

Antibiotico: è meglio prenderlo o non prenderlo?

NELLA SUA RADICE SI CONCENTRANO I PRINCIPI ATTIVI

Lo zenzero, un vero toccasana

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



Lo zenzero, detto anche ginger, è una pianta perenne originaria dell'Asia

orientale. Ha l'aspetto di una canna e può raggiungere l'altezza di circa un metro. Le sue foglie sono a forma di lancia ed i fiori a corolla di colore giallo verdastro. La parte che viene utilizzata, sia a scopo alimentare che curativo, è la radice dal caratteristico aspetto a grossi rizomi orizzontali, nodosi e ramificati, molto aromatici e piccanti e dal caratteristico profumo di limone e citronella.

E' nella radice che sono concentrati i principi attivi di questa pianta quali la gingerina, lo gingerolo, le resine e le mucillagini che ne garantiscono le proprietà medicinali. Le quali, si ritiene, fossero già note alle antiche culture orientali, che usavano lo zen-



zero da solo o come componente di rimedi erboristici. Da millenni, inoltre, in India e

— segue a pagina 8 —

di Diego Fabra
medico

diego@fabra.biz



Un grosso equivoco che si protrae nel tempo riguarda l'uso degli

antibiotici nel corso di malattie stagionali da raffreddamento. Molti pazienti, quando iniziano a star male, dimostrano di non essere realmente... pazienti! Infatti, è noto che la stagione fredda reca con sé le classiche sindromi influenzali, parainflenziali e da raffreddamento, causate dalle condizioni climatiche sfavorevoli. L'organismo, abituato qui da noi a condizioni di clima miti, non riesce ad adattarsi al freddo, all'umidi-

tà, al vento e "paralizza" le normali frontiere difensive, cioè le stazioni linfatiche, sedi di cellule specializzate nell'immunocompetenza.

A questo si aggiunge un'alimentazione sempre meno naturale, povera di vitamine e ricca di macronutrienti, i quali impegnano ulteriormente l'organismo in un "altrove" digestivo e metabolico che distrae ulteriormente dai compiti che il corpo è chiamato a svolgere. Si preferisce mangiare e stramangiare piuttosto che ingerire tisane e infusi di erbe corroboranti e stimolanti le difese, o appor- tare - mediante spremute, zuppe e scelta di cibi snelli, ma nutrienti - l'occorrenza per lavorare o studiare affrontando il freddo.

Quando la malattia fa il suo esordio col naso che cola, la gola che raschia, i dolori articolari e la cefalea che imperano, capiamo che siamo caduti anche noi nella rete del contagio. Sì, perché non è tanto il freddo a produrre malattia, quanto il contagio di virus onnipresenti che nor-

— 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



Assifin
ITALIA srl
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

Protesi al ginocchio, un'operazione a basso rischio

A quindici anni di distanza dall'intervento il 95% degli impianti è ancora funzionante

di Ernesto Valenti - specialista in ortopedia
e traumatologia - specialista in medicina dello sport

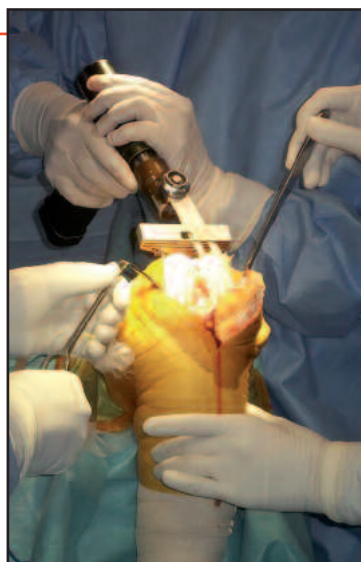


A t t r a -
v e r s o
q u a l i
e s a m i è
p o s s i b i l e
c o n o s c e r e
l o s t a t o

di salute delle nostre ginocchia? A questa domanda che spesso i pazienti pongono, rispondo quasi provocatoriamente. Nella stragrande maggioranza dei casi la diagnosi viene fatta osservando camminare il paziente, lasciandogli il tempo di esporre i suoi disturbi, interrogandolo sul tipo di dolore e sulle sue caratteristiche ed anche su aspetti che possono apparire secondari, ma che spesso sono determinanti (stato psicologico, malattie associate). A questo punto, nella maggior parte dei casi, lo specialista ha già chiara la diagnosi, che viene confermata o smentita dalla visita vera e propria. Solo alla fine di questa si richiederanno (se necessari) ulteriori accertamenti: un esame radiografico di base, esami di laboratorio (del sangue e del liquido sinoviale presente nel ginocchio) se sospettiamo una forma reumatica, oppure una risonanza nucleare magnetica, nel sospetto di una lesione meniscale. In casi particolari può essere d'aiuto una TAC.

Molto raramente può essere necessaria un'artroscopia diagnostica. E' sbagliata la diffusa tendenza ad effettuare in prima istanza la risonanza nucleare magnetica, esame costoso e, a volte, del tutto inutile, specie nelle forme di artrosi conclamata, dove una semplice radiografia è più che sufficiente per consentirci di

fare una diagnosi completa. Oggi sono a disposizione dello specialista ortopedico molteplici tipi di trattamento per le più diverse patologie che interessano il ginocchio, quindi questo va modulato e personalizzato non solo in relazione alla patologia ed alla sua gravità, ma anche e soprattutto allo stato di salute generale del paziente, alle limitazioni che la patologia determina ed alle aspettative ed esigenze del paziente stesso. Per esempio, la stessa lesione legamentosa, in un paziente di vent'anni e con desiderio di praticare sport a buoni livelli, va trattata in modo diverso che in un paziente sedentario di sessant'anni. La scelta sul tipo di trattamento deve quindi essere frutto di un approfondito confronto tra il paziente e lo specialista, in cui vengano chiariti i pro ed i contro di ogni possibilità terapeutica. Quando il "consumo" del ginocchio determina dolore e limitazione alla funzione che riducono la qualità della vita del paziente, ed ogni altro ragionevole trattamento sia stato o sia prevedibilmente inefficace, si può prospettare l'impianto di una protesi. Poiché il dolore consegue prevalentemente al consumo della cartilagine, che non protegge più l'osso sottostante, la funzione della protesi è quella di rivestire internamente il ginocchio: il movimento avverrà per contatto tra due superfici artificiali, abolendo così il dolore. Il beneficio è percepibile già dopo poche settimane, ma va detto che l'intervento è



impegnativo, che è fondamentale la collaborazione del paziente per quanto riguarda la fase riabilitativa e, ovviamente, l'aiuto di tecnici della riabilitazione esperti in questo specifico settore. Tuttavia, nella maggior parte dei casi, il paziente inizia la riabilitazione il giorno dopo l'intervento e riprende la deambulazione con l'aiuto di due stampelle entro le 48 ore. Nei casi in cui il danno articolare sia minore l'intervento sarà meno impegnativo e, potenzialmente, la riabilitazione sarà più semplice, mentre i casi con deformità articolari importanti potranno avere un decorso un po' più lento. Normalmente le stampelle vengono abbandonate tra il primo ed il secondo mese e, dopo il terzo mese, il ginocchio consente un buon grado di movimento in assenza di dolore. Alcuni pazienti non sentono più la necessità di utilizzare le stampelle già dopo due-tre settimane. Da quanto detto bisogna trarre la considerazione che è sbagliato pensare di sottoporsi ad


www.ernestovalenti.eu
evalenti@tin.it

intervento "quando non se ne può più", proprio per le maggiori difficoltà tecniche e la riabilitazione potenzialmente più difficile; al contrario, se un ginocchio fa sempre più male e le cure non chirurgiche sono state inefficaci, bisogna considerare l'intervento come inevitabile nel tempo e valutare se non sia meglio evitare di soffrire ulteriormente e, possibilmente, ottenere risultati migliori in un tempo minore.

Il numero di interventi di protesi di ginocchio è aumentato in maniera significativa a causa dell'aumento della vita media, degli esiti di traumi, dell'eccesso di peso e del mutamento della realtà sociale (oggi gli anziani vivono sempre più spesso da soli e questo comporta la necessità di essere indipendenti e in buona salute). Una moderata attività sportiva ed il mantenimento di un peso corretto sono fondamentali per mantenere ben funzionanti le nostre ginocchia il più a lungo possibile. Il nuoto è sempre indicato, perché mantiene il movimento dell'articolazione senza sottoporla al carico.


L'intervento di protesi di ginocchio può essere oggi affrontato con fiducia: a parte una modesta percentuale di cattivi risultati (possibili in tutti i tipi d'intervento chirurgico) gli studi hanno dimostrato che, a 15 anni di distanza dal momento dell'intervento, il 95% degli impianti è ancora funzionante. E va considerato che si tratta di una valutazione su interventi


segue a pagina 8




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™

Ragadi anali: quell'insopportabile dolore durante la defecazione

di Giusy Egiziana Munda

giusymunda@nellattesa.it



A quanti di voi è capitato di avvertire bruciore e dolore straziante nella zona anale durante la defecazione e magari pensare che vi fossero venute le emorroidi per aver esagerato a tavola con il peperoncino? E quanti, dopo aver provato unguenti di ogni sorta senza esito, hanno scoperto che si trattava di ragadi anali? Le ragadi anali rappresentano un vero problema per chi ne soffre poiché sono tra le patologie anali più dolorose, persistenti, a volte, recidive, non sempre facili da curare e, nei casi più gravi, possono rendere necessario il ricorso alla chirurgia. Rappresentano una patologia piuttosto diffusa della quale, però, pochi (a causa dell'imbarazzo) parlano al proprio medico, trascinando per anni un problema che peggiora inesorabilmente. Ma cosa sono le ragadi? Come si combattono? Lo abbiamo chiesto al proctologo Nicola Tricomi, che spiega: "Sono delle lesioni localizzate sul margine anale posteriore in prossimità del coccige. Nelle donne, in particolare, possono essere localizzate anche nella zona anteriore. In entrambi i casi, comunque, queste ulcerazioni si formano in corrispondenza dei punti di minor estensibilità ed elasticità della cute anale sottoposta a fenomeni di contrazione e distensione". Le cause del problema sono diverse, come l'emissione di feci dure e gli sforzi prolungati durante la defecazione. Ma gioca un ruolo importante anche la pre-

Il Dott. Nicola Tricomi



disposizione anatomica, le errate abitudini alimentari, la sedentarietà, la gravidanza e il parto.

"Lo sforzo durante la defecazione - chiarisce il proctologo - provoca una sproporzionata distensione dell'ano e una conseguente lacerazione dei tessuti che, una volta fessurati, bruciano al passaggio delle feci. Il dolore che ne consegue è così intenso che il paziente finisce con il rifiutare di andare di corpo, favorendo l'insorgenza di una stipsi secondaria che contribuisce ad aggravare un quadro clinico già compromesso".

Intenso dolore durante la defecazione, bruciore, prurito e, raramente, piccoli sanguinamenti: sono questi i sintomi della comparsa di una ragade (da non confondere con il prollasso emorroidario caratterizzato, invece, da intenso sanguinamento durante la defecazione, senza sintomatologia dolorosa, a meno che non sia presente una trombosi emorroidaria) da tenere sotto controllo e da riferire al proprio medico prima possibi-

le. L'invio allo specialista proctologo permette di diagnosticare le possibili malattie del colon-retto e ano e individuare le terapie mediche o chirurgiche più adatte. "In genere, il problema regredisce entro sei settimane - precisa lo specialista -, ma in certi casi può diventare cronico e protrarsi oltre tale periodo, rendendo indispensabile un accurato trattamento".

Come si affrontano le ragadi anali? "È importante fare un'attenta anamnesi del paziente per individuare la terapia più adeguata - sottolinea il Dott. Tricomi -. Per prevenire il problema o velocizzare la guarigione delle ulcerazioni, il primo approccio terapeutico consiste nell'adozione di semplici norme igienico-dietetiche, quali quelle di eseguire più volte al giorno un'attenta igiene intima con acqua calda (il calore dà sollievo all'area interessata), di bere molta acqua e di arricchire la propria dieta di fibre vegetali per contribuire a rendere le feci più morbide e voluminose, in modo da favorire il transito addominale e la naturale dilatazione del canale anale".

Riguardo al trattamento vero e proprio, la tendenza odierna va più verso una terapia medica piuttosto che chirurgica per evitare che il paziente possa essere esposto al rischio d'incorrere nell'incontinenza fecale. L'intervento chirurgico, quindi, viene riservato a quei casi in cui la terapia medica abbia fallito, oppure quando la patologia si presenta in uno stadio avanzato.

segue a pagina 8

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.

Nutrirsi è partecipare al miracolo della vita

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



La capacità che il nostro organismo possiede di generare energia è simile a quella di un'industria. Se osserviamo i processi che avvengono a livello molecolare, ci rendiamo conto di possedere tutti i prodigi della scienza in noi stessi. D'altronde, se vogliamo, quella che chiamiamo energia, in realtà, nel caso degli organismi viventi, si chiama più semplicemente "vita" ed è uno straordinario contenitore che non finiremo mai di studiare.

A scomporre l'organismo nello studio dei singoli processi, infatti, riempiamo trattati interi di scienza. Tutto ciò che avviene in noi sviluppa energia, che possiamo misurare, migliorare, immagazzinare, spendere, trasformare. E tutto proviene da quel prodigio che è il cibo, cioè il regalo che la natura ci fa continuamente per farci star bene. I cibi sono tantissimi, certamente molti più di quelli che solitamente adoperiamo e molti posseggono ricchezze per la nostra salute. In genere, si tratta di quelli che la stessa natura ha predisposto per nutrirci, cioè piante, germogli, frutti, semi, latte e derivati. L'uomo ha imparato nel tempo anche a nutrirsi di altri animali e a trarne dei benefici. Ma quello che spesso non riesce a comprendere è che il cibo in noi può subire un destino favorevole o avverso, e che il miracolo della vita richiede attenzione, cura, dedizione.



SPAGHETTI ALLE NOCI

Ingredienti per 4 persone: 2 porri, 20 g di funghi secchi, 1 dl di panna vegetale, 320 g di spaghetti, 15 noci sgusciate poco prima dell'utilizzo, 1 cucchiaino di cerfoglio tritato o rucola tritata, 2-3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, pepe nero in grani, sale marino

Preparazione: Mettere a bagno in una ciotola i funghi in 2 bicchieri abbondanti di acqua tiepida. Togliere la parte verde dei porri, aprirli in due, lavandoli bene internamente, sgrondarli dall'acqua in eccesso, affettarli finemente e rosolarli a calore medio per circa 10 minuti con l'olio d'oliva. Aggiungere i funghi scolati dall'ammollo e tritati finemente, lasciare insaporire 5 minuti, bagnare con buona parte dell'acqua dei funghi filtrata con un colino, far asciugare quasi completamente, unire la panna e addensare per 2 minuti. Lessare gli spaghetti al dente e condirli con la salsa di funghi, le noci tritate e il cerfoglio o la rucola, mescolare bene e servire.

U'associazione in difesa dei medullosesi

di Francesco Sanfilippo
sanfilippofran@nellattesa.it



Vivere su una sedia a rotelle significa lottare duramente ogni giorno contro le difficoltà create dalle barriere architettoniche e dall'insensibilità altrui. Tuttavia, c'è ancora chi, da paziente, difende le ragioni di questi forzati alla disabilità. L'Associazione Siciliana Medullosesi Spinali (ASMS) è nata con questo compito.

La storia dei medullosesi Siciliani è iniziata più di trent'anni fa presso il Centro traumatologico ortopedico di Palermo al CTO di Villa Sofia (ora Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello). Nel 1971, per iniziativa di alcuni medullosesi ricoverati presso la sezione per paraplegici del CTO, è stato creato il gruppo Azione para-tetraplegici, con lo scopo di tutelare i diritti dei medullosesi. Nello stesso anno, il gruppo ha compiuto un monitoraggio per quantificare la percentuale di pazienti esistenti e quante strutture idonee alla loro cura erano operative in Sicilia. Dalla ricerca era emerso che non vi era alcuna struttura sia in Sicilia sia in Italia per la diagnosi, cura e riabilitazione dei medullosesi. Infatti, i pazienti traumatizzati erano spesso ricoverati in vari ospedali della regione con danni irreversibili quali le piaghe da decubito. In Sicilia, poi, si contavano più di 1000 pazienti con un incremento annuo di 100 nuovi casi, percentuale che è rimasta costante nel tempo. Così, nel 1988, grazie



Salvatore Balistreri
presidente dell'ASMS

all'azione mirata e continuata dell'A.S.M.S. e dalle altre associazioni, si è ottenuto dal Ministro della Sanità nel Piano Sanitario Nazionale l'inserimento della voce "Unità Spinali". Inoltre, a Firenze l'ASMS, assieme a tante altre Associazioni, ha fondato la Federazione Associazione Italiana Paraplegici, così che il medulloseo possa essere difeso allo stesso modo in tutta Italia.

Oggi, l'azione dell'associazione si è concentrata sull'apertura di un ospedale che curi i medullosesi. Villa delle Ginestre, in questo senso, può divenire un possibile polo di cura siciliano dei medullosesi di rilevanza nazionale, ma è ancora una struttura incompleta. Inoltre, i problemi ancora irrisolti sono molti e non riguardano solo gli aspetti medici, ma anche sociali che concernono un trasporto adeguato, un'assistenza domiciliare globale, l'abbattimento delle barriere

— segue a pagina 5 —



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
- cineforum
- laboratori artistici, teatrali e culturali

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**

ESEC: un'innovativa metodica per il trattamento delle vene varicose, senza il ricorso alla chirurgia

di **Edmondo Palmeri** - chirurgo vascolare responsabile reg. Società Italiana Flebologia



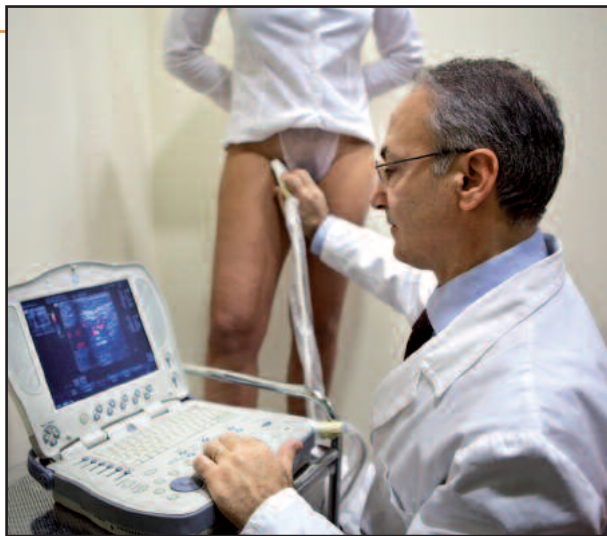
L'approccio terapeutico alle varici e all'insufficienza venosa

cronica da sindrome varicosa degli arti inferiori si è sempre basato sull'eliminazione delle vene safene allo scopo di ridurre o sopprimere la stasi venosa. Lo stripping e le nuove tecniche come la laser-chirurgia, la radiofrequenza e la scleroterapia tradizionale sono infatti tutte indirizzate alla soppressione dell'asse safenico. Tali vasi, tuttavia, rappresentano il più importante drenaggio del sistema venoso superficiale verso il circolo profondo. la terapia più idonea dovrebbe essere quella che, anche a parità di risultati, riesce a mantenere il patrimonio venoso primitivo che la natura è riuscita a sviluppare da sempre.

METODICA EMODINAMICA

Il prof. Eugenio Bernardini, docente presso l'Università di Camerino, ha ideato e perfezionato nel corso di 15 anni una metodica emodinamica, l'E.S.E.C. (Ecosclerosi Emodinamica Conservativa), che riesce a coniugare ottimi risultati, sia estetici che funzionali, per il mantenimento del sistema venoso safenico. Con questa innovativa metodica è quindi possibile recuperare dal punto di vista funzionale e con ottimi risultati estetici vene safene non più continenti, anche di notevoli dimensioni, destinate, con i metodi classici, all'eliminazione chirurgica.

Ecocolor-doppler per lo studio emodinamico preliminare alla terapia



L'E.S.E.C. non è una scleroterapia tradizionale la cui finalità è l'obliterazione completa del lume del vaso, ma una metodica conservativa dove l'agente sclerosante viene utilizzato a bassissimi dosaggi e iniettato in piccoli tratti del vaso al fine di provocare una riduzione del calibro venoso con il conseguente ripristino della continenza valvolare. Il risultato è la scomparsa delle varici e l'eliminazione della stasi venosa, responsabile della sintomatologia, mantenendo il drenaggio safenico.

Nella maggioranza dei pazienti varicosi, riscontriamo casi con incontinenze safeniche intermedie, in fase evolutiva, perché la malattia varicosa non nasce tale, ma lo diventa peggiorando nel tempo. E' importante quindi intervenire prima possibile effettuando terapia e prevenzione nello stesso tempo. Fino ad oggi viene proposto, a prescindere dal grado patologico della malattia varicosa, un unico intervento demolitivo sull'asse safenico.

Con l'E.S.E.C. la terapia

e.palmeri@progettomedico.eu

viene, invece, adattata caso per caso in base al risultato di un accurato studio emodinamico che "fotografi" la situazione reale dello stadio evolutivo della malattia.

L'E.S.E.C. è una metodica ambulatoriale che possiede realmente tutti i requisiti che un buon trattamento dovrebbe avere: semplicità, efficacia, sicurezza e ripetibilità. E' naturalmente indispensabile avere una conoscenza dei presupposti concettuali oltre che un'adeguata pratica. L'insufficienza venosa è una malattia cronica ed evolutiva, per lo più ereditaria, pertanto non esistono cure definitive, con qualsiasi tecnica o metodica si affronti il problema, ma con l'E.S.E.C. può essere tenuta sotto controllo con una o due riprese annue di mantenimento (media annuale di 0,52/anno): così non si arriva alla guarigione, ma si ottiene un ottimo risultato funzionale ed estetico, che poi è il vero ed unico obiettivo del paziente, mantenendo il proprio patrimonio venoso con un metodo scarsamente cruento, per lo più indolore (non necessita di anestesia), ripetibile e quindi... ben accettato da tutti.

Con le recenti pubblicazioni su "Annals of Vascular Surgery" (Volume 21, Issue 4, July-August 2007) e su "Phlebologie" (Volume 36, Issue 4, 2007) la metodica E.S.E.C. ha ottenuto il riconoscimento e la validazione internazionale, tanto da poter essere inserita presso corsi e master di formazione universitaria come, ad esempio, quelli dell'Università di Camerino.

SEGUITI

da pagina 4: UN'ASSOCIAZIONE IN DIFESA DEI MEDULLOLESI

architettoniche, il lavoro e le lunghe liste d'attesa.

In atto, l'associazione sta realizzando alcuni progetti, tra cui un corso formativo per i pazienti disabili fisici e mentali che punta a offrire una possibilità di lavoro nel turismo sociale e nel restauro. Un altro progetto, intitolato "Con noi e dopo di noi", consiste nel riutilizzo di un immobile, confiscato alla mafia, per fungere da luogo di accoglienza per i familiari dei pazienti.

Il presidente dell'ASMS, Salvatore Balistreri, ha dichiarato: "Ci auguriamo che si possa arrivare ad un equilibrio soddisfacente, dove la gente che si rivolge agli uffici e agli ospedali, abbia un minimo di risposta, poiché la situazione, oggi, è insostenibile".

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

Progetto MED.I.CO.

MEDicina Integrata COmplementare

- Flebologia Conservativa Centro autorizzato ESEC
- Omeopatia
- Omotossicologica
- Fitoterapia
- Nutrizionistica
- Medicina Estetica
- Anti Aging
- Medicina dello Sport
- Agopuntura
- Chirurgia Plastica ed Estetica

Palermo - Via Valdemone, 14 - Tel. 091 304115 - 3287159211
www.progettomedico.eu - edipalmeri@progettomedico.eu
www.facebook.com/groups/128928323807402/

La gratitudine: un ingrediente importante per il benessere psicologico

di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



A tutti sarà capitato di sentirsi fortunato, dalle piccole cose (un regalo inaspettato, un favore ricevuto o semplicemente un sorriso) a quelle più importanti e impegnative; ci si sente enormemente grati per i doni ricevuti e istintivamente portati a ringraziare chi ce li ha fatti. Dire grazie non è però una semplice cortesia sociale, ma ha effetti benefici sia su chi riceve che su chi fa una buona azione. D'altra parte, provare gratitudine non è una capacità scontata: essa si compone di due processi precisi, il primo nell'accorgersi che una cosa bella è avvenuta, il secondo nel considerare questa un'azione provocata intenzionalmente. Questi due aspetti spiegano perché, anche di fronte a enormi benefici, certe persone sembrano insensibili a questo sentimento, come se tutto fosse loro dovuto. Si tratta di soggetti avari, incontentabili e insoddisfatti, che tendono a invidiare chi ha (o chi è) di più, a livello economico o per prestigio sociale, non notando neppure le cose belle che pur capitano loro, dimenticando così che la fonte del vero successo risiede nel godere con

umiltà anche delle cose più insignificanti.

La ricerca psicologica ha evidenziato che chi è incline alla riconoscenza possiede, invece, maggior ottimismo e altruismo, oltre alla capacità di vivere con minore tensione lo stress della vita. Quando esprime il suo grazie, libera energia positiva e avvicina gli altri, aumentando il benessere individuale e la possibilità stessa di essere aiutato nuovamente. Non esprimere apertamente la propria gratitudine può aumentare tensioni psicofisiche che riducono l'equilibrio interiore.

Da parte sua, chi riceve in dono un grazie si sentirà apprezzato socialmente, quindi, motivato ulteriormente a sostenere gli altri. Buoni propositi futuri, resi ancora più forti da una diffusa difficoltà culturale a chiedere aiuto, per la paura di



sentirsi falliti e la convinzione errata di dovercela sempre fare da soli. Ricevere un grazie inaspettato può piacevolmente spiazzare, dimostrando che gli altri gradiscono la nostra generosità e stimolando la tendenza naturale dell'essere umano alla solidarietà e alla vita di gruppo. Questo spingerebbe ad aiutare una seconda volta, sia la stessa persona che terzi, perfino se questi non lo chiedono

angela.ganci@virgilio.it

espressamente. La gratitudine è una sorta di antidepressivo naturale che diminuirebbe tanta sofferenza psicologica, se solo ci si impegnasse ad assumerlo a stile di vita, facendo prevalere il buono sul cattivo e tollerando gli inevitabili limiti dell'esistenza. Ostinarci a vedere e vivere sempre e solo delusioni e mancanze, ci porta pian piano a perdere energie e risorse, abitua a nutrirci di negatività, rendendoci non molto dissimili dalle cose o persone che criticiamo. Fissare l'attenzione sugli aspetti positivi di un evento porterà a nutrirsi di bellezza, a sentirsi felici per il solo fatto di essere vivi, ad avere la sensazione di poter fare tutto senza sforzo. A diventare persone migliori anche internamente, attraendo il bello e il buono. A essere grati ci si può allenare attraverso un programma in tre tappe: riconoscere i pensieri ingrati, formulare pensieri di riconoscenza con cui sostituire i primi, quindi, mettere in pratica i secondi. Questa rivoluzione nel pensiero e nel comportamento aumenta il benessere personale e il senso di appartenenza alla società. Come diceva il pittore Henri Matisse "... per chi vuole vederli, vi sono dei fiori dappertutto".

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

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, Spermiogramma, 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@libero.it

Comune di Palermo: via ai certificati on-line

di Anna Sampino

annasampino@nellattesa.it



Il Comune di Palermo va verso l'e-government. Avviati i primi servizi on-line. Si parte con i documenti di Stato civile, che adesso potranno essere richiesti e stampati gratuitamente e comodamente da casa, senza doversi recare agli sportelli. Il servizio è attivo per Anagrafe e Stato civile, quindi certificati di nascita, di residenza, di matrimonio, di morte e stato di famiglia. Per poter accedere ai servizi del "Portale Servizi Online" è necessario registrarsi, seguendo le istruzioni, immettendo i propri dati anagrafici. Una volta compilato il form, si riceveranno al proprio indirizzo di posta elettronica le credenziali per l'accesso (nome utente e password, che potrà poi essere cambiata). A questo punto, il cittadino potrà accedere ai servizi ad accesso libero (lucchetto verde) e a quelli per utenti registrati (lucchetto giallo). Per accedere, invece, ai servizi ad accesso certificato (lucchetto rosso), tra i quali ci sono proprio quelli che riguardano i documenti anagrafici, è necessario stampare il cosiddetto "Contratto di adesione al Portale dei Servizi online del Comune di Palermo" e presentarlo presso uno degli uffici del Comune (in elenco nel portale, alla pagina "Informazioni"), dove verrà rilasciato un numero PIN, che servirà la prima volta ad identificare il singolo utente. Passaggio al digitale che permetterà di rendere più veloce ed efficiente il servizio, riducendone i costi.

"La procedura di rilascio on-line dei certificati è totalmente gratuita - afferma l'assessore alla Partecipazione, Giusto Catania - L'amministrazione comunale ha deciso di ritoccare il costo delle certificazioni allo sportello, intervenendo sulla parte di competenza comunale". Allo sportello, i certificati di Stato civile in carta libera saranno completamente gratuiti ed il costo dei certificati anagrafici diminuirà, passando da 31 a 30 centesimi.

"Il sito istituzionale del Comune di Palermo - rivela l'assessore Catania - sta diventando uno strumento per una fattiva partecipazione dei cittadini alla vita della città: quotidianamente aumentano gli utenti al Portale dei servizi on-line".

Attivato nel sito anche uno spazio di segnalazione dei disservizi, oggi molto usato dai cittadini per segnalare le discariche abusive sparse per la città. "Nei prossimi giorni - annuncia Catania - saranno visitabili le pagine relative all'attività istituzione degli 8 consigli di Circostrizione così da rendere esplicita l'importante attività che viene svolta dalle istituzioni decentrate della città, spesso non nota".

Anche le aziende hanno una...cultura

di Riccardo Ingui

psicologo del lavoro

ric.ing84@gmail.com



Tutte le aziende, pubbliche e private, grandi e piccole, si contraddistinguono per specifiche peculiarità interne: azioni, compiti, obiettivi, ma anche valori interessi, processi, ecc. Tutti questi elementi, che configurano e sono delineati dall'organizzazione stessa, costruiscono la cosiddetta cultura organizzativa.

Una definizione condivisa di cultura organizzativa la vede come l'insieme di tutti i valori, le norme, gli stili direzionali, le modalità di articolazione, della struttura organizzativa, che caratterizzano una organizzazione e, in quanto fattori pregnanti, la legano indissolubilmente al successo dell'azienda! Descrive, inoltre, il modo di pensare dell'azienda e dei propri dipendenti. Di conseguenza, se la cultura organizzativa è orientata al profitto, il personale diventerà come una macchina adibita allo svolgimento di un compito; dove la cultura organizzativa è orientata alla promozione del valore, il personale sarà considerato come risorsa e implementato come creatore di quel valore; se la cultura organizzativa è orientata alla "norma", come nel caso delle amministrazioni pubbliche, altamente burocratizzate, il personale sarà un mero esecutore dell'azione, privato dello spazio decisionale.

IL VALORE AGGIUNTO

Già da alcuni decenni le grandi organizzazioni, soprattutto internazionali, hanno abbandonato il modello tayloristico (ispirato alla catena di montaggio che assimilava metaforicamente l'uomo ad un ingranaggio), a favore di un modello che vede l'uomo come portatore di valore aggiunto, promuovendo una cultura improntata all'assunzione di responsabilità e all'aumento dello spazio decisionale personale. Compito dell'illuminato direttore del personale, oggi, è quello di approdare nelle organizzazioni portatrici di culture superate e cancerogene, applicando un punto di rottura col passato, ed instaurando una gestione delle risorse umane volta alla promozione di una cultura basata sul valore, lo scambio, la responsabilità, la partecipazione e orientata alle sfide del cambiamento del mercato globale.

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 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 Baropodo-

metrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadottalagna.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

Da pagina 1: ANTIBIOTICO: E' MEGLIO PRENDERLO (...)

malmente non hanno alcun potere, ma che in condizioni di fragilità riescono a provocare sintomi e sindromi. Dunque, quando ciò avviene, occorre riportare le condizioni immunitarie allo stato di buona salute, e questo richiede tempo e pazienza. Ma il nostro tempo non ha tempo, e così scalpitiamo, alla ricerca di una soluzione immediata per uscire e rimetterci in piedi. Sembra che l'antibiotico sia la panacea. In realtà, è il motivo per cui tante sindromi influenzali prolungano la prognosi, o perché intervenga una recidiva a breve scadenza. Infatti, l'antibiotico deprime ulteriormente le difese immunitarie, e non consente agli organi immunocompetenti sani di rinforzarsi. Così, a distanza di una o due settimane, al primo colpo di vento, il povero sventurato si ritrova ad ammalarsi di nuovo. L'antibiotico è una conquista della scienza e ha rivoluzionato il panorama cosmico delle mortalità per malattie. Ma va adoperato solo in presenza di un'infezione batterica, dunque solo quando il medico riscontri i segnali di una sovrainfezione o quando le condizioni di base del paziente siano già compromesse e a rischio di un peggioramento grave. Concediamoci almeno il tempo giusto per ammalarci e per riprenderci in salute e, se possiamo, ripensiamo i nostri percorsi quotidiani di salute, se sono davvero adatti alla stagione che viviamo.

Da pagina 1: LO ZENZERO, UN VERO TOCCASANA

in Cina la pianta è utilizzata anche come spezia in cucina, in particolare per aromatizzare piatti a base di carne, sciroppi e biscotti, birra e altre bevande fermentate, come condimento nelle salse, e per preparare il curry, molto apprezzato nella cucina indiana. È aromatizzante, aperitivo, digestivo (favorisce la digestione di carboidrati e proteine), stimolante, antireumatico; elimina i gas intestinali; migliora la circolazione sanguigna e allevia il mal di denti, il mal di testa, i crampi addominali e i dolori muscolari. Recenti studi hanno messo in evidenza diverse proprietà di questa radice, come quelle antiossidanti, anticoagulanti, ipocolesterolemizzanti e antitumorali, in particolare contro i tumori del colon retto. E' stimolante, antireumatico, aiuta a migliorare la circolazione sanguigna. Ha anche azione antidiarrea sull'apparato digerente, agendo efficacemente in caso di inappetenza e digestione lenta, e, per le sue proprietà carminative, è utile anche contro flatulenza, meteorismo e gonfiore intestinale. La sua proprietà antinfiammatoria sulla

mucosa dello stomaco la rende utile per prevenire la formazione di ulcere gastriche, possibili conseguenze di chi assume farmaci antinfiammatori non steroidei. Lo zenzero possiede un effetto termogenico, ossia produce calore e fa bruciare calorie. Ciò lo rende adatto per chi vuol dimagrire, purché usato nell'ambito di una dieta equilibrata. Risulta efficace anche contro il mal d'auto, la nausea e il vomito in gravidanza. Usato regolarmente, aiuta a contrastare l'affaticamento e a favorire la crescita della flora batterica intestinale, attenuando casi di stipsi o diarrea. Per usufruire delle sue proprietà antinausea e dimagranti, è sufficiente masticare un pezzettino di radice fresca all'occorrenza o più volte al dì. Il tè ottenuto da questa pianta, oltre a dare un benefico effetto riscaldante, è in grado di prevenire e curare il raffreddore e di sciogliere il muco nelle vie respiratorie, facilitando così la respirazione. Oltre che fresco, lo zenzero può essere assunto in capsule, compresse, infuso e tintura madre, disponibile in farmacia ed erboristeria. Nonostante i suoi innumerevoli effetti benefici, lo zenzero ha anche effetti collaterali, per cui è meglio consultare il medico.

Da pagina 2: PROTESI AL GINOCCHIO, UN'OPERAZIONE (...)

fatti con protesi progettate oltre 20 anni fa ed impiantate con tecniche chirurgiche molto meno avanzate rispetto a quelle che utilizziamo al giorno d'oggi. Ciò ci fa sperare che una protesi di ultima generazione, ben impiantata e seguita negli anni con attenzione, possa durare molti anni di più.

Da pagina 3: RAGADI ANALI: QUELL'INSOPPORTABILE (...)

Tuttavia, anche in questi casi occorre distinguere la chirurgia più idonea. La terapia medica ha lo scopo di favorire il rilasciamento dello sfintere anale per consentire alle lacerazioni di guarire spontaneamente. "Adatte allo scopo - precisa Tricomi - sono le pomate a base di trinitroglicerina o di nifedipina (addizionate ad analgesico locale) che, grazie alla loro azione vasodilatatrice e di rilasciamento dell'ipertono sfinterico, danno sollievo dal dolore. Molto impiegata è anche la tossina botulinica che agisce sulla muscolatura sfinterica provocandone il rilasciamento e favorendo la guarigione delle ragadi. Se, trascorse 8 settimane senza che tale terapia abbia dato effetti soddisfacenti o quando il paziente vuole liberarsi presto dalla sofferenza, è meglio ricorrere alla chirurgia, perché la ragade inveterata può creare una fistola, aggravando il quadro clinico".

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

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 5x3, banner, roll-up

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



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 Diego Fabra diego@fabra.biz - **Angela Ganci** angela.ganci@virgilio.it - **Riccardo Ingui** ric.ing84@gmail.com - **Giusy Egiziana Munda** giusymunda@nellattesa.it - **Anna Sampino** annasampino@nellattesa.it - **Edmondo Palmeri** e.palmeri@progettomedico.eu - **Francesco Sanfilippo** sanfilippofran@nellattesa.it - **Roberto Tobia** info@farmaciabonsignore.it - **Ernesto Valenti** evalenti@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 22 gennaio 2013
Il giornale viene distribuito in 620 punti della Sicilia Occidentale