

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. 6 dell'11 febbraio 2013 - edizioni nell'attesa sas

Qualcosa sta cambiando

di Diego Fabra - medico
diego@fabra.biz



Forse per la prima volta, in trent'anni di attività medica, mi accade di notare i segnali di un cambiamento nel campo della salute e delle cure. Dopo tanti anni di predominio assoluto della cosiddetta medicina "allopatrica", cioè basata su mezzi di indagine diagnostica, cure farmacologiche, protocolli e linee-guida, osservo un'inversione di tendenza. Le farmacie cedono il passo alle erboristerie e alle parafarmacie; se vogliono vendere devono anch'esse adeguarsi e consigliare prodotti galenici, fitofarmaci e omeopatici. I tanti centri di fisioterapia vengono affiancati nel gradimento popolare dai trattamenti shiatsu, ayurveda, tuina, dall'agopuntura e via dicendo. I ricoveri diminuiscono e avvengono solo per problemi specifici, codificati nei tempi e nelle spese. Aumenta il ricorso a terapie alternative. I programmi educazionali nell'ambito della salute vengono



svolti da aziende leader nel campo del benessere e non dagli organismi pubblici - da sempre colpevolmente distratti.

È sotto gli occhi di tutti, dunque, il crollo di un'utopia, quella di poter elargire a tutti salute e farmaci. La sanità fa acqua e la salute non viene tutelata. Da qui il cambiamento epocale. La gente compra brandelli di salute tra i banconi rassicuranti che sanno di saggezze antiche, tra profumi di essenze e toni calmi e pacati di persone che elargiscono cultura botanica. Si legge nei loro visi l'attenzione e la ricerca degli equilibri veri che rendono i loro consigli e i prodotti da essi venduti credibili ed efficaci.

segue a pagina 8

FARMACIA
Bonsignore

Dott. Roberto Tobia

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

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATIVO CONSEGNA DOMICILIARE FARMATAXI

Ipertensione e fitoterapia

di Roberto Tobia - farmacista
info@farmaciabonsignore.it



Secundo recenti stime oltre 15 milioni di italiani soffrono d'ipertensione. La maggior parte di loro ha più di 60 anni e ben 3 milioni soffrono di pressione alta senza saperlo. Essa rappresenta la principale causa di malattie cardiovascolari come l'infarto, l'ictus cerebrale, il danno renale, che in Italia

provocano 240 mila morti l'anno.

Si definisce ipertensione arteriosa uno stato costante e non occasionale in cui la pressione del sangue nelle arterie è elevata rispetto a standard fisiologici considerati normali. Una persona è ipertesa se la pressione arteriosa minima supera costantemente il valore di 90 mmHg (Unità di misura della pressione arteriosa) e il valore di 140 mmHg per la massima. Nella maggior parte dei casi l'ipertensione arteriosa non ha sintomi, il che la rende ancora più subdola. Possibili campanelli d'allarme d'ipertensione possono essere frequenti mal di testa, a volte collegati con vertigini ed episodi di sanguinamento dal naso, palpitazioni, astenia, ronzii auricolari e disturbi del visus. E più in particolare aritmie cardiache, attacchi transitori di ischemia cerebrale ed emorragia sottocongiuntivale.

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@farmaciafattapa.it



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

NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO

TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI

NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22

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

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!

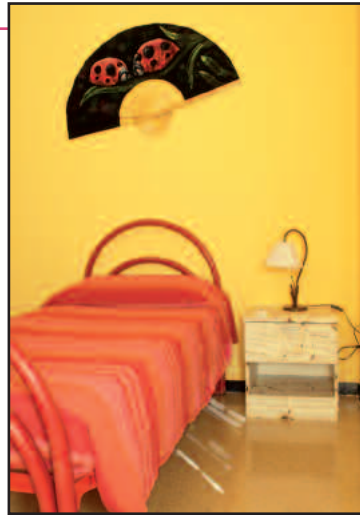
Iscri. Reg. Impr. P.A. n. 144268 - C.C.I.A.A. n. 183229 - Agente in attività finanziaria iscr. Elenco U.I.F. Banca d'Italia n. A25418 In regime di plurimandato
- finanziamenti salvo approvazione enti eroganti e assicurazioni - come per legge consegniamo, prima della stipula del contratto, il documento "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

"La casa dei nonni", il luogo in cui vivere bene la terza età

"La casa dei nonni" - via Pirandello 2 - Palermo
Tel. 0916259828. Cell. 347 5252243 - 380 1338033

Ospitalità e accoglienza sono i termini che meglio descrivono La casa dei nonni, la comunità alloggio per anziani che rappresenta un punto di riferimento per coloro che vogliono trascorrere la terza età in un ambiente che profumi di casa. Ad accoglierci i padroni di casa, Giovanni e Marisa. Sprizza simpatia, energia e vitalità da tutti i pori la signora Marisa mentre ci parla della Casa, che si presenta come una vera novità. E, in realtà, salta subito agli occhi l'attenzione e l'amore con cui è stato curato ogni dettaglio per offrire comodità, accoglienza, funzionalità ai suoi ospiti. "Da noi l'anziano non deve sentirsi parcheggiato - afferma Marisa -. Egli vive già abbastanza dolorosamente il distacco dalle proprie cose. Vogliamo che qui si senta a casa propria, circondato da amore, cura e tranquillità". Gli ambienti armoniosi, i colo-

ri caldi delle pareti, l'originalità delle soluzioni d'arredo, l'ordine e la pulizia sono gli elementi che contraddistinguono questa struttura che, con le sue spaziose stanze doppie, una tripla e una singola, è idonea ad accogliere dieci inquilini autosufficienti e non. La struttura dispone di cucina, per offrire un servizio in grado di rispettare qualsiasi tipo di dieta, assicurando agli ospiti un'alimentazione sana ed equilibrata; di due bagni, uno dei quali attrezzato per persone con disabilità; di una sala da pranzo, di una spaziosa sala dotata di televisore e salottini dove gli ospiti possono trascorrere momenti di socializzazione e di relax. Completano l'ambiente due ampie terrazze: una attrezzata con gazebo e tavolini per consentire agli anziani di consumare i pasti o godere di lunghe chiacchierate all'aria aperta; l'altra è un meraviglioso angolo verde dotato di panchine per regalare agli



ospiti momenti riposanti e rigeneranti.

"L'obiettivo primario della nostra casa famiglia è far vivere bene e sostenere la qualità di vita dei nostri ospiti. Perché chi vive bene vive più a lungo - sottolinea Marisa -. Per questo, ci sta molto a cuore il loro benessere che curiamo in ogni dettaglio. Per un'attenzione realmente completa alla persona. Cerchiamo, infatti, di avere particolare riguardo, oltre

che per l'aspetto sanitario, per quello psicofisico, sociale e relazionale della nostra piccola comunità, facendo eseguire attività fisica adeguata e organizzando attività ricreative, come pellegrinaggi, escursioni, passeggiate e non solo".

"La casa dei nonni" garantisce agli ospiti un servizio d'igiene personale, di parruccheria, di pedicure, di lavanderia, di analisi cliniche, infermieristico e di ambulanza. Inoltre, la presenza di personale qualificato permette di offrire agli ospiti un'assistenza costante notturna e diurna all'interno della struttura. "Il tutto ad un costo assolutamente competitivo e personalizzato - tiene a precisare Marisa prima di salutarci -. Sappiamo bene quanto sia difficile arrivare alla fine del mese oggi anche per i nostri anziani, e per questo abbiamo un trattamento particolare per coloro che hanno una piccola pensione".

In funzione il punto di primo intervento pediatrico: servirà a decongestionare le aree di emergenza

E' entrato in funzione venerdì scorso, 1 febbraio, presso il pronto soccorso dell'Ospedale dei Bambini e presso il pronto soccorso dell'Ospedale Cervello, il punto di primo intervento pediatrico dell'Asp di Palermo. Servirà a fronteggiare l'emergenza sanitaria legata al notevole afflusso di pazienti registrato nelle aree di emergenza cittadine a causa della recrudescenza dell'influenza stagionale.

Il progetto è sperimentale. L'iniziativa rientra nell'ottica di effettiva integrazione tra ospedale e territorio, quale innovativa esperienza di governo clinico. Il punto di primo intervento pediatrico si occuperà dei cosiddetti codici bianchi ed ha lo scopo di garantire una continuità assistenziale pediatrica nei giorni prefestivi e festivi, in cui gli studi dei pediatri di libera scelta sono chiusi. L'obiettivo è di assicurare la decon-

gestione dei pronto soccorso pediatrici dei presidi ospedalieri Di Cristina e V. Cervello e dare risposte tempestive alla domanda di salute che non riveste carattere d'urgenza.

Il punto di primo intervento pediatrico in questa fase di sperimentazione sarà attivo e funzionante dal primo febbraio al 30 aprile, nei giorni prefestivi e festivi, con questi orari: dalle ore 10 alle ore 22 nei giorni prefestivi, dalle ore 08 alle ore 23 nei giorni festivi.

Il punto di primo intervento pediatrico sarà gestito dai medici specialisti pediatri assegnati dall'Asp di Palermo. Un infermiere dell'area d'emergenza sarà messo a disposizione dalle aziende ospedaliere interessate, e supporterà le attività del medico specialista pediatra in servizio.

Non è previsto per gli utenti il pagamento di alcun ticket.



La casa dei nonni
Comunità alloggio

assistenza 24 ore su 24 (tra i nostri servizi: assistenza medica, analisi cliniche, servizio ambulanza, servizio di trasporto per disabili, assistenza malati terminali)
cura della persona (tra i servizi offerti: parruccheria, podologo, check up, diete personalizzate, piacevoli attività motorie)
attività ricreative (tra queste: organizzazione di viaggi, gite, escursioni, pellegrinaggi)
ambiente caldo e confortevole

Non un posteggio per l'anziano, ma un luogo dove trascorrere piacevolmente la terza età
via Pirandello 2 - Tel. 0916259828 - 347 5252243 - 380 1338033



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

Chirurgia plastica: l'importanza di affidarsi sempre a mani esperte e centri riconosciuti

di Giusy Egiziana Munda



Avere un bel persona-
le non significa essere vanitosi, ma interpretarsi e proiettare all'esterno la nostra immagine interiore. "Sentirsi bene con il proprio aspetto influenza fortemente il nostro benessere psicofisico e la qualità stessa della nostra vita". Così il Dott. Dario Palazzolo, specialista in Chirurgia plastica e ricostruttiva di un noto centro di medicina estetica. "Per migliorare il proprio aspetto e non per cercare di trasformarlo per ingannare il tempo. Esso scorre inesorabile. E' importante cercare di mantenersi bene", ammonisce.

Ma come fare a riconoscere il bravo chirurgo estetico?

"Occorre accertarsi che egli sia uno specialista in Chirurgia plastica ricostruttiva ed estetica con maturata esperienza nel settore per poter svolgere con competenza questo tipo di lavoro e che operi in una struttura adeguata. Un passaggio importante, questo, per non rischiare di incappare in sedicenti medici

che operano senza sufficiente esperienza, mettendo in serio pericolo la vita di chi finisce nelle loro mani. Per sapere se lo specialista ha tutti i requisiti per svolgere la propria professione può essere sufficiente informarsi con l'Ordine dei medici territorialmente competente, oppure collegarsi al sito della Fnomceo ed effettuare la verifica. L'atto di fiducia verso il medico cui affidarsi è fondamentale. Deve saper ascoltare attentamente il proprio paziente per conoscere le sue necessità, spiegare quali saranno i benefici, i limiti e i possibili disagi dell'intervento e guidarlo verso la soluzione a lui più adatta".

Quant'è importante per un paziente sottoporsi ad un intervento di chirurgia estetica?

"Tanto, soprattutto se si tratta di soggetti che hanno difficoltà ad accettarsi, vivendo il proprio corpo con un profondo disagio psichico che rischia di ripercuotersi anche sul piano organico. La salute è uno stato di complesso benessere fisico, psichico e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia e d'in-



fermità. Per stare bene è fondamentale che corpo e mente siano in armonia".

Fino a che punto il chirurgo estetico può assecondare le richieste di un paziente?

"Bisogna avere la capacità di riconoscere il suo grado di disagio e comprenderne le aspettative. Se il paziente presenta una condizione fisica problematica che può essere migliorata con un trattamento estetico, ben venga! Ma occorre essere cauti di fronte a pazienti affetti da dismorfofobia, una patologia che impedisce loro di vedersi come sono veramente. Hanno una sensazione soggettiva di difetto fisico, per il quale

giusymunda@nellattesa.it

ritengono di essere notati dagli altri, nonostante il loro aspetto rientri nella norma. In questi casi, è preferibile evitare il trattamento chirurgico estetico che per loro non sarà mai soddisfacente e va aiutato attraverso il supporto della famiglia, delle persone a lui vicine e, a volte, anche di uno psicologo".

Qual è l'intervento di chirurgia estetica che le viene maggiormente richiesto?

"La mastoplastica additiva, cioè l'aumento volumetrico del seno a partire dai 18 anni. A richiederla sono soprattutto giovani mamme che hanno subito un cedimento o uno svuotamento del seno a seguito di una gravidanza o di un allattamento. Qualche volta anche donne mastectomizzate che desiderano affidarsi ad un medico di loro fiducia piuttosto che alla sanità pubblica. Oppure ragazze che, a causa di un'attenzione particolare al peso corporeo, hanno un seno molto piccolo che vivono con disagio. Ma ricorre ai nostri trattamenti anche un target di donne dai 40 anni in su che

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.

Adesso parliamo di stile di vita

di Diego Fabra
diego@fabra.biz



Il comportamento umano determina la qualità della vita di ogni persona. Fin da piccoli risentiamo dell'ambiente in cui si vive e dei modelli che si acquisiscono, in modo consapevole o no. Spesso riceviamo istruzioni sane e sagge dal nostro contesto familiare e scolastico. Ma non sempre e non in tutti i campi è così. Nei confronti dell'alimentazione gli errori sono moltissimi e i modelli familiari sovente sono da non imitare.

Così la famiglia ancora una volta è al centro di tutto, nel bene e nel male. Infatti è in essa che si apprendono le norme che stanno alla base del personale stile di vita. Una famiglia in cui si pratici costantemente sport, che non abbia il proprio centro in salotto dinanzi la televisione, che sappia consumare una sana colazione e che introduca ai pasti abbondanti dosi di frutta e verdura, è già una famiglia che opera un'azione importante a livello sociale. È chiaro che le scelte sono personali, ma tutti noi subiamo il condizionamento indotto dall'ambiente più prossimo. Lo stile di vita è il maggior determinante della salute; è anche l'unico livello in cui l'uomo possa sempre agire e distinguersi.

Tutti acquistano porcherie alimentari nei grandi centri commerciali, ma io posso anche decidere di rivolgermi al rivenditore di fiducia per comprare cibi sani. Tutti vivono sigillati in macchina e io



posso decidere di adoperare le gambe e i mezzi pubblici. Tutti si impigriscono su poltrone e divani, io faccio divertire e risanare mente e corpo dentro uno sport o una danza o un gioco all'aperto. Facciamo la prova a interrogare il nostro stile di vita? E a capire quanto siamo liberi e originali?

MINISTRA DI RISO E CICORIA

Ingredienti per 4 persone: 200g di riso, 350 g di cicoria pulita, olio d'oliva, 1/2 piccola cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1/2 costola di sedano, la polpa di 4 pomodori, lievito alimentare in scaglie, sale e pepe

Preparazione: Lessare la cicoria, sgocciolarla e tagliarla grossolanamente. Far rosolare il trito di aromi nell'olio in una pentola di terracotta. Unire il pomodoro tritato, bagnare con l'acqua necessaria, salare e pepare. Portare ad ebollizione e unire prima la cicoria, poi il riso. Cuocere per 20 minuti e servire con lievito in scaglie.

Una banca dati sul volontariato siciliano

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@nellattesa.it



Il volontariato siciliano sta mutando, pressato da una crisi economica senza precedenti e da una società che è cambiata e che pone nuove esigenze. Queste ultime richiedono attenzioni specifiche differenti rispetto al passato, che vanno accolte in modo più dinamico. Nel 2011, l'Assessorato alla Salute siciliano ha richiesto la collaborazione dei 3 centri servizi siciliani per la creazione di una banca dati sulle associazioni socio-sanitarie presenti sul territorio.

I Centri servizi hanno censito le associazioni che collaborano con i centri servizi stessi, che rispettano le condizioni previste dalla legge 22/94 sul volontariato e che siano ancora attive sul territorio. Le associazioni ancora operative e le loro caratteristiche sono state inserite in una banca dati on line, ora in rete e a disposizione degli utenti. Il sito consentirà agli utenti di conoscere le associazioni presenti sul territorio, le loro caratteristiche e i loro indirizzi. Nel sito www.volontariatosalutesicilia.org sono state, infatti, censite circa 1.086 associazioni di volontariato siciliano socio-sanitarie di tutta la regione. Inoltre, queste rappresentano una frazione considerevole dei 450 mila volontari impegnati nel sociale in Sicilia. Nella Sicilia occidentale, il CeSVoP ha identificato 312 organizzazioni di volontariato in ambito sanitario nella provincia di Palermo ancora attive, 76 ad Agrigento, 34 a Caltanissetta e 56 a Trapani. Nella Sicilia orientale, invece, il CSV Etneo ha sinora individuato 220 O.d.V. a Catania e nella sua provincia, 82 a Enna, 63 a Ragusa e 126 a Siracusa, mentre il Ce.S.V. di Messina ha identificato 117 realtà di volontariato sanitario.

L'utente che volesse trovare l'associazione che più lo interessa, si collega al sito e inserisce nel motore di ricerca la patologia o il nome specifico dell'associazione ricercata. Il motore di ricerca scansionerà le sue informazioni fino a dare, in pochi istanti, l'elenco delle associazioni volute. Chiunque volesse informazioni più specifiche, può usare la ricerca dettagliata, dove potrà selezionare le peculiarità che più ritiene utili alla sua ricerca che, così, può esserne facilitata. Inoltre, è previsto che la persona interessata possa inviare un commento positivo o negativo per l'associazione coinvolta. In questo modo, l'utente seleziona le associazioni per le capacità dimostrate, permettendo una valutazione delle migliori. Questa facoltà aiuta le stesse associazioni a migliorare i propri servizi e la propria accoglienza. Il commissario straordinario del Policlinico "P. Giaccone" di Palermo, Renato Li Donni, ha dichiarato: "In Italia, la varietà delle associazioni è estremamente ampia. Con questo servizio, si migliora la qualità delle prestazioni offerte dalle stesse associazioni e dalla sanità". Il presidente regionale del Coreov, Orazio De Guilmi, ha affermato: "La novità più importante della legge regionale 5 del 2009, è il ruolo riconosciuto alle associazioni che, oggi, sono attori fondamentali nel quadro della sanità regionale".



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

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

Omeopatia, medicina antica! Ma anche siciliana

Una scienza nata nel 1790 ad opera del medico tedesco Cristian Samuel Hahnemann

MEDICINA
INTEGRATA

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



Quando i pazienti richiedono l'opera del medico, non gli impongono un metodo di cura, ma desiderano soltanto la guarigione o il miglioramento delle loro sofferenze. Essi non dubitano affatto che il medico, nel quale ripongono la loro fiducia, conosca a fondo tutti i metodi per guarire le loro malattie e scelga quello che con maggior sicurezza e rapidità raggiunga lo scopo desiderato. Dunque, accettano qualunque "medicina" purché li riporti ad uno stato di benessere. Anche l'omeopatia pur conoscendola poco. Infatti è un'affermazione vicina al vero, che pubblico e medici spesso non conoscono veramente l'omeopatia: la si tiene in poca considerazione, la si dilleggia magari, ma non si sa nulla dei principi su cui posa o dei vantaggi che ne derivano e spesso viene confusa con altre terapie come la fitoterapia con cui nulla ha a che spartire sia sul piano teorico che pratico. L'omeopatia (dal greco *omoios* = simile e *pathos* = malattia) è una terapia che ha lo scopo di guarire o di sollevare i malati dalle loro sofferenze, somministrando loro rimedi che, sperimentati sull'uomo sano, producono sintomi simili a quelli della malattia che si vuole combattere. L'omeopatia applica, quindi, il principio della similitudine (*similia similibus curantur*), mentre la medicina tradizionale, accademica, applica il

principio dei contrari (*contraria contrariis curantur*). Eppure l'omeopatia è una scienza antica; Ippocrate, il padre della medicina, dichiarava già: "La malattia è prodotta dai simili ed il malato ritorna alla salute per mezzo dei simili che gli somministrano"; venne poi Galeno che, contrario alle idee di Ippocrate, fece trionfare la terapia dei contrari.

Ma conosciamo meglio l'Omeopatia! Omeopatia, non... "cura con le erbe"...

Nel 1755, nasce in Sassonia, Cristian Samuel Hahnemann. Doveva essere proprio un bel tipo se, come ci raccontano nelle sue biografie, all'età di 12 anni lo troviamo a sostituire il suo professore a lezioni di greco! E ancora, a 25 anni, perfetto conoscitore, oltre che della lingua madre, anche del latino, greco, italiano, spagnolo, francese, inglese, arabo, ebraico e caldeo. Per mantenersi agli studi di medicina traduce libri in

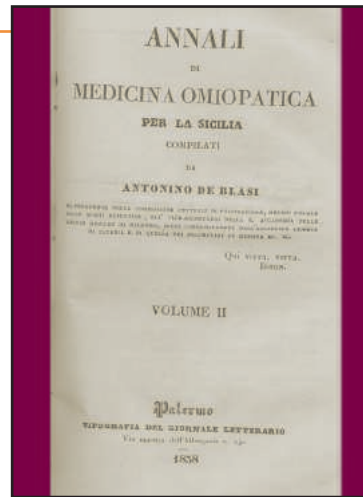


Foto collezione privata
Edi Palmeri

inglese e francese! Niente male, vero? Nel 1779 si laurea in medicina, divenendo in breve tempo un grande medico, chimico e botanico. Nel 1790, nel verificare la legge di inversione dell'effetto delle sostanze a seconda delle dosi, pose le basi della Medicina Omeopatica in contrapposizione con la terapia convenzionale del momento, che chiamò Allopatia. L'Omeopatia, quindi, secondo

epalmeri@progettomedico.eu

il suo ideatore, si basa sul principio per il quale le varie forme morbose vanno curate somministrando ai malati, in dosi infinitesimali (ecco una delle principali differenze con... "la cura con le erbe" o fitoterapia) quelle sostanze che, se somministrate a soggetti sani, producono in essi disturbi simili a quelli della malattia da curare. Hahnemann verificò, sperimentalmente e scientificamente la deduzione di Ippocrate, "similia similibus curantur", constatando la necessità dell'uso di dosi infinitesimali.

In Italia la culla dell'omeopatia fu Napoli (1820), ma anche la Sicilia e i Siciliani fanno parte di questa bella storia! Infatti, per attestazione del Dott. De Blasi (L'omeopatia alle prove - 1835), medico palermitano, i siciliani cominciarono a conoscere il trattamento omeopatico dai medici delle truppe austriache inviate nel 1821 dalla Santa Alleanza per sedare i focolai della rivoluzione separatista. E ancora, la Sicilia e i suoi medici, furono al centro della scienza medica europea di quel tempo con una "Accademia di medicina omeopatica" che fu tra le più prestigiose e la prima di questo genere in Italia e in Europa, con una intensa attività dal 1844 al 1854. E quegli stessi medici, in quegli anni, diedero vita anche a diverse pubblicazioni tra cui gli "Annali di medicina Omiopatica", tradotti anche in lingua inglese, a beneficio degli omeopati di tutta Europa.

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 - 347 7912170
www.progettomedico.eu - edipalmeri@progettomedico.eu

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

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

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

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

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

Combattere il cyberbullismo è possibile Qualche consiglio pratico per genitori e educatori

di Angela Ganci
psicologa psicoterapeuta

angela.ganci@virgilio.it



Il cyberbullismo è una delle emergenze del mondo giovanile, riconoscerne i segnali rivelatori permette di intervenire tempestivamente, evitando l'inasprirsi delle aggressioni.

La vittima di cyberbullismo presenta tutta una serie di comportamenti e reazioni psicologiche anomali: aumento (o diminuzione) improvvisi del tempo on-line; uno stato quotidiano di tensione, soprattutto dopo aver ricevuto un sms o aperto la posta elettronica, fino a bloccare i contatti su Facebook; sonno agitato con incubi; rifiuto immotivato di situazioni sociali prima piacevoli, inclusa la scuola (il bambino può chiedere di uscire, ma solo se accompagnato)

Questi sono segnali graduali, non visibili da subito: prima di colpire in modo serio, il cyberbullo attua una fase di preparazione per capire se l'altro cede ai suoi ricatti "se non fai questo o quello vedrai che ti succede". Se poi le angherie iniziano a scuola, la rete le amplifica al punto che queste vengono giustificate "me le merito", trovando terreno fertile nella bassa autostima del bambino.

Si è di fronte al paradosso del bullo come eroe; un pensiero non del tutto privo di fondamento, poiché l'"eroe" spietato e vin-

cente corrisponde a un modello sociale diffuso, che il bambino apprende precocemente.

L'arma essenziale per contrastare la violenza in rete è nelle mani dei genitori e della scuola: ma come fare? Senza dubbio il problema del cyberbullismo ne richiama uno più generale: le nuove generazioni nascono con il computer e la scuola e la famiglia non hanno quasi mai le competenze informatiche (né a volte tempo o attenzione sufficienti) per vigilare su chi i figli incontrano in chat o su cosa inviano.

L'alfabetizzazione informatica è quindi un prerequisito necessario che, unito alla conoscenza del fenomeno, permette di avvicinarsi al mondo dei ragazzi e avviare una campagna di informazione su cosa sia la violenza in rete e su cosa fare quando ci si scontra con frasi e immagini offensive.

I bambini devono imparare a

segnalare qualunque movimento sospetto ai genitori o a qualunque altro adulto e a non dare potere ai cyberbulli, rispondendo ai loro attacchi nei quali l'aggressore vede solo paura e rabbia. Se le pressioni diventano gravi e prolungate, il piccolo deve sapere che sarà ascoltato e difeso, e non solo a parole.

Sarà questo sostegno a dargli la forza di denunciare l'accaduto agli organi competenti.

E' necessario sforzarsi di creare un contatto con i propri figli, evitando di dire a se stessi "non mi ero accorto di niente" o tentando di aggirare l'ostacolo togliendo Internet, punizione che alimenta la paura e l'idea assurda che sia l'aggressore a essere nel giusto (un terzo dei bambini non si confida perché teme di essere rimproverato).

Contemporaneamente si contatteranno gli insegnanti (se necessario, il preside), affinché prendano coscienza del proble-

ma (qualora non fosse già emerso).

Da parte sua la scuola, in quanto agenzia educativa, è responsabile nel promuovere momenti di sensibilizzazione sul tema che hanno un potente effetto terapeutico.

Tra il bullo e la sua preda, quello che non funziona è il bullo, un'idea rivoluzionaria per la vittima che spesso pensa il contrario. Per rafforzare la sua autostima sono anche utili attività scolastiche legate all'espressione affettiva e corporea, come laboratori teatrali e musicali.

Se queste indicazioni sono utili, non ci si può fermare qui. Il bullismo (reale o virtuale) deve essere sradicato alla base, prima ancora che si manifesti. Scuola e famiglia devono allearsi per educare i giovani all'altruismo (e ancor prima all'amore per se stessi) ed essere loro le prime "maestre di vita". Molti casi di bullismo nascono infatti in contesti che incitano alla "furbizia", ma anche all'estrema docilità, che è negazione dei propri bisogni (tacere per il quieto vivere). Una cultura della prevenzione che si rispetti deve influenzare con l'esempio affinché non ci si senta così insignificanti da accettare passivamente il ruolo di vittima, né così sicuri che la violenza sia un valore più giusto dell'onestà e della solidarietà.

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 uro-

logiche 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 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.ser-

gio@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, Psichia-

Bloccata l'assistenza domiciliare integrata

di Anna Sampino

annasampino@nellattesa.it



Assistenza Domiciliare Integrata bloccata dal 2 gennaio, così a Palermo centinaia di anziani disabili restano senza il servizio di sostegno e cura nel proprio domicilio. Finanziato con i fondi del Piano di zona, l'ADI è infatti al momento bloccata perché è scaduto il finanziamento previsto (più di 911 mila euro). Dunque, il servizio è sospeso e per la riattivazione si dovranno attendere i nuovi fondi dalla Regione, per i quali, a loro volta, si attendono le risorse assegnate alla Sicilia nel Fondo nazionale delle Politiche Sociali. Gratuita per quegli anziani che rientrano nei limiti di reddito indicati dal bando, l'ADI prevede l'assistenza continuativa e la cura di soggetti anziani affetti da gravi patologie, non autosufficienti o parzialmente autosufficienti e temporaneamente invalidi, direttamente nel proprio domicilio. Obiettivi sono, infatti, quelli di mantenere e incentivare l'autonomia dell'anziano, evitandone, o ritardandone, così l'eventuale ricovero o istituzionalizzazione. Il buono assegnato a ciascun utente è definito da un Piano di Assistenza Individuale, definito in base al livello di prestazioni socio-sanitarie di cui necessita. Se bassa intensità potrà così avere diritto all'assistenza domiciliare per 16 ore mensili (importo massimo di 237 euro); se media a 24 ore (per 349 euro massimo); se alta sino a 48 ore mensili (per un importo massimo di 687 euro). Al rimborso del buono all'ente accreditato che eroga il servizio provvederà direttamente l'Unità Operativa competente del Comune. Un aiuto dunque fondamentale per i centinaia di anziani che ne usufruivano. Per la riattivazione, però, si dovrà attendere la nuova Programmazione socio-sanitaria: una volta definito lo stanziamento previsto dalla Regione, i Comuni potranno ripensare a riprogrammare le loro attività socio-sanitarie, di cui l'ADI fa parte. Per tamponare l'emergenza, intanto, l'assessore comunale alle Attività sociali, Agnese Ciulla, ha pensato "di utilizzare altri fondi non ancora spesi", che non serviranno però a coprire il servizio per un intero anno. Delle risorse complessive provenienti dalla l.328, invece, "sarebbero 50 milioni di euro le somme stanziare quest'anno per tutto il territorio regionale, quindi per l'intera Programmazione socio-sanitaria - ha rilevato l'assessore regionale alla Famiglia, Ester Bonafede - ma dovremo chiedere un aumento perché questo budget è troppo esiguo per i bisogni socio sanitari della nostra regione".

Chi raccoglierà la carta da terra?

di Riccardo Ingui

psicologo del lavoro

ric.ing84@gmail.com



Ke n - nedy, in uno d e i s u o i discorsi più famosi, pronunciò queste parole: "Non chiedetevi cosa il vostro Paese può fare per voi; chiedetevi cosa voi potete fare per il vostro Paese!" Queste parole richiamano al concetto che lo Stato è l'organizzazione a cui ognuno di noi appartiene e che ad ognuno di noi appartiene. Soprattutto per quest'ultimo motivo dobbiamo lavorare attivamente per prendercene cura, sostenerlo e farlo crescere. E così è anche l'azienda!

far parte di un sistema

Lavorare per una qualunque azienda non si riduce allo svolgimento di un compito in cambio di un salario; lavorare per un'azienda vuol dire far parte di un sistema organizzato fatto sì di compiti, ma anche di ruoli, relazioni, pensieri ed emozioni.

Vivere la propria organizzazione, quindi, non si può risolvere in una mera meccanica di azioni che svolgiamo sempre uguali tra le 8 e le 17; vivere la propria organizzazione vuol dire diventare protagonisti attivi di quelle relazioni, di quei pensieri, di

quelle emozioni: vuol dire sviluppare un legame.

Ognuno di noi, in realtà, ha già un legame di qualche tipo con la propria azienda: alcuni fanno un determinato lavoro perché non possono fare altrimenti, la scelta di cambiare o di lasciare risulterebbe deleteria, non c'è alternativa migliore. In questo caso il legame è costruito sul bisogno. Ci sono casi in cui alcune persone fondano il proprio lavoro sul senso del dovere, si sentono in obbligo di restare in quella determinata azienda perché "non sembra giusto lasciare, anche avendo l'opportunità". Qui il legame che si crea viene chiamato normativo. Ancora, ci sono persone che fanno il lavoro che vogliono fare, si sentono parte integrante della propria azienda e lavorano con piacere senza limitarsi a fare il proprio "dovere", ma mettendo in atto comportamenti positivi solo perché hanno il piacere di farlo. In questi casi il legame è di tipo affettivo. Esistono questi strumenti per studiare questi legami, ma secondo me c'è un piccolo esperimento che è molto indicativo: lasciate un foglio appallottolato a terra. Colui che lo raccoglierà e lo getterà sarà una persona che ha sviluppato un legame affettivo con la sua azienda!

CONSIGLIATI

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

NEFROLOGIA

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

ODONTOIATRIA

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

**ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA
AMBULATORIO POLISPECIALISTICO
DI ORTOPIEDIA - 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. Telefono 0917308541. Cell. 393 6808817. E-mail salvoalessandra@gmail.com

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

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

PSICOLOGIA

STUDIO DI PSICOLOGIA ARTETERAPIA E PSICODRAMMA DOTT.SSA G. CINÀ - DOTT.SSA C.DE FRANCHIS
Consulenza e sostegno psicologico individuale e di gruppo, di coppia e familiare. Gruppi di promozione del benessere e terapeutici di 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 collaborazione di psichiatra e dietista. Tel. 329 3330515 / 3284787228. Via M.se Ugo 56. 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. 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 www.gisamaniscalco.it

da pag. 1: **QUALCOSA STA CAMBIANDO**

La stessa credibilità di tanti istruttori e maestri di arti ginniche e marziali, che coltivano la speranza quasi illusoria di mettere in forma tutti, e così facendo fanno molto bene il loro lavoro. Dovrei essere triste per il prevedibile crollo della Sanità pubblica e tradizionale, ma non lo sono.

Dichiaro pubblicamente che se non impariamo a vivere prima di tutto la calma interiore, la moderazione, la natura, allontanando la pericolosa tendenza e medicalizzare l'esistenza, non saremo mai sani e soprattutto non aiuteremo la nostra società ad evolvere. La sanità non è affare economico, né azienda da far funzionare...non è gestione di un potere e tantomeno una professione su cui lucrare: è solo salute, dunque qualcosa di personale ed intimo, da curare con dedizione ed attenzione, fuori da ogni logica di interesse economico, perché la salute non è un affare.

da pag. 1: **IPERTENSIONE E FITOTERAPIA**

Secondo gli esperti, chi non è iperteso dovrebbe controllare la pressione ogni sei mesi, ma se c'è familiarità i controlli devono essere tanto più frequenti quanto più aumenta l'età.

Sebbene sia ancora sconosciuta la vera causa dell'ipertensione, l'età, la razza, la familiarità, il sovrappeso, l'abuso di alcol e di caffè, il fumo, lo stress, la sedentarietà, sono alcuni dei fattori (spesso interagenti tra loro) che possono favorire questa patologia.

Per prevenirla è sempre consigliato evitare il sovrappeso, limitare l'assunzione di sale e di cibi che lo contengono in grande quantità (insaccati, snack, cibi conservati), ridurre il consumo di alcol e di caffè (sono consigliabili massimo 2/3 tazzine al giorno), non fumare, evitare cibi ricchi di grassi e colesterolo e preferire tanta frutta e verdura, ricche di potassio ed antiossidanti. Fondamentale è fare attività fisica regolare per almeno 30 minuti al giorno, 4 volte la settimana e, nel limite del possi-

bile, evitare lo stress.

Oltre ai farmaci, sono a disposizione di chi soffre di ipertensione anche numerose piante e altri rimedi naturali, la cui efficacia è stata validata dalla ricerca scientifica.

Il loro utilizzo può integrare la medicina tradizionale e in alcuni casi sostituirla, previo parere del medico. Su tutti spiccano gli effetti del biancospino. Reperibile sotto forma di estratto secco titolato e standardizzato e di gemmoderivato. Questa pianta ha azione cardioprotettiva, perché induce la dilatazione dei vasi sanguigni, riducendo così la pressione arteriosa. È usata con successo e senza alcuna controindicazione, in caso di ipertensione, palpitazioni, aritmie extrasistoliche, angina pectoris, spasmi cardiaci in genere e nelle algie precordiali. Ha inoltre qualità sedative che lo rendono un buon rimedio contro l'insonnia.

Numerosi studi hanno dimostrato l'azione benefica dell'aglio nella prevenzione del rischio cardiovascolare. Regolarizza la pressione arteriosa, previene la trombosi e la formazione delle placche aterosclerotiche. L'aglio, inoltre, ha azione antibatterica ed effetti positivi sul colesterolo, aiutando a tenerlo sotto controllo. Esistono in commercio degli integratori inodore, che ne facilitano l'assunzione. Si ricorda il vischio per la sua azione regolatrice del sistema cardiocircolatorio. Viene impiegato come coadiuvante in caso di aterosclerosi, angina pectoris e per migliorare la circolazione cerebrale. Inoltre è importante anche in caso di gotta, perché aumenta la diuresi e favorisce così l'escrezione di urea.

Anche il gemmo derivato dell'ulivo può essere una valida alternativa ai farmaci per contrastare l'ipertensione grazie alla sua spiccata azione vasodilatatrice. Possiede proprietà antisclerotiche sui vasi sanguigni, che aiuta a rinforzare e mantiene elastiche le pareti venose; ha proprietà ipocolesterolemizzante utile per mantenere pulite arterie e vene ed evitare il rischio di problemi cardiovascolari. Si utilizza anche in caso di trigliceridi e colesterolo e in tutte le sindromi sclerotiche provocate da senilità.

da pag. 3: **CHIRURGIA PLASTICA: L'IMPORTANZA (...)**

desidera rinfrescare e tonificare il proprio aspetto. Spesso anche in questo caso ci troviamo di fronte a pazienti che hanno seguito regimi dietetici piuttosto seri, che hanno determinato dei cedimenti sui quali andiamo a lavorare".

Quali rischi possono nascondersi dietro un intervento di chirurgia estetica?

"Come in tutti gli interventi chirurgici, anche in quest'ambito il paziente è soggetto a rischi. Non trattando organi vitali, ma praticando una chirurgia di superficie, il rischio di morte in questo settore è zero o tendente allo zero. I casi che ogni tanto salgono agli onori della cronaca non sono dovuti tanto alle complicità di una chirurgia estetica che comunque sono molto rare, ma al fatto che l'intervento, per esempio, di mastoplastica additiva al quale la vittima si era sottoposta fosse stato eseguito in luoghi non idonei, spesso attrezzati in sottoscale o studi medici non adeguati ai protocolli per la tutela della salute del paziente. Se una struttura si attiene ad un adeguato protocollo di sterilizzazione degli strumenti, di sanificazione dei locali e di comportamento in sala operatoria, i casi d'infezioni saranno statisticamente irrilevanti".

Dove può essere eseguito un intervento sicuro?

"Per piccoli interventi come quello di otoplastica (per la correzione delle "orecchie a sventola") o di blefaroplastica (per il ringiovanimento dell'occhio) che prevedono un'anestesia locale, possono essere svolti in ambulatori chirurgici a norma. Mentre gli interventi di chirurgia profonda, che vanno eseguiti in regime di anestesia generale, devono essere effettuati in cliniche vere e proprie dotate della necessaria strumentazione".

Da quale età ci si può sottoporre alla chirurgia estetica?

"La chirurgia che viene richiesta per fini estetici e non in presenza di malattie, può essere eseguita se la paziente ha raggiunto la maggiore età e previo accertamento della maturità necessaria per affrontare con consapevolezza un intervento di questo tipo. In caso di malformazioni come la presenza di mammelle asimmetriche o tuberose, che rappresentano delle vere patologie riconosciute dal sistema sanitario nazionale, il trattamento di chirurgia estetica può essere eseguito anche prima dei diciotto anni, previo accertamento di requisiti particolari".

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 risc.ing84

@gmail.com - Giusy Egiziana Munda giusymunda@nellattesa.it -

Edmondo Palmeri epalmeri@progettomedico.eu Anna Sampino anna-

sampino@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it -

Roberto Tobia info@farmaciabonsignore.it

Comitato etico scientifico Diego Fabra coordinatore - Giovanni Alberti - Sergio Fasullo - Silvia Tinaglia

Gli articoli firmati riflettono esclusivamente l'opinione degli autori.

E' consentita la riproduzione anche parziale citandone la fonte.

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

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

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

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

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

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

Questo numero è stato chiuso in tipografia il 5 febbraio 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