



# nell'attesa...

www.nellattesa.it

settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa

EDIZIONI ASSOCIAZIONE NELL'ATTESA - DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PATANE'



È la nostra banca  
Perché?  
Scopri lo anche tu.  
Lo sportello  
È in via Catania 24  
tel. 091 7829770

anno 3 n. 22 - 2 giugno 2008

IL DIBATTITO

## PUNTI DI VISTA

### Stiamo vicini

Non mi accade mai di parlare del mio lavoro in termini amministrativi: non credo che interessi ad altri che alla mia categoria e penso che parrebbe una difesa d'ufficio. Ma credo di disporre della fiducia e dell'attenzione di diecimila lettori affezionati, che perdoneranno un attimo di "cedimento".

Molti pazienti lamentano un eccesso di burocrazia nei percorsi ordinari e straordinari della salute. Anche io. Occorre snellire. Lo stato di diritto, in tutti i campi, deve essere un'autostrada, perché deve essere percorribile anche dal disabile, dall'anziano e, perché no, dall'ipovedente.

Non può essere una strada impervia e tortuosa, stancante, oltre che avvilente. Spesso acquisire il diritto a una prestazione o a un farmaco indispensabili alla salute vuol dire percorrere cento volte una Salerno- Reggio Calabria di carte, visite, controlli e autorizzazioni. Anche il medico di famiglia, purtroppo, perde energie e tempo preziosi nel compilare carte e nel servire norme e codicilli. Nel tentativo di far funzionare il cosiddetto "territorio", cioè tutto ciò che non è "ospedale", vengono caricati di responsabilità e compiti coloro che non si spaventano di assumerne. Così accade che i medici delle Unità di valutazione geriatria vengono sommersi dalle richieste. I poliambulatori che funzionano scopiano.

E i medici di famiglia? Coloro che garantiscono l'assistenza domiciliare, le cure ai disabili, le attività programmate anche nelle case di riposo, le immediate fasi di post-ricovero, le attività integrate al domicilio insieme a specialisti e infermieri? Sembra un ruolo in perenne crescita di responsabilità. Ma, anche qui, il diritto a lavorare in modo sereno, l'equo e puntuale compenso, ogni giusta considerazione del ruolo, devono essere conquistati e difesi dalle sigle sindacali e dai legali.

Credo di aver detto abbastanza. Sapete? Una statistica rivela che la figura più gradita è ancora il medico di famiglia. Nell'amicizia, dunque, stiamo vicini.

Diego Fabra

### Medicine alternative: un caso di cronaca riapre il dibattito

Il caso drammatico dell'adolescente diabetica fiorentina morta per "coma diabetico" perché una sedicente studiosa avrebbe consigliato ai genitori di sospendere l'insulina e di praticare la medicina antroposofica riapre ancora una volta il dibattito sulle medicine alternative e soprattutto su chi deve praticarle, dato che dovrebbe trattarsi soltanto di medici laureati e specializzati.

A beneficio dei lettori è opportuno spiegare che cos'è l'antroposofia. Dal greco anthropo (uomo) e sophia (conoscenza), l'antroposofia (la definizione è tratta da Wikipedia l'enciclopedia libera, n.d.r.), è una pseudoscienza (anche se i seguaci la definiscono scienza spirituale), basata sugli insegnamenti di Rudolf Steiner, che mira a raggiungere la stessa precisione e chiarezza dell'approccio scientifico delle scienze naturali nell'investigazione e descrizione del mondo fisico. Non mancano, naturalmente, i risvolti economici: infatti la R. Steiner foundation e le banche collegate, aventi carattere socio-caritatevole ed etico si propongono lo sviluppo delle comunità, con un giro di denaro di parecchie decine di milioni di dollari.

Resta, pertanto, quanto mai aperto il problema della controllabilità di determinate pratiche mediche e soprattutto dell'informazione, che deve essere data ai cittadini. E' necessario dare maggior risalto alla comunicazione sanitaria, alla prevenzione, e al controllo dei sistemi sanitari paralleli, che a volte sfuggono alla vigilanza delle competenti autorità.

Giorgio Chiummo

consulente del Ministero della Salute  
per la formazione continua in medicina

### La dieta delle stelle

Cosa dice l'astrologia sulla nostra salute?

a pagina 4



ISTITUTO NAZIONALE  
ASSISTENZA PREVIDENZIALE  
TEL. 346 0424837

1° centro in Italia dal 1973 specializzato  
nelle pratiche per il riconoscimento di  
INVALIDITA' CIVILE-INPS-INAIL

CONSULENZA  
ED ASSISTENZA  
AMMINISTRATIVA  
E GIUDIZIARIA  
TOTALMENTE  
GRATUITA\*

tempi estremamente ridotti

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE (INPS-INAIL-INPDAP)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- CONTENZIOSO GIUDIZIARIO
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- CONSULENZA MEDICA
- PRESENTAZIONE DOMANDE (PENSIONI, INDENNITA', BENEFICI ASSISTENZA, PRATICHE PER MINORI E PORTATORI DI HANDICAP)
- RICORSI GIUDIZIARI E AMMINISTRATIVI

\* non è dovuto alcun compenso o parcella dall'assistito nella fase amministrativa e giudiziaria, sia in caso di esito positivo che negativo della pratica

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL  
O VISITA IL SITO WEB WWW.INAP.IT

Numero Verde  
800 134 851  
Lunedì - Venerdì 9.30-13.30/14.30-18.30

CONDIZIONI CHE NON  
TEMONO CONFRONTI

ti diamo NETTI  
€ 25.000

paghi solo rate fisse  
di € 286  
nessun costo aggiuntivo

Numero Verde Gratuito  
800 26 77 09  
ASSIFIN ITALIA s.r.l.  
Corso Tukory, 250 - PALERMO

L'esempio si riferisce a una C.C.E. di 120 rate dip. analite con 48 anni di età / 10 di servizio  
TUA AL. 1950 S. 1300 S. 7. Iva (Iscritta) 111 P. 2718 n. 1. Offerta promozionale valida sino al 31/05/2008.  
Fregi analite degli istituti erogatori. In sede - legge 385/1993 e successive integrazioni.

**Q**uella voce da dentro", con dolore a amarezza... è il peggior nemico da battere. Ascoltando le storie delle donne con le quali intraprendiamo percorsi di sostegno psicosociale finalizzati al supporto sotto il profilo emozionale, affettivo ed esistenziale, ci rendiamo conto che quella voce interiore che si allea perversamente col persecutore, dandogli fiato e ragione con quel "Non vali niente..." spesso appena sussurrato, è l'ostacolo più grande che le donne maltrattate e/o abusate, trovano sul proprio cammino.

Narrano storie di sistematiche disconferme genitoriali e familiari, che in queste donne hanno progressivamente scalfito, minato e giorno dopo giorno, sretolato l'autostima, la sicurezza e la fiducia in se stesse, attivando il deleterio circuito senso di colpa - solitudine - vergogna.

Per interrompere questo circuito carico di sofferenza, emerge allora la necessità di affiancare agli interventi di sostegno psicologico, l'accompagnamento terapeutico, volto al traghettare verso il Servizio Sanitario Nazionale (consultori o psichiatria di collegamento).

Le storie narrano di umiliazioni, vessazioni e schiaffi costantemente subiti in classe, anche per anni, dai bulli di turno; storie di soprusi che in una ragazzina, divenuta poi donna che ancora subisce ed "ama troppo", hanno distrutto a poco a poco l'immagine di sé e la consapevolezza del proprio valore e delle proprie risorse.

Ed è allora che la dipendenza affettiva porta alla subordinazione nei confronti di personalità violente, e che si instaura la tipica dinamica della relazione tra vittima e carnefice, nella quale

# Quella voce da dentro

La violenza genera nelle donne maltrattate un atteggiamento di autosvalutazione che si allea perversamente con il proprio persecutore attivando il deleterio circuito colpa - solitudine - vergogna



l'abusante lavora sull'umiliazione della donna e sulla svalutazione delle sue capacità, conducendola all'autosvalutazione. Ed è questo il primo nemico da sconfiggere, questo consentire dentro con lui, questa "identificazione con l'aggressore", questa particolare "sindrome di Stoccolma", determinata da precisi meccanismi di difesa che mirano ad annullare le intollerabili dissonanze cognitive ed emozionali originate anche da pesanti condizioni di vita... Così le donne finiscono per crederci: per credere di non valere niente. Sono storie di violenza, violenza fisica e/o psicologica, nelle quali spesso la dipendenza economica, aggravando quella affettiva, costituisce l'insormontabile barriera contro il coraggio di dire no.

E poi, pensare che in fondo lui ha ragione è il "cavallo di Troia"

che di solito, insieme alla battaglia, fa perdere anche la guerra... Sul piano delle relazioni interne, l'abusato dà spazio all'abusante, nell'ambito di una relazione a connotazione sado-masochistica che può prolungarsi e/o ripetersi nel tempo.

La donna, quasi sempre inconsciamente, collude con gli attacchi distruttivi subiti, direttamente o trasversalmente, mediante l'attivazione dei propri nuclei auto-svalutativi ed auto-aggressivi, corroborati di frequente dalla visione della vita propria di una cultura tradizionalista, se non retrograda o arcaica, spesso maschilista e patriarcale. Così nelle donne ha la meglio su tutto la fragilità, che comporta bassa autostima, mancanza di fiducia in se stesse, e disagio dovuto a sottomissione ed isolamento. Disagio per quella voce da den-

tro, nel deserto di solitudine della più dolorosa amarezza...

Ma fuori una voce (lo psicologo) ascolta e incoraggia, una voce che conduce alla riflessione e sostiene la donna nella ricerca di una via d'uscita, di un sentiero di faticosa risalita, per non arrendersi e cominciare, o ricominciare, a lottare, per potenziare e far rinascere autostima, consapevolezza e fiducia nelle proprie forze, oltre che speranza in un futuro nel quale talvolta non si crede più.

Si lavora per coscientizzare potenzialità, risorse e ideazione progettuale, per raggiungere l'obiettivo dell'inclusione sociale, attraverso il rafforzamento del sentimento di sé, sufficientemente integrato, in relazione al mondo, sulla base della lettura delle proprie competenze, in una riappropriazione del tempo che comporti anche la valorizzazione delle qualità personali e delle competenze trasversali anche nel contesto domestico.

La gestione di una situazione di emergenza, attraverso l'intervento di sostegno, aiuta ad orientarsi in questo percorso ed a risignificare l'obiettivo dell'alleanza e della collaborazione tra utente ed operatore, mediante la richiesta di aiuto da parte delle donne e gli interventi volti ad aiutarle.

Quando si ha un incidente con l'automobile, per superare il danno psicologico di un trauma stradale ed evitare l'inibizione, il ripiegamento difensivo su se stessi e lo strutturarsi di tendenze fobiche reattive, bisogna riprendere al più presto il contatto con l'auto.

E che sia una buona auto, un'auto sicura che conduca lontano...

**Renata Di Giovanni**  
psicologa senior Centro E.V.A.  
responsabile Area Clinica



settimanale di formazione e informazione medica per il paziente in sala d'attesa  
Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29 maggio 2006  
Edizioni Associazione Nell'attesa - Palermo

Direttore responsabile  
**Francesca Patanè** (direttore@nellattesa.it)

Direttore editoriale  
**Diego Fabra** (diego@fabra.biz)

Vicedirettore  
**Maurizio Crispi** (maurizio.crispi@nellattesa.it)

Comitato etico scientifico  
**Maurizio Crispi** coordinatore  
**Silvio Buccellato** servizi sanitari pubblici  
**Gaetano Cappellino** diagnostica per immagini  
**Angelo Coco** prodotti farmaceutici  
**Salvatore Crispi** diverse abilità  
**Monica D'Addelfio** pedagogica clinica  
**Diego Fabra** medicina interna  
**Mariella Falzone** area sociale  
**Sergio Fasullo** cardiologia  
**Nicola Garofalo** endocrinologia  
**Paola Geraci** ginecologia  
**Aurelio Guarraci** veterinaria  
**Rosanna Imburgia** geriatria  
**Salvino Leone** bioetica  
**Milena Lo Giudice** pediatria  
**Vincenzo Sortino** med. naturale e omeopatia  
**Silvia Tinaglia** psicologia  
**Maria Rosaria Valerio** oncologia

Redazione - progetti - impaginazione  
**Sergio Fabra** (sergio@fabra.biz)  
**Rita Patti** (rita.patti@nellattesa.it)

Segreteria  
**Elda Domina** (redazione@nellattesa.it)

Collaboratori  
**Alessio Fabra** (alessio@fabra.biz)  
**Amir Abbara** (amir@nellattesa.it)

Vignettisti  
**Pienrico Di Trapani** (picoditrapani@libero.it)

Responsabile commerciale  
**Marcello Barbaro** (commerciale@nellattesa.it)

Pubbliche relazioni  
**Francesca Abbate** (f.abbate@nellattesa.it)

Studi e ricerche  
**Roberto Gambino** (robertogambino@nellattesa.it)

Distribuzione  
**Giusy Noto** (redazione@nellattesa.it)  
**Francesco De Roberto** (redazione@nellattesa.it)

Redazione, uffici: **Via Vaccarini 36 - Palermo**  
Tel/Fax: **0916255846** web: **www.nellattesa.it**  
e-mail **redazione@nellattesa.it**

Stampa  
**Publicicula s.r.l.** Via Pietro Nenni 3 Palermo  
(www.publiciculasrl.it)

Questo numero è stato stampato in 10.000 copie  
Chiuso in tipografia il 27 maggio 2008  
Pubblicità inferiore al 50%  
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.  
E' consentita la riproduzione citandone la fonte

"Baffino" è stato realizzato da **Letizia Romano**  
(romano.letizia@libero.it)

**I.B.M.**  
SERVIZI IMMOBILIARI

Cellulare 338 1411643

per chi cerca casa, per chi offre casa



presidi ortopedici pronti e realizzati su misura  
esame baropodometrico computerizzato gratuito  
presentando copia del giornale nell'attesa...

alimenti per celiaci e diabetici

**farmacia Ferro**  
ortopedia

Partinico, via Principe Amedeo 18-23 tel. 091 8781237  
Castelvetrano, via B. D'Acquisto tel. 0924906998

CONVENZIONATO AZ. USL - INAIL

**I**l Centro E.V.A. è la realizzazione di un progetto della Memphis SAS, in collaborazione con la Regione Siciliana - Assessorato regionale al Lavoro - Formazione professionale - Comune di Monreale - Ministero del Lavoro - Politiche sociali - Unione Europea - Fondo Sociale Europeo.

E.V.A. rende disponibili alle donne diversi servizi:

- uno sportello di ascolto e orientamento, consulenza psicologica e supporto psicosociale
- l'organizzazione di attività culturali e formative
- la consulenza telefonica ed un intervento di primo livello in caso di maltrattamenti ed abusi.

Il progetto E.V.A. è stato pensato per fornire sostegno psicosociale alla condizione femminile, ed è potenzialmente rivolto a tutte le donne della Sicilia.

In esso è presente uno staff di consulenti comprendente diverse figure professionali: lo psicologo, l'assistente sociale, l'educatore, l'orientatore al lavoro, l'assistente all'infanzia e l'avvocato per l'eventuale assistenza legale, che si prefigurasse necessaria.

Il loro intervento, basato sull'ascolto empatico, è prevalentemente finalizzato ad interventi di sostegno psicosociale alla condizione femminile in senso lato e, nello specifico, ad offrire supporto alle donne violate interrompendo il nefasto circuito colpa - solitudine - vergogna.

Il Centro ha fiducia nella capacità di ripresa della donna, sia pur esistenzialmente provata dalle difficoltà o colpita da situazioni psicotraumatiche.

E.V.A. intende rinsaldare e consolidare, la progettualità al femminile, attraverso il potenziamento della capacità creativa, in relazione al futuro individuale e a quello dei figli, mediante la riappropriazione di un'identità armonica che consenta alla donna di riacquisire il controllo della propria vita. L'attività del Centro si articola anche in diversi laboratori che offrono la possibilità di dedicarsi costruttivamente spazio e tempo libero, finalizzati alla promozione del benessere psicofisico.

I laboratori previsti e attivati sono: decoupage e attività creativa, cosmesi naturale, ginnastica dolce; orientamento al lavoro, informatica e scrittura creativa, cineforum, fotografia, tecniche di rilassamento (training autogeno e visualizzazioni guidate).

## Un Centro contro la violenza

**Il progetto Eva è nato per offrire alle donne maltrattate assistenza e sostegno psicosociale**



nella foto: uno scorcio di Monreale, città dove ha sede il Centro EVA

E.V.A. ha anche organizzato seminari, come quello svoltosi a Monreale in occasione della "Giornata mondiale contro la violenza sulla donna" il 24 e 25 novembre 2007 e quello svoltosi presso il Centro stesso su "Identità sessuale, politiche sociali e politiche educative" il 12 aprile 2008.

E.V.A., che è in rete con gli altri centri anti-violenza nazionali, propone e sostiene l'immagine della donna come risorsa insostituibile per la famiglia e la società, ma rimane immune dalle derive ideologiche vetero-femministe che escludono gli uomini dallo staff di operatori dei centri anti-violenza, come soggetti, solo in base alla loro identità di genere, già colpevoli e, quindi, inadatti o non idonei all'intervento psicosociale nei confronti delle donne.

Infatti, presso il Centro lavorano anche vari professionisti di sesso maschile, perché il gruppo che lo anima crede profondamente nel valore della proposizione di un modello maschile positivo alle donne sofferenti a causa di atteggiamenti adottati o comportamenti "agiti" dagli uomini.

rdg

## inbox

### Nuove prospettive nella lotta ai tumori

Importanti ricerche di immunoterapia spalancano nuove prospettive in campo oncologico. Le nuove ricerche provengono dall'Università di Padova. E' già possibile indurre una risposta immunitaria nei confronti delle cellule tumorali: queste però riescono a ridurre l'efficacia dei nostri anticorpi. Le nuove ricerche sono orientate ad annullare questi circuiti negativi e aumentare le difese dell'organismo, finora con ottimi risultati.

### Sarà possibile conservare le proprie cellule staminali

Si chiama "conservazione di cellule staminali per uso autologo solidale". Anche in Italia, dal prossimo 30 giugno, potranno essere conservate presso apposite banche cellule staminali prelevate dal cordone ombelicale, con l'impegno a donarle, se necessarie, a un paziente compatibile. Terminerà così la "fuga" di depositi staminali all'Estero.

### La ricerca italiana: richiesta di trasparenza

La rivista scientifica americana Science bacchetta l'Italia. Secondo l'importantissima rivista i soldi destinati alla ricerca in Italia sono scarsi e mal distribuiti. Anche le assegnazioni risultano poco trasparenti. "Trasparenza, nessun conflitto di interessi nell'assegnazione dei fondi, meritocrazia": è questa la formula giusta secondo Science.



### Nuovo check-up oculare

Viene dal Congresso internazionale della Società di Oftalmologia Italiana una nuova ricetta per il check-up oculare. Si metteranno a punto diversi parametri: dai criteri in centimetri per la visione vicino/lontano/intermedia, ai filtri, alle patologie.



prova senza impegno i benefici degli apparecchi acustici più all'avanguardia

Chiama e fissa subito il tuo appuntamento

**OTIFON LA CERTEZZA DI SENTIRE**

Convenzionato ASL  
Rivenditore autorizzato oticon  
Aperto dal lunedì al venerdì

**PROVA GRATUITA**

tel. 091 7542862

Palermo, via S. Lorenzo, 27/27a  
e-mail: otifon.guercio@libero.it  
ore 9.00/13.00 - 16.00/19.00

**novità per l'udito**

Rivoluzionaria soluzione praticamente invisibile  
La soluzione pesa solo due grammi ed è praticamente invisibile da ogni angolo. L'adattamento è pressoché istantaneo



**Società Polisportiva Palermo Ass.**

Presidio ambulatoriale di recupero e riabilitazione funzionale



**L'UNICO CENTRO SPECIALIZZATO DELLA SICILIA CHE IMPIEGA L'INNOVATIVO REUMALASER PER LA CURA DELLE MALATTIE REUMATICHE**

**in convenzione:**  
Rieducazione ortopedica - neuromotoria - cardiologica - respiratoria  
Prevenzione e cura dei paramorfismi e dismorfismi - terapie fisiche

**non in convenzione:**  
Reumalaser - Laser Co2 - Esame posturale: Delos - Massoterapia  
Densitometria ossea - Magnetoterapia - Nuoto terapeutico - Ecografie anche a domicilio

Via Belgio 2/b - Palermo - Tel. 091 6703078 - fax 091 517345  
www.polisportivapalermo.it - polisportivapalermo@hotmail.com  
aut. prot. 3364 del 19/12/2007

**N**on ci credo, ma non troppo! E' forse questa la chiave di lettura per spiegare il successo di astrologi e interpreti delle stelle. E si tratta di motivazioni di origine ancestrale, che connotano la storia dell'uomo. Non per niente gli antichi egizi adoravano il dio Sole, così come avveniva in antichi popoli centro e sudamericani. Ovunque sulla terra l'influenza degli astri ha finito per condizionare i comportamenti umani e da sempre l'uomo ha cercato di leggere il proprio futuro e la propria vita tra le stelle.

Nell'imminenza del periodo estivo diventa perciò un gioco irresistibile quello di scrutare le stelle per vedere cosa dicono sulla nostra salute e in particolare sulla dieta più appropriata per ciascuno di noi.

Per ragioni di spazio, in questo numero pubblichiamo i profili dei segni di fuoco e d'aria, nel prossimo quelli dei segni di terra e d'acqua.

**L'Ariete** è un segno di fuoco che non ama l'attesa, preferisce lottare e cercherà di perdere peso nel minor tempo possibile. Sono interessati la testa, il cuore, i muscoli, il sangue e gli organi genitali maschili (dominati da Marte). Gli arieti vanno incontro a raffreddori, rapide influenze stagionali, sinusiti e febbri anche elevate; pertanto necessitano di vitamina C, D, magnesio e fosforo, privilegiando carne e frutta. Inoltre, necessitano di riposo notturno (perché lo stress accumulato spesso provoca insonnia) e di fare movimento.

Un esempio di dieta base potrebbe essere:

**COLAZIONE:** 100 g. di latte parzialmente scremato, fiocchi d'avena, spremuta d'agrumi.

**PRANZO:** 50 g. di riso, 30 g. di formaggio, 1 cucchiaino di olio d'oliva, insalata mista condita con aceto o limone, 1 uovo alla coque; agrumi o kiwi.

**CENA:** 80 g. di formaggio magro alla piastra, 150 g. di verdure a vapore, 1 cucchiaino di olio d'oliva, limone.

**Il Leone**, segno di fuoco, è un pigrone e pensa di poter dominare anche la dieta; ama cibi raffinati e diete elastiche. Sono interessati il cuore, il sistema circolatorio e la spina dorsale. Occorre evitare grassi animali e colesterolo. Tende ad abbuffarsi, specie se in compagnia, e va incontro a oscillazioni di peso in relazione al proprio umore; pertanto, dovrebbe imporsi più regolarità.

Un esempio di dieta:

**COLAZIONE:** caffè o the leggero, poco latte scremato, spremuta di agrumi (meglio se a metà mattinata).

**PRANZO:** insalata mista o verdure cotte a vapore a volontà, una

# La dieta delle stelle

L'influenza degli astri fin dall'antichità ha condizionato il comportamento dell'uomo che da sempre cerca di leggere il futuro guardando il cielo. Ma cosa dice l'astrologia sulla nostra salute?

piccola porzione di pesce in bianco con olio e limone.

**CENA:** 50 g. di spaghetti con poco sugo, 150 g. di carne bianca o pesce a vapore, 1 cucchiaino di olio d'olivo, limone o aceto, frutta fresca o prugne cotte.

**Il Sagittario**, segno di fuoco, è attivo, autonomo e sportivo, pertanto poco interessato alle diete. Però in cucina è pasticciona e ama bibite, gelati e patatine. Ne consegue che con l'età e la riduzione del moto finisce fatalmente per ingrassare.

Ha bisogno di un'alimentazione regolare e di un moto costante. Sono interessati il sangue, il bacino, le cosce, il nervo sciatico e il fegato. I disturbi più frequenti sono la gotta, la sciatica, i reumatismi e il diabete e pertanto la dieta dovrebbe essere ricca di vitamine B1 e B2 e povera di carboidrati e acido urico.

Un esempio di dieta:

**COLAZIONE:** the leggero o tisana depurativa, 1 fetta biscottata

con 1 cucchiaino di miele, 1 yogurth con frutta fresca, spremuta di agrumi a metà mattinata.

**PRANZO:** 50 g. di pollo bollito (o di manzo), 150 g. di verdure fresche crude in insalata, 30 g. di formaggio, frutta di stagione (prediligendo le pere).

**CENA:** minestrone di verdure, 50 g. di bresaola o prosciutto crudo, 50 g. di formaggio magro, frutta di stagione.

**I Gemelli**, segno d'aria, sono incostanti; parlano molto di diete ma poi non le rispettano. Il loro problema è la regolarità della dieta. Sono interessati le spalle, le braccia, le mani, la gabbia toracica, i polmoni, il sistema nervoso e la fluidità sanguigna, pertanto soffrono spesso di dolori articolari, artrosi, reumatismi, e difficoltà digestive da stress. Dato che spesso sono stanchi, la dieta deve essere ricca di vitamine B e C e carboidrati.

Un esempio di dieta base:

**COLAZIONE:** caffè o the leggero, spremuta di agrumi, 1 yogurth, 50 g. di pane integrale.

**PRANZO:** 70 g. di pasta al pomodoro o in alternativa di pasta e fagioli, 1 mela (anche cotta al forno).

**cena:** 1 porzione di risotto con verdure, 100 g. di petto di pollo (oppure una fettina piccola di fegato di vitello ai ferri), insalata mista, frutta fresca.

**La Bilancia** (segno d'aria) è un segno molto incostante e contraddittorio che parla male delle diete poiché le modifica autonomamente e spesso non le segue per niente, non ottenendo quindi risultati soddisfacenti. E' ossessionato dalla linea, ma, essendo pigro, finisce nei centri benessere in cerca del miracolo. Sono interessati: pelle, ovaie, reni, ghiandole surrenali e ghiandole in generale. Soffrono spesso d'ansia, depressione, emicranie, cefalee e in genere disturbi della testa e necessitano di un ottimale ricambio idrico; pertanto la dieta deve essere ricca, varia, e drenante per evitare il ristagno e il gonfiore; necessaria anche l'attività fisica.

Un esempio di dieta:

**COLAZIONE:** the, 2 fette biscottate o 1 fetta di pane integrale, conditi da 2 cucchiaini di marmellata.

**PRANZO:** 50 g. di riso preparato a piacere, 1 uovo alla coque, 200 g. di insalata mista, 2 fette di pane tostato, 1 frutto di stagione.

**CENA:** 100 g. di pesce (già pulito) o carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla piastra, 1 patata lessa, 100 g. di verdure cotte al vapore.

**L'Acquario** (segno d'aria) è un segno che si preoccupa poco del grasso e delle diete perché preferisce palestre e sport (anche se a volte finisce per diventare incostante). Molti di loro sono dei viaggiatori per cui preferiscono piatti volanti. Sono interessati il sistema nervoso simpatico, l'ipofisi, i battiti cardiaci, la circolazione, le gambe e le caviglie. Le donne tendono ad ingrassare soprattutto nella metà inferiore del corpo e spesso vanno incontro ad anoressia. La dieta tipo dovrebbe essere povera di grassi e frittiture.

Un esempio di dieta:

**COLAZIONE:** spremuta di agrumi o centrifugato di mele e carote, 20 g. di biscotti secchi o di fette biscottate.

**PRANZO:** 50 g. di riso con verdure, 70 g. di formaggio magro, 100 g. di insalata o verdure cotte al vapore, frutta di stagione.

**CENA:** 100 g. di pesce lessato (ad es. con purea di cipolle), 200 g. di minestrone di verdure con 20 g. di orzo o farro. (1 - continua)

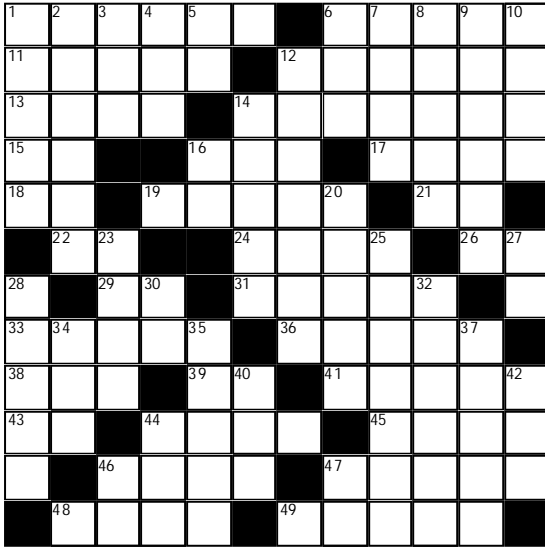
Desiderata Salute

**30' minuti**  
di Informazione su Salute & Sanità  
dalla parte del Cittadino...  
con **Emilio Galbo**  
Ogni Sabato alle **23,45**  
e replica la Domenica alle **13,25**

in onda anche su **830 Sky** sabato alle 13,20 e **842 Sky** giovedì alle 18,00

**7 GOLD** **tele rent** **SKY** **Canale UHF 41**

a cura di Rita Patti



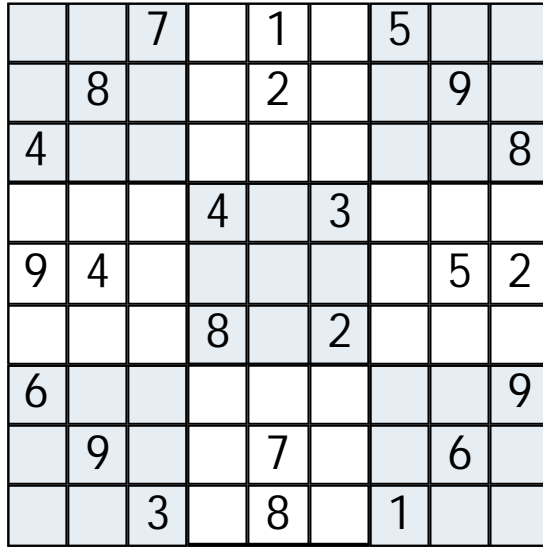
ORIZZONTALI

1 Fine qualità di tabacco da fiuto 6 Un frutto come il pomodoro 11 Venere lo amò e lo mutò in anemone 12 La cura il giardiniere 13 Insenatura marina 14 Eccesso di alcol 15 Ragusa 16 L'acqua... francese 17 La consonante muta 18 Pari in doni 19 Condimento che può essere piccante 21 La fine del fellah 22 Si usa in alcune locuzioni 24 Un'erba aromatica del cuoco 26 Preposizione 29 Farina doppio zero 31 Fungo 33 Un buco che preoccupa l'umanità 36 Comune in provincia di Trapani 38 La memoria dei computer 39 Un Rossi celebre cantante rock 41 Altro nome del Salso 43 Terni 44 Marca automobilistica 45 Più nell'antica Roma 46 Robuste corde 47 Strumento musicale un tempo chiamato "viella" 48 Recipienti per piante 49 Contenti, appagati

1 Prefisso per grande 2 Lento 3 Quello di lana tiene caldo 4 Articolo femminile 5 Berillio 6 Essere vivente 7 Venticello leggero 8 Vasto bacino montano 9 Etichettato in francese 10 Caracalla senza consonanti 12 Costruzioni irregolari 14 Nel buio è meglio non farlo 16 Ente Autonomo 20 Ne ebbe tanti Casanova 23 Una stanza in Inghilterra 25 La tragedia scritta da Voltaire in soli sei giorni 27 Nota musicale 28 Defunto 30 Acceso negli interruttori 32 Pelliccia maculata 34 L'imperatore della Russia 35 Ne fanno parte le pecore 37 Sudditi di Odoacre 40 Entra in tutte le case... 42 Misura la sensibilità delle pellicole fotografiche 44 Fondo Unico per lo Spettacolo 46 Segue il mi 47 Venezia

VERTICALI

1 Prefisso per grande 2 Lento 3 Quello di lana tiene caldo 4 Articolo femminile 5 Berillio 6 Essere vivente 7 Venticello leggero 8 Vasto bacino montano 9 Etichettato in francese 10 Caracalla senza consonanti 12 Costruzioni irregolari 14 Nel buio è meglio non farlo 16 Ente Autonomo 20 Ne ebbe tanti Casanova 23 Una stanza in Inghilterra 25 La tragedia scritta da Voltaire in soli sei giorni 27 Nota musicale 28 Defunto 30 Acceso negli interruttori 32 Pelliccia maculata 34 L'imperatore della Russia 35 Ne fanno parte le pecore 37 Sudditi di Odoacre 40 Entra in tutte le case... 42 Misura la sensibilità delle pellicole fotografiche 44 Fondo Unico per lo Spettacolo 46 Segue il mi 47 Venezia



Il gioco non è solo un passatempo, ma un utile esercizio delle facoltà intellettive. E' un'azione solo in apparenza banale: o semplice. In realtà si tratta di una palestra che stimola le cellule mentali e permette di mantenere un ottimo stato di forma, a venti come a novant'anni...e oltre.

COME GIOCARE A SUDOKU

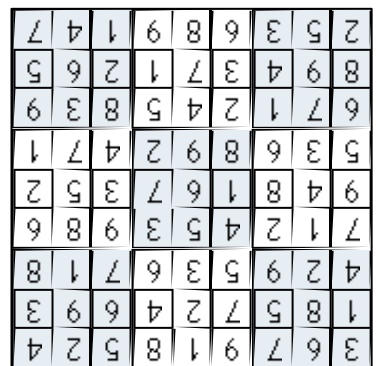
Si devono disporre le cifre da 1 a 9 in una griglia quadrata di nove caselle per lato suddivisa in altrettanti riquadri, in maniera che in ciascuna riga, colonna e sezione ogni cifra compaia una sola volta. Per dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare.

SOLUZIONI DEI GIOCHI

CRUCIVERBA



SUDOKU



sala d'attesa di Mariella Falzone e Pierrico Di Trapani

Dottore, queste creste idilliache, esattamente, dove si trovano?



Studio Nutrizione e Dietetica

perché il tuo corpo non sia solo un peso per appuntamento telefonare al numero 334 9479347

DOTT. VINCENZO SORTINO

Specialista in Nefrologia, Omeopatia, Omeomesoterapia per trattamento di cefalee, cellulite, dolori articolari

Via Maggiore Toselli, 85 - Tel. 0916269711- cell. 347 5143449

KINESIO TAPING® Italia

www.kinesioitalia.it  
www.kinesiotapingitalia.it

Non un bendaggio funzionale è un bendaggio adesivo elastico con effetto terapeutico biomeccanico

- previene la fatica muscolare ■ allevia il dolore ■ riduce l'infiammazione
- riduce l'edema ■ aumenta il ROM ■ previene i crampi ■ educa il muscolo debole ■ evita l'estensione eccessiva o contrazione

senza farmaco

- colpo di frusta ■ menisco
- edema ■ epicondilite ■ tendinosi
- sublussazione della spalla
- osteoartrite del ginocchio ...

tunnel carpale



tendinite rotulea



fascite plantare



rizoartrosi



Toni Graziano:  
cell. 392 1341362  
cell. 329 0250873  
a.graziano3@tin.it

# La giornata mondiale contro il tabacco all'insegna dello slogan "No tabacco world!"

**A**nche quest'anno il 31 maggio 2008, in numerose città d'Italia molteplici sono state le iniziative in occasione della Giornata mondiale senza tabacco. Il fumo è dipendenza farmacologica, ma anche - prima che si strutturi in addiction - abitudine personale e sociale, occasione conviviale, rito quotidiano, momento di rilassamento. Il fumare tabacco, delle addiction farmacologiche, possiede tutte le caratteristiche: vi si ravvisa l'insieme dei fenomeni comportamentali, cognitivi e fisiologici che includono il desiderio intenso di assumere la sostanza, una ridotta capacità di controllarne l'uso, il perseverare nell'assunzione nonostante le conseguenze dannose, lo sviluppo di tolleranza e di astinenza fisica, è occasione sociale.

Gli stessi atti fisici, quali aprire il pacchetto, tenere in mano la sigaretta, accenderla, portarla alla bocca ripetuti qualche decina di volte al giorno e migliaia di volte nell'intero arco temporale di vita del fumatore danno sicurezza, fanno compagnia, aiutano a socializzare.

Oggi, il senso comune risente in modo determinante di pregiudizi che generalmente considerano il fumo di sigaretta dannoso, all'incirca quanto l'esposizione involontaria al traffico cittadino, ignorando le reali dimensioni del fenomeno, le attuali ricerche statistiche rivelano un fenomeno che supera ampiamente l'esposizione a rischi ambientali. Il gruppo di studio sul tabagismo promosso dalla Società italiana di medicina generale evidenzia che "L'aria fumosa di un bar è cinquanta volte più inquinante di quella che si respira nel traffico".

Nel pianeta i fumatori sono 1,2 miliardi, e soltanto in Italia supe-



rano i 12 milioni. Purtroppo, nonostante si registri una considerevole diminuzione dell'uso di tabacco nei Paesi occidentali, su base mondiale si osserva un sensibile incremento costante dei fumatori che si stima passeranno - nel 2025 - a 1,6 miliardi, in quanto nei Paesi a basso tenore di vita non si è ancora posto il problema della correlazione fumo-salute, ed i modelli occidentali sono ampiamente imitati. E' stato calcolato che dal 33% al 50% dei fumatori occasionali nel corso del tempo diventano dipendenti da nicotina e, benché la maggioranza dichiara di voler smettere di fumare, solo il 2-5% riesce a farlo senza alcun aiuto. Complessivamente ad oggi nel mondo le vittime del tabacco sono, all'incirca, 3 milioni; soltanto in Italia i morti sono 85.000 all'anno per malattie correlate al fumo (il 19% del totale dei decessi, 10 volte più, delle vittime per incidenti stradali). Andando nel dettaglio, per cause di morte, si vede che vi è una correlazione

positiva con il tabacco per: 80-90% dei tumori laringei e polmonari, 20-40% tumori della vescica, reni, pancreas, 40-50% tumori della bocca e dell'esofago, 20-30% broncopolmonite croniche, infarti, e altre affezioni cardio-circolatorie.

Nel 1964, l'Oms ha incluso la nicotina nel gruppo delle droghe che provocano dipendenza, così come - d'altra parte - era avvenuto anche per l'alcool. Il tabacco inalato in forma di fumo, non porta soltanto all'intossicazione da nicotina, ma anche di numerose altre sostanze nocive (secondo alcuni sino a 4000 diverse sostanze) e del catrame ricco di idrocarburi aromatici policiclici che è, ad esempio, responsabile delle sensazioni gustative, della stimolazione orale della sigaretta, piacevole in sé, anche perché preannuncia al fumatore l'arrivo al cervello della nicotina. Secondo una ricerca spagnola pubblicata dall'associazione dei consumatori Aduc, le "bionde" conterrebbero

289 additivi pericolosi e tenuti nascosti dai produttori.

Dopo anni di tolleranza, a scapito dei non fumatori, con il supporto di leggi specifiche, ormai condivise da quasi tutte le nazioni occidentali, l'accettazione sociale dei fumatori è in forte riduzione. Fumare nei posti pubblici o sul posto di lavoro è ormai una pratica off limits in quasi tutti i Paesi della comunità. Una commissione Europea ha stabilito che le aziende potranno rifiutarsi legittimamente di assumere dipendenti con il vizio della sigaretta. L'Italia grazie all'entrata in vigore della cosiddetta legge "Sirchia" che impone il divieto di fumare nei locali pubblici e luoghi di lavoro, ha potuto registrare una sostanziale diminuzione del numero dei fumatori. Inoltre, le attività di monitoraggio promosse dal Ministero della Salute, evidenziano un numero costante di fumatori favorevoli alla legge, ma anche un sostanziale rispetto del divieto di fumo nei luoghi pubblici. Nel nostro Paese, tuttavia, esiste ancora oggi una quota consistente di fumatori passivi, che si stima attorno al 22% della popolazione.

Il Ministero della Salute e quello dell'Istruzione, nel corso del tempo, hanno avviato numerose campagne di educazione alla salute contro i rischi del tabagismo, emanando di recente linee-guida sulla salute dello studente, che prevedono anche interventi sul fumo, prescrivendo che essi non abbiano carattere di eccezionalità, ma siano pensati in costanza di applicazione. "Gioca e non fumare": è la campagna di prevenzione antifumo avviata da metà novembre in 15 scuole elementari del Lazio, Abruzzo, e Campania.

Mariella Falzone

A.S.D.C.  
**Dharma**



Yoga  
Power Stretching  
Ginnastica dolce  
Tai-chi  
Ginnastica per la terza età

Via Sampolo, 258/260 Tel 3341883011

**GBM ITALIA**

Consulenza per la collaborazione domestica ed assistenza  
**BADANTI - COLF - BABY SITTER**

Via Notarbartolo 11 Palermo - cell. 3208064079 - e-mail: gbmitalia@yahoo.it

**medeu.it**

Il quotidiano on-line di informazione, documentazione e ricerca socio sanitaria

**www.medeu.it**

■ LA SALUTE INTORNO A NOI

## Senso... incivico

Troppi i "ricordi" sui marciapiedi delle passeggiate dei cani

**C**amminare per strada è diventata un'impresa ardua, bisogna stare a testa bassa per stare attenti a dove si mettono i piedi! Non ci riferiamo sicuramente alla qualità dei marciapiedi, anche su quello avremmo molto da dire. Parliamo invece di tutto quello che i graziosi proprietari dei tantissimi cagnolini di tutte le razze che ormai vivono nei nostri appartamenti lasciano noncuranti sul marciapiedi. È molto raro vedere, chi accompagna il proprio cane, munito di paletta e sacchetto, malgrado il Comune si sia preoccupato di fornire le nostre strade di simpatici cestini corredati da guanti monouso, per poter raccogliere gli escrementi dei nostri cagnolini, la maggior parte dei loro proprietari non si preoccupa affatto di farlo. Senza preoccuparsi delle conseguenze a volte serie che noi tutti potremmo avere.



Il fastidio di ritrovarsi con un piede impiastricciato è sicuramente il minore, pensiamo invece a cosa può succedere ad una persona anziana che non essendosi accorta in tempo di ciò che stava per calpestare scivola rovinosamente e si frattura un femore. Può essere evitato, prestiamo attenzione quando accompagniamo i nostri cagnolini a fare la loro passeggiata, preoccupiamoci di raccogliere quanto producono. Un piccolo sforzo e ci guadagneremo tutti.

Francesca Abbate

■ MANGIARBENE

## Il tonno

**I**l tonno è un pesce piuttosto grande, denominato pesce azzurro. Nel Mediterraneo si trova il tonno rosso, chiamato così a causa del colore della carne, e l'alalunga o tonno bianco, molto pregiato. Controllate la polpa del tonno che deve risultare ben salda alla liscia, il colore dev'essere vivo e l'odore gradevole. La pelle deve risultare lucida. Se acquistate dei tranci o dei filetti, li dovrete lavare per eliminare il sangue e asciugare con carta assorbente da cucina. Potete metterli in frigo dove si mantengono per due giorni, meglio se riposti tra due piatti o avvolti in carta da cucina o da forno. È un pesce sicuramente grasso, ma ricco di proteine e sali minerali, per questo considerato ricostituente ed energetico. Può risultare di difficile digestione, e il suo consumo deve essere limitato per soggetti con problemi di gotta e sovrappeso.

a cura dello **Studio "Nutrizione e Dietetica"**  
Tel. 0916269711

### TRANCI DI TONNO ALLE MELANZANE

**Ingredienti:** 800 g di tonno fresco in tranci, 2 melanzane grosse, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 500 g di pomodori freschi, 1 bicchiere di vino bianco, olio, sale, pepe.

**Preparazione:** preparate il tonno per la cottura e riducetelo a pezzetti. Fate un trito con l'aglio ed il prezzemolo preventivamente pulito. Lavate le melanzane sotto l'acqua corrente poi riducetele a tocchetti. In una casseruola fate rosolare il trito con 3 cucchiaini di olio, unite immediatamente i pezzetti di tonno e i tocchetti di melanzane, fate insaporire un po', dopo irrorate con il vino e aggiungete anche i pomodori. Insaporite tutto con il sale e un pizzico di pepe. Lasciate cuocere il tonno per 30 minuti circa, poi servite in tavola. Arricchite con mentuccia fresca.

### ALLERGOLOGIA

#### DOCT. CLAUDIO RAGNO

riceve presso il Centro Allergologico "Ragno", Via XII Gennaio 16 - Tel. 091327040 - Call center prenotazioni 091584114. Si eseguono: prove allergiche per asma e rinite, alimenti, anestetici, farmaci, veleno, imenotteri, dermatiti da contatto e da cosmetici.

Scheda da pubblicare

### ANALISI CLINICHE

#### ANALISI CLINICHE E CHIMICHE DOCT. SSA SCIUTO ROSA

Dosaggi ormonali - Test tiroidei - Markers epatite e tumorali - Celiachia - Test allergici. Prelievi a domicilio gratuiti. Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091 362166

Scheda pubblicata nel n. 13 a pag. 6

### ANDROLOGIA

#### PROCREAZIONE ASSISTITA DEMETRA Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia dell'impotenza maschile - Sterilità maschile - Esame seminale - Ecografia testicolare - Varicocele maschile - Flussimetria Doppler scrotale. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

### ASSISTENZA

#### IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili - Servizio teleassistenza: farmaci a domicilio, consegna della spesa, riordino e piccole pulizie della casa. Via G. Pitre 164/A - Palermo - Tel. 091 7026528 - cell. 329 9504144 - www.paginegialle.it/irispa - e-mail: iriscooperativa@libero.it

Scheda pubblicata nel n. 12 a pag.

## CONSIGLIATI

Avete bisogno di uno specialista, di un laboratorio di analisi, di un centro di assistenza? La rubrica per ogni necessità propone un nome, accuratamente selezionato, al quale rivolgersi con fiducia. Per conoscere meglio gli specialisti contenuti nella rubrica consultate le schede di presentazione che pubblichiamo una per numero. Sotto ogni annuncio troverete il numero e la pagina del giornale che ha ospitato la presentazione. Le schede sono reperibili sul nostro sito [www.nellattesa.it](http://www.nellattesa.it).

### CHIRURGIA PLASTICA

#### DOCT. FABRIZIO CASTAGNETTA

Chirurgia estetica, medicina estetica, laserterapia dermatologica e vascolare, ringiovanimento cutaneo con fraxel laser. Via Libertà 195 - Palermo - Tel. 091 6251319 - cell. 347 06 90 768 - Via Di Santa Costanza - 21 - Roma - Tel. 06 86580024

Scheda da pubblicare

### FISIOTERAPIA

#### GIUSEPPE PIRROTTA

##### Fisioterapista

Terapie domiciliari. Effettua kinesioterapia e terapie strumentali. Per appuntamento telefonare al n. di cell. 338-8158379

Scheda pubblicata nel n. 11 a pag. 7

### GASTROENTEROLOGIA

#### DOCT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, 091 6552186 - Studio, Istituto Medico, Via Notabartolo 35, 091 345029, Palermo

Scheda da pubblicare

### GINECOLOGIA

#### PROCREAZIONE ASSISTITA DEMETRA

##### Dir. san. Dott. C. Cimino

Terapia della sterilità - Fecondazioni assistite - Ecografie ostetriche, ginecologiche e al seno - Colposcopia - Isteroscopia - Menopausa - Densimetria ossea. Via A. Pacinotti 34 - Palermo - Tel. 091 6810876/6820044 - www.centrodemetra.it

Scheda pubblicata nel n° 15 a pag. 7

### MALATTIE INFETTIVE

#### DOCT. RAIMONDO GRACEFFA

Specialista malattie infettive del fegato già direttore malattie infettive Policlinico universitario di Palermo Via A. Cirrincione, 10 - Tel. 091542759 - cell. 337515050

Scheda pubblicata accanto

### MEDICINA INTEGRATA

#### STUDIO PROGETTO MED.I.CO.

##### Medicina Integrata Complementare Dott. Palmeri

Flebologia, estetica, nutrizionistica, omeopatia, ecodoppler, meso-pessoterapia. Via Terrasanta, 39-091 7302828 www.studioprogettomedico.it

Scheda pubblicata nel n° 14 a pag. 7

### NEFROLOGIA

#### DOCT. RAFFAELE ANNALORO

Specialista in Nefrologia medica. Riceve per appuntamento in piazza Europa 19/C - Palermo - Tel. 091

522991.

Scheda da pubblicare

### OCULISTICA

#### CENTRO DIAGNOSTICO OCULISTICO SAS DOCT. SSA M. ROSSELLA MACEDONIO

Accreditato con il S.S.N.

Via Villa Sperlinga 3 - Palermo - Tel. 091 346739 e-mail: centromacedonio@libero.it

Si riceve per appuntamento

Scheda pubbl. nel n.10/2008 a pag. 7

### ODONTOIATRIA

#### DOCT. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia Via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091 343308

Scheda da pubblicare

### PEDAGOGIA CLINICA



ANPEG  
Associazione Nazionale Pedagogisti e Psicologi

Centro di prevenzione, diagnosi e interventi d'aiuto alla persona di ogni età. Via M.se Ugo n.56 Palermo. Per appuntamento 339 4249483. www.pedagogiaclinica.com

Scheda pubbl. nel n. 17/08 a pag. 7

### PSICOLOGIA

#### DOCT. SSA CONCETTA MEZZATESTA

Specialista Psicoterapia - tecnica E.M.D.R.

Consultazioni individuali e di coppia. Psi-codiagnosi e perizie psicologiche. Trattamento di depressioni, ansia e traumi psicologici.

Via Principe di Villafranca, 54. Tel. 091 7302923 - cell. 3470195627

Scheda da pubblicare

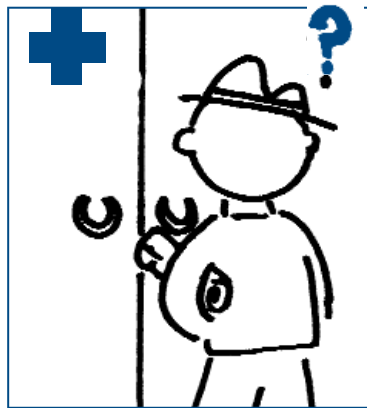
**■ A PALERMO**

Dal 31 maggio al 7 giugno  
Ajello via G. Villani 16/18  
(Pagliarelli) - tf. 0916682438  
Bonsignore v.le Reg. Siciliana  
2322 (M. Agip) - tf. 091400219  
Consiglio D. via Pitrè 118/D  
(Altarello) tf. 091212141  
Cupani F. via Mater Dolorosa 2  
(Pallavicino) - tf. 0916710628  
Fatta C. via S. Maria di Gesù 3/A  
(Guadagna) - tf. 091447268  
Lauricella G. via Volturno 83  
(Porta Carini) - tf. 091321027  
Petrone G. c.so Vitt. Emanuele  
488 - tf. 0916511879  
Raiata via Ciaculli 130 (Ciaculli)  
tf. 0916301198  
San Michele via Sciuti 77/H  
tf. 091343505  
Vetro G. via E. Amari 121 (ang.  
Roma) - tf. 091587775

**FARMACIE NOTTURNE**

Antica Farmacia Giusti  
via Giusti 8 - tf. 091309076  
Bonsignore v.le Regione Siciliana  
2322 - tf. 091400219  
Cali D. via M.se Roccaforte 108  
(ang. Cordova) - tf. 091361887  
De Gasperi p.zza De Gasperi 32  
tf. 09152140  
Di Mino S. p.zza Ottavio Ziino 21  
tf. 0916814016  
Fatta C. via S. Maria di Gesù 3  
(Guadagna) - tf. 091447268  
Inglese via M. Stabile 177  
tf. 091334482  
Lo Cascio Mendola via Roma 1

# Cerchi una farmacia?



Rivolgiti con fiducia  
al tuo farmacista  
territoriale.  
Troverai competenza,  
professionalità,  
gentilezza.  
Per informazioni  
collegati al sito  
della Federfarma:  
[www.federfarma.it](http://www.federfarma.it)

**Lemarfarma s.p.a.**  
distribuzione farmaci  
ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee  
**AL SERVIZIO DEL FARMACISTA**

(Stazione) - tf. 0916162117  
Menni G. via Archimede 182  
tf. 091 320461  
Orlando F. via N. Garzilli 56  
tf. 0916251593  
Ponte Oreto via Oreto 322/a  
tf. 091444537  
Sacro Cuore p.zza P.pe Campo-

reale (Agip) - tf. 091214137  
Sferlazzo M. p.zza Porta  
Montalto 6 - tf. 0916511868  
Strasburgo v.le Strasburgo 202  
tf. 091527986  
Tulone via Aspromonte 97  
tf. 091206017  
Verga E. c.so Calatafimi 468

tf. 091423785  
Zuffi M. via I. Rabin (ang.  
via Rizzo) - tf. 091544894

**■ IN PROVINCIA**

Dall'1 al 7 giugno  
**■ A BAGHERIA**  
Cacciatore A. c.so Umberto I, 90  
tf. 091 932105

**■ A PARTINICO**

Ricupati R.M. c.so dei Mille 121  
tf. 091 8782085

Dal 2 all'8 giugno

**■ A CARINI**  
Ajello S. via S. Pietro 6  
tf. 091 866852

**■ A CEFALU'**

Battaglia via Roma 13  
tf. 0921 421989

**■ A CORLEONE**

Binenti R. via Roma 1  
tf. 0918461341

**■ A MARINEO**

Schirò M. A. c.so dei Mille 93  
tf. 091 8725134

**■ A MONREALE**

Accetta L. sal. Garibaldi 32 - tf.  
091 6404432

**■ A TERMINI IMERESE**

Candioto via G. Marconi 6/L-I  
tf. 091 8141235

**Usteo & Imaging s.a.s.**  
Studio medico  
dei D.ri L. Calderone e G. Cappellino & C.  
Via Roma, 386 (Palermo) Tel. 091.329283

Ortopedia - Traumatologia - Fisiokinesiterapia  
Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia  
Telecranio per ortodonzia - Mammografia H.F. digitale Stereotassi  
- T.C. Spirale - Ecotomografia 3D live  
(internistica, senologica, ginecologica, ostetrica 3D, pediatrica,  
muscolo-tendinea ed osteo-articolare)  
Eco-Color-Doppler e PWR-Doppler (vascolare, oncologico, fetale)  
Morfometria vertebrale digitale Mineralometria ossea computeriz-  
zata (M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption) - Laserterapia -  
Magnetoterapia - Crioterapia

Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato  
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00

**publiscicula**  
AZIENDA GRAFICA EDITORIALE  
LIBRI  
GIORNALI  
RIVISTE  
DEPLIANTS  
EDIZIONI DI LUSO  
POSTER  
MANIFESTI

Arti Grafiche & Stampa  
SICILIA TEMPO

Via Pietro Nenni, 3 • 90148 Palermo  
Tel. 091.6883828 PBX • 091.6883791  
Fax 091.6883829  
[publiscicula@libero.it](mailto:publiscicula@libero.it)  
[publiscicula@publiscicula.it](mailto:publiscicula@publiscicula.it)  
[www.publiscicula.it](http://www.publiscicula.it)

**Progress**  
Assicurazioni Spa Gruppo Middlesea

**POLIZZA INFORTUNI "PREVENZIONE PERSONA"**  
E' una copertura assicurativa che offre un ventaglio di garanzie nell'ambito di ogni specifica esigenza:  

- ▶ durante lo svolgimento delle proprie attività lavorative (rischi solo professionali)
- ▶ durante il tempo libero (rischi extra-professionali)
- ▶ durante l'intero arco delle nostre giornate (rischio 24 ore su 24)

 Le principali garanzie riguardano i casi di: evento letale causato da infortunio, invalidità permanente, inabilità temporanea, rimborso delle spese ospedaliere per interventi chirurgici e prestazioni specialistiche conseguenti a infortunio e/o malattia, indennità giornaliera da ricovero ospedaliero per infortunio e/o malattia, rimborso delle spese conseguenti a eventuale decesso, indennità giornaliera per ingessature e/o sutura.  
 La particolare estensione di alcune garanzie anche agli eventi legati alla malattia rende questa copertura assicurativa veramente completa e competitiva.

**POLIZZA "SANITARIA"**  
E' una copertura assicurativa totale che garantisce il rimborso di tutte le spese relative a: interventi chirurgici, anche ambulatoriali; onorari dei medici (chirurgo, aiuto, assistente, anestesista, ecc.); esami diagnostici; rette di degenza; assistenza medica, infermieristica e fisioterapica; trasporto in ambulanza; convalescenza successiva a ricovero anche presso il proprio domicilio; parto cesareo e parto naturale; diaria giornaliera; visite mediche domiciliari.  
 La polizza sanitaria della Progress Assicurazioni S.p.A. offre la possibilità di estendere le coperture assicurative anche all'intero nucleo familiare.

**L'UNICA SOCIETA' DI ASSICURAZIONI DEL SUD  
CON SEDE A PALERMO**

Sede legale e direzione generale: p.zza Alberigo Gentili 3 - Palermo  
Telefono 091 286111 pbx - Fax 091 6258131