



Star bene non è poi così difficile

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Cari lettori, ve la sentite di fare buoni propositi? Noi vi proponiamo di farne qualcuno per garantire una buona salute - unico mezzo per risparmiare e far risparmiare la nostra Sanità. L'abbiamo già detto e lo ripetiamo ancora: non esiste politica sanitaria che possa considerarsi vincente se non quella che induce ad evitare di ammalarsi. Del resto, qualsiasi saggio consiglio tende sempre a prevenire più che a curare.

La salute è un equilibrio quasi perfetto e godersela non è da tutti, anzi, ad essere precisi, è affare di pochi. Sì, perché sono pochi in percentuale gli individui che sanno investire su se stessi, sul proprio benessere e, dunque, sulla forza che se ne ricava.

Un organismo ben curato e attento funziona bene, a volte come un orologio di precisione. Non si tratta di essere pedanti, ma di avere bene in mente questa priorità assoluta: non si può lasciare nem-

UNA PATOLOGIA SEMPRE PIÙ DIFFUSA

Affrontiamo l'ansia con le erbe

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



Nervosismo, tensione emotiva, inquietudine, eccessiva preoccupazione per gli affetti e per tutte le azioni e le situazioni della vita, sensazione di non riuscire a realizzare compiti anche banali, tristezza e panico anche senza una causa apparente. E poi insonnia, tachicardia, costrizione alla gola, peso al torace, vertigini e affanno. Sono le facce dell'ansia, una temporanea reazione allo stress che rischia di trasformarsi in malattia quando persiste e impedisce il regolare svolgimento della vita quotidiana. Le cure dell'ansia sono tante: i medici, per sedarla, solitamente prescrivono gli ansiolitici. Ma un efficace aiuto, soprattutto nelle forme lievi e medie di sindrome ansiosa, arriva anche dalla natura, sfruttando le proprietà benefiche di alcune piante che possono aiutare a migliorare il sonno e favorire



meno un grammo della preziosa salute dal tabaccaio o a tavola, nelle pasticcerie o davanti ai tanti schermi che c'immobilizzano in una pigrizia produttiva, ma a volte anche oziosa.

Ecco l'elenco dei buoni propositi.

Effettuare almeno cinque pasti al giorno, non di grande quantità, con presenza di cinque porzioni di verdura e almeno tre di frutta al giorno. **Fare** una colazione che comprenda il giusto apporto di nutrienti, secondo uno schema che preveda apporto di carboidrati che vada dal 40 al 50 per cento, proteine e grassi dal 25 al 30 per cento. **Aggiungere** integratori vitaminici e oligoelementi.

Mangiare con calma tralasciando elementi che distraggano.

segue a pagina 8

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

Nella NUOVA SEDE, mantiene la stessa disponibilità e cortesia nei confronti dei pazienti. Il personale, qualificato e costantemente aggiornato, offre consulenze pertinenti a: farmaci, prodotti fitoterapici, veterinari, salutistici ed omeopatici



SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell'Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafatta.it

segue a pagina 2



PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS.ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

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

PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)
Tel. 091 322624 - Cel. 346 0424837

Numero Verde - Sicilia

800 134 851

Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

SCOPRI IL PRESTITO AL TASSO PIU' BASSO RAPIDO E TRASPARENTE

PENSIONATI - DIPENDENTI

Anche con rifinanziamento di prestiti in corso con altri istituti e INPDAP



Posteggio Gratuito

Numero Verde Gratuito

800 26 77 09

Anche Da Cellulare

www.assifinitalia.it

Prima di accettare altre offerte, specialmente consigliate dall'amico, richiedi un preventivo personalizzato.

PERCHE' FIDARSI E' BENE, VERIFICARE E' MEGLIO!

Iscr. Reg. Impr. PA n. 144268 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria iscr. Elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A25418 In regime di plurimandato
- finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "informazioni europee di base sul credito al consumo" fogli informativi delle assicurazioni in sede - per verificare il merito credito personalizzato consultare il sito www.monitorata.it per le controversie con gli intermediari finanziari: www.arbitrobancariofinanziario.it

Un decalogo contro i saldi "furbi"

di Anna Sampino
annasampino@nellattesa.it



Via ai saldi anche a Palermo. Purtroppo, accanto ai saldi reali, spesso si celano quelli "furbi", quelli proposti da chi vende a prezzi non scontati nelle giuste percentuali, oppure, peggio ancora, merce fallata o non conforme. Ecco perché la Federconsumatori ha pubblicato un vero e proprio decalogo per mettere in guardia i consumatori dai finti saldi. Primo consiglio è quello di confrontare il prezzo del bene che vogliamo comprare prima della data d'inizio dei saldi e verificare in seguito che il prezzo scontato corrisponda alla percentuale di sconto effettuata dal commerciante. E poi, meglio confrontare i prezzi di più negozi: "Non fermarsi mai davanti alla prima vetrina, confrontare i prezzi e, in ogni caso, orientarsi verso beni o prodotti che servono veramente", suggerisce la Federconsumatori. Nel cartellino è obbligatorio che venga indicato il prezzo iniziale e quello scontato. "Non sono rare - si legge nel decalogo - le controversie con i negozianti che, in presenza di merce difettosa e impossibilitati a sostituirla, sostengono di non poter rimborsare i clienti perché l'annullamento dell'operazione di cassa sarebbe vietata dalle norme fiscali. La merce difettosa dev'essere sostituita o il prezzo rimborsato. Inoltre, l'operazione di cassa può essere modificata anche nei giorni successivi".

Quest'anno, però, il numero di famiglie che in questi giorni si sta recando nei negozi ad acquistare risulta essere parecchio inferiore rispetto a quanto accadeva l'anno scorso: si stima un 38 per cento, contro il 45 del 2011. Secondo Lillo Vizzini, presidente regionale della Federconsumatori Sicilia, il motivo è legato, sì alla crisi, ma anche al fatto che non si è anticipata la stagione dei saldi al periodo natalizio: "Anticipare le vendite a saldo in Sicilia - sostiene Vizzini - avrebbe sicuramente aiutato a registrare un andamento delle vendite meno disastroso". E che ci sia stata una flessione notevole degli acquisti natalizi lo dicono anche i numeri: meno 14 per cento rispetto allo scorso anno. A risentirne di più il settore degli elettrodomestici (-29%), dell'abbigliamento (-16%) e del turismo (-14%).

SEGUITI DALLA PRIMA

STAR BENE NON E' POI COSI' DIFFICILE

Adoperare molte fibre, cibi non raffinati, frutta di vario tipo, molte verdure crude (anche queste di vario tipo), cereali diversi. Le uova dovrebbero essere ridotte al minimo (specie il tuorlo). Il pesce anche, tranne che non sia di sicura provenienza. Preferire carni bianche non industriali magre e rosse magre. Il latte e i latticini sono difficilmente digeribili, come anche le sostanze lievitate.

Non mangiare cibi industriali, precotti, gastronomie frequenti, fastfood, merendine confezionate, dolci.

Idratarsi sin dal mattino fino a raggiungere almeno due litri d'acqua al giorno.

Effettuare almeno mezz'ora d'attività fisica al giorno.

Tralasciare l'automobile o la motocicletta e contare un numero di passi che vada almeno dagli ottomila ai diecimila al giorno. Che ne dite, ce la farete?

Perché una psicologia del lavoro

di Riccardo Ingui - psicologo del lavoro
ric.ing84@gmail.com



Sfatiamo subito il classico stereotipo: "Salve sono il Dott. Ingui, psicologo del lavoro. Ottimo! In quest'ufficio ci sono tante persone da psicoanalizzare!".

Lo psicologo del lavoro non si occupa della presa in carico dei singoli con problematiche psicologiche, ma delle dinamiche che si innescano tra le persone nell'ambiente di lavoro e delle persone con l'ambiente di lavoro.

Ma allora, se non cura, a cosa serve lo psicologo? Questi interrogativi nascono da un'incomprensione di fondo. Nell'immaginario collettivo la psicologia è legata all'ambito clinico della cura del paziente con disturbi psichici, oppure dello psicoanalista che rievoca rimossi traumi infantili. Ma la psicologia è anche molto

altro: di fatto, è lo studio dei comportamenti umani ed esiste un ambito che, utilizzando un metodo rigoroso, studia quali siano i meccanismi cognitivi che ne stanno alla base. E' principalmente a quest'ambito che si rifà la psicologia del lavoro, agendo, più che sulla cura di psicopatologie, sulla prevenzione di dinamiche conflittuali e stressogene.

stato di benessere

L'ispirazione oggi la dà l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), quando per salute non intende "la semplice assenza di malattia, ma un diffuso stato di benessere psicofisico".

E la promozione del benessere nell'ambiente di lavoro è proprio la missione principale dello psicologo del lavoro. La spinta motivazionale, il senso di appartenenza alla propria azienda, la convivialità e la cittadinanza organizzativa, i fattori di stress - lavoro correlati, la responsabilità e l'empowerment (ovvero la valorizzazione delle proprie risorse personali), sono i concetti base, i binari sui quali la psicologia del lavoro viaggia per promuovere un diffuso benessere personale e collettivo all'interno delle aziende.

D'altra parte, il lavoro oggi occupa la gran parte, in alcuni casi la maggior parte, della vita di una persona; di conseguenza, un benessere psichico sul posto di lavoro non può che avere ripercussioni positive su tutti gli aspetti della propria vita.

Un corso per il benessere psico-fisico della persona

Prende l'avvio un corso per voi. È rivolto a tutti e tutti ne possono trarre un vero beneficio per impostare, rivedere, confrontare il proprio stile di vita. Il corso si comporrà di quattro incontri, uno a settimana, e verrà tenuto da professionisti qualificati aderenti alla nostra Associazione Nell'Attesa Onlus. I docenti affronteranno come tutelare il benessere nell'attività fisica e nella cura del corpo, nella salute della nostra mente e delle nostre relazioni, nel campo nutrizionale. Infine verranno distribuite nozioni utili di pron-

to soccorso casalingo. Il corso inizierà al raggiungimento del numero previsto di iscritti.

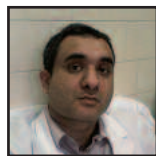
Per iscriversi inviare un sms al 3471929790 col proprio nome e cognome.

La nostra è un'associazione di professionisti e di privati cittadini che vogliono perseguire un benessere fisico, mentale, relazionale, interiore, sociale, ambientale.

Chiunque voglia farne parte può richiedere l'iscrizione, inviando a: Associazione Nell'Attesa Onlus - via Vaccarini 36 - Palermo.

Quando la coppia non può avere bambini: diagnosi e soluzioni

di Carmelo Battiato - Endocrinologo indirizzo in Andrologia
dr.carmelobattiato@email.it



La piena utilizzazione della vita è raggiunta dalle donne che hanno figli. Quella è la loro certezza". Così scriveva Marguerite Duras, nel bellissimo libro "La vita materiale", 1987.

Ma quante coppie riescono ad avere un figlio?

Secondo uno studio britannico, condotto nel 2015 dal professor Bill Ledger dell'Università di Sheffield, una coppia su tre potrebbe essere sterile. Secondo le statistiche europee, una coppia su sette presenta problemi di sterilità. La sterilità è l'incapacità biologica da parte di un uomo o di una donna di contribuire al concepimento. Per infertilità invece s'intende l'incapacità, in una donna in grado di concepire di portare a termine una gravidanza.

L'OMS considera una coppia sterile se non c'è stato concepimento dopo un anno di rapporti non protetti, mentre è infertile se c'è l'incapacità di portare a termine la gravidanza.

La statistica ci dice che la

coppia ha una possibilità ogni quattro rapporti di concepire un figlio.

Dividiamo le cause di sterilità in tre grandi panieri in cui rientrano, rispettivamente, la sterilità femminile, quella maschile e la sterilità di coppia.

Parliamo di sterilità di coppia quando una serie infinita - e a volte sconosciuta - di cause crea un'oggettiva difficoltà ad avere una prole in persone che magari singolarmente avevano già avuto figli da precedenti esperienze.

Nella sterilità femminile si riscontrano diverse cause d'infertilità, da quelle psicologiche a quelle endocrinometaboliche, come l'anovulazione, la sindrome dell'ovaio policistico, l'insufficienza ovarica, la Sindrome di Turner, i tumori ovarici, le alterazioni tubariche, le infezioni femminili, la menopausa precoce. Nelle donne la fertilità femminile è massima a 23 anni, quindi diminuisce fino a 30 anni - 35 anni, poi rapidamente dopo i 35 anni, fino alla menopausa, il periodo in cui nella donna cessa l'ovulazione.

Fra le cause d'infertilità che



riguardano l'uomo citiamo: quelle pre-testicolari, quelle endocrine, quelle ipotalamiche, l'ipogonadismo, il criptorchidismo. Fra quelle testicolari: il varicocele, l'idrocele, i tumori testicolari; fra quelle post-testicolari: l'ostruzione del dotto deferente, le infezioni (e qui rientrano le magi, ovvero le infezioni delle ghiandole accessorie maschili), le uretriti, l'orchite, le orchiepididimiti, le prostatiti, le prostatovescicoliti e le cause immunologiche.

Sotto il profilo diagnostico, la coppia dev'essere sottoposta ad accertamenti mirati ad individuare la possibile causa

di sterilità. Una buona indagine preliminare deve prendere in considerazione l'anamnesi familiare, le abitudini sessuali, le malattie pregresse, etc... Nell'uomo è fondamentale, oltre ad una visita andrologica, l'esame dello sperma, (spermioγραμμα e spermio-coltura), gli esami ormonali, cromosomici. Nella donna, oltre agli esami ormonali, si valuta la presenza di ovulazione e l'assenza di fattori tubarici, eventuali infezioni o infiammazioni delle vie genitali. E' bene sottoporre la paziente ad uno studio ecografico dell'utero e delle ovaie per individuare eventuali malformazioni o malattie.

L'infertilità di coppia integra una complessa serie di fattori, in cui possono rientrare causa-concausa il fattore maschile, quello femminile, e di coppia. Nel management dell'infertilità solo una corretta diagnosi di coppia può portare, nella maggior parte dei casi, alla risoluzione del problema infertilità e ad indirizzare eventualmente la coppia ad includere le attuali tecniche di fecondazione assistita.

Un riequilibratore delle difese naturali dell'organismo

Rubrovital Plus è un integratore della Piam Farmaceutici che agisce come riequilibratore delle difese naturali dell'organismo. La sua efficacia si basa sulla sinergia di principi largamente riconosciuti come coadiuvanti nel favorire l'attività dei fisiologici processi del sistema immunitario. Sono infatti presenti: la lattoferrina, una glicoproteina d'origine bovina oggetto di numerose sperimentazioni cliniche che ne hanno messo in evidenza la naturale attività immunomodulante; lo zinco, elemento essenziale della nutrizione, utile per l'assetto della competenza immunitaria; gli estratti di echinacea purpurea ed angustifolia, molto apprezzati per le benefiche proprietà a livello dell'albero bronchiale e modulanti le difese organiche. La presenza della vitamina C e delle vitamine del gruppo B completa la funzionalità del prodotto nel modulare la risposta immune.

Il prodotto esercita un effetto barriera, aumentando le difese dell'organismo nei confronti delle infezioni di batteri patogeni, di virus e di miceti grazie alla lattoferrina, un'importante glicoproteina attiva nel promuovere l'immunità naturale.

Presente naturalmente in tutte le secrezioni organiche che vengono comunemente esposte all'azione dei batteri (latte, lacrime, essudato nasale, saliva, secreto bronchiale, succo gastro-intestinale, muco cervico-vaginale e fluido seminale), essa è sintetizzata dalle ghiandole esocrine e dai globuli bianchi che la rilasciano nei siti ove esiste un processo infettivo e infiammatorio.

La lattoferrina contribuisce a: **promuovere** la crescita e la differenziazione dei linfociti T helper, che a loro volta stimolano la risposta anticorpale da parte dei linfociti B; **legarsi** alle strutture cellulari di superficie, esercitando un effetto barriera contro l'adesione e la colonizzazione microbica; **esercitare** una potente azione antibatterica

ca attraverso l'inglobamento del ferro libero, in modo da non renderlo disponibile per la moltiplicazione dei batteri patogeni; **esercitare** anche un effetto antivirale, impedendo la fusione tra cellula ospite e virus. Lo zinco in Rubrovital Plus può sinergizzarsi con l'attività della lattoferrina in quanto è uno degli elementi più importanti per il mantenimento dei "network" omeostatici dell'organismo e l'elemento chiave per la competenza immunitaria.

La funzione sia dell'echinacea angustifolia che dell'echinacea purpurea nel prodotto è quella, non solo d'esercitare un effetto immunostimolante, ma anche e soprattutto di aiutare a contrastare le infezioni del tratto superiore dell'albero respiratorio. Pertanto, la presenza di questi estratti orienta Rubrovital Plus come coadiuvante nel trattamento delle infezioni delle alte vie respiratorie.

La vitamina C, presente in questo integratore, aiuta a proteggere le cellule dell'ospite dai danni provocati dalle specie tossiche dell'ossigeno generate durante il processo infiammatorio e può contribuire a ridurre la durata e la severità delle infezioni microbiche e virali delle prime vie aeree. Inoltre, la vitamina C aiuta a stimolare le funzioni leucocitarie (in particolare quelle dei neutrofili e dei monociti), svolge un importante ruolo nella proliferazione dei linfociti Natural Killer e nella chemiotassi, contribuendo ad aumentare la loro attività. Rubrovital viene completato da tutte le vitamine del gruppo B comprendenti anche la vitamina B12 e l'acido folico. La vitamina B1, indispensabile per il metabolismo del glucosio, è stata addizionata al fine di evitarne la carenza durante gli stati febbrili o diarroici; le vitamine B6, B12 e l'acido folico contribuiscono a modulare la risposta immune dei linfociti denominati "T helper" e dei Natural Killer (NK) e possono agire come immunomodulanti, specialmente nei confronti dei linfociti NK, CD8 e T.

Al carciofo lo scettro della buona salute

L'organo che trae maggior beneficio dal suo consumo è il fegato, merito della cinarina in esso contenuta

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Tra gli ortaggi di stagione, uno fra tutti troneggia nella mensa di coloro che desiderano mangiar bene e stare in salute: il carciofo. Il segreto delle sue virtù risiede nella cinarina, la sostanza aromatica che gli conferisce il caratteristico sapore amaro e molte delle sue proprietà. L'organo che trae maggior beneficio dalle proprietà del carciofo è il fegato; la cinarina, i cui benefici vengono parzialmente disattivati dalla cottura (per questo motivo sarebbe meglio consumare il carciofo crudo o, per lo meno, poco cotto), favorisce la diuresi e la secrezione biliare.

proprietà digestive

E' stato dimostrato che mangiare carciofi contribuisce al benessere del nostro organismo e soprattutto a prevenire diverse malattie.

Il carciofo ha proprietà digestive e diuretiche e, grazie alla presenza di inulina, permette di abbassare i livelli di colesterolo.

Inoltre, nel cuore del carciofo è presente un acido clorogenico, antiossidante che è in grado di prevenire malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari.

Le sostanze con proprietà antiossidanti contenute nel carciofo hanno una potenziale attività antitumorale che è tutt'ora oggetto di ricerche onde poterne confermare la veridicità.



RISO CON CARCIOFI AL FORNO

Ingredienti per 4 persone: 500 g di riso, 3 spicchi d'aglio, abbondante prezzemolo tritato, 1.5 l di brodo vegetale, lievito in scaglie, 3 carciofi, 1 limone, olio extravergine d'oliva, sale

Preparazione: Dividete i carciofi a spicchietti ed immergeteli nell'acqua acidulata con limone. Intanto preparate una teglia unta d'olio e disponetevi sopra il riso, ben pareggiato; sopra spargete prezzemolo tritato e fettine d'aglio. In mezzo al riso disponete i carciofi, ben scolati; bagnate tutto d'olio, coprite con il brodo, spruzzate il sale e il lievito in scaglie. Mettete in forno molto caldo, controllandone la cottura, e versate nella teglia qualche mestolino di brodo se vedete che il riso tende ad asciugarsi troppo.

Curarsi con la fotografia

La fotografia quale strumento di reinserimento sociale di soggetti con dipendenze patologiche. E' l'obiettivo del progetto "Palermo: uno sguardo a fuoco", realizzato dall'Asp di Palermo in collaborazione con l'Università degli Studi del Capoluogo. Sono 25 i pazienti tossicodipendenti in fase di remissione in cura nei SerT dell'Azienda sanitaria selezionati e coinvolti in un percorso terapeutico-formativo della durata di un anno, finalizzato ad accrescere competenze tecniche e strumentali nel settore fotografico e a migliorare e valorizzare le potenzialità soggettive degli utenti coinvolti.

"Nella maggior parte dei casi - ha sottolineato il commissario straordinario dell'Asp di Palermo, Salvatore Cirignotta - il soggetto con dipendenze patologiche ha difficoltà ad impegnarsi in un progetto a lungo termine anche per uno scarso senso di autostima. Il progetto ha un duplice obiettivo: ridurre i comportamenti a rischio dei pazienti e fornire competenze professionali utili per il loro futuro e per il reinserimento nel tessuto sociale". Per la realizzazione del progetto sono state selezionate, attraverso un bando pubblico, due associazioni partner - collaboratori: una con comprovata esperienza nel settore fotografico e l'altra nel campo dell'assistenza socio-sanitaria.



Un momento della conferenza stampa di presentazione del progetto

"Il progetto ha preso il via con un primo incontro ufficiale tra utenti e operatori - ha spiegato Gaetana Nuccia Cammara, assistente sociale in servizio presso l'U. O. C. Dipendenze patologiche, SerT Pa1 dell'Asp, e responsabile del progetto -. Sono quindi iniziate le sedute del laboratorio corporeo *Rivelarsi attraverso il movimento*, fase propedeutica al percorso terapeutico-formativo in cui la fotografia diventerà anche strumento di autorappresentazione del sé".

Nell'iniziativa sono coinvolti esperti in specifici settori fotografici tra cui Cristina Nunez, artista spagnola di livello internazionale. "Cristina - ha concluso la Cammara -, anche grazie alla fotografia, si è lasciata alle spalle un passato difficile come eroinomane e prostituta. Oggi le sue opere sono famose e apprezzate. Tiene corsi sull'autoritratto come efficace strumento per l'auto-terapia".



ANTEAS SICILIA
Piazza Castelnuovo 35 - Palermo
Tel/Fax 091 6112744
e-mail: anteas.sicilia@gmail.com
www.anteassicilia.it

L'Anteas Sicilia promuove iniziative per la creazione di una comunità solidale, sostenendo le azioni di volontariato e lo spirito del dono e della gratuità verso gli anziani

SPORTELLI DI SEGRETARIATO SOCIALE PER INFORMARE IL CITTADINO:
sui suoi diritti riguardo a sanità, assistenza, attività socio-ricreative e culturali del territorio. Inoltre, fornisce informazioni su previdenza, servizi e attività pubbliche e private, sul volontariato e su criteri e modalità per accedervi

LE ALTRE ATTIVITA' DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE

- corsi gratuiti di informatica e di inglese per anziani
- assistenza e animazione nelle case di riposo
- incontri intergenerazionali
- ginnastica dolce e palestra sociale
- incontri di prevenzione e di informazione
- cine-forum
- laboratori artistici, teatrali e culturali

www.tipografiasprint.it

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato

libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 6x3,
banner, roll-up



Sprint
PALERMO - Via Telesino 18/a
Tel/Fax 091 405411-091 405163
e-mail: amministrazione@tipografiasprint.it
grafica@tipografiasprint.it

Esodati: gli affetti e le terapie come "ammortizzatori sociali" per superare la crisi

di Angela Ganci - psicologa psicoterapeuta
angela.ganci@virgilio.it



Espulsi da un mercato del lavoro che li ha impegnati per buona parte della vita, discriminati perchè non più giovani, ma neppure abbastanza vecchi per la pensione, alla ricerca di una nuova occupazione che li faccia sentire ancora vivi e utili.

Sono gli esodati, i nuovi ex-lavoratori dell'Italia della crisi, colpiti da una riforma che innalza in modo preoccupante i limiti dell'età pensionabile e che spinge molti alla cupa rassegnazione di restare ai margini della produttività e della società.

Ormai over 50, gravati dalle responsabilità di una famiglia (mutuo, figli a carico), non possono fruire nemmeno degli ammortizzatori sociali che spettano invece ai disoccupati più giovani (come le agevolazioni fiscali per l'imprenditoria giovanile) e affrontano delle sfide che lascerebbero chiunque spiazzato e impreparato.

Perdere il lavoro determina un peggioramento della qualità della vita sotto vari aspetti: economico, psicologico, relazionale, con ripercussioni negative sul concetto di sé. Il lavoro, infatti, contribuisce a formare la propria identità, alimenta la sensazione di realizzazione personale, rafforzando di riflesso la tranquillità delle relazioni.

Quando si viene privati di tale diritto e del reddito che ne consegue (a maggior ragione con l'aumentare degli anni di servizio e degli impegni

**Accanto
manifestazione di
protesta degli
esodati**



assunti nella vita), non si può non sperimentare un profondo senso di fallimento e ansia per un futuro incerto e per quelle spese di fine mese che non conoscono ragioni.

La vergogna nel dipendere dagli aiuti esterni (familiari, statali) si affianca all'indignazione nel vedere passare avanti persone meno qualificate, ma che, a causa del solo dato anagrafico, riescono a mantenere il loro posto di lavoro. Una tale situazione provoca un enorme stress e aumenta i comportamenti rischiosi per la salute, tra cui il consumo di tabacco, alcol,

cibo, medicinali.

Si assiste ad un'accresciuta tendenza all'isolamento sociale - che aggrava la sensazione di essere rovinati - che, a sua volta, facilita gli stessi comportamenti nocivi.

Se la situazione economico-politica non lascia intravedere, almeno nel breve periodo, una ripresa delle assunzioni e, quindi, l'agognata continuità lavorativa, bisogna attrezzarsi per non permettere alla disperazione di prendere il sopravvento sulla speranza e sull'impegno di farcela.

E' necessario, in definitiva,

reimpostare la propria vita, anche in un Paese che ci ha nutriti dell'idea del posto fisso e in cui la ricostruzione è da sempre una questione complicata, soprattutto per chi vive nel Sud Italia.

Al di là di ogni intenzione consolatoria, si può subito iniziare a rivalutare e riprendere attività di svago (uscite con gli amici di vecchia data, hobby, sport) alle quali non si era più potuto dedicare abbastanza tempo perchè assorbiti dagli impegni di lavoro. L'obiettivo è contrastare quelle tendenze alla depressione e all'isolamento sociale che esprimono il senso di vuoto e l'inutilità di sé e del proprio futuro.

D'altronde, non si può costruire nulla a partire da risentimenti o rabbia (seppur legittimi), come accade per i lavoratori in mobilità, che si sentono traditi dall'azienda e dalle istituzioni.

In questa ripresa, è indispensabile la vicinanza dei propri cari che dovrebbero mostrare particolare comprensione per la condizione del familiare, stimolandolo a non farsi abbattere da questo pesante dramma.

L'impegno in attività rilassanti e gratificanti e il sostegno affettivo di familiari e amici, uniti a una terapia psicologica di supporto, sono veri "ammortizzatori sociali" che daranno impulso ad una nuova immagine di sé e all'organizzazione di una nuova attività lavorativa (sempre tenuto conto dei limiti prima citati), permettendo di ricollocare il lavoro nella scala dei propri valori.

IL MONDO INCANTATO S.O.S. GENITORI

PENSI CHE NON SIA POSSIBILE TROVARE
CHI TI AFFIANCHI IN MODO SERIO E RESPONSABILE
NEL TUO RUOLO DI GENITORE A COSTI ADATTI
ALLE TUE TASCHE?

CHIAMACI E TROVERAI LA SOLUZIONE

VIA G. SCIUTI 102 - TEL. 091346907 - CELL. 320 6276289

Centro Dialisi

CENTRO EMODIALITICO MERIDIONALE

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it

Cappellino & Cappellino s.n.c.

Specialisti Radiologi

Via Roma, 386 (90139) Palermo
Tel. 091.6117891 - cellulare 331 8494744

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - T.C spirale - Risonanza magnetica aperta -
Ecotomografia 3D live**

(Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatrica,
muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,
Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**
(M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

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

I clown che aiutano chi sta male a vivere la malattia con un sorriso

di Francesco Sanfilippo
sanfilippofran@nellattesa.it



Per molte persone il sorriso è solo un'espressione passeggera del proprio umore che si rilassa. Eppure, il sorriso è una potente arma terapeutica, a costo zero e sempre disponibile. Gli appartenenti all'associazione Vip - Viviamo in Positivo Onlus ne hanno fatto una missione, tanto che si definiscono "missionari della gioia".

L'Associazione ha una sede a Palermo che fa parte della Federazione denominata Vip Italia Onlus con 35 sedi in Italia e 2800 volontari clown di corsia. Il primo gruppo opera a Torino dal 1999, mentre un altro è nato a Palermo nel 2002. In seguito, molti altri gruppi si sono formati in Piemonte, in Lombardia, in Liguria, in Sardegna e in altre regioni. I volontari sono persone appositamente formate, che svolgono il loro servizio negli ospedali, nelle case di riposo, nelle comunità di disabili, nelle case famiglia, affiancando lo staff medico e paramedico e ovunque sussistano situazioni di disagio. Essi offrono la loro simpatia, la loro gioia e la loro allegria per rendere migliore la degenza o il soggiorno dei ricoverati.

I clown di corsia, come sono conosciuti comunemente, si pongono come fine quello di

Accanto e in basso: Vip all'opera nelle strade di Palermo



permettere al paziente ricoverato di evadere per un momento dalla realtà dell'ambiente in cui sta soggiornando. In questo modo, mirano a far ritrovare punti di riferimento e di calore umano, attraverso il colore, la musica, la magia e l'umorismo, ma soprattutto l'amicizia.

I volontari clown, divisi in squadre di 3 o 4 soggetti, entrano in corsia utilizzando,

a seconda della tipologia dei pazienti, varie tecniche di animazione che consistono in mimo ed espressione corporale, giochi di fiducia e di sostegno, improvvisazioni teatrali attraverso piccole gag, sculture di palloncini, laboratori ludici per i lungodegenti e giochi d'intrattenimento creativo.

I volontari clown, con il loro servizio, si propongono di



rendere più vivibile l'ambiente dove operano, permettendo al paziente di ritrovare ottimismo e gioia di vivere. In questo modo, il paziente stesso può disporre il proprio corpo a uno stato che faciliti la guarigione.

Inoltre, l'azione del clown riesce a far meglio comprendere la realtà in cui viviamo, portando i più giovani alla capacità di ironizzare su loro stessi e a sdrammatizzare le loro paure. Per raggiungere questo obiettivo i volontari Vip utilizzano l'arte circense e teatrale come strumento rivolto agli adolescenti a rischio, con l'intenzione di produrre in loro una rottura degli schemi in cui hanno vissuto fino a quel momento. Vengono così motivati a partecipare alle attività in modo che il contatto con altri giovani o con gli adulti sia regolato e non violento. Gli strumenti utilizzati dai Vip per conseguire questo scopo sono la comicità, i giochi di conoscenza e fiducia, lo sviluppo della creatività, gag, giochi di espressività corporea, giochi di mimica, micro-magia e acrobatica.

I Vip della sezione di Palermo operano presso diversi ospedali pubblici, come Villa Sofia-Cervello, l'Arnas Civico, l'Ospedale Buccheri La Ferla, o case di riposo, quali l'OPCER (Opera Pia cardinale E. Ruffini), o l'Istituto geriatrico siciliano.

CONSIGLIATI

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. Centro di Allergologia e Immunologia clinica "Dott. Claudio Ragno", diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; spirometria, diagnosi delle malattie Immunologiche. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e piccole puli-

zie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/ irispa - iriscooperativa@libero.it

CASE DI RIPOSO COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. Ambienti climatizzati. TV in camera. Via Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/3293324702

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse. Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e

terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it

NATUROPIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo. Si organizzano corsi formativi. Riceve per appunta-

mento in via G. Bernini 47. Tel. 091201881 - 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOTT. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento: a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399. E-mail marioguarino.mg@libero.it

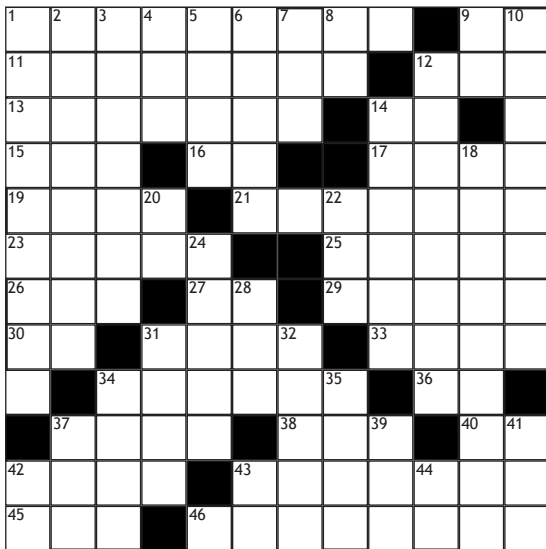
NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia. Direttore sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

Un po' di relax

Benevenuti nella nostra pagina di giochi. 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.



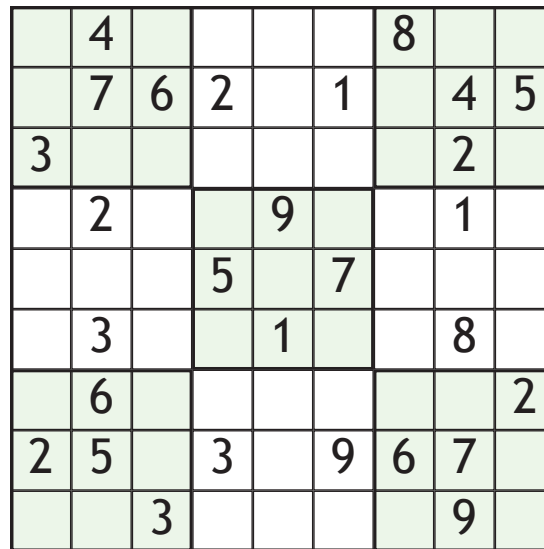
CRUCIVERBA

ORIZZONTALI
 1 Emaciato, magrissimo 9 Iniziali della Farrow 11 Ignoranza, stupidità 12 Un segno che moltiplica 13 Lo è una mensola 14 Cremona 15 Divario tecnologico 16 Prefisso iterativo 17 Il nome dello scrittore irlandese Colfer 19 I suoi autobus percorrono Roma 21

Non ha patria 23 Lo è chi sta in piedi 25 Un frutto di bosco 26 Estensione per icona 27 Ai confini della Svizzera 29 Chicchi d'uva 30 Sodio 31 Aspro, pungente 33 Può essere liberale o sacra 34 D'inverno vola al sud 36 Egli per i poeti 37 Provincia dell'Arabia Saudita confinante con lo Yemen 38 Un monte sacro per gli antichi greci 40 Chilometro in breve 42 Strumento con corde colorate 43 Malattia altamente contagiosa della pelle 45 Educava i giovani aristocratici 46 Ne vanno pazze le donne

VERTICALI

1 Può essere usata al posto del burro 2 Una grave influenza di origine aviaria 3 Legno ridotto a scaglie 4 Istituto Neurotraumatologico Italiano 5 Un re shakespeariano 6 Fuoruscita viscerale 7 Altro nome dell'isola di los nelle Cicladi 8 Gettarsi... in mezzo 9 lo in altri casi 10 Smanie 12 Vietare 14 Un modello d'auto della Toyota 18 Lo fornisce alla polizia il testimone di un delitto 20 Catania 22 In questo momento 24 Una statuetta molto ambita tra le star 28 Il jazzista Tatum 31 Vi aderiscono le compagnie d'assicurazione 32 Colora di rosa la brughiera scozzese 34 Si utilizzava per avvolgere le matasse di lana 35 Musicò il balletto "Giselle" 37 Associazione Italiana Radioamatori 39 Città della Nigeria 41 In nessun tempo 42 Coppia d'assi 43 L'ultima di sette... sorelle 44 Bianco e nero



SUDOKU

COME SI GIOCA A SUDOKU

Munitevi di gomma e matita. 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

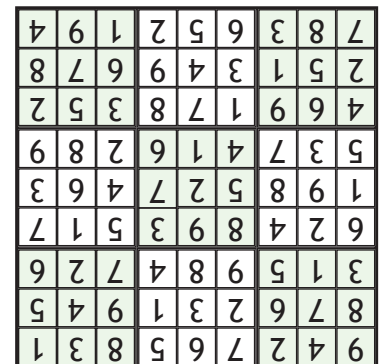
dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare. Le soluzioni del sudoku e del cruciverba sono in basso in questa pagina

SOLUZIONI

CRUCIVERBA



SUDOKU



GIOCARE FA BENE ALL'UMORE E ALLA SALUTE

CONSIGLIATI

ODONTOIATRIA

DOTT. GIUSEPPE NOCERA
 Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia. Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel. 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it. www.nocera-odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA
AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO
 Responsabile: Dott. Sergio Salomone. Trattamenti riabilitativi patologie ortopediche e traumatologiche - FKT. Prevenzione- diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Tel. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato

interno. www.centroemiro.it

OZONO-TERAPIA

DOTT. SALVATORE ALESSANDRA
 Ozono-terapia. Terapia delle ernie discali - Trattamento dell'artrosi e delle malattie degenerative - Terapia delle ulcere diabetiche - Malattie infiammatorie intestinali. Riceve per appuntamento in via Raffaello Mondini 17. Tel. 0917308541. Cell. 393 6808817. E-mail salvoalessandra@gmail.com

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOTT. GIUSEPPE ALAGNA
 Specialista in Podologia Sportiva - Posturologia - Esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadotalagna.it.. E-mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

STUDIO DI PSICOLOGIA ARTETERAPIA E PSICODRAMMA DOTT.SSA G. CINÀ - DOTT.SSA C.DE FRANCHIS
 Consulenza e sostegno psicologico individuale e di gruppo, di coppia e familiare. Gruppi di promozione del benessere e terapeutici di Arteterapia e Psicodramma; Valutazione psicodiagnostica, Metodo Feuerstein. Ambiti: Psiconcologia; Disturbi del comportamento alimentare, dell'ansia, dell'umore, dello spettro autistico;Interventi terapeutico-riabilitativi nell'ambito psichiatrico e neuropsichiatrico infantile e della disabilità; Gruppi di supporto alla genitorialità; Intervento metacognitivo attraverso il programma P.A.S. Lo studio si avvale della collaborazione di psichiatra e dietista. Per appuntamento: tel. 329 3330515 / 3284787228. Via Marchese Ugo 56, Palermo. Sito web: artetera-

piapsicodrammapalermo.wordpress.com

DOTT. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Riceve in via Tripoli 18 Palermo. Tel. 0916121290 - cell.329 4321204.

DOTT.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamenti in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Cell. 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com. Sito web: www.gisamaniscalco.it

AFFRONTIAMO L'ANSIA CON LE ERBE

uno stato di rilassamento e di serenità. Trattandosi di farmaci naturali, si ricorda che la fitoterapia non è innocua, quindi, per il dosaggio di questi rimedi, è sempre bene consultare il medico. Tra le droghe ansiolitiche per eccellenza non possono mancare il tiglio, la valeriana, la passiflora, il biancospino e la melissa. Conosciamole una per una.

In caso di ansia, nervosismo, inquietudine, apprensione e nelle situazioni di stress, il gemmoderivato di tiglio aiuta a ridurle dolcemente così come l'insonnia, le palpitazioni e l'ipertensione lieve su base nervosa. E' un rimedio dolce e sicuro, dai pochissimi effetti collaterali e controindicazioni. Pertanto, viene spesso somministrato in caso di sindromi ansiose nei bambini, negli anziani e nelle donne in gravidanza. Si ricorda che, se assunto in dosi elevate per lungo tempo, genera eccitazione. Efficace come calmante e sedativo, preziosa in tutti gli stati di stress, di nervosismo, d'ansia e d'insonnia è la passiflora incarnata. Grazie ai flavonoidi che contiene in grado di legarsi ai recettori cerebrali (come nel caso delle benzodiazepine presenti negli psicofarmaci), favorisce il rilassamento e facilita il sonno senza creare intorpidimenti al risveglio, né provocare sonnolenza durante il giorno. La passiflora si trova in commercio in forma di tisana, di estratto idroalcolico (tintura madre) e di estratto secco titolato e standardizzato in flavonoidi. Fatta eccezione per alcuni casi (gravidanza e trattamento con benzodiazepine), la passiflora è un ottimo rimedio per alleggerire le turbe legate a sindromi ansiose. Come tutte le piante che esercitano un'azione sedativa sul sistema nervoso, la sua efficacia migliora se usata in sinergia con altre erbe come il tiglio, il biancospino, la valeriana, la melissa, la camomilla, l'olio essenziale di lavanda.

La valeriana ha proprietà sedative sul sistema nervoso centrale e sui centri del sonno. Contro l'insonnia sporadica provocata dall'incapacità di rilassarsi a causa di ansia e stress temporanei ottimi rimedi sono la melissa e la camomilla: sedano stati ansiosi e tensione nervosa, rilassando la muscolatura. Per la loro

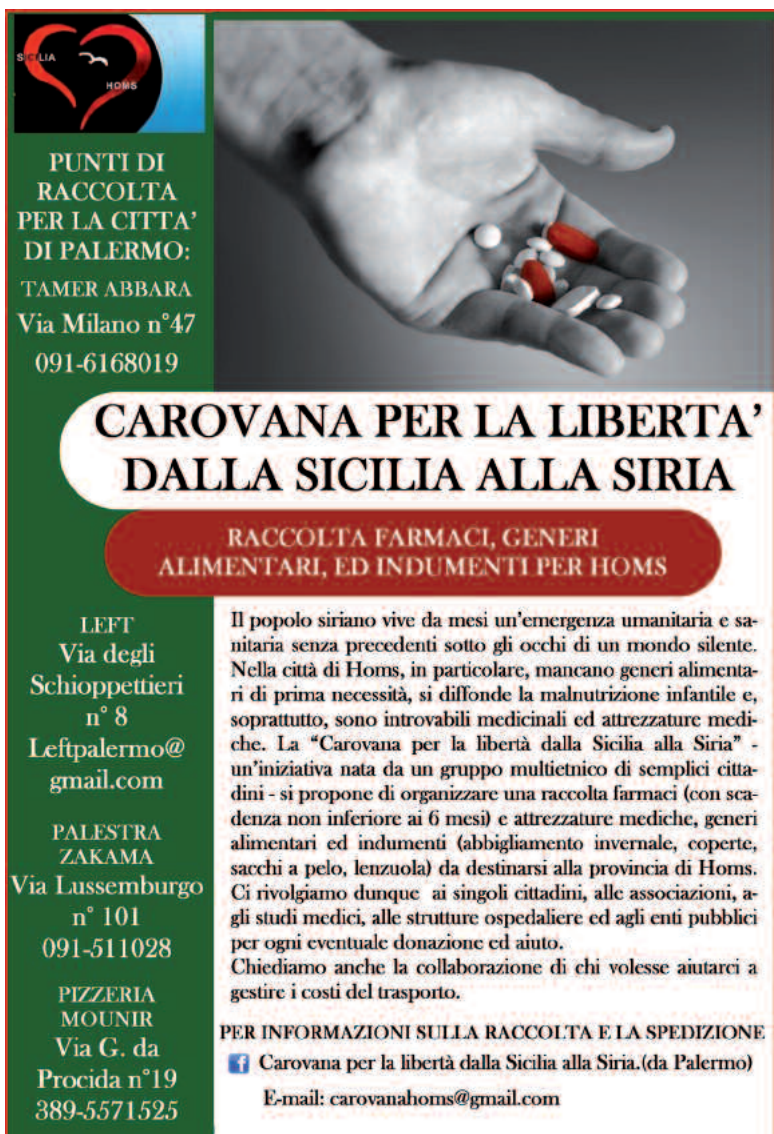
azione spasmolitica, sono utili per calmare disturbi gastrointestinali di origine nervosa, come colite spastica, gastrite e meteorismo.

Il biancospino è efficace per ridurre i sintomi che accompagnano una sindrome ansiosa. E' infatti utile per calmare palpitazioni e ipereccitazione. Viene impiegato nel trattamento di pazienti cardiopatici irritabili e ipertesi che mostrano ipereccitabilità e marcati stati di stress. I fiori e i frutti di questa pianta contengono tannini e flavonoidi in grado di agire a livello del sistema nervoso centrale, riducendo l'emotività e gli stati di tensione e migliorando anche il sonno.

Ottima può risultare l'associazione di rimedi naturali per l'ansia e fiori di Bach: oltre al sempre valido Rescue Remedy, la miscela di pronto soccorso da utilizzare al bisogno prima e/o dopo gli eventi capaci di turbarci, Rock Rose, Mimulus, Aspen e Agrimony sono i fiori che sembrerebbero indicati in questi casi per un trattamento nel lungo periodo. Si ricorda che per la scelta dei rimedi floreali è fondamentale un'analisi approfondita delle emozioni che la persona prova. Per calmare l'ansia può dare giovamento anche fare un bagno caldo 2-3 sere alla settimana, meglio se con l'aggiunta di alcune gocce di olio essenziale di lavanda vera. Quest'olio è un regolatore del sistema nervoso ed è particolarmente indicato anche nelle somatizzazioni dell'ansia. Può essere utilizzato anche durante il giorno, applicandone 4-5 gocce sulla parte interna dei polsi. In caso di sindrome ansiosa, è bene seguire anche alcune regole alimentari evitando sostanze potenzialmente eccitanti, quali caffè, cacao, cioccolato, zafferano, guaranà, ginseng, ecc... che potrebbero contrastare con le sostanze naturali assunte.

Imparare a calmare la mente è fondamentale. Si potrebbe imparare e praticare delle tecniche di rilassamento quali la respirazione diaframmatica, eseguendola per 5-15 minuti più volte al giorno, specie nei momenti di maggior tensione.

Anche l'esercizio fisico aerobico moderato e regolare può garantire risultati analoghi, grazie all'aumento della produzione di endorfine. La pratica costante di discipline come meditazione, yoga, tai chi chuan e qi gong è sempre di grandissimo aiuto.



PUNTI DI RACCOLTA PER LA CITTA' DI PALERMO:
TAMER ABBARA
Via Milano n°47
091-6168019

CAROVANA PER LA LIBERTÀ DALLA SICILIA ALLA SIRIA

RACCOLTA FARMACI, GENERI ALIMENTARI, ED INDUMENTI PER HOMS

LEFT
Via degli Schioppettieri n° 8
Leftpalermo@gmail.com

PALESTRA ZAKAMA
Via Lussemburgo n° 101
091-511028

PIZZERIA MOUNIR
Via G. da Procida n° 19
389-5571525

Il popolo siriano vive da mesi un'emergenza umanitaria e sanitaria senza precedenti sotto gli occhi di un mondo silente. Nella città di Homs, in particolare, mancano generi alimentari di prima necessità, si diffonde la malnutrizione infantile e, soprattutto, sono introvabili medicinali ed attrezzature mediche. La "Carovana per la libertà dalla Sicilia alla Siria" - un'iniziativa nata da un gruppo multietnico di semplici cittadini - si propone di organizzare una raccolta farmaci (con scadenza non inferiore ai 6 mesi) e attrezzature mediche, generi alimentari ed indumenti (abbigliamento invernale, coperte, sacchi a pelo, lenzuola) da destinarsi alla provincia di Homs. Ci rivolgiamo dunque ai singoli cittadini, alle associazioni, agli studi medici, alle strutture ospedaliere ed agli enti pubblici per ogni eventuale donazione ed aiuto. Chiediamo anche la collaborazione di chi volesse aiutarci a gestire i costi del trasporto.

PER INFORMAZIONI SULLA RACCOLTA E LA SPEDIZIONE
Carovana per la libertà dalla Sicilia alla Siria. (da Palermo)
E-mail: carovanahoms@gmail.com

nell'attesa... Settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra Registrato presso il Tribunale di Palermo al n° 11 del 29/05/2006 - Iscritto al ROC con il n. 21038

editore edizioni nell'attesa di S. Fabra & C. s.a.s. Via Vaccarini 36 - Palermo - redazione@nellattesa.it - www.nellattesa.it
Amministratore unico Sergio Fabra sergio@fabra.biz
Direttore responsabile Michele Guccione micheleguccione@nellattesa.it
Direttore editoriale Diego Fabra diego@fabra.biz
Hanno collaborato a questo numero Carmelo Battiato dr.carmelobattiato@email.it - **Diego Fabra** diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Riccardo Ingui** ric.ing84@gmail.com - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Francesco Sanfilippo** sanfilippo-fran@nellattesa.it - **Roberto Tobia** info@farmaciabonsignore.it
Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - **Giovanni Alberti** - **Sergio Fasullo** - **Silvia Tinaglia**
Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori. E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.
Area commerciale Telefono: 389 6981720 - e-mail: commerciale@nellattesa.it
Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati** 4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina Metropolitana** una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.
Abbonamento: 20,00 euro - **Sostenitore:** 100,00 euro
Stampa Sprint s.a.s. Via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 2 gennaio 2013
Il giornale viene distribuito in circa 500 punti di Palermo e provincia

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci
ricezione ordini 091.6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA

CONSORZIO SICILIA SALUTE
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con
TEVA ratiopharm