

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



Il giornale della sala d'attesa distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale
anno 8 - n. 3 del 21 gennaio 2013 - edizioni nell'attesa sas

FARMACIA
Bonsignore

Dott. Roberto Tobia

Viale Regione Siciliana 2322 Tel. 091402353 - 091400219
info@farmaciabonsignore.it www.farmaciabonsignore.it

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Ci stiamo trasformando in un popolo di ciccioni

di Diego Fabra - medico
diego@fabra.biz



Vogliamo rubare pochi minuti della vostra attenzione e chiedere che

“fermate le macchine” per riflettere su un argomento che ci sta a cuore. Esiste un'epidemia che è più pericolosa dell'aviaria, della mucca pazza e dell'H1N1 messe insieme. Si chiama obesità. Forse a voi non susciterà terrore e panico, e di questo siamo sinceramente contenti, così come in passato abbiamo provocato i grandi organi d'informazione riguardo alle malattie succitate. Ma vi chiediamo di riflettere su alcuni dati. L'obesità è malattia in crescente evoluzione. L'Italia si attesta sul dieci per cento della popolazione, ma con un trend in netto incremento. Come possiamo immaginare, tra non molto seguiremo i nostri cugini d'America, gli statunitensi, che possono vantare il primato di popolo più ciccione del mondo. Più di un terzo, esattamente il 35%, sono francamente obesi. È un dato spaventoso se si



pensa che all'obesità sono strettamente legate malattie importanti e devastanti, quali tutte le patologie cardiovascolari (infarto in testa), il diabete, le malattie osteoarticolari, quelle metaboliche, respiratorie e in buona parte anche quelle endocrine.

— segue a pagina 8 —

UN PROBLEMA CHE AFFLIGGE SOPRATTUTTO LE DONNE

Combattere la ritenzione idrica

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



La ritenzione idrica è un disturbo molto diffuso tra la popolazione, in

particolar modo quella femminile: in Italia ne soffre circa il 30% delle donne. Consiste nella tendenza dell'organismo a trattenere liquidi soprattutto nelle zone predisposte all'accumulo di grassi come le cosce, i glutei e l'addome. Se non è dovuta a patologie

importanti, la causa principale dei liquidi in eccesso è lo stile di vita. I fattori che possono incidere pesantemente sull'insorgenza di questo problema sono il fumo, il consumo di cibi ricchi di grassi e di sale, l'abuso di alcol e di farmaci, l'uso di abiti troppo stretti, lo stare a lungo in piedi senza muoversi, l'assenza di attività fisica. Quindi, la prima regola da rispettare consiste nel correggere le proprie abitudini seguendo una dieta equilibrata; riducendo il consumo di sale e di cibi che ne sono particolarmente ricchi (insaccati, formaggi, snack) ed eventualmente insaporire gli alimenti con le spezie, il limone o l'aceto; facendo attività fisica; moderando il consumo di farmaci, bevande alcoliche o altre sostanze che possono essere nocive per l'organismo e bevendo molta acqua.

— 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



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



FINANZIAMENTI IN LEGGE

Numero Verde Gratuito

800 26 77 09

Anche Da Cellulare

Posteggio Gratuito | 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. P.A. 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

Quando le nostre ginocchia si "consumano"

Invecchiamento, malattie o traumi possono alterare l'integrità delle nostre articolazioni

di Ernesto Valenti - specialista in ortopedia e traumatologia
e specialista in medicina dello sport - www.ernestovalenti.eu evalenti@tin.it



Ogni articolazione è fisiologicamente soggetta ad invecchiamento. Esistono svariate situazioni che possono accelerare questo processo di deterioramento. Nel campo delle malattie dobbiamo anzitutto considerare molteplici forme infiammatorie ed in primo luogo l'artrite reumatoide, che determina una rapida erosione della cartilagine articolare con comparsa di dolore e versamento articolare.

Le nostre ginocchia possono alterarsi per eventi traumatici (come spesso avviene in seguito a traumi della strada e dello sport). Non sempre le cure chirurgiche o riabilitative portano alla completa guarigione dell'articolazione (basti pensare agli interventi di asportazione del menisco o di ricostruzione dei legamenti) con conseguente alterazione della meccanica del ginocchio che può innescare un'usura articolare precoce.

Esistono poi alterazioni del ginocchio, come le variazioni dell'allineamento tra femore e tibia, che influenzano molto la vita di queste articolazioni. Mi riferisco alle ginocchia valghe (comunemente conosciute come ginocchia ad X) ed alle ginocchia vare (dette "da cavaliere"). Il normale asse del ginocchio determina una ripartizione dei carichi, durante il cammino, in modo sostanzialmente equivalente tra la parte interna e quella esterna dell'articolazione, mentre nel ginocchio valgo il

peso si scarica di più sulla regione esterna ed al contrario, nel ginocchio varo, viene sovraccaricata la parte interna. In questi casi il "consumo" dell'articolazione avverrà prevalentemente nella zona più sollecitata. E' quanto accade ai copertoni delle nostre automobili se non vengono eseguite correttamente la convergenza e l'equilibratura: il battistrada si consuma in maniera asimmetrica. Sempre mantenendo il paragone con i copertoni delle auto, sappiamo bene che questi si consumano maggiormente se percorriamo molti chilometri, se sull'auto carichiamo costantemente molti bagagli pesanti, se viaggiamo in maniera sportiva con rapide accelerazioni ed altrettanto brusche frenate. Parallelamente, dobbiamo attenderci che il ginocchio si consumi più rapidamente se siamo molto sovrappeso e se svolgiamo un'attività sportiva che richieda alla nostra articolazione sforzi intensi e frequenti.

L'elemento più significativo che comporta il consumo del ginocchio è tuttavia rappresentato da una delle maggiori conquiste dei tempi moderni: il prolungamento della vita media. Basti pensare che in un secolo la vita media si è quasi raddoppiata per comprendere che le nostre ginocchia adesso devono funzionare per un tempo doppio rispetto al passato e, com'è ovvio, il loro consumo nel tempo si accentua.

Non ci sono dubbi che l'attività sportiva sia salutare per l'intero organismo. Ma non si

può negare che certi sport (calcio, sci) siano più rischiosi per questa articolazione. Altro fattore importante è l'obesità, purtroppo sempre più frequente. Non è raro vedere regredire nettamente i sintomi in un ginocchio affetto da artrosi in seguito ad una dieta efficace.

Un lieve dolore alle ginocchia può verificarsi anche per uno sforzo o per una passeggiata in montagna e, se è transitorio, non merita specifiche indagini né trattamenti. Al più può farci riflettere sul nostro stato generale di salute, con particolare riferimento al peso ed alla frequente sedentarietà. Al contrario, un dolore frequente o persistente, specie se accompagnato da sensazione di riduzione del grado di movimento del ginocchio (non si riesce a piegarlo o estenderlo come l'altro) rappresenta un campanello di allarme. Una situazione molto frequente di dolore al ginocchio è quella che occorre mettendosi in piedi dopo essere stati inginocchiati o seduti su un divano basso. A volte, in questi casi, si può riportare una lesione del menisco con dolore intenso e blocco del movimento del ginocchio.

In caso quindi di dolore persistente o infortunio improvvisamente va consultato sempre, in prima battuta, il proprio Medico Curante, che disporrà gli accertamenti necessari e valuterà l'opportunità di una visita specialistica ortopedica. E' sbagliato rivolgersi direttamente allo specialista tranne nei casi in cui si conosca già, per precedenti inda-



gini effettuate, quale sia il problema da affrontare (per esempio, nel caso di un paziente che abbia riportato nel passato una lesione ai legamenti del ginocchio e che accusi dolore o cedimenti a questa articolazione). Va ribadita, comunque, la necessità di un contatto stretto tra Medico Curante e specialista e, soprattutto, va combattuta la tendenza a pretendere esami costosi prima di effettuare una visita che possa stabilire quali accertamenti possano essere utili e quali superflui.

Un dolore insorto acutamente o comparso dopo un trauma necessita di un consulto in tempi brevi. Se invece si tratta di dolori modesti, che magari si risolvono dopo due/tre giorni spontaneamente o con l'aiuto di un antiinfiammatorio, si può tranquillamente attendere. E' chiaro che se i disturbi, anche relativamente modesti, persistono o, peggio, si accentuano, conviene cercare di approfondire l'indagine per arrivare ad una diagnosi.

Sanit-Card™
Il circuito della tua salute.

Preziosa come la salute.

La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere".



ODONTOIATRI
CENTRI DIAGNOSTICI
CENTRI BENESSERE

ALIMENTI PER CELIACI
MEDICI SPECIALISTI
PALESTRE

FARMACIE
LABORATORI DI ANALISI
CLINICHE PRIVATE e tanto altro ancora...



Medi Club Sicilia S.r.l.
info@sanitcard.it

Numero Verde
800-974456

Visita il sito www.sanitcard.it per conoscere chi è già convenzionato e verificare quali sono i vantaggi di essere un titolare Sanit-Card™

“Sepolti in casa”: quando il troppo fa ammalare

Si chiama “accaparramento convulsivo” la mania di conservare cose superflue, anche se inutili

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



“Lascialo lì che può tornare sempre bene”: una frase comune

con cui s'inneggia all'utilità di conservare oggetti che potranno servire in futuro. Da che mondo e mondo tutti pensiamo alle “provviste per i tempi difficili”, così come a custodire gelosamente cose che rispecchiano un po' di noi e del nostro passato. Quando però si fatica a liberarsi di cose superflue, anche se sporche, vecchie e inutili, il discorso cambia, spingendosi pericolosamente alle soglie di un vero e proprio problema psicologico. Si chiama “accaparramento compulsivo”, o “sindrome della soffitta piena”, un disturbo che colpisce negli Stati Uniti circa due milioni di persone, mentre per l'Italia non si hanno ancora dati definitivi. A differenza del collezionista che s'interessa a oggetti accuratamente scelti, l'accaparratore compulsivo si lascia sopraffare passivamente da tutto, dai vestiti inutilizzati al cibo scaduto. Questa mania può riguardare libri (ma anche cd

e dvd) che arrivano a invadere la casa e renderne impossibile l'utilizzo (bibliomania); si può anche vivere in casa con rifiuti di cibo raccolti per strada o una quantità smisurata di gatti, in condizioni igieniche pessime. In ogni caso, vi è l'incapacità di separarsi dai propri beni e di restituirli qualora in prestito, fino a rubarli, pur di trattenerli. Le conseguenze sono drammatiche: impossibilità di compiere i più semplici movimenti in casa (muoversi, lavarsi e dormire), incendi, infestazioni di topi o scarafaggi.

A questo si aggiunge la perdita dei contatti sociali: l'imbarazzo di invitare parenti e familiari spinge a restare sepolti in casa con i propri “tesori”. Solo eventi estremi, come un malore, svelano il problema ai soccorritori chiamati proprio nella tana che la persona si è costruita.

Come spiegare questo comportamento?

Il desiderio di possedere oggetti, anche se inutili e in deterioramento, esprime la paura di non essere amabili, di “valore”. In questa uguaglianza tra avere ed essere, si



pone il dilemma: “Avrò (sarò) mai abbastanza?”. Un impulso che nasce in genere da forti privazioni materiali e/o affettive, alla radice di un vuoto che viene colmato affezionandosi agli oggetti, visti come una parte di sé (più ho, più sono).

Esistono però anche cause ereditarie (fino all'85% degli accaparratori compulsivi ha un familiare con lo stesso problema) e neurologiche o psichiatriche (danni cerebrali causati da ictus, ritardo mentale, schizofrenia, anoressia, ecc.).

Negli anziani l'accumulo rivela la paura della morte che si

esorcizza aggrappandosi alle cose.

Raramente si è coscienti del proprio stato, anzi ci si sente orgogliosi di queste bizzarre collezioni.

Invece che tentare di convincere la persona a sbarazzarsene, è quindi più utile rassicurarla, proponendole attività distraenti. La vicinanza affettiva, infatti, diminuisce il bisogno ossessivo di riempire così i propri vuoti.

Al momento non esistono terapie di sicura efficacia.

Una delle più promettenti è la terapia cognitivo-comportamentale che stimola a rivalutare il proprio rapporto con gli oggetti inutili, migliorando le abilità organizzative e decisionali; a essa si affianca l'uso di antidepressivi.

Gli oggetti nell'ambiente rimandano al nostro mondo interiore, per cui fare ordine negli spazi di vita dona chiarezza di pensiero e armonia interna.

Al di là della patologia conclamata, liberarsi del vecchio serve a riflettere su ciò che non serve più (che si tratti di cose, persone o situazioni), in uno spirito di rinnovamento che faccia largo alle novità.

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.

Qualche consiglio per non "arrugginire"

I radicali liberi, principale causa dell'invecchiamento, possono essere combattuti consumando vegetali

di Diego Fabra - medico
diego@fabra.biz



Come tutti gli esseri viventi, anche l'uomo tende ad "arrugginire"... Si chiama ossidazione il processo che altera la salute delle nostre cellule e che ne riduce la capacità vitale. Ogni cellula si ciba di materie prime fresche che servono per la costruzione, ma la presenza di elementi di risulta, quali i radicali liberi, intossica l'ambiente cellulare ed extracellulare. I radicali liberi sono la principale causa d'invecchiamento, malattia, morte: sono molecole con un elettrone spaiato, che si formano negli organismi viventi durante le reazioni metaboliche per la produzione dell'energia. Diversi alimenti posseggono la capacità di disintossicare, cioè di avere proprietà antiossidanti. Si tratta di alimenti tutti provenienti dal mondo vegetale. Nell'ordine citiamo: il cioccolato amaro, l'uva nera, i mirtilli, le prugne secche, le fragole,

il cavolo, gli spinaci, la vitamina C. Un alimento un po' raro, ma fortemente antiossidante è l'olio di origano, che può essere ottenuto dalla macerazione della spezia fresca in olio. L'alimentazione non può essere brutalmente rivolta al mero conteggio di calorie, proteine, aminoacidi, grassi, ma dev'essere ponderata nella più ampia funzione del ricambio. L'energia dev'essere apportata, e a questo provvedono grassi polinsaturi e carboidrati in buona complessazione, ma dev'essere anche pulita attraverso l'apporto fondamentale dei vegetali tutti, frutta e verdure crude in testa. Ecco che la prescrizione di cinque porzioni giornaliere di tali alimenti, caldeggiata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, viene spiegata e compresa in senso ampiamente nutrizionale. I cibi animali sono produttori di una spazzatura che va rimossa... speriamo in modo più solerte che dai marciapiedi della nostra città!



PANCOTTO CON FAVE, PATATE, CIPOLLE, VERZA E POMODORI

Ingredienti: 4 cipolle medie, 1 verza riccia da 500 g, 500 g di patate, 200 g di fave secche intere con la buccia, 2 rosette di finocchio selvatico secco, 6 pomodori rossi freschi, 6 fette di pane pugliese raffermo (con le patate e cotto a legna), olio extravergine d'oliva q.b., sale q.b.

Preparazione: Le fave, private della parte nera superiore, vanno messe a bagno 12 ore prima della preparazione, poi lessate in acqua leggermente salata, avendo cura di reinte-

grarla man mano che evapora. Pulite e lavate gli ingredienti vegetali. Affettate le cipolle a lamelle e fatele imbiondire in 4 cucchiaini d'olio a fuoco moderato e tegame coperto. Unite le patate ridotte a cubetti piuttosto grandi, la verza privata del nodo centrale e anch'essa tagliata grossolanamente, i pomodori a pezzettoni e il finocchio selvatico. Coprite, fate stufare per 10 minuti, quindi aggiungete acqua fino a coprire tutto, regolate di sale e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Quando le fave sono tenere (circa 50-60 minuti), incorporatele nelle verdure e fate andare per altri 10 minuti. Adagiate sul fondo di una casseruola larga il pane tagliato a cubi di 3 cm di lato, versatevi sopra la minestra e lasciate riposare qualche minuto: il pane deve risultare inzuppato senza però perdere consistenza. Servite con abbondante olio a crudo e, se possibile, accompagnate con olive in salamoia.

Impariamo a combattere l'obesità con i sistemi naturali

di Maria Grazia Costantino - naturopata - redazione@nellattesa.it



La causa principale dell'obesità è un apporto di cibo superiore alle necessità dell'organismo: molti obesi assumono cibi non in risposta a stimoli fisiologici, ma a veri e propri stimoli emotivi. Il rifiuto del soggetto obeso da parte della società può comportare l'instaurarsi di una situazione depressiva che, in una sorta di spirale perversa, lo porta a cercare conforto nel

cibo. Non è difficile far perdere peso ad un obeso rigidamente controllato in una struttura specialistica, ma, dopo la cura, senza una forte motivazione, il paziente tende spesso a tornare alle vecchie abitudini alimentari, riguadagnando peso fino a tornare ai livelli antecedenti il periodo di cura. Fin dalla nascita il nutrimento è connesso ad un vissuto emozionale e al rapporto con la madre. Si instaura, così, un nesso simbolico: il cibo rappresenta amore, sicurezza e soddisfa-

zione dei bisogni. Questo atteggiamento, se vissuto in modo inadeguato, può portare a considerare il cibo come una panacea per tutti i problemi, una sorta di guscio contro l'ansia che sembra restituire all'individuo una sensazione di forza e di sicurezza.

Sotto il profilo psicologico, si possono individuare differenti tipologie di soggetti che soffrono di questo tipo di situazione

segue a pagina 6



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

**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



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

Lilt, un'associazione che da quasi un secolo è al servizio dei pazienti oncologici

di Francesco Sanfilippo
sanfilippofran@nellattesa.it



Itumori costituiscono una delle cause principali di decesso in

Sicilia, nonostante i progressi della medicina oncologica. Per fortuna, i pazienti non sono soli poiché esistono degli enti che si occupano della prevenzione, dell'assistenza e della riabilitazione

Una di queste associazioni è la Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Lilt) che è un ente pubblico su base associativa. La Lilt collabora con lo Stato, le Regioni, le Province, i Comuni e gli altri enti ed organismi operanti in campo oncologico.

La sede centrale dell'associazione è a Roma, ma può contare su una struttura ramificata a livello nazionale, che opera sotto la vigilanza del Ministero della Salute. Le sue sezioni provinciali sono delle strutture portanti, attraverso le quali la Lilt persegue le proprie finalità. Si tratta di organismi associativi autonomi (Onlus) che agiscono nel quadro delle direttive e sotto il coordinamento degli organi centrali e regionali.

La Lilt opera senza fini di lucro ed ha come compito istituzionale primario la prevenzione oncologica, impegnandosi nel campo dell'educazione alla salute (prevenzione primaria), della diagnosi precoce (prevenzione secondaria) e della riabilitazione. Promuove, inoltre, attività di tipo formativo, culturale e scientifico, come i corsi per smettere di fumare, i convegni, le attività di ricer-

Il Prof.
Giuseppe
Palazzotto



ca e le tavole rotonde in diversi temi inerenti l'oncologia. Inoltre, la Lilt tiene rapporti con associazioni nazionali e con enti istituzionali, e

partecipa anche a programmi di medicina preventiva nell'ambito comunale, provinciale e regionale.

L'impegno dell'associazione è

gratuito per i cittadini e i fondi necessari al suo mantenimento giungono dai contributi associativi, dalle donazioni dei singoli, dal 5 per mille e dai contributi delle Istituzioni.

La sede dell'associazione palermitana si trova in via Lincoln n. 144 e detiene alcune convenzioni con l'Asp 6, con il Comune e la Provincia di Palermo, mentre le sue prestazioni sono offerte a tutti gli abitanti di Palermo e provincia.

Un elemento importante che distingue l'attività della Lilt, è il recupero e la riabilitazione fisica e psicologica degli ex malati oncologici. Quest'aspetto è poco considerato dalla medicina ufficiale, ma riveste un'importanza fondamentale, perché è attraverso il processo riabilitativo che il paziente può tornare ad operare pienamente nella società.

Allo stato attuale, è in corso di attivazione una delegazione comunale a Petralia Sottana ed a Bagheria. Per il futuro, inoltre, è previsto un potenziamento dei rapporti con le altre organizzazioni di volontariato. In questo modo, gli interessi dei pazienti saranno difesi meglio di fronte ai cambiamenti in corso nel mondo delle associazioni. Il presidente della sezione provinciale di Palermo, prof. Giuseppe Palazzotto, ha dichiarato: "La rete delle associazioni che si è costituita a Palermo da due anni ha permesso alle associazioni di aiutarsi le une con le altre e ha dato loro un senso di completezza nelle azioni svolte".

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 pronto 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. Per iscriversi, scrivere a: Associazione Nell'Attesa Onlus - via Vaccarini 36 - Palermo.

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, 386/388 (90139) Palermo - Tel. 091.6117891

Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - TAC spirale - Risonanza Magnetica Aperta

Ecotomografia 3D/4D 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

Un contributo mensile per le neo-mamme

di Anna Sampino
annasampino@nellattesa.it



Un bonus per le neo-mamme lavoratrici: un contributo mensile di 300 euro per sei mesi entro il primo anno di vita del bebè. Si tratta di una nuova misura inserita nel nuovo Decreto sul lavoro del Ministro Fornero e prevista almeno per il triennio 2013-2015. Obiettivo del bonus è quello di sostenere le donne nel mondo del lavoro e agevolare il loro rientro. Infatti, è spendibile sotto forma di rette negli asili nido pubblici e in quelli privati accreditati e viene versato direttamente alle strutture, sempre per un importo pari a 300 euro; oppure si può utilizzare per pagare una baby sitter e, in questo caso, sarà sotto forma di voucher, cioè di un buono per i lavori occasionali. Ad avere la precedenza saranno le famiglie che hanno un reddito più basso (secondo il modello ISEE). La domanda, per ciascun anno, potrà essere presentata on-line secondo le modalità previste dall'Inps, che definirà un unico periodo a livello nazionale. Già nella richiesta andrà specificata la forma del contributo che si preferisce. Ad ogni modo, potranno partecipare tutte le neo-mamme e anche le future

mamme la cui data del parto sia fissata entro quattro mesi dalla data di scadenza del bando. Sulla base delle domande verrà poi stilata una graduatoria nazionale, che dovrà essere pubblicata dall'Inps entro 15 giorni dalla scadenza del bando. Le lavoratrici in graduatoria e che hanno fatto richiesta del servizio di baby sitting, dovranno poi recarsi negli uffici Inps territoriali per ritirare i voucher assegnati.

no al congedo facoltativo

Chi usufruisce del bonus, però, non avrà diritto al congedo facoltativo dei sei mesi di aspettativa, con stipendio al 30 per cento, che si può richiedere fino a quando il bambino compie 3 anni. Ma ci saranno anche delle regole nuove per il congedo del padre: un giorno di permesso sarà pagato al 100 per cento e altri due facoltativi, sempre pagati al 100 per cento, ma soltanto se la madre rinuncerà per gli stessi giorni alla sua maternità obbligatoria. Le risorse impegnate per questa misura ammontano a venti milioni di euro l'anno per i tre anni previsti, nel corso dei quali, secondo un calcolo del numero medio di nascite l'anno, potranno beneficiarne solo undicimila neomamme.



SEGUITA DA PAGINA 4

IMPARIAMO A COMBATTERE L'OBESITA' (...)

ne patologica. Tra le più frequenti potremmo indicarne quattro:

1. Coloro che si sovralimentano per reazione a tensioni emozionali (solitudine, angoscia, noia)
2. Coloro che mangiano in risposta ad una tensione costante e ad uno stato di frustrazione. Il cibo, in questi casi diviene un sostituto del piacere
3. Coloro per i quali la sovralimentazione nasconde un problema emozionale derivato da forme depressive
4. Coloro che soffrono di una forma di appetito irresistibile, convulso, non dovuto ad alterazioni emozionali, ma a forme di abitudini alimentari errate.

In risposta al fenomeno dell'obesità sono tante le proposte che vengono dai mass-media: dalle tavolette, alle pillole, dalle diete "fai da te" agli spot televisivi che propongono soluzioni miracolistiche. I risultati, in genere, sono catastrofici. Non ripeteremo mai abbastanza che è di basilare importanza affidarsi ad un bravo nutrizionista perché ogni caso è a sé: il raggiungimento di un buon equilibrio alimentare deriva da un'attenta anamnesi e da una dieta ad hoc.

Può essere utile accostarsi anche ad altri metodi affidandosi alla bioenergetica che, a differenza di altre forme psicoterapeutiche, non si basa su un rapporto verbale, ma prevede una serie di esercizi fisici che servono a sciogliere le tensioni causate da energia repressa accumulata negli anni. Il monito socratico "conosci te stesso" dovrebbe guidarci sempre nelle nostre azioni perché è di fondamentale importanza comprendere la differenza tra il vivere schiavi delle emozioni ed essere consapevoli che le emozioni rischiano di travolgerci se non guidate e incanalate dalla mente.

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

ANDROLOGIA- UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e femminili. Diagnosi e terapia dell'infertilità e delle patologie andrologiche

Diagnosi e cura delle patologie urologiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermioграмма, Ecocolor-doppler penieno e scrotale, Ecografia apparato urinario, FIC Test, Uretrocistoscopia, Penoscopia Riceve a Palermo in via Fr. Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA

ASSISTENZA DOMICILIARE

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

NATUROPATIA

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

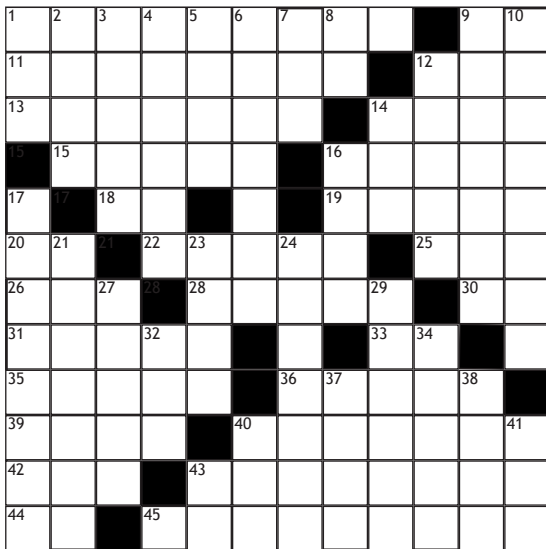
NEUROLOGIA

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

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

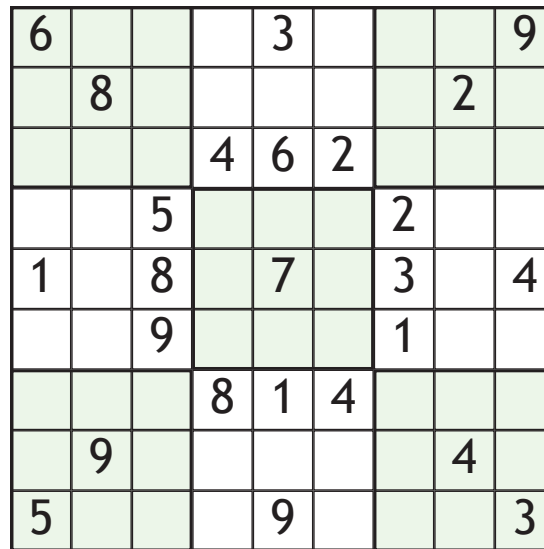
ORIZZONTALI

1 Se escono...
son dolori 9
Iniziali di Dalí
11 Modifica il
progetto origi-
nale 12 Lega-
mento Crociato
Anteriore 13
Viene stimolato
in un negozio di
profumi 14
Grande lago
africano 15 Una
navigazione...
tra le nuvole 16
Un simpatico
marsupiale 18

In mezzo alla cosa 19 Girati 20 Iniziali della showgirl Falana 22 La parte anteriore del proiettile 25 L'arte di Ovidio 26 Articolo spagnolo 28 Un... beef ottimo al sangue 30 Iniziali della Muti 31 Yuya attaccante giapponese del Kashima Antlers 33 La prima ripetuta 35 I famigerati campi di concentramento sovietici 36 Si usa per abbattere gli alberi 39 Una Martinelli del cinema 40 Una carica assunta provvisoriamente 42 Nilla senza pari 43 Lo era Gesù 44 Fu trasformata in giovenca da Giove 45 Chi ne ha tanti non si annoia

VERTICALI

1 Di solito si cita solo il medio 2 La criminalità organizzata in gergo 3 Col suo canto placava le belve 4 Arido, bruciato 5 Hanno tutte una scadenza 6 Ha come capoluogo Toronto 7 Andato 8 Particella nobile 9 Furbo, astuto 10 Marcel Duchamp ne fu uno dei più famosi esponenti 12 Scrisse "Il velo sulla fronte" 14 Isola del Dodecaneso 16 Tipica bevanda russa fermentata poco alcolica 17 Sinonimo di forestieri 21 Falso 23 Ponce caldo 24 Si aspettano tutto l'anno 27 Si balla nei Caraibi 29 Un verbo poco praticato dai chiacchieroni 32 Il serpente de "Il libro della jungla" 34 La Buenos argentina 37 La stella hollywoodiana 38 Associazione Italiana Nuova Salute 40 Implicit Association Test 41 Me in francese 43 Figlio di nessuno



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

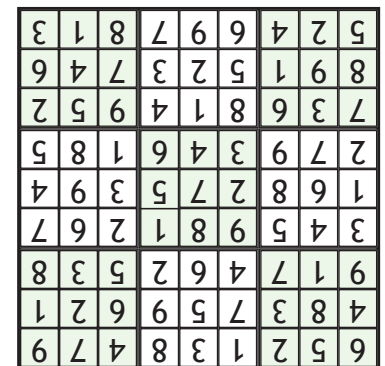
dare al solutore un punto di partenza, alcune caselle sono già riempite: la loro quantità determina il grado di difficoltà dello schema. Si procede ragionando per esclusione e scrivendo un numero soltanto quando si è sicuri, senza tirare o indovinare. Le soluzioni del sudoku e del cruciverba sono in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

SOLUZIONI

CRUCIVERBA



SUDOKU



CONSIGLIATI

no.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

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 Salom-

one. Trattamenti riabilitativi patologiche 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 Baropodo-

metrico - 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 Arte-terapia 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 collabora-

zione di psichiatra e dietista. Per appuntamento: tel. 329 3330515 / 3284787228. Via M.se Ugo 56, Palermo. Sito web: arteterapiapsicodrammapalermo.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 appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Cell. 333 3025287 - E-mail: info@gisamanscalco.com. Sito web: www.gisamanscalco.it

CI STIAMO TRASFORMANDO IN UN POPOLO (...)

Altro che mucca pazza, qui parliamo di numeri planetari! Ma la cosa più pericolosa è che non dà parvenza di sé. Col suo aspetto bonario e pacioccone, l'obeso sembra uno che se la gode e che sta sempre in allegria. Niente di più subdolo nel campo della salute. L'obesità ha la stessa pericolosità di una persona che allegramente fumi o beva senza limiti e che proclami la gioia di farlo. L'insidia è contenuta nella devastazione che intanto nell'organismo si produce. L'adipe mette in circolo sostanze - le citochine pro infiammatorie - che vagano nel corpo come noxae patologiche che danneggiano organi e tessuti. Inoltre, è come una "spugna" ormonale che modifica l'assetto della sfera ginecologica e andrologica, ma soprattutto insulinemica. Gli statunitensi, popolo dalle contraddizioni spaventose, incombono con le loro linee-guida sulla comunità scientifica mondiale, imponendo a tutto il globo di assumere farmaci per ridurre il livello del colesterolo e, intanto, sparano panna direttamente in bocca, attraverso bombolette a larga diffusione. Ci hanno insegnato a riempire carrelli e carrelli nei supermercati e a non muovere più le nostre gambine, riempiendoci di telecomandi, schermi e robotizzazioni varie, ma inesorabilmente muoiono sotto una coltre di grassi. La soluzione non è inghiottire medicine, ma fare una bella marcia indietro e smetterla di scimmiettare modelli perdenti. Occorre dedicare parte della nostra vita all'equilibrio, cercando di rivedere i nostri percorsi di vita e correggendo, mentre siamo in buona salute, le abitudini pericolose. Grazie per esservi fermati pochi minuti con noi. Torneremo sull'argomento.

COMBATTERE LA RITENZIONE IDRICA

Può sembrare un paradosso, ma mantenere l'organismo ben idratato è uno dei modi migliori per combattere la ritenzione idrica. Si consiglia una dieta ricca di frutta e verdura e il consumo di alimenti drenanti che aiutino l'eliminazione dei liquidi in eccesso, come il succo di mirtillo, il succo di pompelmo, l'a-

nanas, il té verde e alcune tisane. Tra i rimedi naturali adatti allo scopo si segnalano particolarmente la cumarina, che riattiva il sistema linfatico, il fucus, che accelera il metabolismo, la pilosella, che stimola la diuresi. Perfetta contro la ritenzione idrica e le gambe gonfie è la betulla, grazie all'iperoside, un flavonoide dalle proprietà depurative e diuretiche, contenuto nelle foglie. Molto nota nella tradizione erboristica come pianta "elimina acqua" è la gramigna che, grazie ai suoi principi attivi, stimola la diuresi. E' utile nei calcoli renali e nelle infezioni urinarie. Ricordiamo anche il tè di Giava che, grazie alla sua capacità di depurare e drenare i liquidi, è il perfetto complemento nei piani di dimagrimento. Le sue foglie sono ricche di sostanze che aumentano l'eliminazione renale di acqua e anche di acido urico, cloruri e urea. Contro la cellulite e la ritenzione idrica è efficace anche l'ortica, utilizzata da sola, ma meglio se in miscela con altre erbe. Ricordiamo ancora il tarassaco che rappresenta il rimedio ideale per chi soffre di problemi di ritenzione idrica e desidera aiutare il proprio organismo a depurarsi. Il gambo d'ananas è ritenuto un'eccellente aiuto naturale per combattere la ritenzione idrica. Viene utilizzato per la preparazione di integratori fitoterapici in capsule, estratti in polvere o tinture madri. E' considerato adatto a contrastare il problema della ritenzione idrica per via delle sue proprietà antiedematose, che facilitano, cioè, il drenaggio dei liquidi, favorendo inoltre la circolazione, (anche nel caso in cui si tema il pericolo di formazione di coaguli di sangue) e l'eliminazione delle tossine accumulate dall'organismo.

Desideri ricevere il giornale "nell'attesa..." comodamente a casa tua, senza doverti recare presso uno dei punti di distribuzione? Con soli 20 euro all'anno il nostro settimanale ti verrà spedito a casa o nel posto di lavoro. Se vuoi maggiori informazioni, scrivi a redazione@nellattesa.it e sarai immediatamente contattato da un nostro operatore



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



CAROVANA PER LA LIBERTA' 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 multi-etnico 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 Maria Grazia Costantino redazione@nellattesa.it - Diego Fabra diego@fabra.biz - Angela Ganci angela.ganci@virgilio.it - Anna Sampino annasampino@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it - Roberto Tobia info@farmaciabonsignore.it - Ernesto Valenti evalen@tin.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 15 gennaio 2013
 Il giornale viene distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale

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
