del capo in riferimento alle coordinate gravitazionali, unica vera coordinata oggettiva



e stabile per tutta la vita. Questo si realizza anche perché il nostro cervello conosce continuamente la posizione dei nostri occhi nell'orbita grazie a particolari sensori posti nei muscoli extraoculari che li muovono. Per questo i nostri occhi devono essere considerati come una *unità sensitivo-motoria* (von norden 1985). Il sistema motorio (essenzialmente rappresentato dalla muscolatura extra-oculare, che muove gli occhi) è strumento indispensabile per il sistema sensoriale, che lo controlla completamente per allargare il campo di visione per portare le immagini sulla fovea (il punto dove devono cadere le immagini) e stabilizzarla, per allineare gli occhi consentendo la visione binoculare che ci permette di vedere in 3D il mondo che ci circonda

(*stereopsi*). Se noi paralizzassimo tutti gli oculomotori persino il battito cardiaco causerebbe una instabilità dell'immagine retinica rendendola instabile e sfuocata. Entrambi i globi oculari sono sospesi nell'orbita grazie ai sei muscoli, quattro dei quali (i retti), spingono indietro e due (gli obliqui) in avanti l'occhio che non è una sfera di cristallo ma un qualcosa di dinamico, di modificabile: la tensione di uno dei sei muscoli altera questo equilibrio ed anche la capacità visiva.



Il bulbo oculare (l'occhio) infatti non ha forma e dimensione propria, ma la mantiene solo perché pieno di liquido con pressione interna di 13-16 mmhg (quella che aumenta nel glaucoma). Ogni variazione di lunghezza AP di 0,27 mm equivale/produce una variazione diottrica di 1 diottria ai muscoli oculomotori. Se ci avviciniamo troppo al piano di lettura lo stress accomodativo per mettere a fuoco che deriva anche dalla minima tensione di un muscolo extraoculare è capace di aggravare se non provocare una miopia e movimenti ripetuti in modo errato possono addirittura portare ad un astigmatismo (Forrest, Harmonn): per esempio i nostri ragazzi che rimangono ad occhi sbarrati a fissare un pc o un gioco elettronico per ore favorendo nel contempo una rigidità di tutto il sistema.

La visione umana presenta una complessità paragonabile

a quella della parola e passa attraverso fasi di sviluppo condizionate da fattori sia intrinseci che ambientali che ci impongono la massima attenzione nella vita quotidiana come professionisti della salute ma soprattutto anche come genitori.

La **visione fisiologica** comprende tre grandi livelli principali (divisione secondo MADDOX):

- PERCEZIONE SIMULTANEA (ma non per questo fondo le 2 immagini)
- FUSIONE (fondo le immagini a livello corticale in una sola)
- STEREOPSI (percepisco la tridimensionalità grazie alla 'fisiologica' discrepanza delle due immagini retiniche.)

Quando noi decidiamo di guardare un oggetto, il nostro cervello chiede ai nostri due occhi due compiti ben precisi:

1. individuare l'oggetto (il "dov'è" e per far questo i nostri occhi devono convergere contemporaneamente (abbiamo bisogno di due coordinate per individuarlo): per questo si parla di convergenza oculare. Questa è essenzialmente dovuta al corretto funzionamento dei 6 muscoli extraoculari che muovono il singolo occhio.

2. Poi ciascun occhio deve mettere a fuoco l'immagine per poter vedere "cos'è": si parla in questo caso di *accomodazione*. L'*accomodazione* è l'atto di modificare la curvatura del cristallino allo scopo di ottenere una visione nitida al variare della distanza dell'oggetto del nostro sguardo: dipende essenzialmente dal muscolo ciliare. Diminuisce fisiologicamente con l'età a causa della progressiva rigidità

del cristallino (*presbiopia*).

A questo punto il nostro cervello deve fondere le due immagini distinte (fusione) per avere una immagine unica in 3d (il cd. occhio ciclopico).

Con il passo successivo il nostro cervello, con precisione l'83% delle sue strutture!!!, darà un significato all'oggetto utilizzando informazioni in tempo reale da tutti i nostri sensi (tatto, olfatto, udito, gusto) o informazioni 'immagazzinate' nella nostra memoria per comprendere di cosa effettivamente si tratta (Getman).

Alcuni esempi di integrazione sensoriale:

- il goloso che guarda una torta e associa profumo a concetto di buon sapore perché l'aveva già mangiata da piccolo cucinata dalla nonna alla quale era molto affezionato

- il meccanico che vede una perdita da sotto l'auto e sente odore di benzina: se sentisse odore di formaggio certo non lo assocerebbe all'immagine del liquido che scende sul pavimento e l'individuare che si tratta di benzina mette in moto una reazione d'allarme perché questa sta cadendo su un mozzicone acceso di sigaretta

- il ragazzo che studia e vuol apprendere quanto sta leggendo: se il cervello è occupato a non vedere doppio certo trascurerà l'apprendimento, il significato, i concetti espressi da memorizzare con conseguenze negative sul rendimento scolastico ed affaticamento nello studio.

- l'individuare la bottiglia di latte nel frigo, l'associare l'immagine con il sapore del latte, il ricordarsi che dovrebbe pesare circa un kg per cui si comanda al nostro braccio un'azione adeguata a quel peso. La bottiglia però è vuota

e il gesto della mano, sorpresa dal diverso peso, costringe a riformulare immediatamente l'atto motorio per evitare di vederla 'schizzare' sulla nostra testa: un semplice esempio che correla la funzione visiva con l'atto motorio sia nella fase di progettazione del gesto che durante le 'modifiche in corsa'.

La **visione binoculare** è profondamente integrata a tutto il sistema d'azione: postura, abilità e coordinazione manuale, intelligenza e persino personalità.

Per questo è assolutamente importante che i muscoli guidino correttamente i nostri occhi nello svolgimento corretto del compito assegnato dal nostro cervello e dalla nostra volontà.

La nostra vista quindi ci apre all'universo che ci circonda e ci rende padroni del nostro ambiente.

E' intuitivo comprendere cosa accade se questo senso sovrano viene condizionato dalla tensione dei muscoli che lo muovono: è come se il nostro cervello vedesse doppio, arrivano due immagini sfasate, scoordinate: a causa di questo le priorità per il nostro cervello non saranno più il farci Apprendere, il farci assaporare il mondo che ci circonda, il localizzare, ... ma in non farci veder doppio anche noi. In sintesi tutta una serie di meccanismi a livello nel nostro cervello fanno in modo che noi non ci rendiamo conto che le immagini dei due occhi non vengono 'fuse' ma rimangono separate: noi consciamente non vediamo doppio ma questo avviene ad un prezzo 'funzionale' altissimo: ecco che allora alla lunga comparirà una ridotta performance visiva (sia della funzione localizzativa, il dov'è, che discriminativa, il cos'è) ma anche una sintomatologia subdola che poi spiegheremo nei prossimi numeri. Per spiegare

il concetto della binocularità ai miei Pazienti utilizzo l'esempio della biga trainata da due cavalli dove è importante la velocità del singolo cavallo (la 'vista' che misura l'oculista) ma anche e soprattutto che i due cavalli procedano in maniera coordinata (la componente muscolare dei nostri occhi tanto cara a noi medici che ci occupiamo di posturologia).

Consigli pratici per rilassare i nostri occhi: **il palming** (O. Bates). possibilmente in silenzio o con musica rilassante, seduti davanti a un tavolo, strofinate tra loro le mani fino a scaldarle, poi coprite gli occhi con le mani accogliendo l'occhio chiuso nel palmo (Senza schiacciarlo), appoggiate poi i gomiti sul tavolo e rilassatevi. Gli occhi sono nel cavo del palmo delle mani e non sono compressi. Ad occhi chiusi, respirate con calma ascoltando il respiro, spalle rilassate, corpo rilassato, mente rilassata: osservate l'oscurità ed interrogatevi sulle sensazioni che ricevete da ciascun occhio (lo vedete avanti? Dietro? Stanco? Rilassato? Morbido? Teso? Date l'importanza che si merita...

non trascuratelo! Immaginate di vedere con la mente scene naturali, rilassanti, osservatene i particolari... guardate con la mente. Restate così il tempo necessario per rilassarvi. Quando vorrete socchiudete lentamente le vostre mani fino a sentire una piacevole sensazione di freschezza mantenendo gli occhi chiusi poi, molto lentamente aprite gli occhi abituandoli dolcemente alla luce e fate un grosso sbadiglio (favorisce l'umidificazione dell'occhio). Fatelo spesso, molte volte al giorno, per riposare gli occhi, soprattutto per chi lavora al computer. Lo stesso esercizio può esser fatto anche distesi, in posizione supina. Quando vi sentite pronti a riaprire gli occhi prima aprite le mani, quando sentite i vostri occhi diventare freschi aprite lentamente e dolcemente gli occhi riabituandoli alla luce con gradualità e fate un grosso sbadiglio (favorisce la produzione di lacrime).

Dott Sergio Ettore Salteri,

Esperto in chiropratica, posturologia
Socio Fondatore del Capitolo
Italiano del Collegio Internazionale
di Studi della Statica





In
Natura
Felicitas

Dott. ROCCO CARBONE
farmacista e naturopata
www.naturafelicitas.it
info@naturafelicitas.it

NATUROPATIA

SPASMOFILIA

La spasmofilia rappresenta un insieme di sintomi che vanno da leggere sensazioni di malessere, a spasmi viscerali a cui si associano ipereccitabilità e crampi muscolari.

La spasmofilia si manifesta prevalentemente tra il sesso femminile (con acutizzazione in fase premestruale e mestruale) e ha carattere ereditario.

La spasmofilia è un disturbo causato da carenza di magnesio caratterizzato dall'associazione fra i segni e i sintomi dell'eccitabilità neuromuscolare e manifestazioni psicosomatiche e nevrosi.

Si manifesta con un insieme di sintomi, apparentemente di natura diversa, che possono prendere origine da una condizione di aumentata eccitabilità nervosa. Si possono attribuire diverse origini: metabolica (dovuta a deplezione del calcio

e magnesio), enzimatica (dovuta a carenza di oligoelementi rame, manganese, magnesio) e distonia neurovegetativa.

La spasmofilia si presenta solitamente con sintomi quali ansia, nervosismo, sudori freddi o al contrario vampate di calore, formicolii, crampi e disturbi intestinali, stanchezza psico-fisica, tremori e spasmi muscolari involontari, che danno appunto il nome a questa sindrome. Alcuni studi, specialmente di naturopatia, hanno rilevato che la mancanza di alcuni minerali può peggiorare la spasmofilia: magnesio, calcio, vitamina B6, vitamina D e fosforo, se carenti, possono accentuare i sintomi. Inoltre, si manifesta con artro-mialgie diffuse spesso associate a contrattura della muscolatura paravertebrale. Frequenti sono la cefalea muscolo-tensiva, le crisi lipotimiche e le vertigini soggettive. Possono verificarsi crisi di tachicardie, costrizione toracica, bolo faringeo, dispepsia con nausea e vomito, turbe dell'alvo con stitichezza, pollachiuria,

nicturia, riduzione della libido e dismenorrea del sesso femminile.

In naturopatia, l'aumento dell'infiammazione generale dell'organismo causato da reattività individuali agli alimenti e sostanze chimiche (classificati dalla LGS – Leaky gut sindrome) spesso

è causa di eccitabilità nervosa e quindi dei sintomi della spasmofilia. Una ricerca accurata di eventuali reattività e una alimentazione basata sull'eliminazione di alimenti e sostanze reattive possono migliorare la sintomatologia e la qualità della vita di questi soggetti.

RIMEDI NATURALI PER ALLEVIARE I DISTURBI DELLE SPAOSMOFILIE

OMEOPATIA

ANUX MOSCATA 5 CH GRANULI

- Sintomi: svenimenti, lipotimie e umore mutevole. Tipicamente il malato ha la tendenza a sentirsi male in ogni istante.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

NUX VOMICA 5 CH GRANULI

- In presenza di un'iperestesia generale spesso accompagnata da crampi, dolori muscoli e cefalee. Sono soggetti sempre nervosi, irascibili, impulsivi e ipersensibili a tutto.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

IGNATIA 9 CH GRANULI

- Il soggetto presenta manifestazioni paradossali e fugaci. La sintomatologia migliora con la distrazione e durante un periodo di vacanza.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

ACTEA RACEMOSA 9 CH GRANULI

- I sintomi si manifestano con sensazione di dolore acuti ed erratici. Il paziente descrive i sintomi come spasmi con una sensazione di stiramento o di sussulti muscolari. Gli spasmi muscolari sono spesso localizzati al collo e sulla spalla.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

ZINCUM METALLICUM 5 CH GRANULI

- I sintomi si manifestano sulla parte bassa del corpo e sugli arti inferiori, con tremolio e movimenti involontari dei piedi.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

ARGENTUM NITRICUM 9 CH GRANULI

- I sintomi si presentano con tremore in tutto il corpo, spesso il problema è causato da un tremore interno, dalla paura e dall'ansia per il futuro.
- Uso: 5 granuli sublinguali 3 o 4 volte al dì.

SALI DI SHUSSLER

MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6

- Sintomi caratterizzati da spasmi dolorosi dei muscoli lisci degli organi cavi: stomaco, intestino, vescica. Dolori e spasmi, in tutte le zone del corpo, tendenza all'emicrania, insonnia. Rinforza il rendimento fisico e mentale.
- Uso: da 1 a 3 compresse al dì.

FIORI DI BACH

IMPATIENTS

- Per la tensione interiore, inquietezza, nervosismo e irritabilità.

BEECH

- Per la contrazione, iperestesia, intolleranza, digrignamento.

CHERRY PUM

- Per il controllo, contenimento di impulsi improvvisi.

HORNBEAM

- Per la stanchezza psico-fisica.
- Uso: 4 gocce sublinguali a volte al dì.
Uso locale: applicare garze imbevute della soluzione floreale sulle parti contratte, sulla fronte e articolazione mandibolare.

NUTRIZIONE IN NATUROPATIA

La migliore prevenzione consiste nel seguire un'alimentazione a basso contenuto di sostanze salate che favoriscono la deplezione di magnesio.

In naturopatia si consigliano integratori alimentari a base di sali minerali di orotato di calcio, orotato di magnesio, orotato di litio, vitamine del complesso di vit. B e Vitamina D. Sono consigliati cereali in chicchi, avena, segale, miglio e verdure.



Nuovo Bepanthenol Sensiderm Crema. Combate la dermatite, aiuta a rigenerare la pelle.



Bepanthenol Sensiderm Crema ha una formula senza cortisone che aiuta a ripristinare la barriera cutanea grazie alla sua tecnologia a lipidi lamellari, donando rapido sollievo da prurito e arrossamento. Privo di profumi, conservanti e parabeni. Indicato anche per neonati e bambini.

NATALE: IL MENÙ DELLE FESTE CHE AIUTA LA SALUTE



TERZA ETÀ

altraetà®

Il mondo degli over 50 a portata di click!

Contatti:

www.altraeta.it - info@altraeta.it

Social Media:

www.facebook.com/altraeta

www.twitter.com/altraeta

www.youtube.com/user/altraeta

Il periodo delle feste è un momento di gioia e condivisione ma anche il momento più calorico dei 12 mesi. Non bisogna per forza rinunciare al gusto, però, per trascorrere un pranzo di Natale ricco ma allo stesso tempo salutare.

Nessuna dieta o rinuncia particolare, ma semplice attenzione alla digestione sono gli ingredienti essenziali per rispettare l'intestino anche durante le feste.

Per gli antipasti la prima regola è sostituire i fritti o salumi grassi come il salame, con appetitosi stuzzichini di pesce, ad esempio alici marinate nel limone o il classico salmone affumicato. Per chi non volesse lasciare la tavola senza affettati, pietanza ideale è il carpaccio di bresaola con rucola e grana.

Per i primi piatti ci si può sbizzarrire con le ricette di pesce! Dal classico spaghetti allo scoglio, alla pasta corta con il salmone o con gamberi e zucchine. I più tradizionalisti potranno preparare le lasagne di pesce oppure seguire la ricetta della lasagna classica prediligendo più ragù e meno besciamella.

Come secondo un buon pesce in salsa yogurt accontenterà anche i palati più difficili. Come alternativa si può preparare il tacchino classico insaporito dalle verdure. Seguendo, invece, la tradizione toscana un ottimo piatto è l'anatra all'arancia, salutare e gustosa. Per cotechino e lenticchie, invece, meglio

aspettare Capodanno.

Per il dolce non si può non puntare sul classico. Via libera a pandoro e panettone purché non siano accompagnati da creme o salsine dolci. Via libera anche alla frutta secca, mentre noci e nocciole possono offrire un ottimo apporto calorico ma devono essere consumate in quantità ridotte.

Per concludere è concesso un brindisi con spumante o champagne.

La regola principale per non appesantirsi troppo a Natale e ogni giorno è apparecchiare la tavola con piatti non troppo grandi. Dopo tutto le stoviglie più piccole permettono di concedersi il bis!

Per rimanere sempre aggiornato sulla salute e il benessere over 50, iscriviti gratuitamente a www.altraeta.it.

Potrai giocare con noi, partecipare ai nostri corsi, usufruire di promozioni e sconti e ricevere interessanti omaggi!



MUSEO DELLE CAMPANE Antica Fonderia Picasso

Via dell'Artigianato, 16036 Avegno (GE)

Tel. 0185.799927 - 335.7481186

www.liguriaheritage.it

ORARIO sabato dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 18.

È possibile concordare altri orari di visita telefonando (i numeri sono dell'Ufficio Tecnico Comunale)



A SPASSO PER MUSEI

Il museo delle campane (la foto illustra il lato verso il torrente) riprende nella sua composizione l'architettura industriale, fatta di alternanze di muratura e vetro.

IL MUSEO DELLE CAMPANE AD AVEGNO

L'attività legata alla fusione del bronzo, lega composta da rame e stagno, si sviluppa in ambito della valle del torrente Recco a partire dal XVI secolo. In particolare, questa attività, collegata alla realizzazione delle campane, coinvolge la famiglia Picasso, forse originaria della Val Brevenna, che si stabilisce all'epoca nel territorio dell'attuale Comune di Avegno a pochi chilometri da Recco.

Una lavorazione antichissima, pertanto, che ha interessato i diversi rami familiari fino ai primi anni del Duemila: la prima, effettiva, testimonianza dell'attività intrapresa dai Picasso è legata ad un documento del 1594, precisamente del 24 di dicembre, in riferimento alla realizzazione di un concerto di campane per la Parrocchia di San Bernardo delle Cascine di Sestri Levante.

Se fino ai primi del Novecento la produzione avveniva direttamente ai piedi delle torri campanarie, come si era in pratica fatto da sempre, dopo tale periodo la famiglia Picasso di Avegno si diede una sede stabile, dove aprì un proprio forno di fusione del metallo e un laboratorio strutturato.

Ciò successe a seguito di un fondamentale passo effettuato nel campo dei trasporti, vale a dire a seguito della realizzazione della strada di collegamento tra la costa (Recco) e la parte alta



Sopra: area della fornace. Sul muro sono appesi i compassi per il tracciamento della forma della campana e, sul forno, sono appoggiate vicino al muro le tavolette in ardesia con le intonazioni dei diversi concerti.
Sotto: la scala che conduce al piano superiore.

della valle (Uscio), strada in seguito condotta fino a raggiungere il centro di fondovalle di Gattorna, nella Fontanabuona. Di fatto la strada permise l'uso dei carri quali mezzi di trasporto, aumentando notevolmente i carichi in movimento.

La sede della fonderia di campane della famiglia Picasso, secondo il ramo di Enrico, fu realizzata ad Avegno alla fine degli anni Venti del secolo scorso e fu mantenuta attiva fino al 2004. Al contrario della maggior parte delle fonderie italiane, quella Picasso conservò fino alla fine della sua attività le modalità esecutive utilizzate fin dalle origini, tramandando un sistema lavorativo che trae origine nel Medioevo.

Per tale motivo il Comune di Avegno, considerata l'importanza storica e testimoniale di un tale sito, ha proceduto al recupero della zona dell'ex forno della Fonderia Nuova di Avegno: l'otto settembre 2012 è stata inaugurata la sede del museo delle Campane, area espositiva che conserva la memoria di questo antico sistema costruttivo, altrimenti destinato a scomparire.



Non è stato possibile, per motivi di proprietà, riuscire a recuperare l'intero edificio che un tempo era oggetto della fabbricazione campanaria. Il museo, di fatto, comprende soltanto lo spazio dell'originario laboratorio e della fornace.

La visita al museo conduce il visitatore all'interno di uno spazio direttamente collegato agli aspetti dell'archeologia industriale. Nella progettazione si è stati attenti a preservare inalterate le parti originarie della vecchia fornace, conservando anche parte degli elementi legati alla lavorazione: queste parti sono state racchiuse in un involucro che ne costituisce la protezione, rimanendo coerenti ad indirizzi legati al restauro architettonico, dove è bene perseguire l'idea della riconoscibilità tra l'antico e il nuovo, utilizzando tecniche di recupero e materiali idonei.

In questo senso, si è volutamente ricercata l'antica forma di struttura industriale, utilizzando materiali e tipologie esecutive caratteristiche: è stato utilizzato il ferro e il legno quali elementi per la realizzazione del solaio del primo piano e la scala di collegamento; nuovamente il ferro associato al vetro per le finestrate che tagliano i prospetti del nuovo edificio.

Il piano terra è stato conservato nella sua composizione d'origine, così come il livello seminterrato, introducendo opere mirate alla migliore visibilità e lettura, oltre a garantirne la visitabilità da parte di tutti.

A questo modo, gli spazi interni hanno conservato inalterati gli aspetti delle aree di lavorazione, proponendo un quadro dei sistemi e delle fasi operative che hanno per secoli caratterizzato questa attività: il piano terra permette di visionare la zona di lavorazione e di preparazione delle seste e la parte del forno, utilizzata per la fusione.

Dal piano terra si accede, attraverso una scala, al piano superiore destinato a zona espositiva che offre, inoltre, una visione privilegiata del forno per la fusione posto al piano sottostante attraverso una porzione di solaio calpestabile completamente vetrata.

L'allestimento segue lo spirito generale dell'intervento, vale a dire quello di fornire una sorta di istantanea del tempo sui diversi passaggi della formazione della campana, illustrati sia da un video che esplica la realizzazione del manufatto sia da appositi cartelloni. Sono conservate, inoltre, due campane legate alla fusione della famiglia Picasso (la più antica risalente al 1837). Sono, inoltre, conservate le ardesie che recano incise le proporzioni geometriche dei diversi concerti realizzati dalla ditta di Enrico Picasso in settant'anni di lavorazioni, con annotate le destinazioni finali. Questa parte costituisce un'importantissima fonte per ricostruire i percorsi lavorativi e di allestimento dei concerti di campane da parte della famiglia Picasso, conservando addirittura le proporzioni e le note originarie dei diversi concerti.

L'esposizione degli elementi decorativi, posta al primo piano, raccoglie esempi in gesso che risalgono a partire dalla fine dell'Ottocento. Si possono notare, al di sopra del vetro a pavimento, alcune false campane e una campana (appesa) realizzata dalla famiglia Picasso nel secolo scorso.



L'HELICOBACTER PYLORI E TERAPIA DELL'IPOTIROIDISMO



SALUTE

L'assorbimento dei farmaci, e quindi la loro efficacia terapeutica, può essere modificata da diverse condizioni, patologiche e non. "Tra le condizioni patologiche, spiega Dino Vaira, Professore ordinario di Medicina Interna presso l'Alma Mater Studiorum di Bologna, intervenuto al convegno "Novità, dubbi e certezze in tema di terapia con L-tiroxina" a Torino, vi è l'infezione da *Helicobacter pylori*: questo batterio è responsabile della gastrite e dell'ulcera gastrica in 25 milioni di italiani. L'*Helicobacter pylori* altera la secrezione gastrica e, se per tante terapie la concomitante presenza dell'HP, può non riflettersi negativamente sul buon andamento delle cure, non è così in chi è ipotiroideo. La levotiroxina, l'ormone sintetico della tiroide, risente in modo rilevante dell'acidità gastrica e se questa è alterata dai farmaci impiegati per il trattamento di gastrite e H.P. si rischia di vanificare in parte la terapia. È molto importante, prosegue

il gastroenterologo, che chi soffre di ipotiroidismo si sottoponga ad uno screening per identificare l'eventuale presenza di un'infezione da *Helicobacter pylori*. Questo batterio può essere eradicato nel 94% dei casi con una terapia antibiotica della durata di 10 giorni. L'eradicazione di *Helicobacter pylori* porta a molti vantaggi: viene raggiunto più facilmente il target terapeutico per l'ipotiroidismo, ovviamente scompaiono i sintomi di gastriti e ulcere e si evita la possibilità di sviluppare un cancro allo stomaco; senza contare che tutto ciò porta ad un notevole risparmio in termini di costi diretti e indiretti per il Servizio Sanitario Nazionale.

E, sempre in termini di prevenzione, vogliamo ricordare, conclude Ghigo, quanto sia importante lo screening della funzionalità tiroidea al fine di diagnosticare precocemente l'ipotiroidismo, sia in forma conclamata sia anche nella sua forma iniziale subclinica. Si calcola infatti

che oltre ai 6 milioni di italiani con ipotiroidismo conclamato, una popolazione altrettanto importante possa soffrire di una disfunzione tiroidea iniziale, subclinica cioè priva di sintomi apparentemente importanti ma probabilmente già capace di determinare disturbi e alterazioni a diversi livelli funzionali e organi. In questi pazienti il primo segno diagnostico ormonale è l'elevazione del TSH, ormone ipofisario regolante la funzione ghiandolare tiroidea. Ovviamente, fatta una definizione diagnostica precisa delle cause che hanno determinato l'insufficienza tiroidea, spesso patologia autoimmune, sarà necessario procedere alla terapia sostitutiva che potrà essere considerata ottimizzata quando i livelli del TSH saranno rientrati perfettamente nei limiti normali per età. È proprio a questo scopo che la disponibilità delle nuove formulazioni di L-tiroxina rappresenta un'importante acquisizione per l'endocrinologo e soprattutto per il paziente".

Dermovitamina

PRURITO



ECZEMI



DERMATITI

ERITEMI



PELLE SECCA

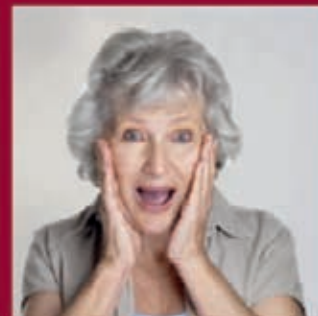


**Lenisce le irritazioni
della pelle**

**MALATTIE
ESANTEMATICHE**



**PUNTURE
D'INSETTI**



Riduce il prurito associato a: eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee, malattie esantematiche, dermatiti, dermatiti atopiche, pelle secca o disidratata, eritemi, ipersensibilizzazioni anche di origine allergica, punture di insetti.

Forma un film protettivo sulla superficie della cute e grazie alla sua azione emolliente ed idratante è adatto a pelli sensibili, soggetti che soffrono di allergie cutanee e bambini a partire dai 4 anni di età.

*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto è quindi analizzato per ottenere un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

Sostanza	Contenuto
CORTISONE	0
PARABENI	0
PROFUMI	0
NICKEL TESTED*	

€ 14,80

Confezione
da 150 ml

€ 9,50

Tubo da 30 ml



Sono dispositivi medici C€ 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 09/01/2013

In farmacia e parafarmacia
www.dermovitamina.it

*Prezzo al pubblico consigliato. Il prezzo può subire variazioni.

PHC
PASQUALI HEALTHCARE

PREVENZIONE INCIDENTI DA USTIONE IN ETÀ SCOLASTICA: PROGETTO PRIUS



PREVENZIONE

da Doctor 33 10-11-2014

Forni roventi, acqua bollente, alimenti cocenti. Ecco alcune delle cause che ogni anno portano circa duemila bambini a un ricovero per ustioni anche gravi, specie nei piccoli fino a 4 anni di età. I dati, che vengono dal Ministero della Salute e dal Sistema informativo nazionale sugli infortuni in ambienti di civile abitazione, hanno spinto l'Istituto Superiore di Sanità (Iss) a ideare il progetto PRIUS, Prevenzione degli incidenti da ustione in età scolastica, finanziato dal Ministero della Salute. «L'obiettivo principale è di prevenire le ustioni nei bambini con la sperimentazione nelle scuole di un kit didattico-informativo rivolto principalmente ai bambini

di 4 e 7 anni delle materne ed elementari e agli adulti, insegnanti e genitori» spiega Alessio Pitidis del Dipartimento di Ambiente e Prevenzione Primaria all'Iss e coautore di un articolo pubblicato sul Notiziario dell'Istituto Superiore di Sanità, ricordando che a predisporre il materiale didattico ha collaborato la Società italiana ustioni. Il progetto vede il coinvolgimento di otto Centri grandi ustioni e otto scuole italiane individuati nelle città di Torino, Milano, Padova, Verona, Roma, Napoli, Brindisi e Palermo. «Incidenti e ustioni rappresentano in Italia e nei paesi industrializzati un problema rilevante per le conseguenze sanitarie soprattutto a carico dei

bambini, tanto che l'1% delle morti in età pediatrica si deve alle ustioni» riprende Pitidis. In particolare, i piccoli da zero a 4 anni sono, insieme agli ultrasessantacinquenni, i più esposti al rischio di incidenti domestici, sia perché trascorrono più tempo in casa, sia perché l'attività motoria in questa fase della vita precede la capacità di riconoscere ed evitare potenziali situazioni a rischio. Prius è un progetto pilota del Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie realizzato dall'Iss con il supporto dell'Euro-Mediterranean Council for Burns and Fire Disasters (Mbc) e il coinvolgimento della Società italiana ustioni (SIUst) e dell'associazione Spes Onlus. In Italia muoiono circa 400 persone l'anno per ustioni, di cui oltre il 70% in ambito domestico. E in età pediatrica il 16% dei decessi in casa sono secondari a ustioni, più della metà delle quali coinvolgono bambini fino a 4 anni di età.

LA NOVITÀ PER UN FRITTO PERFETTO



SALUTE

Per informazioni
tecniche-scientifiche
e commerciali:
SAMEDICAL SERVICE
Direzione Nutrizione Medica
REPUBBLICA DI SAN MARINO
(RSM)
samedicalservice@alice.it
telefono: 0549-997810
numero verde 800-587739

L' alimentazione corretta delle persone, passa anche attraverso i metodi di cottura. Non basta sapere selezionare i cibi più sani, ma è anche necessario cucinarli in modo corretto evitando l'eccessivo accumulo di prodotti glicati durante il processo di cottura.

La frittura ad esempio espone il cibo ad una temperatura che può raggiungere i 180°C, determinando la produzione di prodotti finali di glicazione avanzata (AGE), delle proteine strutturali che entrano nel circolo sanguigno e che possono essere coinvolte nella formazione di placche ateriosclerotiche.

LOLLY è un apparecchio esclusivo studiato e realizzato in Italia e brevettato in tutto il mondo e realizzato in Italia e grazie alle sue caratteristiche innovative è in grado di garantire una cucina salutare, economica ed ecologica:

- salutare dovuta alle basse temperature di cottura
- economica in quanto permette di potere riutilizzare l'olio più volte
- ecologica in quanto non poorta ad emissioni di vapori oleosi o di fumi sgradevoli.

PERCHE' LOLLY IN FARMACIA ?

Lolly è presente in farmacia in quanto garantisce salute, e la farmacia, come punto di educazione sanitaria rappresenta un valido supporto nel consiglio diretto a persone:

- sane e che vogliono mantenere alto il loro stato di benessere,
- persone che presentano particolari problematiche salutistiche (diabetici, cardiopatici, sovrappeso- obesi, etc).

COME FUNZIONA LOLLY

Sfruttando il calore di riflesso dal coperchio verso il basso e il ricircolo del vapore che si crea in pentola.

Cuoce a una temperatura più bassa e costante, producendo pochi grassi. L'olio non raggiunge il punto di fumo.

Lolly diventa la vera alternativa a griglia, tostapane, microonde, forno a vapore ventilato, pentola a pressione.

CARATTERISTICHE OFFERTE DA LOLLY

- Non produce acreolina sostanza irritante per la mucosa gastrica e nociva per il fegato;
- fritto più asciutto e croccante in quanto le proprietà organolettiche dell'olio non subiscono alterazioni rilevanti;
- cottura contemporanea di diversi cibi nello stesso olio: carne, pesce, verdura ed ogni prodotto mantiene inalterati gusto e proprietà;
- sensibile risparmio energetico grazie alla funzione di autospegnimento dell'apparecchio una volta raggiunta la temperatura di lavoro;
- gusto, qualità e salute mantenute nell'alimento cucinato (dopo la cottura non sono state riscontrate alterazioni della



composizione chimica dei cibi ed in particolare delle vitamine A, E, K, PP. A fine cottura il livello calorico dei cibi si riduce fino al 15%.

SCHEDA TECNICA

capienza max 2,5 litri

potenza 2 Kw

completa di cestello

diametro 340 mm

altezza con coperchio 345 mm



6 GENNAIO: ARRIVA LA BEFANA



CURIOSITÀ

*La Befana vien di notte
con le scarpe tutte rotte
col vestito alla romana:
Viva viva la Befana!*

FEDERICA VINCENZI

Laureata in Legge
federica.vincenzi@fastwebnet.it
Genova

Dopo il Natale l'arrivo della Befana, soprattutto per i più piccini, è l'ultima ricorrenza del periodo di vacanza natalizio, prima di rientrare a scuola. Nella notte fra il 5 ed il 6 gennaio un'anziana signora viaggia a cavallo di una scopa, per lasciare il contenuto del grosso sacco che porta sulle spalle ai bambini. Quelli che durante l'anno sono stati bravi e si sono comportati bene possono trovare nella calza appesa accanto ad una finestra o al camino, dolci, caramelle, frutta secca, cioccolato e piccoli

giocattoli... i bimbi cattivelli troveranno il carbone! La figura folkloristica della vecchia signora è legata, in realtà, alla celebrazione dell'Epifania (del Signore), una festa cristiana, festeggiata il 6 gennaio, cioè dodici giorni dopo il Natale, in occasione della visita dei Re Magi a Gesù bambino. Il termine Epifania deriva dal verbo greco epifanio, "mi rendo manifesto", il cui sostantivo epifania, significa quindi apparizione, manifestazione, venuta o presenza divina. L'origine di questa tradizione è stata ricondotta storicamente



ad alcuni riti pagani legati alla celebrazione dei riti stagionali: nel mondo agricolo si festeggiava il raccolto invernale, pronto a risorgere dopo l'anno trascorso, nella speranza che fosse ricco e abbondante. La Befana, la figura protagonista di questa festa, è richiamata anche da alcune figure della mitologia germanica, Holda e Berchta, personificazioni femminili della natura invernale.

Berchta (si trovano riferimenti anche come Perchta o Bertha), ed altre successive varianti linguistiche, il cui nome significa "la splendente", è una

divinità tipica della tradizione alpina, Signora delle Bestie, guardiana del mondo animale e della Natura. Può apparire in due forme: bella e bianca come la neve, oppure come un'anziana signora (la nostra Befana, appunto).

La tradizione della Befana, come la possiamo intendere oggi, è tipicamente italiana, con diversi gradi di diffusione nella penisola e nelle singole regioni, ma non è molto diffusa all'estero.

È stato trovato un collegamento storico a partire dal IV secolo d.C., quando la Chiesa di Roma iniziò a condannare riti e credenze pagani, ritenendoli il frutto di influenza sataniche. Da questa sovrapposizione ebbero origine molte personificazioni che, dal periodo del Basso Medioevo, sfociarono nella rappresentazione attuale delle Befana, associata, benevolmente, ad una strega. Infatti, il mezzo di trasporto della Befana è una scopa volante, antico simbolo di purificazione delle case e delle anime dei vivi, in previsione della rinascita della stagione e del nuovo anno.

L'anziana signora, piuttosto brutta, con un grande naso bitorzolo, i capelli bianchi che spuntano dal fazzoletto legato al collo a coprire la testa incappucciata, rappresenta simbolicamente l'anno vecchio che giunge al termine, per dare il benvenuto a quello nuovo.

Per questa rinascita in molti Paesi europei si usava bruciare dei fantocci, con abiti logori, all'inizio di ogni anno per cancellare davvero ogni traccia del vecchio anno. I dolciumi e i doni portati dalla Befana, in questo senso, assumono una veste propiziatoria all'inizio del nuovo anno.

Per collegare l'aspetto religioso, legato alla venuta dei Magi, con quello pagano della Befana, si è "cristianizzata" una leggenda del XII secolo.

Secondo il racconto, infatti, i Re Magi diretti a Betlemme per far visita a Gesù bambino, non riuscirono a trovare la strada e chiesero indicazioni ad un'anziana signora. Cercarono di convincerla a seguirli, ma lei rifiutò. In seguito, pentita di non averli accompagnati, preparò un grande cesto pieno di dolci e uscì di casa alla ricerca dei Re Magi, senza però trovarli. Decise perciò di fermarsi presso ogni casa per regalare ai bambini i dolci che aveva preparato, nella speranza che uno di essi fosse Gesù. Da allora girerebbe per il mondo, per farsi perdonare, facendo regali ai bambini. I piccoli, durante la notte, lasciano sulla porta di casa calze e scarpe per la signora, poiché lei avrebbe potuto usarli come ricambio durante il suo lungo peregrinare; se non le fossero serviti li avrebbe lasciati pieni di doni.

Il carbone che i bambini non tanto bravi possono trovare nelle loro calze la mattina del 6 gennaio ha un valore di rinnovamento stagionale: rappresenta l'antico rituale del falò, nel quale si bruciano le cose vecchie (l'anno appena passato), per dare il benvenuto al nuovo.

Il carbone inteso come punizione per i bambini che si erano comportati male durante l'anno è successivo alla tradizione ed è collegato alla visione della morale cattolica. Fate i bravi, bambini, ma ricordatevi che se troverete il carbone nelle vostre calze adesso potrete dire a mamma e papà che sapete cosa significa.

Il vecchio anno è finito sta iniziando quello nuovo, ricco di aspettative, sogni, possibilità e opportunità per tutti! Metaforicamente possiamo "bruciare" il vecchio anno nella speranza che quello che verrà sia migliore, che ci porti gioia, amore, fortuna e serenità.



ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

In caso di primi sintomi influenzali, sai già che un'Aspirina C può essere una soluzione. Ma anche quando i sintomi diventano più intensi e pensi di aver bisogno di un rimedio diverso, la soluzione può essere la stessa: puoi provare una o due compresse di Aspirina C, per un'azione antifebbrile e antinfiammatoria anche contro sintomi più intensi.

 **ASPIRINA**

PER SEMPLIFICARTI LA VITA.

Scopri tutti i sintomi per cui è indicata Aspirina su www.aspirina.it

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/02/2014.

CON GLI OMEGA 3 SI FUMA MENO E SI RIDUCE DESIDERIO NICOTINA



NEWS

DA FEDERFARMA .IT 08/11/2014

L'assunzione di integratori di omega 3, relativamente poco costosi e facili da reperire, riduce il desiderio di nicotina e il numero di sigarette fumate al giorno. E' quanto emerge da uno studio dell'Università di Haifa, in Israele, pubblicato sulla rivista *Journal of Psychopharmacology*. Gli studiosi hanno esaminato 48 fumatori di età compresa tra i 18 e i 45 anni che fumavano in media 14 sigarette al giorno, dividendoli in due gruppi: al primo è stato chiesto di assumere cinque capsule al giorno di integratori di omega 3 per trenta giorni, al secondo è stato invece somministrato un placebo.

In nessun momento dello studio è stato chiesto ai partecipanti di smettere di fumare.

A distanza di un mese dalla somministrazione, in chi aveva assunto gli integratori di omega 3 il desiderio di nicotina,



misurato all'inizio secondo una serie di parametri prestabiliti, risultava significativamente più basso. Così come il numero di sigarette giornaliere fumate, diminuito in media di due (pari all'11%).

«Le sostanze e farmaci utilizzati attualmente per aiutare le persone a ridurre e smettere di fumare non sono molto efficaci e causano effetti avversi spesso non facili da affrontare» spiega Sharon Rabinovitz Shenkar, autore della ricerca «I risultati di questo studio hanno invece indicato che gli omega 3, poco costosi, facilmente disponibili e quasi senza effetti collaterali, riducono il fumo in modo significativo».

**MARIA VITTORIA BRIZZI TESSITORE**

Medico

Dott. in Medicina e Chirurgia

Dott. in Lingue e Letterature Straniere

Prof. in Materie Letterarie

Tel. 019 802713

Cell. 340 8042542 - 348 3225941

www.medicinaedialogo.com

CULTURA MEDICO-UMANISTICA

LA NEVROSI

E' stato Freud, l'ideatore della psicoanalisi, a stabilire che la nevrosi sarebbe di origine psichica e non biologica. Può scaturire da rigidi e sbagliati messaggi dell'infanzia, traumi, solitudine, mancanza di amore e attenzione, sensi di colpa mai azzerati.

Le emozioni negative impedirebbero, a chi non reagisce, di crescere. Il nevrotico può invecchiare negli anni anagrafici, rimanendo infantile interiormente. E da bambino può comportarsi fino a quando non si metterà in discussione. Nel proprio comportamento ci sono varie sfaccettature. E' sovente preoccupato; difficilmente si apre al sorriso per cui trasmette tristezza a chi gli sta intorno. E' una casa triste quella nella quale si trova un nevrotico che non deve essere sgridato ma curato.

Come mai, però, è così difficile aiutarlo?

Proviamo ora a capirne il motivo, insieme.

Fugge il dialogo con la mente e fisicamente perché proclama di essere autosufficiente; ripete, allontanandosi, due semplici monosillabi "lo so, lo so".

Che lo sappia non è vero, ma non vuole ci si accorga che anche lui può non sapere tutto, così come non sa tutto nessuno di noi. Così facendo perde l'occasione di imparare.

Altro comportamento nevrotico è dato dal fatto che vuole sempre attirare l'attenzione.

Il nevrotico può essere molto permaloso perché ha paura di essere burlato conoscendo molto bene, in coscienza, i propri vuoti che non ha la forza di colmare e che perciò cerca di nascondere.

Pesa ogni parola che gli rivolgono chiudendosi in se stesso (al minimo dubbio di scherno magari non esistente).

A questo punto la strategia del silenzio e/o dei musì lunghi per ore o per giorni! Quanto è grande la violenza del silenzio! E' grande quanto il vittimismo usato per essere presi in considerazione al quale di seguito accenno.

Con tono rassegnato il nostro malato può pronunciare frasi tipo "in questa casa io non posso mai parlare". In tarda età può giungere il lamento ripetitivo. Consiste, tra le altre strategie, nell'elencare malattie delle quali, sulle analisi fatte di fresco, non c'è traccia.

La nevrosi, con la propria ansia, può provocare sintomi e segni fisici quali tachicardia, eczemi, disturbi gastro-enterici, sudorazione, tremori, dolori al petto.

Soprattutto con questo ipotetico paziente, essere umano oltremodo sofferente al quale devo comprensione e rispetto, soprattutto lui, mi impegnerò ad ascoltare e pure consigliare.

Il dialogo è importantissimo.

Della di lui sofferenza devo capire la causa. Di lui devo capire il passato, il vissuto, assicurandolo, poiché lo ritengo fattibile, che la sua vita, con un po' di lavoro su se stesso, potrebbe ricominciare da oggi. Migliore.

**DA OGGI
MOLTO PIU'
VICINO A VOI !**



**TROVACI!
SEGUICI!
SCRIVICI!**



Vieni a conoscerci e scopri tanti segreti della nostra realtà!

Trovaci!

Seguici!

Ma soprattutto SCRIVICI!

Saremo felici di informarti e di rispondere a tutte le Tue domande.



TEVA

Il nostro impegno nei Farmaci Equivalenti

Tra le prime aziende al mondo nel settore farmaceutico, Teva è da sempre impegnata nel rendere accessibili terapie di alta qualità attraverso lo sviluppo, la produzione e la commercializzazione di farmaci equivalenti, farmaci innovativi, specialità farmaceutiche e principi attivi.

*Con i nostri farmaci
curiamo il presente
per sostenere il futuro.*