



Foto di Pegaso Newsport

**FRANCESCO TOTTI**  
SOSTENITORE CALCIOSOCIALE

# RICEVI DIAGNOSI & TERAPIA DIRETTAMENTE SUL TUO PC

ANDROLOGIA | pagine: 1 / 60

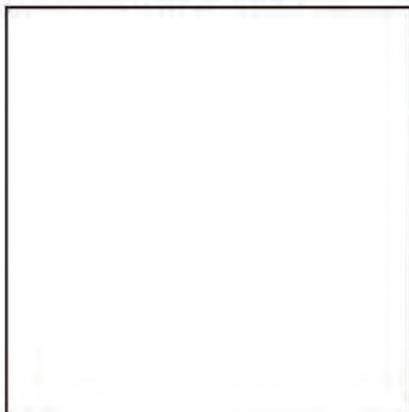


COMODO

VELOCE

ECOLOGICO

**TIMBRO DELLA  
FARMACIA**



**P**uoi ricevere Diagnosi & Terapia comodamente a casa sul tuo computer abbonandoti alla edizione on line.

15 € da versare sul c/c bancario  
IBAN IT 96 1 03332 01400 000000914279

**Indicando chiaramente il tuo indirizzo e-mail.**

**Oppure gratis (sempre nella versione on line)  
inviandoci per posta o per fax 010-2758074 il  
tagliando sotto riportato timbrato dalla Tua Farmacia**

**NON PERDERE L'OPPORTUNITÀ**

Nome.....

Cognome.....

Tel.....

E-mail.....



DIAGNOSI & TERAPIA

**Direttore responsabile**  
dr. Piera Piana

**Autori testi**

A. Ferrando S. Bortolotti  
P. Santagata M.V. Brizzi Tessitore  
E. Di Iorio  
F. Vincenzi  
G. Vinci  
A. Borriello  
R. Carbone

**Logo e progetto grafico**  
Ace & Flanagan

**Impaginazione e grafica**  
Alessandra Balba

**Direzione - Amministrazione**

Centro Medico Ceccardi Srl  
Via del Colle 108r  
16128 Genova  
tel. 010/2465061  
fax 010/2758074  
det@spazio-salute.it

**Data di uscita**

28 APRILE 2014

**Stampa**

MEDIAGRAF S.p.A.  
Viale della Navigazione Interna, 89  
35027 Noventa Padovana (PD)  
www.mediagrafspa.it  
Una copia €1,00  
Abbonamento annuo singolo €15,00  
Abbonamento annuo multiplo  
ogni 50 copie €699,00 + IVA  
Registr. Tribunale di Genova  
N. 42 del XII 1981  
Sped in abb.post. Comma 34 art 2 Legge  
549/95 Filiale Genova  
A.N.E.S.  
Associazione Nazionale  
Editoria Periodica Specializzata  
"aderente al Sistema confindustriale"



CONFINDUSTRIA

ISSN 0393-4233

Tiratura di questo numero: 80.000 copie



Certificato PEFC

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

www.pefc.it



4



40

SOMMARIO

ARTICOLI

IL MASSAGGIO INFANTILE	4
AFTE: CLASSIFICAZIONE E TRATTAMENTO	6
20-23 MAGGIO CONSIGLI TELEFONICI GRATUITI SU CELIACHIA	12
SIGNIFICATO E TRADIZIONE DELL'UOVO PASQUALE	16
TERZA ETÀ TERME... OASI DI BELLEZZA E SALUTE	18
ALLERGIA E CHIRURGIA PLASTICA	29
ROBOTICA IN TERAPIA INTENSIVA	37
MODA, MUSICA E WEB PER PARLARE DI CONTRACCEZIONE E SESSUALITÀ	40
AIDOS: "PARITÀ DI GENERE"	42

SPECIALE CALCIOSOCIALE UN SOLE SULLE PERIFERIE 21

RUBRICHE

DA LEGGERE	9
SELEZIONATI PER VOI	10
NATUROPATIA: CROMOTERAPIA, LUCE E SALUTE	32
MUSEO: IL MUSEO DELLA FRUTTA	46
CULTURA MEDICO UMANISTICA L'INSONNIA DEL NEONATO E OLTRE...	50



# IL MASSAGGIO INFANTILE

**Dott. ALBERTO FERRANDO**  
Pediatra di famiglia  
**PAOLA SANTAGATA**  
Segretaria di Studio Pediatrico  
[www.ferrandoalberto.eu](http://www.ferrandoalberto.eu)  
[ferrandoalberto.blogspot.com](http://ferrandoalberto.blogspot.com)



## PEDIATRIA

*Il massaggio infantile permette al genitore ed al suo bimbo di imparare un modo di stare bene insieme.*

*Durante il massaggio c'è, infatti, un diretto contatto visivo con la madre o il padre e il bambino impara a conoscere le sue espressioni.*

Il massaggio del bambino è un modo di stare con il proprio bambino ed ha un'antica tradizione presente nella cultura di molti paesi perchè è un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il proprio bambino. In Occidente si deve la diffusione di questa pratica a Vimala McClure, che dopo un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, dove ha appreso le modalità di massaggio del bambino tradizionale indiano, decide di studiare ed approfondire i benefici di tale pratica. Attraverso l'esperienza con suo figlio, perfeziona la sequenza dei massaggi verificandone i benefici. Inizia, inseguito, ad insegnare il massaggio a piccoli gruppi di genitori e bambini e scrive il suo primo libro "Infant Massage: a Handbook for

Loving Parents", tradotto in molte lingue e pubblicato dal 2000 anche in Italia, con il titolo "Massaggio al bambino. Messaggio d'amore".

Studi, approfondimenti e l'esperienza personale hanno condotto Vimala a elaborare il massaggio così come viene insegnato ancora oggi ai genitori, integrando in un'unica armonica sequenza diversi massaggi, aventi origine differente, a motivo dei benefici che questi apportano ai bambini. Le origine della sequenza sono il massaggio tradizionale indiano, la sequenza di massaggio svedese elaborata da Per Henric Ling (1800), lo yoga ed elementi della riflessologia plantare. Numerose ricerche e studi scientifici condotti nel corso degli anni hanno rilevato e confermato i benefici che la pratica del

massaggio offre ai bambini, ai genitori ed alla loro relazione. Il massaggio favorisce uno stato di benessere nel bambino, lo aiuta a scaricare le tensioni provocate da situazioni nuove, stress o piccoli malesseri, stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastro-intestinale, dando così sollievo al disagio delle coliche gassose, tonificando il tratto digestivo e aiutando ad eliminare aria e feci. Vi sono casi in cui il massaggio del viso allevia la tensione durante il periodo della dentizione o aiuta a scaricare il nasino durante il raffreddore. Un importante momento di sollievo si ha quando attraverso il massaggio il bambino può dar sfogo ad una tensione emotiva, magari con un bel pianto o una energica attività motoria per poi sprofondare in un bel sonno ristoratore.

Essendo un'esperienza di profondo contatto tra genitore e bambino, rafforza la relazione genitore-bambino. Durante il massaggio c'è un diretto contatto visivo con la madre, il bambino guarda la mamma, impara a conoscere le sue espressioni. Tenuto nella posizione "a culla", con il capo allineato con il resto del corpo riceve stimolazioni simmetriche acuendo la capacità visiva e la messa a fuoco, accelerando anche la mielinizzazione del nervo ottico e quindi la funzionalità visiva. Non solo, sempre nella posizione a culla, la mamma (oppure il papà) parla al bambino rinforzando lo stimolo uditivo. Il bambino, per imitazione, produce suoni stabilendo un primo dialogo verbale. La vicinanza e lo stretto contatto aiutano il riconoscimento tra mamma e bambino, soprattutto nei primi mesi; si consiglia pertanto di usare un olio non profumato. L'importanza del tatto, del contatto corporeo è stato reso evidente, negli anni

'80, soprattutto con i neonati prematuri con un peso corporeo alla nascita sotto i 1500gr, con la sperimentazione della Marsupioterapia. Questi bambini sono immunodepressi, a rischio di infezione. Nei reparti di neonatologia si è sempre pensato di tenerli in un ambiente asettico, con meno contatti possibile, per evitare le infezioni. Sperimentando la marsupioterapia cioè tenendo il bambino nudo tra le mammelle della madre in posizione verticale, (per almeno 2 ore, due o più volte al giorno, almeno 3/4 volte alla settimana) si è potuto constatare che favorendo questo contatto non si sono registrati né infezioni (eppure il bambino non era di sicuro a contatto con un ambiente sterile!), né problemi di termoregolazione, apnee o crisi di bradicardia. C'è stato invece incremento ponderale.

Il massaggio di tutto il corpo permette, anche, una precoce e completa percezione e conoscenza dello schema corporeo a livello cerebrale ed in ultimo non è da trascurare lo stimolo alla relazione e al gioco: nei primi mesi il bambino non usa oggetti per giocare, i primi elementi di gioco sono il viso della madre (padre), la bocca soprattutto, i capelli, le sue manine, più tardi i piedini. La madre gioca con il corpo del suo bambino col viso, le manine, con i piedi e inventa filastrocche per lui. Per concludere il massaggio rappresenta soprattutto il momento intimo tra mamma, papà e bambino.

Attraverso il massaggio infatti si facilita il processo del bonding, processo presente in natura e si stabilisce quando due particelle diverse si avvicinano e si attraggono; il cambiamento di polarità di una si riflette sull'altra determinando una relazione dinamica e riducendo in uno stato di unità

entità separate. Nel caso della relazione genitori/bambino la creazione del legame è una questione di interazione reciproca in cui ogni partner ha un ruolo nel facilitare la relazione, è una danza durante la quale i partner si seguono, si guidano, si sostengono, si ascoltano e assecondano creando la loro danza. E come nella danza c'è contatto, ritmo, calore, intesa di sguardi e di movimenti.

Il processo del bonding è sostenuto da tutta una serie di elementi:

- Contatto visivo
- Pianto
- Voce
- Odorato
- Tatto
- Calore
- Ossitocina e prolattina

Attraverso lo stretto contatto fisico c'è un'aumentata produzione di ormoni materni che:

- aiutano l'utero nelle contrazioni per espellere i residui del parto
- aumentano la produzione del latte
- aiutano la madre a rilassarsi e a rispondere ai bisogni del bambino in modo adeguato

Durante il massaggio c'è un grande scambio di amore e calore umano e si nutre il bambino di sensazioni positive che sono la premessa di un comportamento positivo, di autostima che lascia il bambino libero di esprimere le proprie emozioni, può succedere che il bambino pianga ma l'adulto, in questo contesto, è più disponibile ad accettarlo e ciò dà enorme fiducia al bambino.

Durante il massaggio è importante anche il coinvolgimento del padre: il bambino saprà distinguere attraverso il tocco diverso le due figure genitoriali.

# LE AFTE: CLASSIFICAZIONE E TRATTAMENTO

**Dott. ENZO DI IORIO**  
Specialista in Chirurgia  
Odontostomatologica  
riceve in Francavilla al mare (CH)  
enzodiiorio@hotmail.it  
Tel. 085.4982894



## ODONTOIATRIA

*Le afte, un problema molto comune. Impariamo a conoscerle meglio...*

**L**e afte sono piccole fastidiose ulcerazioni della mucosa orale con le quali la maggior parte della popolazione ha avuto prima o poi modo di confrontarsi.

La stomatite aftosa è una condizione clinica molto comune: interessa nel corso della sua vita fino ad un individuo su 4.

Diciamo innanzitutto che per ulcera si intende una perdita circoscritta di sostanza, di tessuto epiteliale, nel caso delle afte parliamo dell'epitelio orale che è lo strato più superficiale della mucosa orale.

Queste ulcerazioni appaiono tondeggianti, biancastre per il deposito di fibrina sul fondo della lesione e sono circondate da un alone rosso di mucosa iperemica ed infiammata.

La patogenesi della stomatite aftosa ancora oggi non è completamente nota, sappiamo che le afte son dovute ad una reazione autoimmunitaria che si verifica nei periodi di maggior stress psico-fisico come quello che si realizza ad esempio nei periodi di freddo intenso, o per prolungata esposizione alle radiazioni solari, nelle alterazioni ormonali (ciclo mestruale ad esempio), in concomitanza di terapie antibiotiche, in convalescenza, quando l'organismo è debilitato ecc. Nel determinismo della lesione aftosica sono stati chiamati in causa inoltre fattori genetici e ambientali, quali ad esempio traumi orali, infezioni, allergie, deficit vitaminici o alimentari.

Va sottolineato che tali lesioni

non sono in alcun modo infettive.

Esistono 3 forme cliniche di aftosi:

L'**aftosi minor** è la forma più comune ed è caratterizzata da lesioni più piccole di un cm che si localizzano generalmente a livello della mucosa orale non cheratinizzata, quella presente nel vestibolo orale, nel ventre linguale, nel pavimento orale e nella mucosa labiale. La guarigione è spontanea e avviene con restituito ad integrum dei tessuti entro un paio di settimane dall'esordio.

Nell'**aftosi major**, le ulcere hanno un diametro che può raggiungere e superare il centimetro, guariscono in tempi più lunghi rispetto alle afte minor e spesso lasciano una cicatrice, la mucosa interessata è spesso quella del palato o del dorso linguale.

Nella **forma erpetiforme** le ulcerazioni sono puntiformi e più frequenti in età adulta e nel sesso femminile.

Il sintomo che domina questa condizione clinica è il dolore.

L'assunzione di cibi speziati o molto caldi può esser causa di dolore, così come il traumatismo causato dalla masticazione di cibi duri.

Quando le ulcerazioni si localizzano nei settori più posteriori del cavo orale, interessando magari anche i margini laterali della lingua possono causare dolore alla deglutizione, sintomo che il paziente può erroneamente attribuire ad una tonsillite o una faringite.

Generalmente la stomatite aftosa rappresenta una condizione clinica a sé stante in alcuni casi però può essere l'elemento di un quadro sindromico più ampio, è il caso ad esempio della sindrome di bechet in cui alla comparsa di afte orali si accompagna ad ulcerazioni delle mucose genitali e manifestazioni oculari (uveiti, neuriti ottiche trombosi retiniche).

La stomatite aftosa in alcuni

casi può associarsi a patologie infiammatorie gastrointestinali quali il Morbo di Crohn o la Retto Colite Ulcerosa o ancora alla Celiachia. Dunque particolare attenzione va prestata quando la comparsa de lesioni aftosiche avviene con grande frequenza e si associa a sintomi quali diarrea, dolori addominali o dimagrimento. In tali casi potrebbe essere opportuno un approfondimento diagnostico a livello gastrointestinale.

Nella stragrande maggioranza dei casi tuttavia abbiamo detto che la comparsa di afte rappresenta una condizione benigna autolimitantesi che va incontro a risoluzione spontanea in un paio di settimane anche senza nessun trattamento e quasi sempre senza lasciar alcun segno.

Il trattamento ha il solo scopo di ridurre la sintomatologia e, talvolta, abbreviare il decorso delle lesioni, si avvale dell'utilizzo di preparati per uso topico a base di corticosteroidi, a base di aloe, a base di sodio ialuronato e aminoacidi o di antisettici per evitare la sovra infezione della mucosa lesionata.

Ottimi risultati si ottengono anche trattando le lesioni aftosiche della mucosa orale con il laser diodo che ha una azione antalgica e biostimolante dei tessuti che consentono di migliorare il discomfort che sempre accompagna questa condizione clinica e di ridurre drasticamente i tempi di guarigione.





**1** Applicare uno strato sottile di unguento sull'unghia malata.



**2** Rimuovere la parte malata dell'unghia.



**3** Ripetere l'operazione per due settimane.



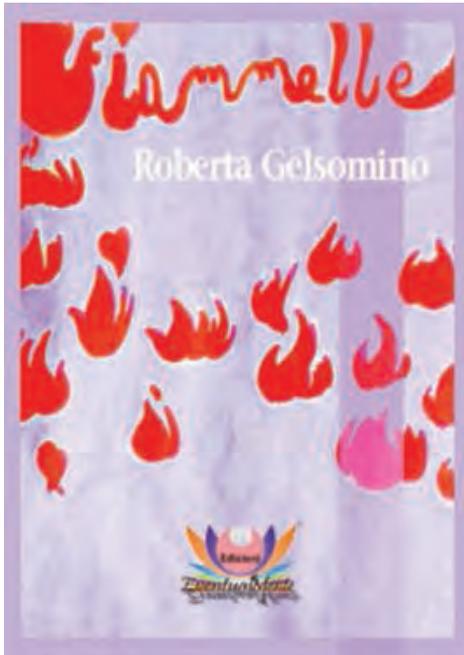
**4** Completare il trattamento con una crema antimicotica per quattro settimane.

## SOLUZIONE VELOCE CONTRO L'ONICOMICOSI.



Dietro una macchiolina gialla sull'unghia può nascondersi una fastidiosa micosi, combattila in quattro semplici mosse per tornare ad avere unghie sane e belle.

Scopri di più su [www.canesten.it](http://www.canesten.it)



## **FIAMMELLE**

### **POESIE PER CURARE L'ANIMA**

di *Roberta Gelsomino*  
Edizioni *EventualMente*

Da che mondo è mondo, la poesia è stata utilizzata come strumento di esplorazione e comprensione dell'io, spesso per dare sfogo alle proprie emozioni. Ma solo negli ultimi anni è stato riconosciuto il valore terapeutico dell'arte poetica, attività creativa che dà un valido sostegno e aiuto psicologico, permettendo al paziente di esprimere ciò che altrimenti non riuscirebbe a comunicare.

E le poesie di Roberta Gelsomino si collocano proprio tra i libri di arte terapia, «in una costante ricerca di senso che indaga e interroga la Natura e la Storia, Dio e gli uomini». La voce di questa giovane poetessa tratteggia personaggi che esprimono la sua stessa essenza femminile, svela sentimenti universali e profondamente umani, porta con sé un lungo percorso di sofferenza.

*Destino ostile  
puoi farmi attraversare lingue di fuoco  
e vortici senza fine,  
ma se il mio cuore è una gabbia  
Lei sarà sempre la mia chiave...*

Dall'interno di una gabbia, nido e prigione allo stesso tempo, si libra la voce di un'anima: quella di una bambina in attesa di un abbraccio della madre, di una giovane che sogna di specchiarsi in uno sguardo innamorato; di una donna disillusa che continua tuttavia ad affrontare un mondo spesso ingiusto, crudele e ipocrita.



## **IL TAPING KINESIOLOGICO NELLA TRAUMATOLOGIA SPORTIVA**

### **PER REALIZZARE IL BENDAGGIO NEUROMUSCOLARE NELLO SPORT DI TUTTI I GIORNI**

di *Rosario Bellia e Francisco Selva Sarzo*  
Edizioni *Alea*

Il taping kinesiologico è una tecnica per migliorare la limitata mobilità articolare e stabilizzare l'attività muscolare, contribuendo a produrre una "modulazione" del tono, in una visione moderna della traumatologia sportiva.

Questo manuale fornisce gli elementi necessari per realizzare le più svariate applicazioni specifiche per i traumi sportivi e aiuta a fornire le competenze necessarie per svolgere la corretta applicazione del bendaggio in una visione neuromuscolare.

Ogni singola patologia da sport viene introdotta con una breve presentazione, per fornire una visione d'insieme più completa e non riduttiva al solo bendaggio. Quindi, sono illustrati, con diversi esempi pratici, i tre diversi approcci nella traumatologia sportiva e le tecniche applicative: nella fase di fisioterapia, di riabilitazione agonistica e di competizione sportiva.

Un libro pratico, chiaro, sintetico e facilmente comprensibile, corredato da oltre 500 illustrazioni a colori per realizzare il bendaggio neuromuscolare nello sport di tutti i giorni. Uno strumento fondamentale per i professionisti che lavorano nella riabilitazione funzionale, rieducazione polmonare, prevenzione e trattamento degli infortuni sportivi.

## BLISTEX ORANGE MANGO BLAST

## BURRO DI CACAO

Più di mezzo secolo di esperienza nella cura e nella prevenzione delle problematiche delle labbra fa della linea Blistex Labbra, la più completa e specialistica attualmente sul mercato.

Prodotti studiati per ogni esigenza da tenere sempre a portata di mano (in borsetta o nel beauty-case), per avere labbra curate, protette, sane.

Prodotti adatti ed amati anche dai più giovani, grazie ai nuovi stick fruttati!

L'ultimo arrivato in casa BLISTEX è uno stick labbra fresco e goloso con la qualità di sempre: Blistex Orange Mango Blast! La formula, arricchita con agenti anti-ossidanti, garantisce una profonda idratazione e un immediato sollievo a labbra arrossate e screpolate. Il gustoso sapore fruttato, esaltato dalla miscela di arancia e mango, rende ogni applicazione un'esperienza piacevole e deliziosa.

Solo € 1,99



## LINEA KUTE REPAIR

## PER UNA PELLE SANA E BELLA. NATURALMENTE.

Smagliature, cicatrici, disidratazione, invecchiamento cutaneo? KUTE-Oil repair, KUTE-Cream repair e da oggi KUTE-Fluid repair, grazie alla miscela di ingredienti tutti naturali e ad una texture particolarmente leggera, svolgono una molteplicità di azioni - tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, protettiva, anti-age - per un risultato estetico e di benessere a favore del viso, delle mani e del corpo. Dragoxat, originale e innovativo acceleratore di assorbimento degli attivi presente in Kute-Oil, Lipomoist 2013 e Magamoist, esclusivi fattori di protezione e di idratazione presenti rispettivamente in Kute-Cream e Kute-Fluid, contribuiscono ad esaltare il profilo di efficacia cosmetica dei dermo-trattamenti KUTE Repair. La totale assenza di Paraffina liquida e di sostanze allergizzanti, unitamente ad accurati test dermatologici, contribuiscono infine a definirne il profilo di sicurezza a garanzia e tutela della consumatrice.



KUTE-Oil repair, KUTE-Cream repair e KUTE-Fluid repair, rispettivamente in flacone da 60 ml, in tubetto da 100 ml e in flacone da 200 ml, sono disponibili in Farmacia.

Da Pool Pharma in Farmacia

## LUTEIN SMOKE®

## PROTEGGERSI DAL DANNO OSSIDATIVO

Il fumo di sigaretta è considerato tra i maggiori fattori di rischio in quanto, con la sua forte attività pro-ossidativa, riduce significativamente ed in maniera rapida la concentrazione plasmatica dei carotenoidi, ed in particolare di luteina e zeaxantina. E' stato suggerito che l'assunzione di luteina possa essere un aiuto a disposizione dei fumatori per attenuare i danni tossici indotti dal fumo di sigaretta.

Lutein Smoke® è un prodotto costituito da compresse masticabili a base di luteina a rapido assorbimento orobuccale. Ciò rappresenta un approccio innovativo per il reintegro ottimale e continuativo della luteina plasmatica nel fumatore che può essere utile a contrastare tempestivamente il danno dovuto alla riduzione della luteina plasmatica, indotto dal fumo di sigaretta.



## DERMON DOCCIA SCHIUMA

## DOCCIA SCHIUMA CON VITAMINA E

Dermon DocciaSchiuma è un detergente molto delicato che pulisce in profondità lasciando la pelle morbida rispettandone il Ph fisiologico. Grazie alla presenza della vitamina E aiuta a combattere l'invecchiamento cutaneo e le aggressioni degli agenti esterni e dei radicali liberi. Ricco, inoltre, di sostanze idratanti protettive e lenitive combatte la secchezza e le rugosità cutanee donando alla pelle un tocco morbido e vellutato. La base lavante delicata e ben bilanciata rende Dermon DocciaSchiuma, il prodotto adatto a tutti i tipi di pelle.



Confezione: flacone 400 ml  
Prezzo al pubblico: 9.70 €

## PAPAYA ACT

### AIUTARE IL TUO ORGANISMO CON IL CAMBIO DI STAGIONE

È risaputo che all'inizio della primavera o dell'autunno moltissime persone lamentano disturbi di vario genere. Stanchezza persistente, diminuzione di attenzione, debolezza, rendono difficoltoso lo svolgimento degli impegni quotidiani e spesso nemmeno il sonno notturno restituisce l'energia necessaria per affrontare una nuova giornata. Esistono tante teorie per motivare questo stato di disagio psico-fisico ma una cosa è certa: per sconfiggere i fastidi del cambio di stagione è necessario fortificare il proprio organismo. L'assunzione regolare di Papaya Act 3g di F&F, il nuovo integratore a base di 100% Papaya Fermentata in polvere, di origine biologica e senza OGM, grazie alle sue alte proprietà antiossidanti, contrasta i radicali liberi e rinforza l'organismo. Per prevenire i disturbi dei cambi di stagione si consiglia l'assunzione di Papaya Act 3g per almeno un mese.



*In Farmacia e Parafarmacia in offerta risparmio 30 bustine soli € 24.90*

## TRATTAMENTO VERRUCHE

### PER ELIMINARE LE VERRUCHE

Farmaceutici Dottor Ciccarelli, è lieta di presentare il nuovo "Trattamento Verruche", soluzione che va ad arricchire e completare l'attuale già vasta gamma dei prodotti "Dottor Ciccarelli Igiene Piede". Il Trattamento Verruche Dottor Ciccarelli, disponibile in spray, è pensato per eliminare le fastidiose verruche, che possono presentarsi sia sotto l'arco plantare che in altre specifiche parti del corpo.



Lo Spray Trattamento Verruche Dottor Ciccarelli elimina le verruche grazie alla tecnologia della Crioterapia: questa soluzione consiste nel congelamento delle verruche tramite l'applicazione locale di freddo intenso avvalendosi di apposito applicatore. In questo modo, le verruche vengono colpite alla radice andando velocemente incontro a necrosi. Si staccano così dal tessuto sottostante permettendo all'epidermide di rigenerarsi. Non è necessaria alcuna prescrizione medica.

## ASTERA

### PER LENIRE IRRITAZIONI DEL CUOIO CAPELLUTO

Come la pelle, anche il cuoio capelluto può dare una sensazione di fastidio. La sensibilità cutanea è uno stato sempre più frequente nella popolazione mondiale e le problematiche di «cute irritata» e «cute sensibile» sono oggi ben differenziate. René Furterer accresce oggi la sua competenza sulla cute dando una nuova risposta ai bisogni specifici del cuoio capelluto sensibile e irritato.

Ora infatti la linea Astera si declina in due gamme: Astera Fresh e Astera Sensitive. Astera Fresh è concepita per lenire immediatamente il cuoio capelluto irritato e alleviare la sensazione di prurito o di «pelle che tira», con un effetto freschezza e di sollievo istantaneo.

Astera Sensitive è creata per proteggere a lungo ed in maniera duratura il cuoio capelluto sensibile.

Questi due rituali hanno un principio attivo comune: l'estratto di origine naturale di Asteracee, dalle proprietà lenitive e anti-irritanti.



## HERPESTOP®

### INTEGRATORE ALIMENTARE

Phyto Garda presenta **HERPESTOP®**, un integratore alimentare a base di erbe officinali (Aloe, Ribes nero, Uncaria, Perilla), vitamine A e C, Zinco, Metilsulfonilmetano e Lisina. L'Uncaria, la Perilla, le vitamine C ed A e lo Zinco contribuiscono alle normali funzioni del sistema immunitario. Lo Zinco, inoltre, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; la vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene ed insieme alla vitamina A contribuisce al mantenimento di una pelle normale. L'Aloe favorisce la funzionalità epatica.

*È un integratore di Phyto Garda in confezione da 14 compresse.*



## 20-23 MAGGIO CONSULTI TELEFONICI GRATUITI SU....



*Sensibilità al glutine, Intestino Irritabile o celiachia? Meglio senza glutine? L'Esperto risponde! Dal 20 al 23 maggio quattro giornate di consulti telefonici gratuiti con gastroenterologi, dietologi e dietisti.*

*Informati e prenota il consulto su [www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it) on line da metà aprile.*

**E'** nell'ambito della terza settimana nazionale dedicata all'informazione sui disordini glutine correlati ed in particolare su celiachia, sensibilità al glutine non celiaca e IBS, promossa da AIGO (Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri), ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica) ed il Dr. Schär Institute con il grant incondizionato di DS - gluten free, che si colloca l'iniziativa "L'Esperto risponde".

A seguito del successo dell'edizione 2013, la terza settimana di informazione su glutine, sensibilità al glutine e celiachia prevista dal 19 al 23 maggio, rinnova l'obiettivo di informare l'opinione pubblica chiarendo le differenze fra celiachia e sensibilità al glutine e sottolineare la necessità di

evitare le diagnosi fai da te e di consultare sempre il medico di riferimento in caso di sintomi ripetuti.

Sintomi come gonfiori, dolori addominali, cefalea, potrebbero nascondere infatti la sensibilità al glutine o la celiachia: l'iniziativa "L'Esperto risponde" quindi è volta a chiarire dubbi e ad offrire informazioni in più sull'alimentazione senza glutine.

Compilando un semplice form su [www.megliosenzaglutine.it](http://www.megliosenzaglutine.it), a partire dai primi di maggio sarà possibile prenotare un consulto telefonico gratuito con esperti gastroenterologi e dietologi. Dopo aver lasciato un recapito, il pubblico avrà la possibilità di essere messo in contatto con gli esperti gratuitamente da martedì 20 a venerdì 23 maggio dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 18.00.

**www.megliosenzaglutine.it** è il sito dedicato alla settimana di informazione sui disturbi glutine correlati: celiachia, sensibilità al glutine non celiaca e sindrome dell'intestino irritabile, un insieme di patologie che si stima, riguardino nel complesso un numero elevatissimo di soggetti, per la maggior parte ancora inconsapevoli di soffrire di questi disturbi.

La celiachia che fa sì che le proteine complesse del grano, dell'orzo o della segale provochino un attacco all'intestino tenue da parte del sistema immunitario è una patologia in continua espansione a livello mondiale e raggiunge oggi un'incidenza tra lo 0,6% e l'1% della popolazione. Tuttavia a fronte di quest'espansione la celiachia è e rimane a tutt'oggi sotto-diagnosticata se si pensa che solo il 21% dei celiaci riceve una diagnosi adeguata.

La sensibilità al glutine non celiaca è un'entità clinica di recente inquadramento e necessita di una diagnosi di esclusione rispetto alla celiachia e all'allergia al grano. Dati scientifici internazionali suggeriscono come la sensibilità al glutine non celiaca sia un problema emergente di entità non trascurabile.

Per le due condizioni cliniche la terapia risolutiva è la dieta senza glutine, rigorosa ed a vita nel caso della celiachia, e temporanea da adottare sotto stretto consiglio del medico nel caso della sensibilità al glutine non celiaca.

**AIGO** - Associazione Italiana Gastroenterologi ed Endoscopisti Ospedalieri

Ha lo scopo di promuovere il progresso nel campo della prevenzione, cura e riabilitazione delle malattie digestive, di sviluppare la conoscenza delle patologie, delle tecniche proprie della specialità e della ricerca clinica.

Per ulteriori informazioni: [www.webaigo.it](http://www.webaigo.it)

**ADI** – Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. L'A.D.I. Onlus - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica – ha lo scopo di promuovere e sostenere tutte le iniziative scientifiche, culturali e didattiche che possono interessare, sotto ogni aspetto, la Scienza dell'Alimentazione.

Per ulteriori informazioni: [www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net)

**Dr. Schär Institute.** Si avvale della collaborazione dei principali esperti internazionali nel settore dei disturbi glutine correlati, tra i quali ricordiamo il Professor Carlo Catassi, il Professor Alessio Fasano, la Dott.ssa Anna Sapone, il Dottor Luca Elli e la Dott.ssa Letizia Saturni. Il Dr. Schär Institute è stato il promotore della "First Consensus Conference on Gluten Sensitivity" organizzata a Londra nel Febbraio 2011 e del Second International Expert Meeting on Gluten Sensitivity 2012 a Monaco di Baviera. Il Dr. Schär Institute si propone come punto di riferimento per il mondo medico ed i professionisti della salute su celiachia, sensibilità al glutine ed in generale sui disturbi glutine correlati.

Per ulteriori informazioni:

[www.drschaer-institute.com/it](http://www.drschaer-institute.com/it)

**DS** - gluten free è il marchio di riferimento, per il canale GD, di prodotti surgelati e secchi senza glutine del gruppo Dr. Schär, storica azienda all'avanguardia e leader mondiale nel mercato del senza glutine da oltre 30 anni, che copre l'intero fabbisogno e le esigenze di coloro che sono intolleranti al glutine. Sicurezza, praticità, gusto, varietà e una distribuzione capillare nei maggiori super e ipermercati sono gli elementi distintivi dei prodotti DS che contribuiscono a rendere l'alimentazione dei celiaci e di chi è sensibile al glutine meno problematica e più piacevole.

Per ulteriori informazioni sul mondo DS - gluten free, i prodotti, le iniziative e la sensibilità al glutine, visitare [www.ds glutenfree.com](http://www.ds glutenfree.com)

# Non ti punge più!



www.briefing.eu

Cercasi agenti per le zone libere.

**FITOBUCANEVE**  
naturalmente bene

Casorezzo (MI) • Via San Cristoforo 30/32  
Tel. 02 90297217 • Fax 02 9029257  
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it



**Fitorep Baby** è un prodotto a base di attivi naturali molto efficace sugli insetti ed estremamente delicato sulla pelle, particolarmente quella dei bambini.

Tra gli attivi una novità assoluta nel campo delle lozioni a "protezione naturale" è il p.menthane-3.8-diol, una molecola studiata in Svizzera con marcate proprietà insetto repellenti e contenuta in piccole quantità nell'olio essenziali dell'eucalipto citriodora, pianta originaria dell'Australia. **Fitorep Baby** è dermatologicamente testato sulle pelli sensibili, disponibile nei formati roll on 50ml, spray no gas 100ml e **da oggi anche in pratiche salviettine**.  
Ph 5.5 – Paraben free.

**Fitolen Baby** è una lozione rinfrescante dopo puntura con camomilla, aloe vera, mandorla, malva e calendula, piante note in natura per le loro proprietà lenitive. Contiene inoltre mentolo che dona sulla pelle una piacevole sensazione rinfrescante e sodio ialuronato, molecola che finge da emolliente e idratante, e grazie alla presenza di alcool è di veloce assorbimento. **Fitolen Baby** è in confezione roll on da 20ml. Non contiene ammoniaca, è dermatologicamente testato, pH 5,5. In vendita in Farmacia.



**DA OGGI  
MOLTO PIU'  
VICINO A VOI !**



**TROVACI!  
SEGUICI!  
SCRIVICI!**

**Vieni a conoscerci e scopri tanti segreti della nostra realtà!**



**Trovaci!**

**Seguici!**

Ma soprattutto **SCRIVICI!**

**Saremo felici di informarti e di rispondere a tutte le Tue domande.**

# SIGNIFICATO E TRADIZIONE DELL'UOVO PASQUALE

**Dott.ssa FEDERICA VINCENZI**  
Laureata in legge  
federica.vincenzi@fastwebnet.it



## CURIOSITÀ

*Curiosità legate alla tradizione pasquale.*

*Solo di recente si è passato dallo scambio di vere uova decorate all'esterno e dipinte a quelle più golose di cioccolato.*

La dolcezza e la bontà del cioccolato unite alla sorpresa del regalo che si trova al suo interno rendono la Pasqua una delle festività più amate dai bambini, dopo il Natale. Il significato religioso dietro a questa tradizione, unisce l'uovo alla colomba, simboleggiando la resurrezione di Gesù Cristo dal sepolcro. Solo recentemente, come approfondiremo tra poco, si è passati dallo scambio di vere uova, decorate all'esterno e dipinte, a quelle più golose di cioccolato. La festa pasquale nel Medioevo, infatti, prevedeva l'usanza dello scambio delle uova di gallina decorate con disegni, colori e dediche, come dono fatto alla servitù. L'uovo decorato rappresenta la rinascita primaverile della Natura e nel Cristianesimo ha assunto il significato legato alla rinascita in

Cristo. Nel medesimo periodo storico, oltre alle uova vere, fatte bollire e poi decorate all'esterno su tutta la superficie del guscio, iniziò a diffondersi anche la creazione di uova, come manufatti dell'uomo, rivestite con materiali preziosi (argento, platino oppure foglie d'oro), destinate agli appartenenti della classe nobile, che potevano permettersi di spendere molto per queste creazioni. La tradizione dell'uovo pasquale decorato è conosciuta e dovuta a un orafo russo, Peter Carl Fabergé (1846-1920), le cui uova, note col suo nome, sono tutt'oggi prodotti di alta gioielleria, conosciute in tutto il mondo, non solo dai collezionisti. L'orafo ricevette dallo zar l'incarico di creare per la zarina Maria un regalo davvero speciale e prezioso. In quell'occasione, Fabergé creò il suo primo uovo, di platino e smalto bianco, che

conteneva all'interno – come una matrioska – un altro uovo dorato che, a sua volta, conteneva due doni: una piccola riproduzione in oro di un pulcino e una della corona imperiale. Da questo momento, probabilmente, iniziò a diffondersi la tradizione del regalo all'interno dell'uovo pasquale.

Ai giorni nostri l'uovo continua a essere un simbolo del periodo pasquale in diverse tradizioni religiose. Durante il periodo di Quaresima - nella tradizione cattolica sono i quaranta giorni che precedono la Pasqua, caratterizzati dall'invito alla conversione a Cristo attraverso la preghiera intensa, la pratica della carità, il digiuno ecclesiastico e altre forme di penitenza – le uova vengono conservate per il periodo seguente e quindi non dovrebbero essere consumate. I Greci ortodossi e le popolazioni

balcaniche, il giovedì santo colorano di rosse i gusci delle uova di gallina sode, come simbolo della Passione - cioè della sofferenza e dell'agonia di Gesù Cristo, fino al momento della sua crocifissione – e le consumano a Pasqua e nei giorni successivi. È considerato di buon augurio, secondo questa tradizione, nella tavolata allestita il giorno di Pasqua che i commensali scelgano il proprio uovo e "brindino" fra loro facendo scontrare le estremità delle uova, per trovare quello più resistente.

Nell'ultimo secolo soprattutto, si è affermata la tradizione legata allo scambio delle uova di cioccolato con un dono all'interno. Queste sono prodotte da artigiani e maestri del cioccolato oppure dalle grandi ditte dolciarie, che iniziano la produzione un mese prima del

giorno di Pasqua, proprio come avviene per la preparazione dei panettoni e dei dolci natalizi. Oltre all'uovo un'altra specialità tipica della Pasqua è la colomba, il cui impasto originale è a base di farina burro, uova, zucchero, buccia d'arancia candita e una ricca glassa alle mandorle che ricopre tutta la superficie del dolce (anche se si possono trovare le varianti più bizzarre). Dal 1930, questo dolce si può trovare e assaggiare su tutte le tavole italiane, ma anche oltre i confini, il giorno di Pasqua, insieme alle uova di cioccolato alla fine del pasto. L'inventore della colomba è Dino Villani (1898-1989), direttore della pubblicità della Motta, che oltre alla produzione dei panettoni ebbe l'idea di utilizzare una pasta simile a quella utilizzata per il dolce natalizio, per la festività pasquale.

# • STANCHEZZA? • AFFATICAMENTO?



## REINTEGRA LA TUA SETE

DAL TUO FARMACISTA  
DI FIDUCIA

con 200 mg di Mg<sup>2+</sup>, 300 mg di K<sup>+</sup>  
e 60 mg di Vitamina C  
AL GIORNO

**PHYTO GARDA**  
RIMEDI NATURALI

# TERME: OASI DI BENESSERE E SALUTE



TERZA ETÀ

**altraetà**

*Il mondo degli over 50 a portata di click!*

Contatti:

[www.altraeta.it](http://www.altraeta.it) - [info@altraeta.it](mailto:info@altraeta.it)

Social Media:

[www.facebook.com/altraeta](https://www.facebook.com/altraeta)

[www.twitter.com/altraeta](https://www.twitter.com/altraeta)

[www.youtube.com/user/altraeta](https://www.youtube.com/user/altraeta)

**Q**uanto tempo dedichiamo a noi stessi? Trovare un momento per rilassarci, dedicarci alla cura del nostro corpo e della nostra salute, è sempre più difficile. Ma, che sia solo qualche ora o un giorno intero, è importante trovare un momento per sé.

Specialmente dopo i 50 anni, è importante ritagliarsi delle pause rigeneranti per tonificare mente e corpo.

Uno dei modi per farlo, è regalarsi un percorso termale: la dolcezza dei trattamenti è l'ideale per ritrovare equilibrio e benessere. Idromassaggi, docce cervicali e dorsali sono l'ideale per stimolare e regolarizzare la circolazione e rinnovare la pelle, che appare subito più luminosa, tonica e dall'aspetto più giovane. I trattamenti termali possono anche svolgere una funzione terapeutica: la crenoterapia, infatti, produce enormi benefici sanitari a tutto il corpo.

## I benefici dei percorsi termali

Sono tanti gli aiuti alla salute che i percorsi termali offrono al nostro copro. Secondo la composizione delle varie acque termali, possiamo trovare un rimedio per quasi ogni tipo di patologia: malattie delle vie respiratorie, apparato gastroenterico, malattie dermatologiche,

reumatismi. E ancora, artrosi, nevralgie, infiammazioni delle articolazioni, disturbi ginecologici, malattie vascolari e disturbi dell'apparato urinario. Grazie all'azione benefica dello zolfo e alla capacità antinfiammatoria del bicarbonato di sodio, sono davvero molteplici i benefici che i percorsi termali e i trattamenti di crenoterapia offrono al nostro fisico.

Si deve sottolineare che, pur se gli effetti benefici di una cura termale possono farsi sentire entro breve tempo, affinché sia davvero efficace, il trattamento dovrebbe avere una durata media di almeno una decina di giorni, da ripetersi per alcuni anni.

## I percorsi termali

Esiste una vasta quantità di percorsi e trattamenti termali. Tra questi, segnaliamo gli effetti benefici che il Percorso

di Kneipp offre alla nostra pelle e al nostro corpo. Questo tipo di trattamento consiste nel camminare attraverso vasche che erogano acqua a temperature diverse. Sul fondo di queste vasche sono collocati sassi di fiume per un naturale massaggio plantare e speciali ugelli erogano l'acqua a una pressione che aiuta l'ossigenazione degli arti inferiori. Il corpo non è immerso completamente ma sono immerse solo le gambe fino sopra al polpaccio. Il risultato finale è il miglioramento della circolazione, e, quindi, una migliore irrorazione degli organi, dell'epidermide, dei centri nervosi, e la stimolazione e il rafforzamento del sistema immunitario.

Per quanto riguarda i massaggi, sono tante le offerte



che le Spa propongono. Si parla di massaggio linfodrenante, tonificante, ayurvedico e shatsu. Secondo le vostre necessità e dalla vostra predisposizione alla

manipolazione, potete scegliere ognuno di questi, state certi che la sensazione di relax e di benessere coinvolgerà tutto il vostro corpo.

## Saponi Bouquet, il profumo della natura.



Cercasi agenti per le zone libere.



**Bouquet di FitoBucaneve** è una linea di purissimi saponi a base di olii vegetali senza coloranti aggiunti, prodotti secondo antichi metodi. Profumati con gradevolissime fragranze fiorite o fruttate lasciano sulla pelle una sensazione di profumata setosità. Ottimo per l'igiene e la bellezza del corpo, Bouquet per la sua particolare formulazione favorisce un valido livello di idratazione della pelle, lasciandone inalterato il prezioso equilibrio ed è in particolare molto indicato per la pulizia quotidiana di pelli sensibili e facilmente arrossabili e per la cura dei bambini. Ottimo anche per un'efficace e sicura igiene intima e come detergente per asportare ogni traccia di maquillage dal viso. **Bouquet di FitoBucaneve è solo in Farmacia.** Disponibile nelle fragranze: agrumi e cannella, vaniglia, mugugno, pompelmo, violetta, lavanda, peonia, orchidea, fiori del cotone, iris, tuberosa, fico e vaniglia.

**FITOBUCANEVE**  
naturalmente bene

Casorezzo (MI) • Via San Cristoforo 30/32  
Tel. 02 90297217 • Fax 02 9029257  
[www.fitobucaneve.it](http://www.fitobucaneve.it) • [info@fitobucaneve.it](mailto:info@fitobucaneve.it)



# Kiločal donna

Aiuta a **contrastare** l'**aumento** del **peso** e i **disturbi** legati all'**età** del **cambiamento**.

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE STIPSI?**

## Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia



Aiuta a favorire l'equilibrio del peso corporeo.

E.S. Tè Verde

Aiuta a contrastare i disturbi della menopausa.

E.S. Cimicifuga

Contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei.

E.S. Tè verde, Ortosifonide

Favorisce la regolare motilità del transito gastrointestinale.

E.S. Senna, Cassia, Frangula, Tamarindo, Magnolia, Melissa

**Kilocal Donna. E sei di nuovo tu.**

CONSIGLIATO DA [dietagenetica.it](http://dietagenetica.it)

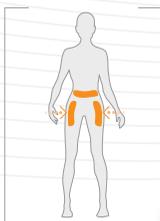
Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

Da **POOL PHARMA** IN FARMACIA [www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

► MENOPAUSA

**Snellisci e rimodella il tuo corpo all'esterno.**

Aiuta a ridurre le adiposità più resistenti nella zona di girovita e fianchi.



\*Effetto non associato a calo ponderale.



# Kiločal

RIMODELLA

TRATTAMENTO SNELLENTI\*  
ULTRA-ATTIVO

**Kilocal Menopausa** è il trattamento snellente\* ultra-attivo studiato per la riduzione delle adiposità più resistenti, tipiche dell'età del cambiamento. Grazie all'innovativa formula con **LipoRimodexiComplex™**, **Kilocal menopausa** ha azione lipo-riducente, anti gonfiore, antiossidante e tonificante. E sei di nuovo tu.

**SPECIALE**  
CALCIOSOCIALE  
UN SOLE SULLE PERIFERIE



**CALCIOSOCIALE®**



SPECIALE

*Il Calciosociale è una nuova tipologia di calcio, aperta a tutti e basata su regole volutamente reinterpretate e fuori dalla logica comune, ma dallo straordinario impatto sociale.*

CALCIOSOCIALE SSDarL  
Piazza A. Neuschuler 3, 00151 Roma  
www.calciosociale.it  
direzione@calciosociale.it  
338.8657808  
06.55301308

Calciosociale nasce nel 2005 come società sportiva dilettantistica senza scopo di lucro riconosciuta dal C.O.N.I., ed è basata sull'obiettivo di organizzare attività inclusive ed accoglienti per ragazzi con problemi psico-fisico-motori, vittime di disagio economico, emarginazione sociale, tossicodipendenza o violenza intrafamiliare. La S.S.D.a.R.L. Calciosociale si pone come risposta efficace al degrado sociale delle periferie urbane, che porta allo sfaldamento degli equilibri individuali, familiari e sociali, insinua un senso di disfatta e rassegnazione all'interno della singola persona ed una profonda sfiducia nei confronti delle istituzioni politiche e sociali.

Visti i suoi alti meriti nel campo del volontariato, nel 2009 Calciosociale prende in locazione dall'A.T.E.R. la struttura sportiva di Via Poggio

in palestre di vita, che a loro volta si trasformano in luoghi dove l'integrazione, per chi è percepito diverso, è completa e visibile. Infatti è possibile parlare di integrazione reale solo quando le persone disagiate entrano a diretto contatto con persone normodotate. Questa è la grande novità del Calciosociale oggetto di studio e analisi da parte di importanti operatori del settore sanitario.

## IL CALCIOSOCIALE E LA RIABILITAZIONE SPORTIVA PSICHIATRICA

Il gioco del calcio suscita, nella nostra società, grande interesse, quando ne parliamo ci vengono subito in mente le grandi squadre, i grandi campioni, i loro favolosi compensi così lontani dalla nostra vita reale; pensiamo magari anche agli scandali e alla corruzione che si nascondono tra le pieghe di un mondo così ricco, e tutto sommato lo viviamo come un mondo virtuale in cui si muovono personaggi amati ma lontani dalla realtà quotidiana.

Eppure il calcio rimane uno degli sport più praticati ed amati al mondo e come tale può essere un eccezionale strumento per trasmettere lo spirito di tutti gli sport e cioè la solidarietà, la fratellanza il rispetto delle regole e dell'avversario. Questi principi universali valgono sicuramente anche per ragazzi che hanno manifestato disagi psichici, che necessitano di interventi molto complessi di tipo farmacologico, psicoterapico e riabilitativo.

Il Centro Diurno Sportivo Mazzacurati, un presidio del Dipartimento di Salute Mentale della Asl Roma D, si occupa della cura e della riabilitazione di giovani psicotici gravi. Nel Centro è stato messo a punto un innovativo modello di cura che utilizza varie attività sportive per affrontare non solo le problematiche psicopatologiche ma soprattutto per sviluppare e valorizzare le abilità dei giovani al fine di permettere una reale inclusione sociale.

Il percorso integrato di cura tende sostanzialmente a raggiungere il Recupero Funzionale dei nostri giovani pazienti, per cui ci adoperiamo con vari strumenti clinici per "Creare le condizioni affinché una persona possa mantenere al meglio possibile le proprie abilità per essere in grado di affrontare le sfide quotidiane" (Vinci G. 2012).

Il nostro modello, in sintesi si pone i seguenti obiettivi:

- Stabilità clinica.
- Conservare un buon funzionamento cognitivo e metacognitivo per una inclusione stabile nella propria rete sociale.
- Buona Qualità della Vita.

I nostri utenti sono affetti da Schizofrenia e da altre forme di psicosi che costituiscono disturbi



Verde 455 a Corviale, ribattezzandola **CAMPO DEI MIRACOLI**, si dà da far nascere proprio in un quartiere simbolo del disagio urbano la propria sede nazionale e quindi il fulcro di tutte le sue attività di promozione sociale. La struttura, concepita inizialmente come impianto sportivo asservito al "Serpentone" di cui i giovani dovevano essere i diretti beneficiari, era da anni inattiva, abbandonata al degrado ed all'incuria ed è stata affidata a Calciosociale proprio per restituirla al suo quartiere che, da anni, pretende la riqualificazione dell'impianto per rilanciare il proprio tessuto sociale.

Nella continua tensione verso un mondo più giusto e coeso, Calciosociale ha voluto reinterpretare le usuali regole sportive, trasformando e valorizzando la potenzialità educativa dello sport. Questo permette di trasformare i campi di calcio

complessi, cronici e disabilitanti, che mostrano aspetti clinici eterogenei, ad esempio nell'esito a lungo termine. Attenzione particolare si pone, allora, nel definire interventi specifici volti a favorire e mantenere la remissione, aiutando i pazienti a sviluppare l'accettazione e la consapevolezza di sé.

Un ruolo progressivamente più rilevante hanno assunto negli ultimi anni le strategie di riabilitazione grupppale che si sono dimostrate di significativa utilità, in pazienti schizofrenici in trattamento, nel migliorare non solo le funzioni cognitive ma anche le competenze sociali e il funzionamento personale.

Il fare riabilitativo con il supporto dell'operatore consente l'esercizio basilare per il recupero, il consolidamento o la scoperta di abilità e competenze del paziente. Le attività finalizzate all'esecuzione di procedure e alla realizzazione di comportamenti organizzati consentono, se eseguite e completate con successo, di accrescere positivamente la percezione di sé, migliorando l'autostima dell'individuo. I compiti corretti e ripetuti favoriscono nel tempo la nascita di una maggiore motivazione spontanea all'azione verso ambiti di interesse più personali e vicini alle reali potenzialità del giovane.

La pratica di attività sportive di squadra si è rivelata particolarmente funzionale a questo disegno.

Non siamo interessati, come ovvio, alla mera prestazione agonistica ma utilizziamo lo sport come "medium", per affrontare dimensioni psicopatologiche e relazionali difficilmente modificabili negli usuali setting di cura.

L'osservazione e l'intervento in un contesto ecologico può essere molto efficace per modificare il rapporto con il corpo dei nostri utenti, il mondo delle emozioni espresse, l'organizzazione spazio-

temporale, la cura di sé, le relazioni, il rispetto delle regole di convivenza e principalmente l'integrazione tra la dimensione esperienziale pre-riassessiva che si sviluppa nell'attività sportiva e la consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle intenzioni proprie e altrui che permette di modulare risposte adeguate al contesto.

Per raggiungere questi obiettivi abbiamo organizzato un percorso di cura articolato in una prima fase che si sviluppa all'interno dei servizi psichiatrici e una seconda fase più evolutiva che prevede l'inserimento dei giovani in un contesto non sanitario che è costituito dal Calciosociale.

Le impressioni positive che erano derivate dalle nostre prime esperienze non erano però supportate da studi rigorosi sulla Efficacia della pratica del Calciosociale sulle dimensioni psicopatologiche, sul funzionamento sociale e globalmente sulla Qualità della Vita dei nostri pazienti, per cui è emersa la necessità di elaborare un progetto pilota che potesse analizzare potenzialità e limiti di un intervento riabilitativo come quello del Calciosociale.

## IL MODELLO PUÒ ESSERE COSÌ DESCRITTO

Calciosociale è Limited Liability Sports Company - non profit, riconosciuta dal C.O.N.I.; si propone il recupero di ragazzi con difficoltà economica, familiare, di integrazione sociale o di handicap fisico attraverso una particolare metodologia sportiva, consona ai più alti principi della peer education.

### METODOLOGIA

Come già accenato precedentemente il



Calciosociale ha voluto reinterpretare le usuali regole sportive, trasformando e valorizzando la potenzialità educativa dello sport. Questo permette di trasformare i campi di calcio in palestre di vita, che a loro volta si trasformano in luoghi dove l'integrazione, per chi è percepito diverso, è completa e visibile.

**I CARATTERI DISTINTIVI** di un torneo di Calciosociale sono:

- Inserimento all'interno un tessuto sociale teso all'integrazione, dove ad ogni individuo è data la possibilità di partecipare e vincere un torneo di Calciosociale, al di là di capacità psico-fisiche, sesso, credo religioso e strato sociale.
- Creazione di un'équipe educativa di supervisione composta da un educatore e un capitano in ogni squadra.
- Coinvolgimento delle famiglie di provenienza dei ragazzi nelle attività e nel percorso educativo dei figli.
- Strutturazione di un laboratorio dedito allo sviluppo di attività creative legate al mondo della comunicazione, come la scrittura di articoli sportivi e il montaggio video dei tornei.

## REGOLE DEL GIOCO - SINTESI

### 1. Requisiti per partecipare al campionato gestiti dalla Commissione Tecnica

Potrà partecipare al campionato di Calciosociale ogni persona di sesso maschile o femminile, di età compresa tra i 10 e i 90 anni, anche in presenza di alcune disabilità, che abbia superato

la visita medico-sportiva. Le squadre, composte di 10/11 giocatori, si scioglieranno alla fine di ogni campionato.

### 2. Chiusura della formazione ed eventuali ritiri e assenze

Durante la formazione delle squadre si lasceranno 2 posti liberi. La presenza di una Commissione Tecnica garantisce la gestione di eventuali ritiri ed assenze.

### 3. La figura dell'educatore e del capitano

In ogni squadra saranno presenti un Educatore ed un Capitano, tesserati Volontari che prestano il loro servizio gratuitamente, credendo nei valori del Calciosociale.

1. L'Educatore è il responsabile della squadra ed assume tutte le decisioni;

2. Il Capitano supporta l'Educatore eseguendo l'impostazione educativa, le decisioni e le direttive di questi. Egli è un vero e proprio Vice-Educatore, anima e stimola i componenti della squadra, occupandosi di creare un clima accogliente pieno di calore, gioia ed entusiasmo per tutte le attività sociali, durante tutto l'anno e cura di concerto con l'Educatore il profilo tecnico-tattico, personalmente o tramite altro componente della squadra. Affinché ogni squadra viva un'esperienza positiva e soprattutto costruttiva è fondamentale che si crei una sinergia tra l'Educatore ed il Capitano e che entrambi vivano il loro ruolo come un servizio a favore ed a fianco dei compagni: l'Educatore, coordina, responsabilizza e fa crescere il Capitano, il quale, da parte sua, ne rispetta l'autorità, lo segue, lo sostiene e lo aiuta nel rapporto con i ragazzi, così preparandosi, con il tempo, a diventare anch'egli Educatore.



#### 4. Arbitraggio

I due capitani si occupano dell'arbitraggio, prendendo di comune accordo le decisioni tecniche. In caso di difficoltà nelle decisioni saranno gli educatori a prenderle.

#### 5. Goal

Ogni giocatore non può segnare più di tre goal a partita, sono considerati goal anche gli auto-goal provocati.

#### 6. Rigori

Il rigorista è il giocatore con minor coefficiente valutativo, in sua assenza il rigore è affidato al giocatore con minor coefficiente in campo o in panchina.

#### 7. Rinvio del Portiere

In occasione di rimessa dal fondo il rinvio deve essere effettuato dal portiere con le mani ed entro il centrocampo.

#### 8. Cambi

Se sono presenti al campo più di 8 giocatori sono previsti cambi ogni 5 minuti. Tutti i giocatori dovranno ruotare preferibilmente con il criterio della rotazione fissa e comunque in modo tale che tutti i giocatori.

#### 9. Time-out

In ogni partita le singole squadre hanno a disposizione un time-out della durata di un minuto, che può essere chiamato solo dall'Educatore. Il time-out non ha valenza tecnica.

#### 10. Sanzioni disciplinarie

In caso di comportamento poco rispettoso (insulti, simulazioni, falli volontari violenti, gesti antisportivi,

offese contro le religioni) verso un compagno od un avversario, il giocatore sarà preso da parte dai due educatori che hanno il compito di chiarire eventuali incomprensioni createsi durante il gioco.

#### 11. Condivisione prima e dopo la gara

All'inizio di ogni partita le due squadre si riuniscono in cerchio a centrocampo, è un momento dedicato alla condivisione di pensieri, emozioni ed aspirazioni, per prepararsi a vivere lo stare insieme come luogo di crescita, a livello personale e di gruppo.

Sulla base di queste caratteristiche abbiamo messo a punto, pertanto, uno studio empirico che si poneva i seguenti obbiettivi:

1) Valutare l'Efficacia in contesti reali del modello Calciosociale sul Funzionamento Sociale e sulla Qualità della Vita in pazienti affetti da Psicosi.

2) Valutare le relazioni tra la pratica di questo sport e le dimensioni psicopatologiche.

3) Valutare le relazioni tra la pratica del Calciosociale e la consapevolezza dei pazienti.

La raccolta dei dati ottenuti ha stimolato alcune riflessioni.

Uno dei nuclei fondamentali della patologia schizofrenica e, più in generale, dei disturbi psichici gravi è costituito da una struttura alterata della soggettività, intesa come disturbo generativo.

Non una disfunzione modulare definita né un contenuto mentale patologico delimitato e fluttuante ma un'alterazione basica, pre-riflessiva del sentimento di sé in grado di generare come "alterazione di tratto" le manifestazioni cliniche (Parnas J, 2012).

L'altro nucleo profondo di queste patologie è costituito da un grave difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Queste caratteristiche dei pazienti psicotici



sono inoltre strettamente correlate a una profonda compromissione metacognitiva, costituita dalla difficoltà a guardare il volto dell'altro e ad entrare in contatto oculare, che rivela l'incapacità di armonizzare i propri movimenti interni e di modulare le relazioni con gli altri e compromette quindi il funzionamento sociale e la qualità della vita.

Sulla base di queste premesse teoriche abbiamo messo a punto il nostro Modello di Riabilitazione Psicosociale Sportiva, un percorso di cura che individua l'inserimento integrato dei nostri pazienti nelle attività del Calciosociale come una decisiva tappa evolutiva nel loro processo di autonomia ed inclusione sociale.

Questa modalità di intervento, nella sua semplicità di applicazione, cerca di integrare le esperienze preriflessive, mediate dall'attività corporea che i pazienti vivono nel corso della pratica sportiva, con un lavoro a livello di rappresentazioni mentali, finalizzato all'acquisizione di maggiore consapevolezza dei propri schemi maladattivi e allo strutturarsi di uno stabile senso di auto-efficacia ed autostima, necessari a padroneggiare i propri stati interni e gli eventi di vita.

## RISULTATI

Il Modello Calciosociale si è rivelato statisticamente efficace nel gruppo sperimentale sulle dimensioni psicopatologiche, che sono significativamente migliorate. In particolare si è ridotta la chiusura verso il mondo, risultato, questo, che difficilmente viene raggiunto con la terapia farmacologica o con altre modalità di intervento.

E' migliorata la consapevolezza di sé, lo stato generale di salute fisica e psichica, le relazioni sociali e, globalmente, il funzionamento sociale.

I limiti del nostro lavoro, costituiti dalla numerosità del campione, ci impediscono di generalizzare i risultati, ma questi confermano le esperienze che avevamo maturato negli anni precedenti sulla potenzialità del Calciosociale, e lasciano intravedere la possibilità di sviluppare in maniera più ampia ed organica l'integrazione dei Servizi Psichiatrici con il Calciosociale, implementando i molti elementi di complementarietà.

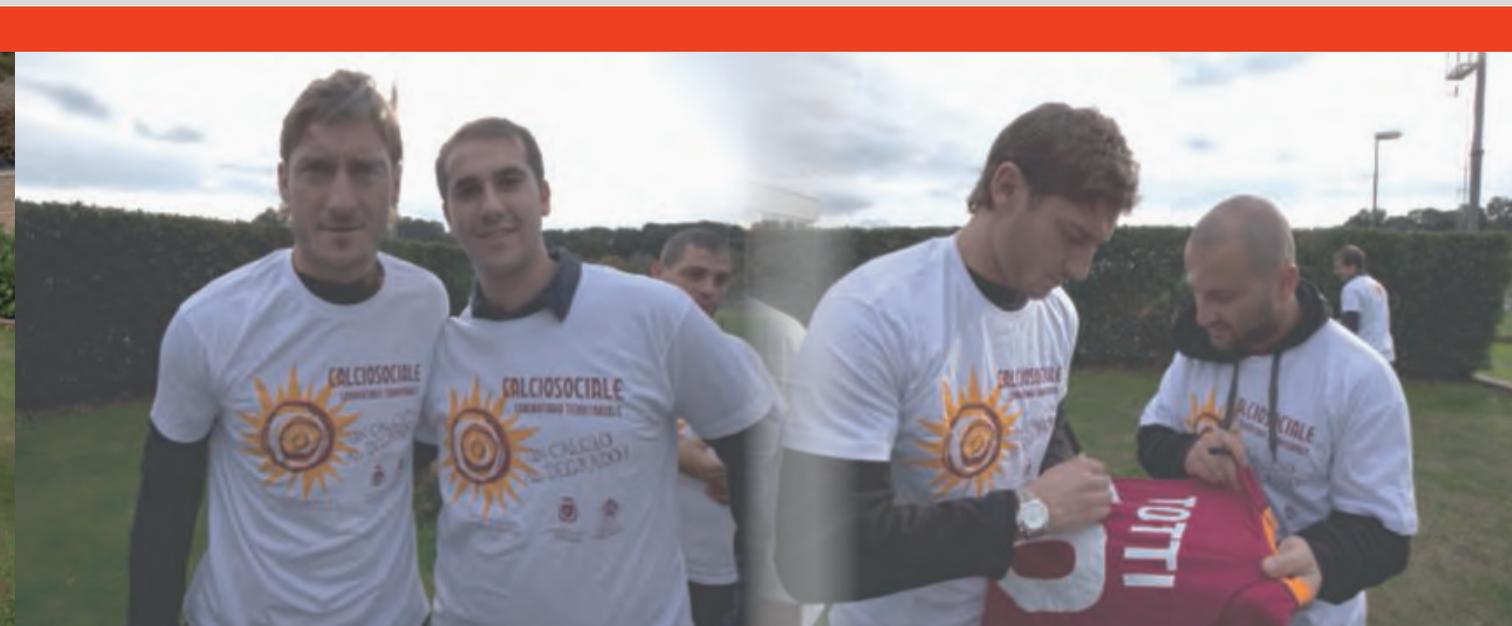
Grazie anche a queste modalità innovative di intervento i giovani partecipanti sono riusciti a tornare a studiare, a lavorare, ad avere una adeguata vita sociale, lasciandosi alle spalle quei momenti difficili e dolorosi che hanno vissuto.

Colpito dai piedi dei nostri ragazzi il pallone ritorna ad essere quello che tutti i bambini del mondo sognano di mettere in fondo ad una porta, condividendo le passioni ed imparando a riconoscere le emozioni insieme, ognuno con la propria diversità: il campo come luogo per unire e non per dividere (M.Franco).

**PARTNERS:** Villa Letizia, Casa di cura psichiatrica; Villa Maraini, Comunità terapeutica per la cura e riabilitazione delle tossicodipendenze; Dipartimento di Salute Mentale della ASL di Roma del Ministero della Salute; Dipartimento di Giustizia Minorile del Ministero della Giustizia.

**SOSTENITORI:** Nicola Zingaretti, Presidente della Regione Lazio; Ignazio Marino, Sindaco di Roma; Francesco Totti, Calciatore capitano A.S. Roma; Paolo Masini, Assessore ai Lavori pubblici e alle Periferie; Luigi Ciotti, Fondatore del Gruppo Abele e di Libera, Associazioni, Nomi e Numeri contro le Mafie.

*Dr. Giancarlo VINCI  
Psichiatra, responsabile clinico  
Centro Diurno Sportivo Mazzacurati, ASL Roma /D  
g.vinci@libero.it*



# Supradyn energy

*le vitamine  
non sono  
mai state  
così buone*

**70**  
caramelle  
gombose

*gusto ciliegia,  
lampono, arancia*



# ALLERGIA E CHIRURGIA PLASTICA



CHIRURGIA PLASTICA

*Primavera, l'allergia non dà tregua?*

*radiofrequenza  
risolutiva  
nel 97 % dei casi*

**Dr. Alfredo BORRIELLO**  
Medico Chirurgo  
Specialista in chirurgia plastica  
ricostruttiva - estetica  
Dirigente Responsabile Unità  
Operativa Chirurgia Plastica  
Ospedale Pellegrini ASL 1 - Napoli

Studio di Napoli:  
Via San Pasquale, 55  
80100 Napoli

**M**aledetta primavera. Nessuno più di un allergico potrebbe dare ragione a Loretta Goggi quando si chiedeva: "Che fretta c'era?". Naso chiuso, febbre da fieno e raffreddori perenni sono solo alcuni dei malesseri che la primavera porta in dono, almeno un paio di mesi l'anno, a chi soffre di allergie. Tutta colpa delle graminacee che il soggetto allergico cerca invano di sconfiggere con vaccini, spray, antistaminici vari e colliri. Esiste però una tecnica chirurgica a radiofrequenza, poco invasiva e risolutiva nella quasi totalità dei casi, che permette di eliminare il problema del rigonfiamento abnorme dei turbinati, comune a tutti i soggetti affetti da allergie

sia stagionali sia perenni. Una tecnica che può essere associata anche ad interventi di chirurgia estetica, nei pazienti che vogliono cogliere l'opportunità per un ritocco, anche poco invasivo, al naso.

"La procedura a radiofrequenza viene eseguita ambulatorialmente, con anestesia locale, in visione videoendoscopica diretta - spiega il Dottor Alfredo Borriello, dirigente dell'Unità Operativa di Chirurgia Plastica all'Ospedale Pellegrini di Napoli - Il radiobisturi, il cui manipolo presenta un terminale simile ad una forchetta con 2 soli rebbi del diametro di un grosso ago, viene introdotto nel corpo cavernoso del turbinato e tramite l'emissione di onde radio

# Gambe gonfie, pesanti e dolenti?

Novità

## Destasi VEN

### COMPRESSE + SPRAY

**Protegge i capillari**

Diosmina - Centella - Uva Rossa

**Migliora il microcircolo**

Melilloto - Bromelina - Vitamina C

**Drena i liquidi**

Betulla - Ortosifonide - Peduncolo di Ciliegia

**Destasi VEN Compresse** è il nuovo integratore alimentare che, grazie all'equilibrato mix di estratti vegetali, favorisce la **protezione dei capillari**, il **miglioramento del microcircolo** e il **drenaggio dei liquidi stagnanti**. La compressa triplo strato, realizzata con **tecnologia Fast/Slow**, ottimizza la **biodisponibilità dei suoi componenti**.

**Destasi VEN Spray No Gas** è il nuovo trattamento pronto da nebulizzare che **rinfresca** intensamente, **alleggerisce**, **riattiva** e **idrata** le gambe "dall'esterno", offrendo immediato sollievo.



**Efficaci per il benessere delle tue gambe.**



**OFFERTA DA NON PERDERE**

**COMPRESSE + SPRAY solo 24,00\* euro**  
anziché ~~37,00~~

\* Promozione valida nelle Farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

Dalla ricerca  
**HYNECOS®**  
RESEARCH

Da  
**POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

vaporizza il tessuto riducendone il volume in maniera controllata, calibrando la potenza del bisturi stesso in maniera variabile e personalizzata da paziente a paziente.

In questo modo la mucosa esterna rimane integra e il sanguinamento è pressoché nullo”.

L'intervento dura circa 15 minuti ed è risolutivo nel 96-97% dei casi.

Non è necessario il posizionamento di alcun tamponi e, dopo alcune ore dall'intervento, il naso si “tapperà” come durante un blando raffreddore (conseguenza dell'edema post-operatorio dei tessuti) per poi

“riaprirsi” gradualmente in circa 18-24 ore.

Chi desidera abbinare la tecnica a un intervento di chirurgia estetica per migliorare l'armonia del proprio volto può optare per soluzioni poco invasive, come alternativa alla rinoplastica che rimane comunque il quinto intervento di chirurgia plastica più eseguito in Italia.

“Capita molto spesso che i pazienti che ricorrono alla chirurgia per risolvere problemi di tipo funzionale colgano l'occasione per rimediare nello stesso interventi anche a difetti di forma – conferma il Dottor Borriello – Rispetto a qualche

anno esistono metodologie innovative che consentono, anche con tecniche mini invasive, di donare un aspetto migliore alla fisionomia del viso. Tra le metodiche più richieste al momento, l'eliminazione di piccoli difetti, come la “gobbetta”, praticabile in anestesia locale e il rinofiller è un trattamento per la correzione dei difetti ed il rimodellamento del naso, senza chirurgia, con materiale biocompatibile. Si tratta di una procedura che viene eseguita ambulatorialmente, consigliato per riempire avallamenti, correggere gobbe o rialzare la punta nasale quando guarda in giù”.

## CONCORSO “PIEDE SANO IN CORPORE SANO”

*Le linee Dottor Ciccarelli per prendersi cura della bellezza di gambe e piedi e arrivare “vincenti” alla prova estiva.*

Farmaceutici Dottor Ciccarelli, marchio storico con una lunga tradizione nel campo della cosmesi, è divenuto negli anni simbolo di affidabilità e sicurezza, conservando nel tempo l'attenzione verso il consumatore attraverso i suoi prodotti formulati con ingredienti di origine naturale e di eccellente qualità. Per premiare il proprio pubblico, Farmaceutici Dottor Ciccarelli lancia il concorso

“Piede sano in corpore sano”: acquistando un prodotto della linea Dottor Ciccarelli dal 17/03/2014 al 30/09/2014 si avrà la possibilità di vincere 1 delle 150 Gift Card Decathlon messe in palio, ognuna del valore di 200 €, spendibili in uno dei punti vendita Decathlon o sul sito [www.decathlon.it](http://www.decathlon.it). Partecipare è semplice e veloce: telefonando al numero indicato sulla cartolina e sui materiali presenti nei punti vendita dei canali prescelti (farmacie, parafarmacie, sanitarie e corner), il consumatore, dopo aver inserito i dati richiesti, potrà subito scoprire se ha vinto.

I prodotti coinvolti nell'iniziativa fanno parte delle linee Dottor Ciccarelli per il benessere e la cura dei piedi e delle gambe. DOTTOR CICCARELLI IGIENE PIEDE, TIMODORE, TIMODORE ACTION, CALLIFUGO CICCARELLI e GUANTO PRESAPONATO: sono efficaci, sicuri e dermatologicamente testati, dedicati alla cura e al benessere delle gambe e dei piedi indicati per prevenire e trattare i più frequenti problemi, soprattutto durante la stagione in cui sono soggetti a fastidiosi inestetismi dovuti all'eccessivo caldo.

Tutte le formulazioni delle linee Dottor Ciccarelli, sono pensate nel rispetto dei più alti standard qualitativi e svolgono azioni differenziate per tutelare al meglio il benessere e la bellezza dei piedi.

Il successo della Farmaceutici Dottor Ciccarelli è legato alla continua innovazione nel campo della ricerca cosmetica e alla sua storia che, fin dal 1821, garantisce prodotti sinonimo di qualità ed affidabilità.

Nei laboratori aziendali, tecnologicamente all'avanguardia ed altamente specializzati, nascono formulazioni innovative ed esclusive, con un'attenzione particolare all'attività di ricerca e sviluppo per garantire il massimo impegno e la migliore qualità al consumatore finale.

PER IL TUO BENESSERE... PARTI DAI PIEDI!



**Dott. ROCCO CARBONE**  
farmacista e naturopata  
[www.naturafelicitas.it](http://www.naturafelicitas.it)  
[info@naturafelicitas.it](mailto:info@naturafelicitas.it)



NATUROPATIA

## CROMOTERAPIA LUCE E SALUTE

*Le naturali irradiazioni colorate agiscono sui nostri strati emotivi, sullo stato psichico dell'umore e sul corpo favorendo equilibrio, calma, serenità e benessere fisico.*

La cromoterapia o cromopuntura, ha origini antichissime, le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sullo stato di salute e sullo stato d'animo dell'uomo: egizi, romani e greci praticavano l'elioterapia, diretta esposizione alla luce solare, per curare e riequilibrare molti disturbi fisici e dell'umore. In India, la medicina ayurvedica considera di fondamentale importanza i colori che influenzano l'equilibrio dei chakra, centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole e funzioni del corpo.

Nella medicina energetica, i cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle varie tinte: il colore giallo per il riequilibrio dell'intestino, il violetto per controllare gli attacchi epilettici, ecc. Sempre in Cina, era d'uso adornare le finestre della camera del paziente con coperte e teli di

colore adeguato e si faceva indossare al malato indumenti dello stesso colore.

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che hanno messo in evidenza l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

La cromoterapia è una branca della naturopatia che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il giusto e naturale equilibrio, favorendo il ripristino dell'omeostasi corporea ed emozionale.

I colori possono essere utilizzati ed assorbiti in diversi modi: attraverso gli alimenti, attraverso la luce solare, attraverso le onde elettromagnetiche della luce, attraverso il bagno, attraverso la meditazione, attraverso la visualizzazione e attraverso il contatto e la percezione dei colori degli oggetti di uso comune.

In particolare, la cromoterapia utilizza le onde elettromagnetiche emesse da una fonte di luce colorata, che attraverso un processo di trasduzione in una determinata lunghezza d'onda, vengono trasmesse su punti riflessi d'organo (AGO punti o punti di agopuntura), trasferendo il messaggio bio-elettromagnetico a determinati tessuti e cellule correlate, ripristinando l'equilibrio elettrico e chimico dell'omeostasi cellulare, con conseguente miglioramento delle funzioni biologiche dell'organo o viscere riflesse.

Quindi, la cromoterapia non cura i sintomi ma penetra alle radici dello squilibrio e non lascia, come la terapia farmacologica, tracce e residui di tossine dannose che gli organi emuntori devono a loro volta eliminare. Il risultato stupendo di questo trattamento non deve meravigliarci se semplici e naturali irradiazioni colorate agiscono sui nostri stati emotivi, sullo stato psichico dell'umore e sul corpo favorendo equilibrio, calma, serenità e benessere fisico.

Per questi motivi sempre più ricercatori stanno orientando i loro studi verso la conoscenza di questa disciplina olistica non convenzionale e sempre più persone utilizzano questa pratica per i benefici effetti che apportano i colori sulla nostra psiche, sulle nostre emozioni e quindi sul nostro stato fisico; all'uopo, come documentato dal famoso test cromatico di fama mondiale di Lüscher.

Inoltre, anche secondo Christa Muths, esperta cromoterapeuta tedesca, i colori sono forza vitale e fonte di energia, se usufruiti e applicati in modo giusto: le irradiazioni con fasci di luce colorata, sono in grado di stimolare la formazione delle cellule del corpo e influire su nervi e organi.

## CROMOPUNTURA

La cromopuntura è un sistema di riequilibrio energetico che si basa sulla stimolazione dei punti di agopuntura con un raggio di luce colorata.

È una pratica non invasiva, quindi, può essere applicata nella prima infanzia e a chiunque abbia bisogno di ritrovare il proprio riequilibrio, senza l'introduzione di aghi, coppettature o moxa.

Il mantenimento dello stato di riequilibrio energetico ci aiuta a combattere e prevenire le malattie e la cromopuntura agisce riequilibrando lo stato energetico dell'organismo e, quindi, rafforzando l'attività del sistema immunitario.

Esistono innumerevoli fonti di energia sotto forme diverse. Queste energie si diffondono sotto forma di onde elettromagnetiche di varia frequenza e una parte di queste è la luce che, nell'uomo attiva una serie di meccanismi vitali (la fotosintesi nel mondo vegetale, l'assimilazione del calcio e della vitamina D durante la crescita, la stimolazione dell'epifisi, regolazione del ritmo circadiano, ecc.). La cromopuntura, tramite l'uso di una penna, un fascio di luce di una determinata frequenza, si fa convogliare attraverso un cristallo colorato, le onde luminose emesse vengono convogliate in punti prescelti.

Tutte le onde elettromagnetiche hanno la caratteristica di penetrare nella materia vivente in funzione della loro frequenza: più alta è la frequenza d'onda e maggiore è il grado di penetrazione. Trattare i punti di agopuntura con i raggi di luce di diversi colori significa stimolarli con informazioni appropriate e specifiche di quel determinato chakra o tessuto.

## FREQUENZE DEI COLORI

L'occhio umano riesce a percepire solo radiazioni comprese tra 4000 e 8000 Å (angstrom). Ogni fascia di lunghezza d'onda corrisponde a un colore ed ha una specifica azione terapeutica:

ROSSO: 6200 Å (angstrom) = (620 nanometri)  
 ARANCIO: 5890 Å (angstrom) = (589 nanometri)  
 GIALLO: 5510 Å (angstrom) = (551 nanometri)  
 VERDE: 5120 Å (angstrom) = (512 nanometri)  
 BLU: 4750 Å (angstrom) = (475 nanometri)  
 INDACO: 4490 Å (angstrom) = (449 nanometri)  
 VIOLA: 4230 Å (angstrom) = (423 nanometri)

Al di sotto del viola troviamo l'ultravioletto e al di sopra del rosso l'infrarosso.

La quantità di energia di ciascun colore è inversamente proporzionale alla lunghezza d'onda.

Più è alta la lunghezza d'onda più forte sarà la penetrazione cutanea e minore la carica energetica.

Quindi il rosso è il colore più penetrante, poi segue l'arancio, il giallo, il verde, il blu, l'indaco e il viola. Quest'ultimo arriva a profondità limitate, ma infonde un'alta quantità di energia.

## LE QUALITÀ TERAPEUTICHE DEI COLORI

I principali effetti delle radiazioni luminose applicate a scopo di riequilibrio e benessere della persona, si sviluppano secondo le seguenti azioni.

- Vasodilatazione e vasocostrizione con diminuzione o aumento della pressione arteriosa.
- Sviluppo di un'azione antibatterica e antiparassitaria.
- Aumento della produzione dei globuli rossi e incremento della capacità di ossidazione del sangue.
- Riequilibrio dell'attività delle ghiandole endocrine collegate ai chakra.
- Potenziamiento delle difese immunitarie.
- Incremento della produzione di collagene.
- Effetto antidepressivo, calmante, sedativo, tonico stimolante e rilassante.

Nello schema sottostante sono indicate le principali e diverse qualità terapeutiche dei singoli colori che formano lo spettro della luce:

### ROSSO

Possiede un tipo di energia "molto calda", stimolante ed energetica. È il colore con le maggiori caratteristiche di penetrazione dello spettro visibile.

Effetti sull'organismo:

- sul cuore aumenta i battiti cardiaci e il volume della circolazione sanguigna;
- sui polmoni risolve catarri e congestioni

bronchiali;

- sui muscoli aumenta la contrazione e la tensione muscolare;
- influisce sulla vitalità e incrementa la temperatura corporea;

Effetti sulla psiche: aumenta l'energia fisica, rievoca il simbolismo del fuoco, del pericolo e distruzione.

### ARANCIO

Colore "caldo", induce serenità, entusiasmo e allegria.

Effetti sull'organismo:

- ha una forte azione stimolante sulla ghiandola tiroide;
- svolge azione antispastica (utile per contratture e crampi muscolari);
- stimola il battito cardiaco (effetto inotropo positivo), non aumenta la pressione del sangue, aumenta, invece, la capacità di espansione dei polmoni;
- stimola e ottimizza l'attività della milza.

Effetti sulla psiche: aumenta l'ottimismo, l'assertività, i sentimenti positivi, l'energia fisica e mentale.

È un importante rimedio per la depressione, pessimismo, paura, nevrosi, psicosi; inoltre, stimola l'appetito per cui è un antianoressico.

### GIALLO

Energia di tipo "caldo". È il colore dell'attivazione del tono neuro muscolare e



neuro vegetativo.

Effetti sull'organismo:

- depurativo del sangue;
- adatto agli sportivi perché incrementa il tono neuro muscolare ottenendo una maggiore prontezza di riflessi;
- digestivo, eupeptico, stimola la produzione di succhi gastrici;
- utile rimedio per astenia e stanchezza muscolare;
- antiputrefattivo intestinale, purifica l'intestino, riducendo il gonfiore addominale e le coliche addominali.

Effetti sulla psiche: agisce sul sistema nervoso favorendo l'allegria, il senso di benessere, l'estroversione e la lucidità cosciente.

## VERDE

Energia di tipo "neutro". In cromoterapia rappresenta il colore terapeutico per antonomasia. Colore neutro, né caldo né freddo, ha potenti proprietà riequilibranti.

Effetti sull'organismo:

- regolatore delle funzioni della ghiandola pituitaria;
- usato contro gli stati depressivi, bulimie e in tutte le forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico;
- svolge azione germicida e antibatterica.

Effetti sulla psiche: sedativo del sistema nervoso aiuta a combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento.

## BLU

Energia di tipo "freddo". È il colore che sviluppa la calma e il controllo.

Effetti sull'organismo:

- stimola il sistema nervoso parasimpatico;
- diminuisce la pressione arteriosa;
- regolarizza il ritmo respiratorio e i battiti del cuore;
- sviluppa effetti antispastici, rinfrescanti, analgesici e rilassanti.

Effetti sulla psiche: combatte l'agitazione fisica e mentale; usato in psicoterapia per favorire il rilassamento e la distensione.

## INDACO

Energia di tipo "freddo". Colore "cosmico", capta l'energia universale.

Effetti sull'organismo:

- incrementa l'attività delle ghiandole paratiroidi inibendo l'attività della tiroide;
- svolge azione rinfrescante, astringente e depurative del sangue;



- tonico muscolare;
- stimolante sensoriale dell'udito, vista ed olfatto.

Effetti sulla psiche: favorisce l'intuizione e la creatività.

## VIOLETTO

Energia di tipo "freddo". È il colore che esprime le maggiori proprietà energetiche dello spettro visibile.

Effetti sull'organismo:

- stimola la produzione di globuli bianchi e l'attività della milza;
- stimola lo sviluppo osteo-scheletrico;
- riequilibratore dell'omeostasi, regolarizza il rapporto sodio-potassio;
- utile nei disturbi della vescica;
- utile contro sciatalgie e nevralgie;
- cicatrizzante cutaneo, utile per eczemi, psoriasi, acne;
- depurativo del sangue,
- rallenta e regolarizza l'attività cardiaca;
- favorisce la microcircolazione cerebrale.

Effetti sulla psiche: sviluppa la spiritualità e ci orienta verso il raggiungimento delle proprie aspirazioni.

# Per i Tuoi Capelli, un miracolo della Natura!



MiglioCres è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@feisrl.eu - www.feisrl.eu

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres® è la risposta per avere:

## **CAPELLI FORTI**

grazie all'estratto di Miglio.

## **CAPELLI FOLTI**

con l'estratto di Serenoa Repens che aiuta a prevenire il diradamento.

## **CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI**

grazie al complesso vitaminico ACE, il selenio, la metionina, il rame e lo zinco.

# MiglioCres®

in FARMACIA e  
ERBORISTERIA



MiglioCres è  
in Capsule, Fiale  
e Shampoo.



www.migliocres.it

## il Salvacapelli®

# ROBOTICA IN TERAPIA INTENSIVA



NEWS

*Al via il primo modello integrato di trattamento riabilitativo del danno cranio encefalico e delle gravi patologie neurologiche degenerative*

**A**wiato presso l'Ospedale Moriggia – Pelascini di Gravedona ed Uniti, in collaborazione con la Clinica Universitaria di Innsbruck, il primo e unico studio in Italia sulle nuove tecniche di neuroriabilitazione per pazienti con gravi cerebrolesioni (GCLA) in fase acuta non stabilizzata in rianimazione.

- Neurochirurgia, terapia intensiva e neuroriabilitazione: il Centro offre nello stesso complesso ospedaliero un sistema unico sul territorio nazionale che garantisce un'assistenza

interdisciplinare di presa in carico globale e continua per restituire funzionalità e autonomia ai pazienti.

- Per grave Cerebrolesione Acquisita (GCLA) si intende un danno cerebrale, di origine traumatica o di altra natura – prevalentemente vascolare a seguito ad esempio di ictus - tale da determinare una condizione di coma, più o meno protratto, e menomazioni sensorimotorie, cognitive o comportamentali, che comportano disabilità gravi.

- I traumi cranio-encefalici costituiscono, nei paesi industrializzati, una delle cause più comuni di morte, in particolare rappresentano la prima causa di decesso negli individui al di sotto dei 45 anni di età.
- I traumi sono la principale causa di morte per le persone tra i 15 e i 44 anni in Europa.
- Il trauma cranio-encefalico (TCE) è la causa principale di decessi. L'incidenza del TCE in Europa è di 243 per 100.000/abitanti per anno.
- L'ictus conta in Italia circa 200.000 casi ogni anno, di cui l'80% sono nuovi episodi e il 20% recidive, che riguardano soggetti precedentemente colpiti. È la terza causa di morte dopo le malattie cardiovascolari e le neoplasie. Nel nostro paese il numero dei soggetti che hanno avuto un ictus e sono sopravvissuti, con esiti più o meno invalidanti, è pari a 913.000.

Gravedona ed Uniti (CO), 27 marzo 2014 – Verrà inaugurato sabato 29 Marzo presso l'Ospedale Moriggia-Pelascini di Gravedona ed Uniti il primo centro in Italia interamente dedicato alla riabilitazione dei pazienti con Gravi Cerebro Lesioni Acquisite (GCLA): danni cerebrali di origine traumatica o vascolare che determinano una condizione di coma e disabilità gravi.

Un individuo affetto da GCLA necessita di ricovero ospedaliero per trattamenti rianimatori o neurochirurgici

di durata variabile da alcuni giorni ad alcune settimane (fase acuta). Dopo questo stadio, sono in genere necessari interventi medico-riabilitativi di tipo intensivo, anch'essi da effettuare in regime di ricovero ospedaliero, che possono durare da alcune settimane ad alcuni mesi (fase post-acuta o riabilitativa).

“Il nostro ospedale rappresenta una vera e propria eccellenza ed è pioniere per ciò che riguarda l'approccio interdisciplinare di presa in carico globale nella neuro riabilitazione ad alta complessità in Italia - afferma Giuseppe Frazzitta, Responsabile dell'U.O. di Neuro riabilitazione dell'Ospedale Moriggia Pelascini di Gravedona ed Uniti – Abbiamo infatti impostato un complesso percorso di cura per pazienti con gravi cerebrolesioni (GCLA) che permette la presa in carico precoce e globale del paziente sia per la disponibilità di attrezzature robotiche all'avanguardia, sia perché la nostra struttura permette di avviare la riabilitazione già nelle fasi acute”.

L'ospedale Moriggia-Pelascini è una struttura ospedaliera in grado di rispondere efficacemente e tempestivamente alla maggior parte delle emergenze - urgenze e, nella fattispecie, ad intervenire precocemente su pazienti non stabilizzati con GCLA grazie ad un pronto soccorso sede di DEA (Dipartimento di emergenza e di accettazione) con elisuperficie adibita al volo notturno e un reparto di neurochirurgia che consentono l'intervento immediato sul paziente a cui si associa un'attività riabilitativa già all'interno della rianimazione.

“Grazie all'utilizzo delle più moderne apparecchiature a disposizione nel campo della robotica, come l'Erico

Hocoma®1 il paziente con Grave Cerebrolesione Acquisita (GCLA) viene verticalizzato e mobilizzato entro i primi 15 giorni – afferma Roberto Valsecchi, Responsabile dell'U.O. di Terapia Intensiva – Evidenze cliniche testimoniate dalla letteratura degli ultimi 10 anni affermano che mobilizzare precocemente tali pazienti induce una serie di feedback non solo a livello di midollo spinale, ma anche a livello centrale. Vengono, infatti, stimolate aree che coinvolgono altre funzioni ed apparati (ad esempio quello cardiorespiratorio) portando un significativo miglioramento sia in termini di qualità che di tempi più brevi nel recupero neuromotorio del paziente, favorendo la continuità delle diverse fasi di recupero e il mantenimento delle funzioni vitali.”

In questo ambito è stato avviato nel 2013 il primo protocollo di studio in collaborazione con la Clinica Universitaria di Innsbruck; al momento sono stati arruolati 8 pazienti con GCLA con l'obiettivo di valutare in termini di 'fattibilità e sicurezza' l'applicazione di tecniche neuro riabilitative in fase molto precoce: dalla 3° alla 15° giornata dall'ingresso in rianimazione, quando il paziente ha raggiunto una sufficiente stabilità clinica pur essendo ancora nella fase acuta della malattia.

“La collaborazione fra strutture sanitarie su tematiche comuni riguardanti la neuroriabilitazione, come ad esempio la robotica o la farmacologia nella riabilitazione, è fondamentale per essere scientificamente attivi in questo ambito e sviluppare nuove strategie terapeutiche per questi pazienti gravemente colpiti – dichiara Leopold Saltuari della Clinica

Universitaria di Innsbruck – In questo campo negli ultimi anni si sono ottenuti risultati sorprendenti, tuttavia la creazione di una rete tra i centri risulta necessaria, non solo per includere il maggior numero di pazienti possibile, ma anche per ottenere risultati significativi dal punto di vista della ricerca.”

“Il protocollo di verticalizzazione precoce, attiva e passiva, che pratichiamo nel nostro ospedale tramite l'apparecchiatura Erigo Hocoma® – precisa Valsecchi – può rallentare l'evoluzione verso la contrattura degli arti,

migliorare la ventilazione polmonare, aumentare la stimolazione cerebrale e migliorare la vigilanza e la coscienza in stato vegetativo o in uno stato di coscienza minima.”

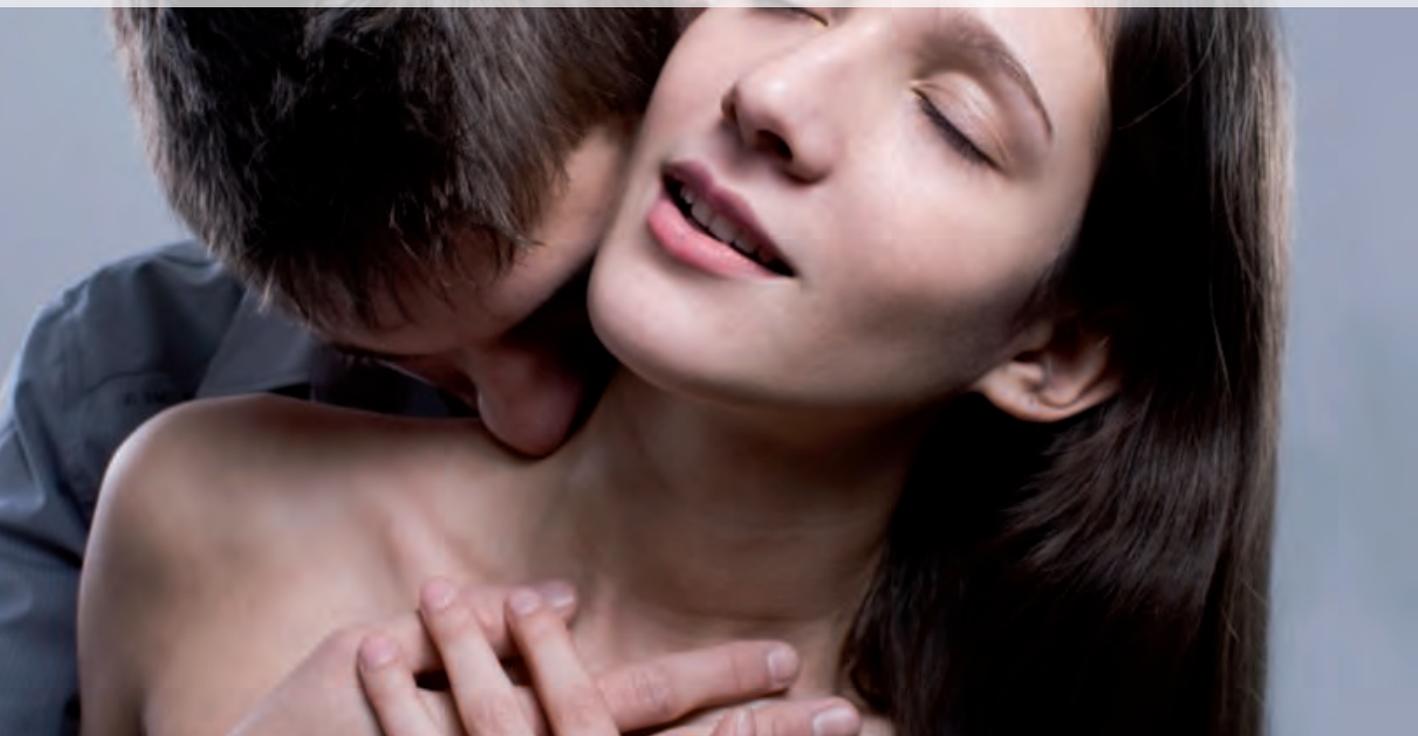
I traumi sono la principale causa di morte per le persone tra i 15 e i 44 anni in Europa: tra questi, il trauma cranio encefalico (TCE) è la causa principale di decessi. L'incidenza del TCE in Europa è di 243 per 100.000/abitanti per anno. L'ictus conta circa 200.000 casi ogni anno in Italia, di cui l'80% sono nuovi episodi e il 20% recidive, che riguardano soggetti precedentemente colpiti. È la terza causa di morte dopo

le malattie cardiovascolari e le neoplasie. Nel nostro Paese i soggetti che hanno avuto un ictus e sono sopravvissuti, con esiti più o meno invalidanti, è pari a 913.000

“All'interno del nostro complesso ospedaliero coesistono strutture in grado di supportare sia le patologie acute che la neuroriabilitazione complessa. – conclude Frazzitta – Questo è di estrema importanza perché si tratta di un sistema unico in Italia che favorisce un'assistenza globale e continua per restituire funzionalità e autonomia ai pazienti affetti da gravi cerebrolesioni o con deficit derivanti da malattie neurodegenerative importanti, come per esempio il morbo di Parkinson. Esse costituiscono un problema di particolare rilevanza sanitaria e sociale nel nostro Paese, così come nel resto d'Europa”.



# MODA, MUSICA E WEB PER PARLARE DI CONTRACCEZIONE E SESSUALITÀ



## SESSUALITÀ

*Ragazze alla prima esperienza impreparate e sempre più giovani. Passaparola con informazioni giuste per favorire comportamenti responsabili.*

**I**ntervista alla Dottoressa Novella Russo Specialista in Ostetricia e Ginecologia, Clinica Valle Giulia, Roma Centro Medico Demetra, Grottaferrata.

### **Dottoressa, perché alcune ragazze ancora oggi arrivano impreparate alla prima esperienza sessuale?**

Come mostra l'ultimo rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità, l'età del primo rapporto si è abbassata, ma solo lo 0,3% possiede una buona informazione. C'è una diffusa immaturità tra i ragazzi e le ragazze che vista la giovane età non hanno avuto il tempo di riflettere sul significato e sull'importanza del primo rapporto. Talvolta si trovano trascinati in questa situazione senza neppure sapere come, per emulazione, trasportati dagli eventi, dai comportamenti

del gruppo dei pari. Spesso le ragazze sono spinte dalla curiosità o dal desiderio di dimostrare le proprie potenzialità e lo fanno senza inibizioni, senza i timori di una volta. Oggi l'espressione della propria sessualità è un modo per assaporare la vita: si prova tutto e ci si appropria di tutto.

### **Quanto sono informate le donne italiane in materia di contraccezione? In particolare, quali sono le carenze informative e i falsi miti che si riscontrano tra le ragazze dai 18 ai 25 anni?**

Sicuramente la scarsa informazione riguarda tutte le fasce d'età. Secondo una recente indagine Eurisko, il 63% delle ragazze ha dichiarato di non essere completamente soddisfatta della propria conoscenza del funzionamento dell'apparato riproduttivo; 82 su 100 non sono pienamente informate

sulla funzione degli ormoni che regolano il ciclo mestruale, 76 su 100 non sanno quali siano i giorni fertili in un mese. In un'altra indagine della SIGO il 51% delle donne ritiene che la doppia protezione pillola più preservativo sia inutile; il 71% delle ragazze si ritiene al riparo dalle malattie a trasmissione sessuale quando ha rapporti perché si fida del partner.

Il dato allarmante è che il 45% delle ragazze fra i 18 e i 26 anni non usa alcun metodo contraccettivo e il 54%, di cui la metà sono ragazze sotto i 20 anni, si affida alla contraccezione d'emergenza. Le giovanissime cambiano dai 5 a 15 partner all'anno e utilizzano la contraccezione di emergenza in maniera impropria, al bisogno, cioè dopo aver avuto un rapporto a rischio. Le teenager chiedono dunque di saperne di più per essere libere dalle tante paure che le attanagliano: della non conoscenza, della gravidanza indesiderata, degli effetti indesiderati, degli inestetismi della cellulite.

**Oggi le donne affermano la volontà di decidere in prima persona e in ogni campo, quindi anche in materia di sesso: quali messaggi bisogna dare alle ragazze per far comprendere che la contraccezione non è un ostacolo ma una risorsa che supporta la loro libertà?**

Innanzitutto conquistare la libertà di scelta significa proteggersi dalle gravidanze indesiderate e dalle malattie a trasmissione sessuale: oggi le donne sono libere di scegliere il contraccettivo più appropriato a seconda delle loro necessità, di partecipare al processo decisionale del metodo assieme al ginecologo. La libertà vera è frutto di una scelta consapevole: vi sono svariate alternative nei contraccettivi ormonali a basso dosaggio, fra cui quelli che si possono assumere in forma diversa dalla pillola. Ognuna può scegliere quello più appropriato, a seconda delle

proprie esigenze e necessità, fruendo di tutti i benefici extra-contraccettivi, poco conosciuti ma molto importanti: i contraccettivi ormonali eliminano la sindrome pre-mestruale e i dolori mestruali, moderano i flussi mestruali abbondanti, curano l'endometriosi, impediscono lo sviluppo delle cisti ovariche e del corpo luteo emorragico, liberano dal dolore nei rapporti e consentono di vivere in modo più rilassato la propria sessualità.

**Parliamo di sessualità e comunicazione: come e con chi parlano di sesso le giovani ragazze?**

Le giovani ragazze tendono a modellarsi sul gruppo dei pari e a cercare le informazioni attraverso i mezzi di comunicazione, più che in famiglia. Solo nella metà dei casi, le ragazze si rivolgono alla madre per parlare della propria sessualità. Inoltre la scuola non sempre riesce a svolgere il suo ruolo educativo in campo sessuale: quando sono previsti, i corsi sono solitamente tenuti nella scuola media superiore, mentre le recenti linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità prevedono che si cominci a parlare di sessualità già dalle elementari.

**Dottoressa, oltre all'informazione, che ruolo possono giocare il passaparola, la moda, l'emulazione di modelli femminili per orientare le più giovani verso la contraccezione?**

Sicuramente sono importanti nell'educazione contraccettiva. Pur essendo importante il ruolo formativo della scuola, per le ragazze oggi ha più valore quello che dice l'amica, il gruppo dei pari, quello che legge sul web. L'informazione imposta dall'alto viene recepita meno, mentre viene assorbita assai più facilmente quella tra pari, perché i ragazzi tendono a conformarsi agli altri per essere accettati nel gruppo: fornire ai giovani informazioni corrette attraverso canali orizzontali, come il passaparola, consente di formare ragazzi che a loro volta possono diffondere conoscenze precise e favorire la giusta consapevolezza del problema.

Il mio augurio è quindi che attraverso la campagna "Love it! Sesso consapevole" si realizzi una sensibilizzazione capillare per favorire un uso consapevole della contraccezione e per vivere con gioia e serenità la propria sessualità.



# AIDOS, "PARITÀ DI GENERE"



DIRITTI SOCIALI

*Il riconoscimento della parità di genere e dei diritti umani delle donne è indispensabile per raggiungere uno sviluppo sostenibile.*



La CSW (Commissione sullo status delle donne) chiede maggiori sforzi per promuovere l'uguaglianza di genere.

Al termine di due settimane di intensi negoziati, la 58<sup>a</sup> sessione della Commissione sullo Status delle Donne (Commission on the Status of Women, CSW) si è conclusa a notte fonda il 22 marzo a New York, presso la sede delle Nazioni Unite, con l'approvazione di un documento (Agreed Conclusions) che pone la parità di genere e i diritti umani delle donne tra le priorità

assolute se si vuole raggiungere uno sviluppo che sia sostenibile.

La Commissione si è riunita quest'anno per esaminare le sfide e i cambiamenti posti dagli Obiettivi di Sviluppo del Millennio per migliorare la vita di donne e ragazze nei Paesi in via di sviluppo. Se in generale gli Obiettivi – che erano stati stabiliti dall'ONU nel 2000 - hanno portato ad una riduzione di alcuni aspetti della povertà, quelli che risultano più lontani dall'essere raggiunti sono proprio quelli relativi a donne e bambine, in particolare per quanto riguarda il raggiungimento della parità di genere e il miglioramento della salute materna. In vista della scadenza degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio nel

2015, il documento della Commissione rappresenta un contributo determinante per stabilire le priorità per il prossimo quadro di sviluppo globale.

La Commissione ha espressamente chiesto un Obiettivo specifico sulla parità di genere, come era stato richiesto a gran voce dalle attiviste per i diritti delle donne.

"Un Obiettivo specifico sulla parità di genere significa che l'uguaglianza e i diritti delle donne sono importanti di per sé e devono costituire una priorità per gli investimenti governativi", afferma Daniela Colombo, Presidente di AIDOS. "Si riconosce che uno sviluppo sostenibile e significativo deve affrontare le cause profonde della disuguaglianza di genere, che negano il diritto

all'istruzione per donne e ragazze, il diritto di prendere decisioni sul proprio corpo e se e quando avere dei figli, l'accesso a pari opportunità d'impiego e pari retribuzione per il medesimo lavoro, nonché il diritto a una vita libera da ogni forma di violenza. Tutto ciò richiede una forte volontà politica e risorse adeguate".

La Commissione ha inoltre dichiarato che l'Agenda di sviluppo per il post-2015 deve includere target specifici di genere in tutti gli altri obiettivi di sviluppo, in particolare quelli relativi all'istruzione, alla sanità, alla giustizia economica e all'ambiente. I governi sono inoltre invitati ad affrontare norme e pratiche sociali discriminatorie che favoriscono la disuguaglianza di genere, come il matrimonio precoce e forzato, le mutilazioni

dei genitali femminili e altre forme di violenza contro donne e ragazze, rafforzando i meccanismi di controllo sull'applicazione dei diritti umani delle donne.

Le Agreed Conclusions hanno riaffermato la validità del Programma d'azione del Cairo (1994) e della Piattaforma di azione di Pechino (1995), richiedendo investimenti "per un'assistenza sanitaria completa e di qualità per la salute sessuale e riproduttiva", tra cui la contraccezione d'emergenza, l'informazione e l'educazione, l'aborto sicuro, là dove è consentito dalla legge, la prevenzione e il trattamento delle infezioni sessualmente trasmissibili, compreso l'Hiv, e lo sviluppo di programmi di educazione sessuale per i/le giovani. Inoltre, le conclusioni richiamano al riconoscimento



# Dermovitamina

## PRURITO

	<b>ECZEMI</b>		<b>DERMATITI</b>
<b>ERITEMI</b>	 <p><b>Lenisce le irritazioni della pelle</b></p>		<b>PELLE SECCA</b>
		<b>MALATTIE ESANTEMATICHE</b>	
			

Riduce il prurito associato a: eczemi, psoriasi, eruzioni cutanee, malattie esantematiche, dermatiti, dermatiti atopiche, pelle secca o disidratata, eritemi, ipersensibilizzazioni anche di origine allergica, punture di insetti.

Forma un film protettivo sulla superficie della cute e grazie alla sua azione emolliente ed idratante è adatto a pelli sensibili, soggetti che soffrono di allergie cutanee e bambini a partire dai 4 anni di età.

\*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto è quindi analizzato per ottenere un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%

Sostanza	Contenuto
CORTISONE	0
PARABENI	0
PROFUMI	0
NICKEL TESTED*	

€ 14,80

Confezione da 150 ml

€ 9,50

Tubo da 30 ml



Sono dispositivi medici C€ 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 09/01/2013

In farmacia e parafarmacia  
[www.dermovitamina.it](http://www.dermovitamina.it)

\*Prezzo al pubblico consigliato. Il prezzo può subire variazioni.

**PHC**  
 PASQUALI HEALTHCARE

del diritto delle donne di "decidere liberamente e responsabilmente sulle questioni relative alla loro sessualità ... libere da coercizione, discriminazione e violenza".

Gli Stati membri hanno riconosciuto che i progressi verso il raggiungimento degli Obiettivi di Sviluppo del Millennio - che comprendono l'eliminazione della povertà e l'ampliamento dell'accesso ai servizi sanitari compresa la salute riproduttiva - sono stati ostacolati da persistenti "rapporti ineguali di potere tra donne e uomini," leggi, norme sociali e stereotipi di genere particolarmente discriminatori.

I governi hanno espresso preoccupazione su diverse criticità legate alla parità di genere che non sono state adeguatamente affrontate dagli Obiettivi di Sviluppo del Millennio, compresa la violenza contro le donne e le ragazze; pratiche dannose come il matrimonio precoce e forzato e le mutilazioni dei genitali femminili; il diritto alla

salute sessuale e riproduttiva; la quantità di lavoro non retribuito di donne e ragazze, in particolare il lavoro di cura; il divario salariale di genere; la parità di accesso delle donne al controllo delle risorse compresa la proprietà della terra; i diritti di successione e la piena partecipazione femminile ai processi decisionali a tutti i livelli.

La Commissione ha chiesto provvedimenti per garantire l'accesso universale all'istruzione primaria, soprattutto per bambine e ragazze vulnerabili, nonché misure volte a rafforzare la partecipazione delle donne nei settori di lavoro formali e informali.

Le organizzazioni che si occupano di diritti delle donne e di salute sessuale e riproduttiva hanno espresso il loro plauso ai governi che si sono impegnati per i diritti di tutti gli individui a vivere senza violenza, discriminazione e barriere che impediscono l'accesso ai servizi di salute sessuale e riproduttiva, in particolare per le ragazze.

Tuttavia, le stesse organizzazioni hanno espresso il loro disappunto per l'azione di una piccola minoranza di governi conservatori, spronati dalla Santa Sede - che, unica religione al mondo, detiene status di osservatore speciale alle Nazioni Unite per via dello Stato del Vaticano - che ha contestato i concetti fondamentali di genere e i diritti umani delle donne durante le due settimane di negoziati.

In particolare è stato notato che, nonostante le Nazioni Unite abbiano da venti anni affermato il divieto di discriminazioni e violenze basate sull'orientamento sessuale e sull'identità di genere, i/le delegati/e governativi/e hanno ceduto alle pressioni per escludere il riconoscimento di queste violazioni nelle conclusioni finali concordate. Una lettera di protesta in tal senso è stata inviata a tutti gli Stati membri che hanno partecipato alla CSW.



**MUSEO DELLA FRUTTA**

Via Pietro Giuria 15  
10126 Torino  
Tel. 011.6708195  
Fax 011.6708196  
info@museodellafrutta@comune.torino.it  
www.museodellafrutta.it

Il museo è visitabile dal lunedì  
al sabato dalle 10.00 alle 18.00



A SPASSO PER MUSEI

*“...frutti modellati così  
vivamente dal vero  
da scambiarsi coi naturali..”*

[da: Francesco Garnier Valletti, prefazione  
al *Catalogo della Pomona Artificiale*,  
1871 ]

## MUSEO DELLA FRUTTA

Il Museo della frutta “Francesco Garnier Valletti” è a Torino, all’interno del Palazzo universitario degli Istituti anatomici nel quartiere San Salvario.

Nel palazzo si trovano anche il Museo di anatomia umana “Luigi Rolando” e il Museo di antropologia criminale “Cesare Lombroso”. I tre musei costituiscono un polo fortemente rappresentativo della ricerca scientifica all’epoca del positivismo, illustrando un periodo della vita e della cultura della città, a cavallo fra Otto e Novecento, quando Torino era la «capitale del positivismo» italiano e aveva proprio in San Salvario il suo centro nella cosiddetta

«Città della Scienza». Trattasi di un insieme di imponenti edifici – tra cui appunto il Palazzo degli Istituti Anatomici – costruiti alla fine del secolo XIX per ospitare le facoltà scientifiche, di fronte al grande Parco del Valentino in cui avevano sede, nel Castello, la Regia Scuola d'Applicazione per gli ingegneri e, al suo fianco, l'Orto Botanico, e dove avevano pure luogo le grandi Esposizioni universali. Inaugurato nel 2007 il Museo offre l'occasione di far scoprire al pubblico non solo la splendida collezione di frutti artificiali realizzati da Francesco Garnier Valletti, ma anche il patrimonio storico-scientifico della Regia Stazione di Chimica Agraria, costituita a Torino nel 1871, comprendente una grande biblioteca scientifica, un interessante archivio, i laboratori chimici e una cospicua raccolta di strumentazione scientifica con l'obiettivo di ricostruire il rapporto tra scienza e agricoltura alla luce di domande e interrogativi attuali e diffusi.

Il percorso museale si snoda attraverso gli ambienti in cui sono ricostruiti gli spazi della Regia Stazione dove la collezione pomologica era conservata. Allestite utilizzando arredi, strumenti e oggetti autentici, accuratamente recuperati, catalogati e restaurati, le sale propongono in sequenza cronologica le principali fasi di sviluppo della Stazione, le sue attività, le ricerche effettuate, il mutare degli indirizzi e degli interessi, in un arco di tempo che va dal 1871, data della sua costituzione, sino ai giorni nostri.

Due sale, nel cuore dell'esposizione, ospitano la collezione pomologica presentata nei suoi mobili originali: un "museo nel museo", una vera wonderkammer. Qui è illustrata la figura di Francesco Garnier Valletti (Giaveno 1808 – Torino 1889).

Personalità singolare e insuperato modellatore di frutti artificiali Francesco Garnier Valletti fu, tuttavia, per tanti aspetti, uomo del suo tempo. In un'epoca che fondava le basi culturali sul sapere positivo, sulla documentazione scientifica, sulla classificazione, sull'osservazione e lo studio della natura, Garnier Valletti spese la sua vita alla ricerca della perfezione nell'imitazione dei frutti, con l'intento di essere, con la sua opera, di ausilio alla scienza agronomica. In Italia, soprattutto in Toscana, e nel resto d'Europa la ceroplastica e il modellismo pomologico vantavano una tradizione che affondava le sue radici a partire dalla metà del secolo XVIII. In particolare i ceroplasti producevano modelli che servivano da supporto all'insegnamento delle scienze mediche e botaniche. Gli esemplari di frutta artificiale, oltre che in cera, erano spesso realizzati anche in gesso o in carta pressata rivestita di gesso. Nonostante queste presenze, nel suo mestiere, Garnier Valletti fu totalmente autodidatta. Eppure, lavorando sempre da solo, con la maturità raggiunte il vertice della perfezione, sommando all'evidente sensibilità artistica e a un'indubbia abilità manuale, le molte conoscenze botaniche acquisite nel corso degli anni, durante i suoi lunghi soggiorni e la permanenza nelle maggiori città

europee dell'epoca, presso corte imperiali di Vienna e San Pietroburgo e partecipando, con successo di pubblico e di critica, alle innumerevoli esposizioni orticole e agricole che vi si svolgevano.

Garnier Valletti realizzò centinaia di stampi in gesso nei quali colava le miscele di sua invenzione composte da acqua, cenere, polvere di alabastro, gesso, cera e soprattutto resine naturali (dammar e colofonia) che andarono sostituendo le iniziali produzioni in cera. Con questi strumenti eseguì oltre 1.800 modelli perfetti, rigorosamente scientifici, rappresentanti fedelmente il germoplasma frutticolo e vinicolo, ripetuti diverse volte, per essere di ausilio ai musei naturalistici, agli istituti di istruzione, ai vivaisti e agli amatori, come risulta anche dalle pagine del catalogo postumo, pubblicato nel 1905 dalla figlia Paolina nel tentativo di commercializzare la cospicua produzione del padre. Garnier Valletti tenne segreta la formula degli impasti, che cambiava a seconda del genere di frutti imitati, poiché spinse il suo perfezionismo fino a produrre esemplari, che non solo assomigliavano in modo stupefacente a quelli naturali, ma che di questi avevano anche lo stesso peso. Dopo averli dipinti passava sui frutti una vernice trasparente, lucida sulle mele, opaca sulle pere, e riproduceva poi con varie tecniche le macchie,



le irregolarità, le rugginosità proprie delle diverse cultivar. Sulla vernice ancora appiccicosa stesa su pesche e albicocche spargeva polvere di lana (più grossa quella per le pesche, più sottile quella per le albicocche) pestata nel mortaio e poi setacciata, ad imitazione della lanugine. Sulle susine, per rendere l'effetto della pruina, soffiava polvere che otteneva pestando al mortaio ciottoli di colore adatto che raccoglieva sul greto dei torrenti. La ricerca della perfezione lo portò inoltre ad inserire nell'uva i vitaccioli veri, naturalmente quelli della specie imitata, mentre sulle fragole incastrò gli acheni originari. Poiché l'uva, il ribes, l'uva spina e gli altri frutti ad acini non potevano essere prodotti con gli stampi (anche perché gli acini non sono uguali tra loro) s'adoperò a riprodurli attraverso una laboriosa lavorazione manuale effettuata acino per acino.

Nella sua vocazione alla perfezione Garnier Valletti fu un uomo solitario. Solo alla vigilia della morte, ormai ottantenne si decise a far conoscere i suoi "segreti" quando gli offrirono una cattedra di "pomologia artificiale" presso il Regio istituto tecnico Sommeiller di Torino. Le lezioni durarono tuttavia solo pochi mesi e furono interrotte dalla morte del maestro, avvenuta l'8 ottobre del 1889, in seguito ad una polmonite. Nessuno dei suoi allievi, nemmeno Michele Del Lupo che alcuni anni più tardi pubblicò un manuale di pomologia dove tracciò una breve biografia del suo maestro, riuscì ad eguagliare la sua bravura e raggiungere i suoi risultati di perfezione e verosomiglianza.

Francesco Garnier Valletti resta dunque l'ultimo e il più grande maestro di "pomologia artificiale".

#### NON DI SOLE MELE: BIODIVERSITÀ DAL 1871

Tra gli intenti del museo vi è quello di far scoprire un aspetto importante quanto poco noto della storia della città – la ricerca in campo botanico e agronomico – che tuttora costituisce una sua vocazione, ben rappresentata nel campo delle biotecnologie. Attraverso un percorso che consente di immergersi nel clima, nei valori e nella cultura dell'epoca del positivismo, si è voluto evidenziare la sua tensione, ereditata dall'Illuminismo, verso una ricerca esplicitamente legata all'idea di progresso e di educazione popolare.

Nel confronto fra passato e presente il museo intende spiegare le ragioni che hanno inevitabilmente portato ad abbandonare la coltivazione, o comunque a ridurre drasticamente la quantità di varietà di frutti in commercio, soprattutto a partire dal momento in cui la conservazione attraverso il freddo ha iniziato a consentire altre forme di distribuzione dei prodotti agroalimentari, soddisfacendo le esigenze di un mercato anch'esso profondamente mutato. Il museo cerca così di offrire il suo contributo al confronto sulla questione attualissima della salvaguardia delle biodiversità e, più indirettamente, al valore che l'apprezzamento e il rispetto per la diversità hanno nella vita quotidiana di tutti, nelle piccole e grandi cose, per il futuro stesso dell'umanità.

**VUOI  
IL MIO  
NUMERO?**



Antonella Ferrari

**PRENDI NOTA,  
DAI IL TUO  
5x1000 A FISM.**

**Codice Fiscale FISM: 95051730109**

Con la tua firma sulla dichiarazione dei redditi nel riquadro *ricerca scientifica* sostieni la Fondazione Italiana Sclerosi Multipla.

[www.aism.it](http://www.aism.it)

**SCLE  
ROSI  
MULT  
IPLA**  
ONLUS  
fondazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM

# UN AIUTO PER AFFRONTARE SITUAZIONI COMPLESSE



## ASSISTENZA

Il nostro paese sta divenendo sempre più una nazione di anziani. È innegabile, infatti, che il fenomeno di invecchiamento della popolazione sia crescente con il risultato di un cambiamento radicale della nostra società e l'insorgenza di problemi nuovi ai quali dare adeguate risposte. Il dolore più grande che possiamo infliggere alle persone care che invecchiano è tagliare le radici, far abbandonare spazi, oggetti, facce che fanno parte del loro quotidiano e che li aiutano a sentirsi vivi. Il calore della casa, con la vicinanza di una persona che li accudisce amorevolmente non è forse l'elisir di lunga vita, ma certamente aiuta. Accanto alle problematiche legate agli anziani esistono anche quelle legate a persone malate e

bisognose di un sostegno quotidiano. La Compagnia è una società nata da poco tempo, che offre assistenza domiciliare ad anziani e persone con disabilità fisiche o motorie, a Milano e nell'hinterland, in modo da garantire uno standard di vita elevato all'interno del proprio ambito domestico e quotidiano. Il suo intento principale è quello di offrire consigli, informazioni, aiuto e un sostegno concreto ad anziani, malati e disabili, e alle loro famiglie, avvalendosi di personale competente, qualificato e affidabile, attraverso una completa offerta di servizi quali:

- Assistenza domiciliare alla persona, sia diurna che notturna
- Bagno assistito
- Badanti
- Lavori domestici
- Preparazione dei pasti
- Accompagnamento
- Servizio 24 ore su 24
- Servizio ad ore

La titolare dell'agenzia ha conseguito un diploma da

infermiera e ha fatto studi di psicologia, e forte della sua professionalità ed esperienza nell'ambito dell'health care, valuta caso per caso incontrandosi con la persona bisognosa di assistenza o con i familiari e decide, dopo mirate e attente valutazioni, quale persona del suo team è la più idonea a seguire la persona da assistere.

Inoltre viene facilitata la gestione del personale in quanto la Compagnia si prende carico di tutti gli oneri riguardanti il personale (contribuiti, ferie, tredicesima e assicurazione), fatturando al cliente la cifra totale e facilitandogli, quindi, i vari processi contributivi.

La titolare è reperibile 24 ore su 24 per soddisfare le richieste dei parenti o degli assistiti.

La Compagnia  
Via Matteotti, 23  
Cusano Milanino (Mi)  
Tel. 02.36723156  
[www.la-compagnia.com](http://www.la-compagnia.com)

**MARIA VITTORIA BRIZZI TESSITORE**

Medico

Dott. in Medicina e Chirurgia

Dott. in Lingue e Letterature Straniere

Prof. in Materie Letterarie

Tel. 019 802713

Cell. 340 8042542 - 348 3225941

[www.medicinaedialogo.com](http://www.medicinaedialogo.com)

## CULTURA MEDICO-UMANISTICA

## L'INSONNIA DEL NEONATO E OLTRE...

**C**i capire l'insonnia del neonato è competenza, oltre che del medico, anche dei genitori, della madre in particolare, visto il rapporto solitamente privilegiato che ella ha con la propria creatura. Quest'ultima può opporsi all'allontanamento, sia fisico che psicologico, della mamma, rifiutando non soltanto di nutrirsi ma anche di riposare. Una maternità rifiutata, sia apertamente che nell'inconscio, può creare nel bambino degli squilibri comportamentali duraturi anche nel tempo futuro. Sono invece, generalmente, considerati soltanto episodi, i bruschi risvegli dei piccoli durante la notte. Mi riferisco al "pavor nocturnus" durante il quale il bambino si sveglia, urla, siede sul letto in

preda a stato ansioso e di terrore. Di solito bastano poche parole rassicuranti per calmare la situazione ma l'aver constatato un disagio inconscio nel figlio, farà certamente meditare i genitori consapevoli. In seguito, durante l'età scolare e fino all'adolescenza, iniziano a ravvisarsi, nell'essere umano, speranze e inquietudini che verranno poi allo scoperto durante la prima giovinezza, caratterizzate dalle reazioni più varie, non di rado violente. Fra turbamenti e sensi di colpa il giovane che, per le difese dell'età conosce di rado una insonnia completa, avrà, comunque, il sonno turbato e disturbato. L'inconscio non perdona, emerge sempre anche se Freud che di inconscio si intendeva, lo ha posto in una zona limite della coscienza. Gli adulti e gli anziani, quando sono posti di fronte agli inevitabili fallimenti della vita, possono (più facilmente che nell'età precedente) cadere in forme depressive. Queste impediranno loro di riposare. Se però il loro "io cosciente" sarà aiutato ad esercitare la ragione e a dare per scontati gli alti e bassi dell'esistenza, essi rientreranno nella realtà che durante la crisi rifiutavano. Tale rientro sarà un ulteriore investimento sulla vita, forse anche una sfida all'insonnia. Per ricominciare da capo. A qualunque età.





**TEVA**

## **Il nostro impegno nei Farmaci Equivalenti**

Tra le prime aziende al mondo nel settore farmaceutico, Teva è da sempre impegnata nel rendere accessibili terapie di alta qualità attraverso lo sviluppo, la produzione e la commercializzazione di farmaci equivalenti, farmaci innovativi, specialità farmaceutiche e principi attivi.

*Con i nostri farmaci  
curiamo il presente  
per sostenere il futuro.*