

nell'attesa...

da un'idea del Dott. Diego Fabra



anno 8 - n. 42 del 9 novembre 2013 - distribuito in 1004 punti della Sicilia
0,35 euro - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale
D.L.353/2003 conv. in L.27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, Palermo

**cure meno care?
la soluzione c'è
Sanit Card**

chiama
il numero verde
800-974456

costa solo 10 euro

consulta il sito www.sanitcard.it



Siamo all'alba di una nuova medicina

di **Diego Fabra** - medico
diego@fabra.biz



La nostra medicina è fatta di osservazioni che nascono

principalmente dalle conoscenze anatomiche e chimiche. Cerchiamo una spiegazione ai diversi mali che si presentano sottoforma di sintomi e la visione che abbiamo del funzionamento del nostro organismo è per lo più di carattere meccanico. Come se in noi avvenissero solo trasformazioni e interazioni chimiche su una struttura che sta più o meno in equilibrio.

Dedichiamo molte attenzioni ed energie contro i molteplici attacchi al nostro fragile corpo, e manteniamo le distanze tra mente e corpo, distinguendo così ciò che è frutto di pensiero o emozione o suggestione o convinzione da ciò che in realtà accade, quasi ineluttabilmente, di meccanico in noi. Due fronti disuniti in coabitazione, che a volte si aiutano e a volte si disturbano. In più facciamo i conti col cosiddetto "dogma centrale" della biologia mole-



colare, che asserisce che siamo predeterminati da un codice genetico che contiene tutta la nostra vita e il nostro destino. Niente di più banalmente lontano dalla realtà. Il lavoro dei più moderni ricercatori va in tutt'altra direzione: l'impegno a livello mondiale è ormai verso la conoscenza e lo svelamento del

mistero della profonda unità che è in noi, talmente inscandibile da farci pensare di esser fatti di una sola materia, l'energia, sia nella mente, che nello spirito, nella coscienza, nel funzionamento corporeo, nell'organizzazione di cellule, organi e apparati. Abbiamo sempre pensato di far viaggiare le

François Boucher (1688-1737):
Nascita di Venere (part.)

informazioni dentro di noi attraverso le cellule nervose, e così è; ma solo per alcuni tipi di informazioni che richiedono tempi lunghi. La maggior parte di ciò che viene informato e ci informa di ciò che accade in noi viaggia con una velocità spaventosamente più alta, attraverso le nostre strutture connettive e il citoscheletro delle nostre cellule. In altre parole, è come se fossimo immersi in un contesto di cristalli liquidi che fan viaggiare le informazioni in tempo reale, determinando i nostri stati di coscienza. E non è per nulla vero che il codice genetico determini il nostro destino, in quanto può subire continue modificazioni nell'espressione attraverso i rapporti con l'ambiente, interno ed esterno. In più, tali modificazioni possono essere trasmissibili. Come vedete, siamo all'alba di una nuova scienza, di una nuova Medicina, che dovrà riscrivere i suoi percorsi di diagnosi e cura, integrando il già conosciuto ed esplorato coi più moderni punti di vista. E questo richiederà una forte dose di umiltà scientifica.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA

APERTA ANCHE IL SABATO

Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria
Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali
Integratori sportivi - Puericultura



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

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

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

Numero Verde - Sicilia
800 134 851
Lunedì - Venerdì 9.30-13.00 / 15.00-18.00

Assifin Italia,

la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO STIPENDIO E PENSIONE • PRESTITI PERSONALI

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI
IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI FINANZIARI E INPDAP.

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO
IN CONVENZIONE E NON.



P Parcheggio gratuito per i clienti

CONSULENZA GRATUITA PROFESSIONALE ANCHE A DOMICILIO

Agenzia PA 1
Via Marchese di Villabianca, 175

Tel. 091.6519418

Tel. 091.6254536

ASSIFIN
ITALIA.it

AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 250 - Palermo

Per saperne di più visita il nostro sito: www.assifinitalia.it

Un progetto per la valorizzazione del ruolo degli anziani nella nostra società

di Francesco Sanfilippo



L'avan-
zare del-
l'età,
spesso,
s'identi-

fica con la crescita di maturità e di esperienza nei confronti della società e dei più giovani, che dispongono di questo bagaglio per imparare più in fretta da quanto consentito dall'esperienza fatta da sé. Tuttavia, ai giorni nostri, questo rapporto non è più scontato e si è instaurata l'indifferenza tra le generazioni, come dimostrano diversi studi che denunciano l'assenza di rapporti tra nonni e nipoti. Inoltre, l'allungamento della vita media permette agli anziani di poter avere molto più tempo rispetto alle epoche precedenti, ma ciò non aiuta, se non si reinventa la propria vita.

Così, tanti anziani restano soli e soffrono di solitudine, ignorati dalla società e incapaci di adeguarsi ai suoi ritmi ben più dinamici di un tempo. Eppure, la terza età non è maledizione e permette di realizzare attività che il lavoro e la famiglia prima rendevano difficoltosi. Se ben condotta, costruendo alternative che permettano agli anziani di sviluppare le loro positività, la vecchiaia non è affatto così terribile.

Il progetto "Iris" rientra in questa campagna di valorizzazione degli anziani, promuovendo delle attività che permettano loro di poter acquisire conoscenze e padronanza di strumenti come l'informatica che, altrimenti,



Il presidente del Centro Auser "Leonardo Sciascia", Gaetano Colosi

resterebbe misconosciuta. "Iris" è un progetto che prevede, da un lato, una rete di collegamento informatica e, dall'altro, attività creative. Questa rete è nata a Palermo ed è promossa da quattro associazioni di volontariato che si occupano di terza età. Gli enti interessati sono

l'A.d.a. Palermo (Associazione per i diritti degli anziani), il C.a.d.o (Centro ascolto Don Orione), l'Auser (Associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà) e il Co.As.An. (Coordinamento delle Associazioni Anziani). Gli anziani potranno così collegarsi attraverso la rete informatica

sanfilippofran@nellattesa.it

e avere le informazioni aggiornate, rendendosi partecipi di annunci sulla bacheca, mentre sul forum potranno scambiare informazioni e opinioni tra gli iscritti. Inoltre, i partecipanti potranno anche chattare e visualizzare un calendario di eventi che sarà sempre aggiornato e che comprenderà anche eventuali informazioni su progetti di volontariato e sui modi più svariati di passare il tempo. Uno degli scopi del progetto è di impedire che l'anziano, rimasto altrimenti tagliato fuori da un mondo che non comprenderebbe più perché solo o impossibilitato a uscire, possa sentirsi inutile, favorendo così fenomeni depressivi e l'insorgere di malattie neuro-degenerative come l'Alzheimer.

Il portale è divenuto operativo il 16 ottobre, è disponibile all'indirizzo www.programmairis.it e costituisce il primo passo nelle intenzioni degli organizzatori di un progetto di alfabetizzazione informatica aperta a tutti gli anziani che duri nel tempo. Il progetto è partito a fine gennaio 2013 e continuerà per 18 mesi, suddiviso in tre fasi: la fase preparatoria, quella dell'acquisizione degli strumenti e quella della formazione di quanti più volontari possibile. Il progetto, finanziato dalla Fondazione per il Sud per un importo di 49 mila euro, è stato co-finanziato dalle associazioni con altri 11 mila euro e una commercialista controllerà la corretta destinazione delle somme, secondo le voci di spesa previste.



Il dott. Diego Fabra applica i principi di Medicina Naturale per il benessere e la soluzione dei principali stati di disagio e sofferenza attraverso l'attento inquadramento psicofisico, nutrizionale e cicli di depurazione di fegato, reni e apparato digerente. Predilige, inoltre, i rimedi naturali, il

colloquio e la sensibilizzazione al cambiamento.

Riceve per appuntamento cel 3471929790 (per sms)
mail fabra.ambulatorio@libero.it



settimanale di prevenzione medica e di solidarietà da un'idea del Dott. Diego Fabra
Registrato presso il Tribunale di Palermo con il 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 - tel. 091964425 - 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 Rosalba Contentezza rosalba.c@alice.it - Maria Grazia Costantino mgrazia.costantino@libero.it - Diego Fabra diego@fabra.biz - Giusy Egiziana Munda giusy-munda@nellattesa.it - Francesco Sanfilippo sanfilippofran@nellattesa.it - Valeria Russo valerusso23@yahoo.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 - 091964425 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: Ordinario: 18,00 euro - Sostenitore: 100,00 euro
ccp. n. 001010840625 - edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 90143 Palermo - causale: abbonamento anno ...

Stampa Sprint s.a.s. via Telesino 18/a - Palermo
Questo numero è stato chiuso in tipografia il 5 novembre 2013

Distribuzione edizioni nell'attesa s.a.s. via Vaccarini 36 - Palermo
Lemarfarma S.p.A. via Camarda 37 - Palermo
MediClub Sicilia S.p.A. via Mazzini 40 - Palermo
Poste Italiane S.p.A. (aut. n. 31152115 del 15/03/2013)
Questo numero è stato inviato ad oltre 1.000 punti della Sicilia

Fare più movimento è un toccasana per il corpo e per la mente ed è un beneficio anche per l'ambiente

di Giusy Egiziana Munda



L'organismo umano non è nato per stare fermo: il movimento gli è intrinseco e una regolare e costante attività fisica lo aiuta a mantenersi sano ed efficiente più a lungo, ha benefici effetti sulla salute psichica e contribuisce a migliorare la qualità della vita di tutti.

Lo confermano gli innumerevoli dati che la ricerca scientifica ha raccolto nell'ultimo decennio, che permettono anche di affermare che l'esercizio fisico, regolare e di intensità adeguata e correlato ad una corretta alimentazione, è un fattore di cruciale importanza per la prevenzione di numerose malattie tipiche della vita sedentaria quali l'obesità, l'ipertensione, il diabete e tutte le patologie del sistema cardiovascolare, tra cui l'infarto (una delle cause di morte più diffuse nel mondo occidentale). Ma anche l'osteoporosi, la



depressione, lo stress, l'ansia e alcune forme tumorali. Alcuni studi hanno evidenziato che nella popolazione fisicamente attiva - che pratica attività fisica moderata tutti i giorni o quasi - si evidenzia una riduzione del 30-50% del rischio relativo di malattie coronariche rispetto alla popolazione sedentaria, a parità di altri fattori di rischio.

Fare attività fisica, quindi, è molto importante perché aiuta ad apportare benefici a livello dei muscoli e delle articolazioni, a migliorare le funzioni cardiache e il meta-

bolismo lipidico e glucidico, a normalizzare il rapporto tra massa muscolare e massa grassa, a livello psicologico, con miglioramento dell'umore e dell'autostima. In quasi tutto il mondo la ridotta o assente attività fisica è una delle maggiori cause di morte, malattie e disabilità. Ma quanto bisogna muoversi? Certo, non ci si può inventare atleti da un giorno all'altro, né tutti hanno a disposizione il tempo e le energie necessari per potersi dedicare con molto impegno ad un'attività sportiva. Nel 2010 l'Oms ha comunque tentato di dare

indicazioni chiare, valide per tutti, stabilendo la quantità minima di attività fisica per tre gruppi di età: bambini e ragazzi (5 - 17 anni), almeno 60 minuti al giorno di attività moderata o vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive; adulti (18 - 64 anni), almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa, con esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno due volte alla settimana; anziani (dai 65 anni in poi), le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. A quest'età il movimento è più che mai utile perché contribuisce a ritardare l'invecchiamento, a prevenire l'osteoporosi, la disabilità, la depressione e la riduzione delle facoltà mentali. L'attività fisica non è con-

— segue a pagina 8 —

Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

Rischiariil costituisce un sistema di neuroprotezione formato da una componente colinica ed una componente antiradicalica. Nell'ambito di questo ruolo la colina, sottoforma di colina citidina-5'-difosfato, interviene quale precursore dei fosfolipidi coinvolti nella formazione e riparazione delle membrane cellulari. E' infatti essenziale fornire all'organismo fattori atti a mantenere a livello delle membrane neuronali il fisiologico assetto della compagine fosfolipidica.

La colina agisce come co-enzima nel metabolismo. Costituisce, insieme all'inositolo, il costituente base della lecitina. E' utile per l'utilizzazione dei grassi e del colesterolo nel corpo. La lecitina funziona da agente emulsionante che mantiene i grassi in soluzione nel sangue e in altri fluidi organici. E' presente nell'organismo di tutte le cellule viventi ed è ampiamente contenuta nei tessuti degli animali e delle piante. La fonte più ricca di colina è la



lecitina, ma vi sono altre fonti dietetiche sempre ricche, quali il lievito di birra, il tuorlo d'uovo, il fegato e il germe di grano.

La colina è importante per la salute della mielina, componente principale delle fibre nervose ed ha un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi. Il morbo di Alzheimer potrebbe essere dovuto in parte a una carenza relativa di acetilcolina nel cervello. La carenza di colina è collegata a depositi grassi nel fegato, che si manifestano con ulcere sanguinanti allo stomaco, scompensi cardiaci e blocchi renali. L'assunzione insufficiente di colina può causare emorragie nei reni. Una

carenza prolungata può causare alta pressione sanguigna, cirrosi epatica e degenerazione grassa del fegato, aterosclerosi e indurimento delle arterie.

Essendo un solvente dei grassi e del colesterolo, la colina viene utilizzata per trattare l'aterosclerosi e l'indurimento delle arterie.

Può essere efficace nel trattamento di casi di steatosi epatica, danni e cirrosi del fegato ed epatiti. La colina viene anche usata per la cura di disfunzioni renali, emorragie renali e nefriti e per certi disturbi degli occhi come il glaucoma. La colina viene usata nel trattamento delle epatiti. Un aggregato di lipidi contenente fosfatidilcolina previene la riproduzione del virus HIV, ha un'attività antivirale e viene usata nel trattamento dell'AIDS.

La colina aiuta a conservare la capacità cerebrale di ragionare, imparare e ricordare. Integratori a base di colina e fosfatidilcolina hanno dato buoni risultati su pazienti colpiti da discinesia tardiva, morbo di Parkinson,

malattia di Huntington, sindrome di Tourette, degenerazione spino-cerebellare e altre malattie come disturbi maniaco-depressivi. Gli integratori a base di colina e fosfatidilcolina migliorano i sintomi psicotici.

In **Rischiariil** la funzione della colina-5'-difosfato insieme alla componente antiradicalica è quella di contrastare il danneggiamento delle membrane neuronali e quindi di favorire il mantenimento di attività fisiologiche molto importanti per le funzioni mentali quali memoria, attenzione, concentrazione e disorientamento spazio temporale. La colina sotto forma di colina citidina-5'-difosfato viene utilizzata dai neuroni anche per la sintesi di un neurotrasmettitore essenziale, l'acetilcolina. Questo fatto favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi alle aree acustiche e visive del cervello.

Rischiariil può essere utile nella funzionalità della visione (glaucoma, ambliopia, scotomi), nella sensazione di perdita dell'equilibrio e negli acufeni.

Quando un corretto stile di vita ti salva la vita: la storia di Nathan Pritikin

di Diego Fabra
medico



A Nathan Pritikin venne diagnosticata, all'età di 42 anni, un'insufficienza coronarica, con livelli di colesterolo superiori ai 300 mg%. medici che l'avevano in cura gli dissero che si trattava di un problema genetico, che doveva stare calmo e prepararsi all'inevitabile. Lui, invece, decise di documentarsi studiando la letteratura medica sull'argomento e così, fece alcune interessanti scoperte, trovando che le patologie coronariche si manifestano solo tra le popolazioni con livelli di colesterolo superiori ai 160 mg%. Inoltre, durante la Seconda

Guerra Mondiale, la malattia coronarica nei Paesi industrializzati dell'Europa registrò un drastico calo, dovuto al passaggio ad una dieta più semplice, quasi spartana. Gli studi autoptici condotti in Europa rivelarono una regressione della placca arteriosclerotica durante la Guerra e nel periodo postbellico.

Da quando iniziò i suoi personali esperimenti dietetici ed adottò una dieta più semplice, a base di cibi mangiati "come colti", Nathan Pritikin riuscì a far scendere i propri livelli di colesterolo a 130 mg%, ed il dolore anginoso si ridusse gradualmente sino a sparire. Man mano che altre persone nelle sue condizioni cominciavano ad apportare analoghi cambiamenti al pro-



nella foto: Nathan Pritikin
diego@fabra.biz

prio stile di vita, Nathan Pritikin ricevette conferme che non solo l'angina di cui erano sofferenti regrediva, ma anche che si erano verificati dei notevoli miglioramenti dell'iperglicemia nei diabetici e della pressione arteriosa negli ipertesi, tanto che in molti casi l'assunzione

di farmaci non appariva più necessaria.

Da allora (era il 1976), più di 75.000 persone si sono diplomate ai corsi residenziali presso il suo Centro per la Longevità, rivolti alla promozione del cambiamento di stile di vita, e più di 65 studi clinici sponsorizzati dalla Fondazione Pritikin sono stati recensiti e pubblicati in riviste medico-scientifiche specialistiche. Sebbene la possibilità di regressione delle placche arteriosclerotiche fosse già stata intuita quando Nathan Pritikin era ancora in vita, l'autopsia eseguita dopo la sua morte dimostrò che egli era effettivamente riuscito a fare regredire la

— segue a pagina 8 —



Una struttura all'avanguardia per l'accoglienza di persone diversamente abili dell'età evolutiva. Villa Flora è a disposizione tutto l'anno in modalità ambulatoriale, semi residenziale e residenziale. Il centro offre servizio mensa, pullman attrezzato, servizio ambulanza H24 con équipe medica.

A Palermo in via dei Leoni 71
Tel. 0918437701/8437402
info@villafloracr.p.it
www.villafloracr.p.it

Ferite e fratture trattate con la bioenergia

di Maria Grazia Costantino
naturopata riflessologa



Nella cicatrizzazione delle ferite entrano in funzione i seguenti processi: la contrazione attiva dei tessuti posti che si trovano sotto il taglio, con la conseguente riduzione della superficie esposta e la migrazione delle cellule epiteliali verso la ferita e la loro moltiplicazione per raggiungere il numero necessario al processo di epitelizzazione, cioè, il tessuto che riveste la superficie esterna del corpo.



Nei tagli di maggiori dimensioni, in cui c'è bisogno di molte cellule, la moltiplicazione è più attiva. Secondo quanto recitano i numerosi studi riguardanti le ferite, le cicatrici sono dovute alla collaborazione di due

mgrazia.costantino@libero.it

tessuti, quello connettivo (tessuto fondamentale del corpo umano), che riempie la ferita, e le cellule epiteliali che formano la membrana che copre la ferita.

Le ferite vanno trattate sempre con le terapie ortodosse per evitare possibili infezioni. Peraltro, agendo sempre in modo complementare all'intervento medico, la bioenergia può intervenire positivamente perché favorisce la rapida cicatrizzazione, bloccando un'eventuale emorragia in tempi molto più rapidi,

— segue a pagina 8 —

**NOI VEDIAMO
TUTTO A COLORI**

grafica e impaginazione
stampa offset e digitale
dal piccolo al grande formato
libri ed opuscoli, riviste e giornali,
cataloghi, depliant, adesivi,
manifesti 70x100, 100x140 e 5x3,
banner, roll-up

sprint

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



**Hai bisogno di perdere peso?
Vuoi stare bene in modo sano
ed equilibrato?**

**I nostri nutrizionisti sono a tua
disposizione gratuitamente**

**Percorsi Benessere: per maggiori informazioni
telefona o manda un sms al numero 329 0727105**

Lo spazio terapeutico non è un ambiente di dolore, ma un luogo del benessere dove imparare a volersi bene

di Rosalba Contentezza
presidente del CTI Onlus



Quando M. è arrivata al nostro studio, provava vergogna, aveva paura ed era sfiduciata, dopo i tanti tentativi e i tanti farmaci ingurgitati per tenere a bada le proprie ansie, le paure ed il sintomo. Era in evidente sottopeso: come unica soluzione all'ansia divorante aveva trovato l'esercizio del controllo. Controllo sul cibo, sul peso, sullo studio, sulle relazioni, su tutto. Era davvero splendida: una persona bella dentro e fuori. Ma non lo sapeva, non ci credeva. Si sentiva sempre al di sotto degli standard di un mondo per lei troppo vorace e pretenzioso. Ci mette un po', ma quando finalmente si affi-

da, scopre un mondo inatteso. Lo spazio terapeutico, prima immaginato come luogo della sofferenza e del dolore, diventa il luogo del benessere: un posto dove ogni giorno si imparano mille modi diversi per accettarsi e volersi bene. I pensieri perfezionistici si affievoliscono, l'alimentazione comincia a normalizzarsi, la sua autostima migliora. M. non ha bisogno di pillole, ma solo di scoprire i tanti modi in cui ci si può prendere cura di sé.

E' capitato molte volte. M. è una della tante che arrivano al nostro studio: persone in difficoltà, arrabbiate, impaurite. Si sentono sconfitte perché non ce l'hanno fatta da sole, perché ancora oggi qualcuno pensa che la sofferenza psicologica sia ai limiti della follia. Sono persone splendi-



de, sensibili e con tanta voglia di vivere, fare, amare. Ma loro non lo sanno, si comportano come se fossero bruchi: piccoli, fragili e obbligati a strisciare in un mondo fatto di giganti che corrono. Si avvicinano timidamente alla terapia, spesso spinti da qualche familiare o qualche caro

amico. Si inoltrano nel percorso con ansia e titubanza, ma quando scoprono di potersi fidare, di essere compresi ed ascoltati, si rilassano. Si affidano e camminano spediti. Quasi con stupore scoprono che il mondo che li circonda non è così perfetto e pretenzioso come immaginavano. Ricominciano a guardare la vita a testa alta e persino a sorridere di sé e delle loro fragilità. I loro occhi tornano a sorridere: scoprono di essere unici eppure simili agli altri. Capiscono di avere tante risorse e, consapevoli dei propri pregi esattamente come dei propri difetti, sentono di non essere più bruchi e diventano farfalle: quello è il momento in cui finisce il percorso terapeutico e ricomincia la vita con i suoi piccoli e grandi miracoli.

rosalba.c@alice.it

Il trattamento integrato come approccio terapeutico dell'individuo

Il C.T.I. onlus nasce a Palermo nel 2000 da un'idea condivisa da un gruppo di professioniste, che da anni si occupano del disagio psichico e dei disturbi alimentari, in linea con le evidenze delle ricerche internazionali. Si fonda sull'utilizzo del trattamento integrato, individuato come approccio elettivo per la cura di patologie di questo genere. L'obiettivo prioritario è sempre stato di accogliere la persona, il paziente come individuo nella sua interezza e, dopo un'attenta valutazione, predisporre, grazie alla presenza di un'équipe, un percorso di recupero del benessere psicofisico personale.

Il primo step è costituito da un'attenta fase di valutazione, durante la quale vengono scambiate informazioni e viene esaminato lo stato di salute fisico e psicologico.

Il lavoro di equipe garantisce la pianificazione di una strategia di intervento individualizzata ed efficace, in base ai bisogni e alle risorse di cui la persona dispone.

Il coinvolgimento e la partecipazione attiva del paziente al percorso di cura è un elemento importante del gruppo.

Infine, la condivisione del piano di cura con il paziente e con i familiari facilita la creazione di una buona relazione terapeutica, indispensabile alla cura stessa.

Nello specifico, il Centro si occupa dei seguenti servizi: psicoterapia individuale; psicoterapia di gruppo; psicoterapia di coppia; psicoterapia familiare; counseling individuale, di coppia, familiare; gruppi di sostegno tematici a termine (dipendenze, genitorialità, obesità); valutazione psicodiagnostica; somministrazione di reattivi psicodiagnostici; valutazione internistica; valutazione psichiatrica; terapia cognitivo comportamentale per la cura dei disturbi alimentari; training autogeno; consulenza dietologica e dietoterapia; riabilitazione nutrizionale; consulenza peritale; interventi di prevenzione e di educazione alla salute.

L'équipe del C.T.I. si occupa del trattamento dei disturbi alimentari dal 1998, oggi anche sede di una Unità Operativa Locale (UOL) dell'Aidap (Associazione Italiana Disturbi Alimentari e del Peso).

Il protocollo adottato per il trattamento di questi disturbi: ingaggio e diagnosi, valutazione medica, trattamento cognitivo comportamentale ambulatoriale (psicologo, dietista), monitoraggio e mantenimento per la prevenzione delle ricadute (dietista, psicologo, medico).

Il CTI Onlus riceve per appuntamento a Palermo in via Veronica Gambarà 2. Recapito telefonico 091551090. Sito web: www.ctionlus.it. Il CTI Onlus è affiliato Sanit Card.

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

La tintarella, anche d'inverno, è bella, ma attenzione ai rischi da eccessiva esposizione

di Valeria Russo



L'estate 2013 è ormai alle spalle, eppure a volte non ci si vuole arrendere alla tintarella che svanisce. Per questo, sempre più giovani (donne ma anche uomini) si affidano alle sedute nei solarium, incuranti dei rischi per la salute.

“Negli ultimi anni abbiamo assistito a un abbassamento dell'età in cui si manifestano i melanomi proprio a causa di un'esposizione selvaggia”, afferma Maria Rita Bongiorno, direttore dell'unità operativa complessa di Dermatologia e MTS (malattie sessualmente trasmissibili) del Policlinico Giaccone di Palermo.

Mentre prima i melanomi si riscontravano in pazienti oltre i 40 anni, oggi la passione per la tintarella ha abbassato l'età in cui ci si ammala fino ai 20-30 anni. E le sedute nei centri estetici non aiutano di certo. “È stato visto che i lettini solari contengono sia raggi UVB che UVA - afferma la dottoressa Bongiorno -. Le sedute, inoltre, forniscono una dose di radiazione che è da 4 a 7 volte maggiore rispetto a un'esposizione in

Sicilia a mezzogiorno”. Il danno che ne consegue è riscontrabile sia a livello cellulare che a livello di radicali liberi.

Le conseguenze da esposizione al sole o ai lettini solari, infatti, non sono da sottovalutare. Possono insorgere tumori epiteliali, ovvero carcinomi baso-cellulari, che raramente danno metastasi, ma agiscono localmente; e carcinomi spino-cellulari, che sono sempre di tipo epiteliale, ma che danno metastasi a distanza.

Infine, può insorgere il melanoma, cioè un tumore melanocitario che ha un comportamento biologico variabile. Ciò significa che il melanoma ha un esito diverso per ogni



paziente e proprio in questo caso è fondamentale la prevenzione: prima si riscontra il tumore, più è facile guarire. A questi rischi si aggiunge l'invecchiamento precoce della pelle: il foto-invecchiamento, causato dalle radiazioni solari, si va infatti ad

valerusso23@yahoo.it

aggiungere al normale invecchiamento della pelle. E così chi si sottopone a sedute per nascondere le rughe con l'abbronzatura non fa altro che peggiorare la situazione a livello estetico. “La pelle è un organo di cui si dovrebbe avere maggiore cura - prosegue la dottoressa - è la nostra carta d'identità che ci dice chi siamo e cosa abbiamo fatto in passato. Oggi la moda impone un'idea di bello come abbronzato, ma questo non significa che sia compatibile con la nostra salute”.

Discorso a parte meritano tutti quegli oli e intrugli fatti in casa che spesso si vedono in spiaggia. “Si tratta di sostanze dannose perché provocano un'alterazione chimica delle cellule causando danni solari acuti come, per esempio, l'eritema solare oltre a danni cronici”, spiega la direttrice di Dermatologia. Se, quindi, siete in partenza per una vacanza last minute verso una spiaggia assolata, dimenticate gli oli fatti in casa e rispettate le norme di comportamento: evitare l'esposizione nelle ore più calde e usare filtri solari elevati, sfatando il mito secondo cui impediscono l'abbronzatura.

SCREENING GRATUITO DEL PIEDE DOLOROSO

Ricordiamo ai nostri lettori che presso lo studio del podologo Dott. Giuseppe Alagna si terrà uno screening gratuito del piede doloroso.

Lo screening è previsto per il 22 novembre prossimo, presso lo studio del Dott. Alagna in via Sciuti, 15 a Palermo, dalle ore 14,30 alle 18,30.

Gli interessati possono prenotarsi telefonando al numero 366 5395738 solo nei giorni 11 e 14 novembre dalle ore 15 alle 18.

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.

Persiste fino a fine budget il Ticket visita Euro 34,50. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499 **AFFILIATO SANIT CARD**

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 **AFFILIATO SANIT CARD**

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 **Il costo del servizio di assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse** **AFFILIATO SANIT CARD**

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 **AFFILIATO SANIT CARD**

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 www.gastroenterologiaperalta.it

MEDICINA OLISTICA E BIOENERGETICA

DOTT. FRANCESCO OLIVIERO

Specialista in Psichiatria e in Pneumologia. Medico esperto in Medicina centrata sulla persona, Medicina bioenergetica, Medicina biologica integrata. Test EAV delle intolleranze alimentari e respiratorie. Test kinesiologico. Studio in Via Florestano Pepe 6 90139 Palermo. tel. 091/335830 (orari: da lunedì a giovedì dalle 9.00 alle 17.30). Sito web: www.omegastargate.com, e-mail: francesco.oliviero@email.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cromoterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo.

Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 338 9151537 - 327 1627887

L'Asp ha avviato la nuova campagna di vaccinazione antinfluenzale: ecco chi ne ha diritto gratis

a cura dell'Ufficio stampa dell'ASP Palermo

ufficiostampa@asppalermo.org

L'Asp di Palermo ha avviato la campagna di vaccinazione antinfluenzale. Per usufruire del servizio è sufficiente accedere ai centri di vaccinazione dell'Azienda sanitaria muniti di un documento di riconoscimento.

La vaccinazione è gratuita, per tutte le persone di età superiore a 63 anni, per i soggetti in età pediatrica o adulta affetti da malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, circolatorio, uropoietico, da diabete e da altre malattie del metabolismo e da sindromi da malassorbimento intestinale. Queste categorie di utenti devono esibire il documento o il numero di esenzione ticket per patologia. In mancanza, può essere prodotta la certificazione della patologia esistente redatta dal medico curante.

La vaccinazione antinfluenzale è, inoltre, gratuita per le donne al secondo o terzo mese di gravidanza, per i ricoverati presso strutture per lungodegenti, per medici e personale sanitario di assistenza, familiari di soggetti ad alto rischio, personale a contatto con animali per motivi di lavoro e bambini o adolescenti in trattamento a lungo ter-

mine con acido acetilsalicilico. La vaccinazione antinfluenzale è anche effettuata dai medici di Medicina generale e pediatri di libera scelta che aderiscono all'apposito programma promosso dall'Assessorato regionale alla Salute.

Per favorire l'aumento delle coperture vaccinali, l'Azienda ha provveduto alla domiciliazione del vaccino direttamente presso gli ambulatori dei medici di Palermo che ne hanno fatto preventiva richiesta. Per consentire l'afflusso degli utenti che abbiano diffi-



coltà ad accedervi negli altri giorni della settimana, sono state anche previste aperture straordinarie dei centri di vaccinazione palermitani

Un grande aiuto per la spesa sanitaria delle famiglie

In un momento particolarmente complesso come quello che stiamo vivendo sotto il fronte della spesa per la salute, assumono particolare rilevanza le iniziative di Sanit Card, la carta sconti della salute che costituisce un alleato per uno dei capitoli di spesa più pesanti per chi deve fare i conti per arrivare a fine mese. Il circuito di strutture convenzionate cresce in ogni parte dell'Isola in numero e in qualità della proposta di servizi. Questo fatto consente al titolare della card di poter scegliere serenamente a chi affidarsi per la cura della propria salute e di quella dei propri familiari. Inoltre, già da qualche mese, il costo della carta è stato ridotto del 50%, passando da 20 a 10 euro. Questo consistente sconto è stato deciso proprio per venire incontro alle esigenze di risparmio delle famiglie, che potranno godere delle agevolazioni offerte dalle strutture convenzionate ad un costo veramente ridotto. E tante altre iniziative bollano in pentola per offrire sempre nuovi servizi ai titolari, di cui informeremo i nostri lettori. Per maggiori informazioni si può telefonare al numero verde 800 974 456 o ci si può collegare al portale www.sanitcard.it.

dell'Asp nei sabati del mese di novembre, a partire da giorno 9. Con il vaccino antiinfluenzale può essere praticata la vaccinazione anti-pneumococcica gratuita per i soggetti di età superiore a 63 anni e per coloro (dai 50 anni in su) che siano portatori di malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio, circolatorio, digerente, stati di immunodeficienza o affetti da patologie metaboliche.

Si ricorda che nella nostra Regione l'epidemia influenzale ha inizio tra la fine di dicembre ed i primi giorni di gennaio. Le malattie da raffreddamento che si verificano prima di questo periodo non sono attribuibili - contrariamente a quanto ritenuto dalla maggior parte della popolazione - al virus influenzale. Pertanto, la vaccinazione può essere praticata efficacemente sia a novembre che a dicembre.

Per ulteriori informazioni sugli orari di apertura dei centri di vaccinazione si può consultare il sito web <http://epidemiologia@asppalermo.org> oppure contattare i punti informativi degli URP ai recapiti telefonici indicati nel sito web dell'ASP www.asppalermo.org/urp.asp.

CONSIGLIATI

NEUROLOGIA

DOSS. MARIO GUARINO

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

NEFROLOGIA

DOSS.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

DOSS. 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 patologie ortopediche e traumatologiche - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Recapiti telefonici. 091213197 - 211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOSS. FABRIZIO LA ROSA

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosita.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. 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

AFFILIATO SANIT CARD

PSICOLOGIA

C.T.I. ONLUS (Centro di Terapia Integrata), U.O.L. AIDAP Palermo. Dott.sse E. Cardella, R. Contentezza, O. Martinez, R. Nocito, S. Tarantino

Consulenza, sostegno psicologico e psicoterapia individuale, di gruppo, di coppia e familiare. Unità Op. Loc. AIDAP per la cura dei disturbi alimentari e dell'obesità. Gruppi per le dipendenze affettive, per il sostegno alla genitorialità (parent coaching) e per l'obesità. Valutazione psicodiagnostica. Il Centro si avvale della collaborazione di psichiatra, medico internista e dietista. **LA PRIMA CONSULENZA PSICOLOGICA E' GRATUITA.** Tel. 091551090, Via Veronica Gambarana n. 2, Palermo. Sito web: www.ctionlus.it

lus.it.

AFFILIATO SANIT CARD

DOSS. 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. Recapiti telefonici: 0916121290 - 329 4321204

DOSS.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. Tel. 333 3025287 - E-mail: info@gisamanscalco.com sito web: www.gisamanscalco.com

Per informazioni sulla pubblicazione di annunci telefonare al numero 389 6981720 o inviare una e-mail a: commerciale@nellattesa.it

segue da pag. 3 **FARE MOVIMENTO E' UN TOCCASANA (...)**

troindicata neanche in gravidanza. Anzi, quando si è in questo stato, svolgerla, osservando alcune accortezze, può essere molto benefica per la mamma e per il bambino. L'esercizio fisico in gravidanza, infatti, contribuisce a migliorare la capacità di trasporto di ossigeno e di sostanze nutritive nel sangue, indispensabili per il feto, aiuta ad aumentare l'efficienza degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio, migliora la circolazione negli arti inferiori, attenuando il senso di gonfiore, riduce gli episodi di dolore, di crampi e di affaticamento.

In più, il movimento regolare limita l'aumento del peso corporeo, diminuendo il rischio di diabete gestazionale. Comunque, non bisogna esagerare. Per le donne in buona salute bastano 30-40 minuti al giorno di attività fisica a bassa intensità: vale a dire passeggiate, nuoto o ginnastica dolce. Dall'ottavo mese, invece, occorre prestare particolari cautele e limitarsi ad eseguire esercizi per la respirazione e di rilassamento.

Per tutti coloro che fossero impossibilitati a seguire in pieno le raccomandazioni dell'OMS, si ricorda che sarebbe utile, comunque, fare attività fisica almeno tre volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni. Quello che importa è mantenersi attivi, sfruttando ogni occasione. Per esempio: andare a lavorare o a scuola a piedi o in bicicletta; quando si usano i mezzi pubblici, scendere una fermata prima e finire il tragitto a piedi; evitare di usare l'auto per effettuare piccoli spostamenti e, quando la si usa, scegliere di parcheggiare un po' più lontano dalla destinazione finale; fare le scale a piedi; portare a spasso il cane; fare giardinaggio o i lavori domestici; andare a ballare; giocare con i bambini, possibilmente all'aperto o attraverso attività che richiedono movimento fisico. Senza dimenticare che da tutto questo può derivare anche un beneficio per l'ambiente. Camminando a piedi non s'inquina, non si fa rumore, non si degrada la città, non si crea pericolo per nessuno, si può incontrare gente e parlare con gli amici, consente di vivere alla giusta velocità.

segue da pag. 4 **QUANDO UN CORRETTO STILE DI VITA (...)**

propria malattia e che aveva le "arterie di un uomo giovane, insolitamente esenti da lesioni arteriosclerotiche".

RISOTTO CON ZUCCHINE E FIORI DI ZUCCA

Ingredienti: 1 cipolla, 150 gr. di zucchine, olio d'oliva, 400 gr. di riso, 150 ml di vino bianco secco, 1 lt di brodo vegetale, lievito in scaglie, un mazzetto di fiori di zucca, sale

Preparazione: Spuntate e tagliate le zucchine a fiammiferi. Eliminate il pistillo dai fiori e tagliateli a pezzetti. Tritate finemente la cipolla. Sciogliete 60 g di burro in una casseruola e

fatevi soffriggere la cipolla a fuoco moderato senza farle prendere colore. Versate il riso e mescolate finché i chicchi di riso diventino trasparenti. Bagnate il tutto con il vino bianco e mescolate lasciando evaporare il vino a fuoco moderato. Quando il vino è evaporato, versate un po' di brodo e mescolate. Portate a cottura il riso, aggiungendo via via altro brodo e continuando a mescolare. Poco prima di terminare la cottura (5-8 minuti), aggiungete le zucchine tagliate a fiammifero. A cottura quasi ultimata, aggiungete i fiori di zucca a pezzetti. Incorporatevi il burro rimasto, aggiustate di sale e aggiungete il parmigiano. Servite ben caldo con una bella spruzzata di parmigiano su ogni piatto.

segue da pag. 4 **FERITE E FRATTURE TRATTATE (...)**

come conferma la casistica.

Anche per quanto riguarda le fratture, la bioenergia può essere praticata con ottimi risultati. Le fratture sono lesioni che, per vari meccanismi, portano alla rottura dell'osso.

Sono sempre di stretta competenza ortopedica e specialistica. La bioenergia può intervenire solo sugli esiti di esse (callo osseo, riparazione). E' possibile agire anche attraverso il gesso e, soprattutto, dopo la sua rimozione, aiutando la ripresa funzionale dell'arto dopo il periodo d'immobilizzazione.

Locali rinnovati per la guardia medica di Misilmeri

E' stata attivata ufficialmente la sede ristrutturata e riammodernata di "Continuità Assistenziale" (ex Guardia Medica), Punto di Primo intervento e Ppi pediatrico di Misilmeri. I locali, di proprietà dell'Asp, si trovano in via Orto Botanico 16 e si caratterizzano per la facile accessibilità, l'accoglienza e l'agibilità igienico-sanitaria. Oltre al Direttore del Distretto, Gaetano Cimò, erano presenti a Misilmeri anche il Commissario Straordinario dell'Azienda sanitaria provinciale, Antonino Candela, ed il Direttore sanitario aziendale, Giuseppe Noto. La struttura è in grado di erogare servizi di qualità. I lavori sono stati realizzati nel rispetto dei più moderni standard qualitativi. E' stata eseguita una serie di interventi che consentono adesso di offrire la struttura in condizioni di estrema sicurezza e confort alle funzioni della comunità. In una superficie di circa 250 mq in unica elevazione, sono ospitati il servizio di Continuità assistenziale, il Punto di Primo Intervento, il Ppi Pediatrico (per i bambini fino a 14 anni di età, attivo tutti i giorni festivi e prefestivi dalle 10 alle 20) e la segreteria delle Commissioni Invalidi Civili. I lavori di ristrutturazione ed adeguamento sono costati 120 mila euro. Dopo le opere di ristrutturazione della sede di via Orto Botanico e la realizzazione di punti Cup in tutti i Comuni del Distretto, l'obiettivo è di proseguire il lavoro in sinergia con le Amministrazioni locali attivando presto in ciascuno dei dieci Comuni del comprensorio anche sportelli per l'Assistenza Domiciliare Integrata.

Sanit Card, la carta servizi al servizio della famiglia, oggi costa solo 10 Euro. Prenotala al numero verde 800 974 456. Per info consulta il sito www.sanitacard.it

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 **N.1 AL MONDO NEI FARMACI EQUIVALENTI**

PARTNER NELL'ATTESA

guido CAR SHARING

LA RIVOLUZIONE DELLA MOBILITA' A PALERMO!

con 2 €/ORA e 0,40 €/Km

info e abbonamenti 346.6118205

UN'AUTO A TUA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24
NON PAGHI IL CARBURANTE
ACCESSO CONSENTITO NELLE ZTL
NON PAGHI PARCHEGGIO NELLE ZONE BLU
PUOI CIRCOLARE LIBERAMENTE LUNGO LE CORSIE DEI BUS

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives

FARMACI DI QUALITA'