

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. 5 del 4 febbraio 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

La paziente chiede amore e noi diamo medicine

di Diego Fabra
medico

HA PROPRIETA' SEDATIVE E ANTINFIAMMATORIE

diego@fabra.biz



La signora ha la simpatia e la schiettezza

delle donne di un tempo, abituate ai valori semplici della famiglia e delle tradizioni. È nata in un paese della nostra Sicilia, e si è dovuta abituare suo malgrado all'anonimato cittadino. Una volta chiesi ad una sua condolina a quale piano si trovasse la signora, perché dovevo visitarla. La condolina mi rispose che non conosceva quel nome: poi scoprimmo che abitavano accanto!...

L'anonimato è il responsabile delle migliaia di solitudini sparse nelle nostre città. Ma, se non altro, la famiglia della signora è piena di vitalità: nipoti e pronipoti sono uniti da affetto sincero. Tutti vogliono un gran bene a questa magnifica zia dal viso luminoso e cordiale.

Lei adora i bambini e vorrebbe che circolassero nella sua casa sempre. In loro assenza, qualunque vocio di bimbi la porterebbe fuori dalla inevitabile solitudine dei nostri palazzi-

La buona, vecchia camomilla

di Roberto Tobia
farmacista

info@farmaciabonsignore.it



Nota dai tempi dell'antico Egitto, l'uso della

camomilla, per le sue proprietà terapeutiche, si è mantenuto inalterato fino ai giorni nostri. Cresce spontaneamente nei luoghi soleggiate ed erbosi, sia in vicinanza del mare che in montagna. Ne esistono varie specie, ma la più sfruttata per le sue pro-

prietà è il tipo comune, nota con il nome di matricaria. Pare che il suo nome derivi dal latino matrix (utero), probabilmente per l'uso che le donne ne facevano in passato prima o dopo il parto.

Le parti utilizzate sono in particolare i petali e i fiori, dai quali, attraverso infusione, si ricava la nota bevanda consumata in tutto il mondo.

Un gruppo di ricercatori inglesi ha evidenziato che,

segue a pagina 8



alveari. Ma i nipoti hanno comprato casa lontano, e non vengono più tanto spesso. Anzi, ormai si vedono proprio di rado. Niente più vocio di bimbi, se non per le feste comandate. E la signora prova tristezza, nostalgia, senso di vuoto.

La specialista consultata ha ritenuto di doverle iniziare una cura con un antidepressivo moderno, a pieno dosaggio. Nulla di male, ma mi chiedo quali risposte siamo in grado di dare oggi alle diver-

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

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

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)

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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

CONSULENZA ED ASSISTENZA AMMINISTRATIVA E GIUDIZIARIA TOTALMENTE GRATUITA

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!

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

Un bel seno? Basta rivolgersi al chirurgo estetico

Sono tre gli interventi possibili: la mastoplastica additiva, la mastoplastica riduttiva e la mastopessi

di **Ignazio Scimè**
chirurgo plastico estetico



Troppo piccolo, troppo grande, troppo cadente. Svuotato da ripetute gravidanze o reso atono da dimagrimenti rapidi. Con la chirurgia estetica è possibile restituire tono, forma e volume a un seno poco invogliante. Oppure, si può ridurne le dimensioni, rendendolo più proporzionato al resto del corpo eliminando così i complessi di tante ragazze, curve sulle loro pesanti mammelle. Gli interventi possibili sono tre: la mastoplastica additiva, la mastoplastica riduttiva e la mastopessi.

MASTOPLASTICA ADDITIVA

Per molte donne, sentirsi al meglio significa avere un buon aspetto fisico. Non tutte le donne sentono il bisogno di aumentare il seno. Tuttavia, per coloro che lo hanno fatto, l'aumento del seno le ha portate ad uno stato di grande soddisfazione personale. Le motivazioni che indirizzano una donna verso questa scelta sono: aumentare il seno per rendere il corpo più proporzionato; ridare forma e aumentare un seno che ha perduto forma a causa dell'allattamento; rendere uguali seni diversi in forma o dimensione. Le ragioni sono molto personali e le decisioni sull'aumento del seno devono essere prese insieme al chirurgo estetico sulla base delle necessità, dei desideri e delle aspettative. La mastoplastica additiva consiste nell'inserimento di una protesi dietro ciascuna mammella per aumentarne il volume e migliorarne l'aspetto. Molte donne scelgono di praticare questo intervento per soddisfare il desiderio di un seno più pieno e sentirsi più sicure di se stesse. Spesso, dopo un dimagrimento, una gravidanza o col passare del tempo, le mammelle perdono volume e la loro forma si modifica. La mastoplastica additiva può migliorare la forma e il volume del seno in rapporto alle specifiche esigenze delle pazienti. La visita specialistica è fondamentale per poter valutare il caso e discutere realisticamente sulle



reali possibilità di risultato. Vengono analizzate le condizioni del seno, la qualità della pelle e viene chiesto alla donna quali sono le sue aspettative. Viene selezionato il tipo di protesi adatta, dopo avere preso delle misure molto precise sul seno e sul torace. Viene poi selezionata la tecnica di intervento più idonea alle esigenze del caso. Se vi è una ptosi mammaria (seno cadente) potrebbe essere necessario eseguire una mastopessi (tirarlo su) in contemporanea con l'aumento.

LE PROTESI MAMMARIE

Le protesi mammarie più diffuse sono costituite da un involucro di silicone riempito con gel di silicone. In rari casi può essere utile usare impianti rivestiti di Poliuretano. Noi utilizziamo le nuove protesi riempite con gel altamente coesivo che annulla il rischio di diffusione del silicone nei rarissimi casi di rottura degli impianti. Le protesi mammarie hanno vari gradi di proiezione: bassa, media ed elevata. La novità più recente è rappresentata dalle protesi ad alto profilo per le donne che desiderano una grande proiezione ed hanno una parete toracica stretta. Oltre alle classiche protesi di forma rotonda esistono anche le protesi anatomiche di forma leggermente ovoidale con una graduale sfumatura del volume nella parte superiore; questa forma, simile a quella del seno naturale, consente di ottenere quando necessario un risultato molto naturale e di evitare un eccessivo riempimento del polo superiore della mammella. Tuttavia l'evoluzione tecnologica per

scignazio@libero.it

quanto riguarda gli impianti mammari è costante e anche la scelta del tipo di impianto deve essere discussa durante la visita pre-operatoria.

LE INCISIONI

Si possono praticare in tre sedi. La scelta varia a seconda dei casi e il tipo di incisione viene deciso durante la visita pre-operatoria in base alla tecnica necessaria, al tipo di protesi e alle esigenze della paziente:

- Nel solco sottomammario. E' la via di scelta se si utilizzano le protesi anatomiche. La ghiandola mammaria non viene violata perchè si scivola sotto di essa senza toccarla. Le cicatrici nel solco dopo poco tempo diventano pressoché invisibili.

- Intorno all'areola (periareolare) (metà inferiore). Le cicatrici, a causa della differenza di colore della pelle, diventano dopo poco tempo praticamente invisibili. La ghiandola mammaria viene però incisa perchè si deve passare al di sotto di essa.

- Nella regione ascellare. La via di accesso ascellare viene utilizzata molto più raramente e solo in casi selezionati.

SEDE DI IMPIANTO

Attraverso le incisioni cutanee si ricava una tasca dove viene inserita la protesi. La tasca può essere ottenuta dietro la ghiandola mammaria, davanti o posteriormente al muscolo pettorale. Anche la scelta della sede di impianto varia a seconda dei casi.

Impianto sottomuscolare

Il posizionamento sottomuscolare viene utilizzato frequentemente in pazienti con tessuti del torace molto sottili o poco rappresentati. In questi casi riduce la possibilità di sentire la protesi al tatto sotto la pelle e l'incidenza della contrattura capsulare. Renderà anche più facile esaminare il seno durante una mammografia.

Impianto sottoghiandolare

Il posizionamento sottoghiandolare si uti-

segue a pagina 8

Dr. Ignazio Scimè
Chirurgo Plastico Estetico - Università di Milano
Studi:
- Milano (Vimercate): Piazza S. Stefano 6
- Palermo: Via Valdemone 14
- Catania: Piazza Europa 4 (presso Beautymed)

TEL: 331 4255606
E-mail: scignazio@libero.it

www.chirurgiaesteticascime.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
328 7159211 - 331 4255606
www.progettomedico.eu - edipalmeri@progettomedico.eu

Cyberbullismo: la violenza viaggia in rete

Cresce sempre più il numero delle vittime. E' importante informare i giovani sulle conseguenze del loro comportamento

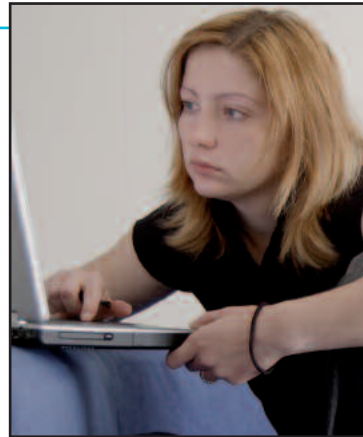
di **Angela Ganci**
psicologa psicoterapeuta



Aveva 15 anni Amanda Todd, adolescente canadese che lo scorso anno si è tolta la vita, alla fine di un tunnel fatto di depressione, alcool e droga. Un errore fatale, mostrare un seno nudo in webcam, le era costato la derisione pubblica perché quella foto, fatta per gioco, si è trasformata in un documento che, girando in rete, l'avrebbe tormentata notte e giorno. Sorte simile è toccata a una quattordicenne di Novara, Carolina, che non ha retto più le burle dei compagni e si è uccisa. Cresce il numero delle vittime del cyberbullismo, la faccia virtuale del più noto bullismo, che, secondo una ricerca, miete in Italia il 28% di vittime. Questa nuova forma di violenza dilaga in rete e ha lo stesso scopo del bullismo tradizionale: infastidire, offendere, spaventare e umiliare la vittima. Consiste in aggressioni continue e intenzionali, attraverso ogni mezzo virtuale possibile, dal pc al cellulare ed è agevolata dalla moda

sempre più diffusa tra i giovani di inviare immagini e video che li ritraggono in chiare pose sessuali. Foto e filmati che, una volta inviati, si perdono nella rete, con il rischio di finire nelle mani di persone sbagliate. Chi si mette sotto le mire del bullo, spesso non ha coscienza che le proprie nudità potranno essere usate come arma di ricatto: alcuni non ci vedono nulla di male, altri sono spinti dal proprio partner (1 ragazza su 4).

Il bullo si mostra noncurante degli effetti che questo ha sulla persona ritratta, e con la stessa disinvoltura sparge notizie che danneggiano la sua reputazione, oppure ottiene la sua fiducia con l'inganno per poi pubblicare le confidenze ricevute. Agire nell'anonimato della rete rende queste aggressioni ancora più pericolose di quelle reali, perché, protetti dal web, si può agire 24 ore su 24, sentendosi deresponsabilizzati e cogliendo di sorpresa (impossibile sapere in anticipo il contenuto di un messaggio). Le conseguenze sulla vittima sono dei crolli dell'autostima ("merito di essere trattato così") che non conoscono soste; non ci si sente più protetti neppure tra



angela.ganci@virgilio.it

le mura di casa, dove la propria intimità continua a essere invasa.

Quali sono le motivazioni alla base di tale atteggiamento? Tanti sono i desideri che il cyberbullismo riesce a soddisfare: divertimento, sensazione di potenza (decidere delle sorti dell'altro), intolleranza verso il diverso, ad esempio l'omosessuale. Da questo punto di vista il bullo non mostra minori problemi della vittima, dato che un buon equilibrio interiore allontana la voglia di prevaricare.

Per distruggere davvero il bullismo è necessaria una prospettiva che tratti bulli e vittime alla pari, come persone con problemi solo diversi, includendo l'informazione sul fenomeno e sulle modalità per arginarlo, stimolando così

le giovani vittime, oppresse da paura e vergogna, a denunciare. Alcune indicazioni per genitori e insegnanti saranno fornite nel prossimo articolo. Nella violenza ci perdono tutti, per cui bisogna uscire dall'ottica del buono/cattivo, alla ricerca del "peccatore da punire".

Dietro a un bullo c'è spesso una famiglia violenta e un disagio profondo che assume le vesti della prepotenza e che bisogna fermare immediatamente.

Informare sulle conseguenze per chi la compie (ad esempio che prima o poi verrà rintracciato sul web) e sui mezzi per difendersi, aumenta consapevolezza e responsabilità; chi subisce sa di poter (e dover) chiedere aiuto, chi sbaglia deve sapere che non la passerà liscia. Un messaggio che deve unire scuola, famiglia e l'intera società perché, per spezzare la catena della violenza, è necessario spezzare prima quelle della paura, del silenzio e dell'impunità.

Per una giustizia che non significhi vendetta, ma che spinga al perdono e risani le ferite inferte alla vittima, alla sua famiglia e alla sicurezza sociale.

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.

Cucinare con amore dà più gusto ai cibi

Riscopriamo il piacere di acquistare solo i prodotti che consumiamo a tavola durante il giorno

di Diego Fabra
medico



Una delle regole fondamentali in cucina è saper scegliere gli ingredienti. Infatti, la buona riuscita di ogni piatto deriva dalla capacità che abbiamo di saper individuare ingredienti sani e acquistare solo ciò che serve, nelle quantità corrette e sempre di buona qualità. Una parte dei ricettari di ogni famiglia è costituita da piatti poveri, a volte con avanzi (a dire il vero, sempre meno in uso, visto che questa non è l'epoca del risparmio). Chi può compri solo l'occorrente per la giornata: solo così possiamo essere certi della freschezza e della salubrità dei prodotti. Sì, è vero... oggi abbiamo frigoriferi capienti e mobili-dispensa sempre più grandi. Ma questo porta inevitabilmente ad usare cibi "spenti", confezionati, alterati.



Potremmo tornare ad avere la fiera di acquistare una cipolla, due patate, due carote, due zucchine e gli odori per la buona minestra del giorno e non chili e chili di ortaggi messi a marcire in casa. Lo stesso per la fettina di carne o i cinquanta grammi di grana. Credere che si sia miseri solo perché si è oculati non è sag-

gio. Gli ingredienti vanno messi bene in vista a tavola prima di cucinarli, col gusto che hanno i pizzaioli nello schierare le ciotole delle loro bontà. Infine, vanno adoperati con cura e con amore, ricordando che cucinare è un'arte, prima che una necessità. Attraverso essa viene veicolato anche l'amore, che nutre prima e

diego@fabra.biz

più della pietanza.

RISO CON I CARCIOFI AL FORNO

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

Preparazione: Preparate i carciofi a spicchietti ed immergeteli nell'acqua acidulata con limone. Intanto preparate una teglia unta di olio, disponetevi sopra il riso, ben pareggiato; sopra spargete prezzemolo tritato e fettine d'aglio, in mezzo al riso disponete i carciofi, ben scottati.

Bagnate tutto d'olio, coprite con il brodo, spruzzate di sale e lievito in scaglie. Mandate in forno molto caldo, ma controllate la cottura e versate nella teglia qualche mestolino di brodo se vedete che il riso tende ad asciugarsi troppo.

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™

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
STAMPAGRAFIA

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



ANTEAS
SICILIA

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

Un'attività fisica ben strutturata sconfigge l'ipertensione e l'aterosclerosi

di Francesco Sanfilippo



La vita moderna è contraddistinta da uno stile di vita sedentario che coinvolge in vari modi tutte le fasce di età. Il lavoro sedentario e lo stress, uniti all'assenza di movimento, favoriscono l'insorgere di malattie cardio-circolatorie, obesità e diabete a lungo termine. Del resto, i giovani non sono meno in difficoltà, poiché i videogiochi e l'uso eccessivo del computer favoriscono l'insorgere di dipendenze psicologiche e non sono esenti da obesità e problemi metabolici.

A favorire queste problematiche, contribuisce un'alimentazione ricca di grassi, proteine e zuccheri semplici, ma povera di vitamine e fibre e ciò crea squilibri nel corpo. L'ipercolesterolemia, ad esempio, si ha quando i grassi nel sangue superano i limiti consentiti.

Il colesterolo Ldl, comunemente definito cattivo, si accumula facilmente nelle pareti venose, creando placche di grasso, definite aterosclerosi. Questi, una volta accumulati in placche consistenti, bloccano la circolazione sanguigna, provocando trombosi, infarti e altre patologie collegate. Una sana alimentazione, studiata e adeguata alla persona, aiuta molto, ma se a questa si unisce un'attività fisica costante, i risultati sono potenziati. L'offerta di attività motorie non è scarsa, al contrario è ricca di vecchie e nuove disci-

pline sportive, dalle arti marziali classiche alla danza moderna, dove ciascuna ha le sue peculiarità.

Infatti, un'attività sportiva per essere efficace, deve essere ben ponderata da chi la intraprende e deve essere adatta alle peculiarità fisiche e psicologiche della persona che voglia intraprenderlo. Una scelta ponderata permette di evitare uno sport che poi si abbandona perché poco adatto alla propria indole caratteriale o alla propria costituzione fisica.



Marianna Bellafiore

sanfilippofran@nellattesa.it

Non a caso, la docente Marianna Bellafiore, della scuola Regionale dello Sport del Coni, ha osservato: "Una possibile strategia per fare in modo che si possano cambiare le abitudini motorie delle persone è che i medici di base possano prescrivere l'attività fisica come farmaco. Ciò permette la prevenzione di malattie come l'osteoporosi, che, così, possono essere contrastate da un'attività fisica mirata".

Infatti, quest'ultima non si può improvvisare, ma va costruita con un programma di allenamento adeguato con uno specialista in scienze motorie in collaborazione con un medico dello sport, per essere efficace sia nel breve

LO STRETCHING

come nel lungo periodo.

Un aspetto spesso sottovalutato è lo stretching, che aiuta a recuperare più velocemente l'affaticamento di cui l'acido lattico costituisce un campanello d'allarme. Lo stretching permette di smaltire l'acido lattico in modo attivo, ma anche il riposo di 24/48 ore, definito recupero passivo, permette lo smaltimento stesso dell'acido lattico.

Secondo la docente, le migliori discipline sportive per contrastare l'ipertensione e il fenomeno dell'aterosclerosi, sono quelle aerobiche che prevedono un'attività di 20/30 minuti e che possono prolungarsi nel tempo. Il vecchio motto latino "Mens sana in corpore sano" (Mente sana in un corpo sano), quindi, è sempre attuale.

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, pediatria,
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

Per l'assegno mensile sarà preso in considerazione solo il reddito dell'invalido civile

di Anna Sampino



Dopo le aspre polemiche delle settimane scorse sull'ipotesi avanzata di inserire nel calcolo per il contributo economico dell'assegno mensile di invalidità civile anche il reddito del coniuge, l'Inps ha comunicato che continuerà a prendere in considerazione il reddito del singolo invalido. Dunque, meno preoccupazioni per i tanti invalidi civili che avrebbero così rischiato di vedersi decurtare il contributo.

Ma quali sono le procedure per fare richiesta di invalidità civile? Prima cosa, occorre recarsi dal proprio medico di famiglia, che, attraverso un proprio PIN di riconoscimento assegnato dall'Inps, compila un certificato nel quale vengono attestate le patologie del paziente e che contiene un numero identificativo, che verrà stampato e consegnato al paziente come ricevuta. Il codice ha validità di 30 giorni, quindi il soggetto dovrà provvedere a inoltrare la sua domanda entro un mese. A questo punto, chi fa richiesta ha due possibilità: o inoltrare telematicamente la richiesta da solo, attraverso un suo Pin, sempre rilasciato dall'istituto,

dopo aver seguito l'apposita procedura, oppure, ed è il caso più diffuso e consigliato per evitare errori, rivolgersi ad un patronato di fiducia. Da qui inizia l'inoltro, sempre telematico, della vera e propria domanda di invalidità, che dovrà contenere (a parte il numero identificativo che coinciderà con quello del certificato prodotto dal medico): dati anagrafici e di residenza, completi di codice fiscale; dati anagrafici di un eventuale tutore; indicazione di domicilio provvisorio e un indirizzo e-mail per eventuali comunicazioni.

Una volta inoltrata la richiesta, sarà rilasciata una ricevuta con alcune informazioni fondamentali: sede Inps presso cui è stata presentata la domanda; dati anagrafici della persona; data di presentazione; tipo di domanda e accertamento richiesto; eventuale Patronato o Associazione di categoria; numero di protocollo della domanda; numero Domus.



Una volta inviata la richiesta, si attende l'invito a visita, quindi la data e il luogo dell'accertamento medico, che è di competenza di una commissione medica dell'Asp (in base alla residenza del richiedente). La comunicazione avviene o tramite e-mail, sms e comunque sempre tramite raccomandata postale. Il soggetto impossibilitato, può richiedere la visita domiciliare, domanda che andrà effettuata dal medico entro 5 giorni dalla data di visita stabilita.

annasampino@nellattesa.it

Dopo la visita, si attende poi il verbale, sempre tramite raccomandata, e leggibile anche sul profilo del richiedente sul sito dell'Inps. Lo stato delle proprie pratiche è infatti sempre consultabile grazie al profilo attivato, dopo registrazione, da ciascun utente.

Si può avere diritto ad assegno mensile se si ha un'età compresa fra i 18 e i 65 anni, diverso è per i minori; il riconoscimento di una percentuale di invalidità compresa tra il 74% ed il 99%; spetta in misura intera se l'invalido non supera determinati limiti di reddito personali, altrimenti sarà calcolato in base al proprio reddito; spetta, infine, se l'invalido non svolge attività lavorativa (salvo casi particolari).

Se la commissione medica ha riconosciuto, come si legge nel verbale, un contributo economico, il riconosciuto invalido dovrà inserire i dati richiesti (per esempio le coordinate bancarie). L'ultima fase è poi la liquidazione della pratica. Nel caso in cui la commissione non riconosca nessuna invalidità o una percentuale inferiore al 74% si può sempre fare ricorso, che, secondo le nuove normative del 2012, inizierà con la procedura dell'accertamento tecnico preventivo.

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

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, tel. 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, Spermogramma, 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 lavan-

deria. 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

MEDICINA ESTETICA

STUDIO MEDICO

DOTT. ENNIO SACCO

Medicina estetica senza bisturi. Radiofrequenza, mesoterapia, filler, elettroepilazione. Esthetic Skin Institute Training New York. Via Enrico Parisi 31- Palermo - cell: 3407663973 - casa: 091-335717

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

Digitopressione, shiatsu e oli essenziali per raggiungere uno stato di benessere

di Maria Grazia Costantino
naturopata



Tutti conosciamo il termine inglese "stress" che, tradotto letteralmente, significa "pressione, coercizione". Gli psicologi mettono in guardia dal voler misurare una situazione di stress semplicemente in base al tipo di lavoro: è dimostrato, infatti, che l'individuo può sopportare una gran mole di lavoro purché gli piaccia. In genere, per poter evitare situazioni di pressione, alla tensione dovrebbe seguire una fase di rilassamento. Cosa non facile. Infatti, molte persone diventano nervose, irritabili e questo stato di cose, alla lunga, rende infelici, soprattutto se ci si scontra con un insuccesso. Sempre più persone si ammalano di stress con risultati a volte anche letali. Lo dimostrano anche i tanti congressi medici dedicati alle conseguenze dello stress. Al riguardo sono stati fatti passi importanti per cercare di salvaguardare la nostra salute psichica e fisica, ma non dobbiamo dimenticare che anche la natura ci è vicina. Vogliamo parlare di rilassamento?

Esiste uno speciale massaggio, lo shiatsu, che viene pra-

ticato attraverso opportune tecniche che utilizzano gli stessi percorsi energetici dell'agopuntura e della digitopressione.

Da anni, oltre alla digitopressione e ai massaggi shiatsu, utilizzo oli essenziali, trovandoli particolarmente efficaci per indurre i miei pazienti ad uno stato di rilassamento. Infatti, l'uso di un olio essenziale durante un massaggio lo rende ancora più efficace e rilassante. E' una tecnica sempre più utilizzata da tante



CRESCONO LE DONAZIONI DI ORGANI IN SICILIA

Per il mondo siciliano dei trapianti il 2012 è stato un anno di lavoro intenso e proficuo. La Sicilia chiude, infatti, l'anno con il maggior numero di donatori di organi mai registrato in Sicilia: 93. La Sicilia cresce dunque per il secondo anno consecutivo, registrando incrementi cospicui in controtendenza rispetto al resto del Paese. Il coordinatore del Centro Regionale Trapianti, Vito Sparacino, commenta: "Non c'è dubbio che si tratta di un fenomeno importante. Questi risultati positivi si devono prima di tutto alla generosità dei familiari dei donatori: se non fosse prevalso in loro il senso di solidarietà per chi soffre in un momento così drammatico e così difficile, non staremmo oggi qui a discutere di donatori e di trapianti. In secondo luogo, all'impegno di centinaia di operatori degli ospedali siciliani, primi fra tutti i rianimatori e i coordinatori locali per i trapianti, che con dedizione e generosità, lontano dalla luce dei riflettori, hanno lavorato sodo. In terzo luogo, ai medici, agli infermieri e a tutti gli operatori dei centri di trapianto siciliani, l'Ismett e il Civico a Palermo, il Policlinico e il Ferrarotto a Catania. In quarto luogo, al mondo delle associazioni di volontariato che con la loro costante e capillare azione di diffusione della cultura della donazione, hanno consentito di abbattere il tasso di opposizione alla donazione".

redazione@nellattesa.it

persone a casa perché induce in uno stato di benessere diffuso e di relax. Però, attenzione, perché l'uso degli oli essenziali dovrebbe essere sempre fatto da professionisti che sanno quando e come usarli. Esistono vari tipi di oli essenziali, il cui impiego dipende dallo stato psico-fisico del paziente. Ne elencherò alcuni tra i più usati.

L'olio di aloe vera, famoso per le sue qualità nutritive e terapeutiche, si presta particolarmente per il trattamento della pelle affetta da dermatopatie, come la psoriasi, gli eczemi, le allergie, le scottature solari, le dermatiti da contatto. Risulta utile anche applicandola sulla pelle secca, stanca o provata, per l'effetto di freschezza e sollievo immediato che dà, grazie anche alla sua capacità di regolare l'umidità cutanea.

L'olio di borragine viene impiegato per attivare il ricambio cellulare, la pressione arteriosa, la sindrome premenstruale, i reumatismi, i dolori articolari e anche sulla pelle di bambini iperattivi.

L'olio di jojoba, noto per le sue proprietà medicamentose per il trattamento di infiammazioni agli occhi, alla gola, ecc. Ma l'effetto migliore è quello che dà alla pelle, rendendola liscia e vellutata come seta.

CONSIGLIATI

Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399). E-mail marioguariano.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 Salomone. Trattamenti riabilitativi patologie ortopediche e traumatologiche - FKT. Prevenzione- diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea (DEXA). Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Tel. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OZONO-TERAPIA

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

**PODOLOGIA - POSTUROLOGIA
DOTT. GIUSEPPE ALAGNA**

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia -esame Baropodometrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: www.podoposturologiadottalagna.it. E-mail: pepalagna@gmail.com

PSICOLOGIA

STUDIO DI PSICOLOGIA ARTERAPIA 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 Arterapia e Psicodramma; Valutazione psicodiagnostica, Metodo Feuerstein. Ambiti: Psiconcologia; Disturbi del comportamento alimentare, dell'ansia, dell'umore, dello spettro autistico; Interventi terapeutico-riabilitativi nell'ambito psichiatrico e neuropsichiatrico infantile e della disabilità; Gruppi di supporto alla genitorialità; Intervento metacognitivo attraverso il programma P.A.S.

Lo studio si avvale della collaborazione di psichiatra e dietista. Per appuntamento: tel. 329 3330515 / 3284787228. Via M.se Ugo 56, Palermo. Sito web: arterapiapsicodrammapalermo.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@gisamaniscalco.com. Sito web: www.gisamaniscalco.it

da pag. 1 - LA PAZIENTE CHIEDE AMORE E NOI DIAMO (...)

se istanze della vita?... Farmaci?... Che tristezza... Che vuoto... Che mancanza di risorse questa moderna società tecnologica e pragmatica mostra di avere. Con tutto il nostro sapere e con la mancanza cronica di tempo non ci soffermiamo sui veri bisogni e finiamo per tappare la bocca alla nostra anima e a quella altrui. Chi di noi sarebbe disposto a spostare uno dei tanti impegni per fermarsi dinanzi ad un suo simile che manifesti un disagio, un bisogno?...

La mia paziente mi è apparsa deliziosa con la sua qualità giovanile che, a dispetto dei quasi novant'anni, è superiore a quella di tanti giovani. Cosa chiede? Semplicemente di stare allegra con bambini e ragazzini cui dare affetto e magari qualche dolce. Il nipote vorrebbe vendere la casa che ha comprato, che lo tiene così lontano dalla zia, ma non è tanto facile. Ho promesso di interessarmi, perché, francamente, tifo spudoratamente per l'anzianità giovane, scoppiettante di simpatia della mia paziente. E tifo anche per l'anticonformismo dell'amore, che chiede amore, non medicine.

da pag. 1 - LA BUONA VECCHIA CAMOMILLA

oltre ad essere un ottimo calmante e sedativo sul sistema nervoso, l'assunzione giornaliera di estratto di camomilla pare determini effetti antisettici, antinfiammatori ed analgesici.

Per la sua azione antinfiammatoria, in particolare a livello della mucosa dello stomaco, può essere efficacemente impiegata per alleviare disturbi gastrointestinali, crampi allo stomaco, dolori intestinali e mestruali, colite, gastrite, ulcera gastrica, meteorismo, digestione difficile (tantissimi gli studi che confermano il tradizionale impiego della camomilla come digestivo), dolori reumatici e nevralgie. E' inoltre decongestionante in caso di emorroidi e mastiti. Come sedativo e per trattare i crampi allo stomaco, si impiega l'infuso di camomilla preparato con 3 grammi di infiorescenza ogni 150 cc di acqua calda. La dose è di circa tre tazze al giorno. L'azione antinfiammatoria e antidolorifica si ottiene frizionando con l'olio di camomilla le zone colpite da nevralgie, sciatica, reumatismi, torcicollo e gotta. Fare sciacqui orali con infuso di camomilla può aiutare a lenire mal di denti, di gola e infiammazioni della bocca. La camomilla ha anche un'azione antimicotica e antimicrobica grazie alla quale può essere utile per contrastare il raffreddore. Per la sua azione antiallergica, un infuso più concentrato rispetto a quello da bere, può essere impiegato come collirio e per lavaggi oculari in caso di allergie, congiuntiviti o occhi rossi. Impacchi o pomate a base di camomilla hanno un effetto cicatrizzante e lenitivo su pelle e mucose arrossate, ulcere, ferite, eczemi, scottature e infezioni e un effetto decongestionante la rende efficace contro borse ed occhiaie. Viene anche impiegata in cosmesi per rendere più chiare le chiome castane e più lucide quelle bionde. In pediatria è la bevanda alternativa al latte e la prima medicina dei bambini, per calmare i disturbi connessi con la dentizione, le coliche e la febbre. Pur essendo una delle piante maggiormente utilizzate al mondo, anche la camomilla non è esente da controindicazioni ed effetti collaterali che possono colpire soprattutto persone allergiche, causando prurito e raucedine, gonfiore alle mani, alla gola, al viso, difficoltà a respirare e a deglutire. L'assunzione di quantità eccessive di infuso, inoltre, può scatenare il cosiddetto effetto paradossale, con comparsa di agitazione e irritabilità. Ovviamente, in presenza di tali reazioni, è bene interrompere l'assunzione di questo rimedio e consultare il proprio medico per evitare eventuali complicanze.

da pag. 2 - CHIRURGIA ESTETICA: L'IMPORTANZA (...)

lizza tutte quelle volte in cui il seno è ben rappresentato e non vi è il rischio che la protesi possa essere palpabile o visibile sotto la cute.

RISCHI E COMPLICANZE

Ogni anno migliaia di donne si sottopongono con successo all'intervento di mastoplastica additiva e sono soddisfatte dei risultati. Tuttavia è importante, per chi voglia prendere in considerazione l'intervento, essere informati sia sui benefici che sui rischi della procedura. Non vi è alcuna prova scientifica che la presenza di protesi mammarie aumenti il rischio di cancro della

mammella o di altre malattie. Non c'è alcuna evidenza che le protesi mammarie possano influenzare la gravidanza e la capacità di allattare. Ulteriori informazioni su questi argomenti potranno essere discusse durante il colloquio pre-operatorio.

L'INTERVENTO

La mastoplastica additiva può essere eseguita sia in anestesia generale che in anestesia locale con sedazione. L'intervento dura circa due ore e la degenza in regime di day hospital è generalmente di poche ore. Se necessario la paziente può passare la notte in clinica ed essere dimessa la mattina successiva. Dopo l'intervento viene indossato un apposito reggiseno moderatamente compressivo. Generalmente inseriamo dei drenaggi.

CICATRICI

Le meno visibili sono quelle periareolari (lungo metà areola) che poi scompaiono nell'arco di sei-otto mesi; ma anche quelle praticate nel solco sottomammario o nella regione ascellare si mimetizzano bene.

IL POST OPERATORIO

Nei giorni successivi all'intervento si effettueranno delle medicazioni ambulatoriali per permettere una buona cicatrizzazione e un controllo del buon andamento dell'intervento. Il lieve gonfiore inizialmente presente si risolve in poche settimane. Fin dai primi giorni dopo l'intervento è importante che la donna esegua quattro volte al giorno, per cinque minuti, un automassaggio manuale al fine di rendere morbida la protesi e scongiurare l'aspetto fisso e innaturale. E' possibile nella maggior parte dei casi tornare alle normali attività dopo 2-3 giorni. Per riprendere invece l'attività sportiva bisogna attendere almeno 1 mese. Il risultato è duraturo. Tuttavia la gravità e l'invecchiamento possono modificare nel tempo l'aspetto del seno, come d'altra parte accade normalmente a qualsiasi seno naturale. Un suo abbassamento (ptosi), ad esempio, potrà essere corretto con una mastopessi.



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 ange-

la.ganci@virgilio.it - Anna Sampino annasampino@nellattesa.it -

Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it - Ignazio Scimè scigna-

zio@libero.it - Roberto Tobia info@farmaciabonsignore.it

Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - Giovanni Alberti

- Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.

E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

Area commerciale Telefono: 389 6981720 - e-mail: commerciale@nellattesa.it

Pubblicità Settimanale un modulo (mm. 48x20): Euro 25,00. **Consigliati**

4 annunci 50,00 Euro più IVA. Una pagina: 48 moduli. **Medicina**

Metropolitana una pagina (mm. 210x297): Euro 400,00.

Abbonamento: 20,00 euro - **Sostenitore:** 100,00 euro

Stampa Sprint s.a.s. Via Telesino 18/a - Palermo

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 29 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
TEVA ratiopharm