

Periodico Bimestrale - Anno 2 Numero 7 - Aprile-Maggio 2014



insjeme*

per il tuo stare bene

*L'Omeopatia / Ginnastica Posturale / La
Tecarterapia / Il Cancro dell'Utero / Allergie
agli Occhi / Stop agli Acari / L'Ipertensione
Arteriosa / La Mediazione Familiare*



Paolo
BOTTARI

A caccia del miglior benessere
per sentirsi in pace con se stessi

Estate e Salute, Binomio Perfetto

La primavera è arrivata da un pezzo e per chi non lo ha fatto prima, è il momento di correre ai ripari. La bella stagione, le temperature più alte e la voglia di mare, ci spingono a stare più tempo all'aria aperta, sotto il sole, sottoponendo il nostro corpo a continui stress e sollecitazioni.

Anche la forma fisica adesso rischia di diventare un'ossessione, così come la nutrizione. Quei chiletti in più accumulati durante l'inverno,

adesso possono non risultare gradevoli e non fanno altro che evidenziare la poca tonicità del fisico. È quindi necessario ricorrere agli esperti del settore, ascoltando e mettendo in pratica i consigli per provare a ritrovare la pace con noi stessi. Facile a dirsi, difficile troppo spesso a praticarsi. Mancanza di tempo e di voglia sono da sem-

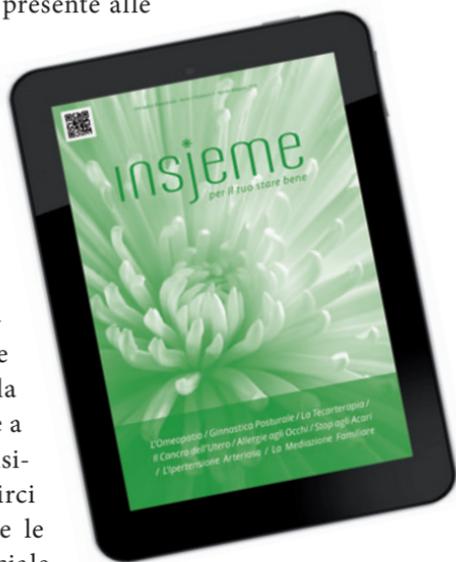
*Ritorniamo domenica
18 maggio con la
nostra "Giornata della
prevenzione" dove i nostri
esperti saranno a vostra
disposizione*

pre i freni maggiori. Il letargo del lungo inverno tarda a risvegliare tutti i sensi che un po' assopiti e intorpiditi dal freddo, ancora non carburano al meglio. Allora diventa una questione di volontà finché incoraggiati o costretti dal caldo a scoprirci, non abbiamo scelta, a riprenderci cura del nostro corpo. È il solito tormentone di tutte le estati mentre noi torniamo per il secondo anno ad offrirvi i nostri consigli per approcciarvi al periodo più bello al meglio di voi stessi e lo facciamo con i nostri esperti e seguendo, in alcuni casi, anche i vostri suggerimenti, le vostre richieste

che ci sono pervenute dal nostro sito, www.insjeme.it ma anche scegliendo tra le tante domande che avete rivolto direttamente ai nostri professionisti che vi ricordiamo potete andare a trovare ogni giorno nei loro studi a due passi dalla città, tra l'Arancio, Porta Elisa e S.Filippo. Il benessere è a casa nostra e potete venir-



lo a trovare quando volete... Ma proprio perché ormai “Insjeme” è un modello da esportare, lo troverete presente alle varie manifestazioni sul territorio che si occupano di salute ed è già pronto a ripetere la fortunata esperienza invernale con una iniziativa interamente promossa da noi, al servizio dei cittadini. Infatti, ritorniamo domenica 18 maggio con la nostra “Giornata della prevenzione” dove i nostri esperti saranno a vostra disposizione presso la Casermetta S.Croce sulle Mura, in zona Pelleria e durante la quale saranno effettuate visite gratuite a tutti gli intervenuti. Per questo, il consiglio è di continuare a seguirci e a venirci a trovare, senza dimenticarsi di tutte le opportunità che riserva la nostra speciale “card” con sconti e omaggi particolari.



Sul sito www.insjeme.it è disponibile la versione digitale della rivista.



*I possessori di Tablet
possono trovare la rivista
nelle edicole digitali*



Insjeme - Per il tuo stare bene

Testata Reg. presso Trib. Lucca n. 6/2013

Anno 2 - n. 7 / Aprile-Maggio 2014

Editore: **Tipografia Francesconi snc**

Direttore responsabile: **Paolo Bottari**

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme è:

Audiosan, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,

Centro Medico Martini, Studi Persea

Project: **Grafedia**

Project Partners: **Araneus, Farmalucca, Tipografia Francesconi**

Immagine Copertina: © Tatiana Makotra, 2014/shutterstock.com
Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo.
Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.



Dott. Moreno
FERRONI

Nuovi Test di Screening

Il Cancro dell'Utero

Nel mondo vengono diagnosticati ogni anno circa 400.000 nuovi casi di tumori della cervice uterina, al secondo posto tra le forme tumorali più frequenti, insieme a quelle del colon-retto e dopo i tumori della mammella. A differenza dell'alta incidenza nei Paesi in via di sviluppo, in quelli industrializzati e, particolarmente in quei territori dove si effettui uno screening di popolazione razionale ed organizzato, sia l'incidenza che la mortalità per questo tumore risultano più basse.

Durante gli ultimi 30-40 anni, l'incidenza per questo tumore si è ri-

dotta in Europa fino ad una diminuzione della mortalità del 30-60%. In Italia si stima che ogni anno vengano diagnosticati circa 3500 nuovi casi di cancro della cervice. Il principale responsabile del cancro della cervice è il papilloma virus umano (HPV).



© Johan Larsson, 2014/shutterstock.com

In realtà non si tratta di un unico virus, ma di un folto gruppo di ceppi virali diversi che si trasmettono tramite rapporti sessuali. La diffusione di questi virus è molto elevata se si considera che circa l'80% delle donne sessualmente attive può contrarre, entro i 50 anni, almeno un'infezione da HPV. Molti tipi di HPV sono innocui e regrediscono spontaneamente; alcuni di questi virus possono causare disturbi non gravi come condilomi (verruche che si formano sui genitali). Tuttavia un piccolo gruppo di HPV, definiti ad "alto rischio", possono invece progredire e portare al cancro della cervice. L'introduzione della vaccinazione contro l'HPV è un eccezionale strumento per ridurre ulteriormente l'incidenza del cancro. Il vaccino protegge dai due tipi di HPV ad alto rischio più diffusi, il 16 e il 18 che, da soli, rappresentano più del 70% dei cancri della cervice. Il vaccino però non protegge da tutti i ceppi ad alto rischio, quindi è necessario continuare a fare il pap test anche dopo la vaccinazione.

Il pap test prende il nome da Papanicolau, il medico greco-americano che per primo mise a punto la metodica di colorazione, e che da più di 60

anni è considerato il metodo d'elezione per lo screening dei tumori della cervice. Nel corso della visita ginecologica vengono prelevate delle cellule dal collo dell'utero utilizzando apposite spatoline. Con il metodo tradizionale le cellule vengono "strisciate" su un vetrino che viene poi mandato in laboratorio dove viene colorato e osservato al microscopio per verificare se sono presenti cellule anomale. In genere più del 90% dei pap test risultano negativi; su quelli anomali, cioè positivi o dubbi, bisogna ricorrere ad esami più approfonditi, come ad esempio la colposcopia o la ricerca del virus HPV.

Da alcuni anni è stata messa a punto una metodica di prelievo, trasporto e conservazione dei campioni prelevati dalla cervice uterina che va sotto il nome di Thin Prep o citologia su strato sottile, e rappresenta un'innovazione del vecchio pap test tradizionale. Lo strato sottile, come dice il nome stesso, consiste nell'ottenere un vetrino contenente le cellule disposte su un solo

strato, non ammassate, il che rende più precisa e attendibile la lettura del vetrino stesso da parte del citologo. Una volta eseguito il prelievo il ginecologo non striscia più la spatolina sul vetrino ma la risciacqua in una fiala contenente un liquido che conserva le cellule. In questo modo le cellule vengono conservate e in più non subiscono il "trauma" di essere strisciate. Il barattolino viene mandato in laboratorio, dove un apposito strumento separa le cellule dal materiale non necessario come muco e sangue; inoltre non tutte le cellule vengono trasferite sul vetrino, ma alcune sono conservate nel barattolino. Il laboratorio allestisce il vetrino in maniera automatizzata, il che permette di ottenere un vetrino più riproducibile e rappresentativo delle cellule prelevate, in quanto distribuite uniformemente e senza interferenze: in questo modo si riducono i campioni inadeguati e ciò consente di individuare meglio le lesioni eventualmente presenti. Inoltre con il Thin Prep il ginecologo può richiedere al laboratorio di fare la ricerca dell'HPV senza richiamare la donna per fare un altro prelievo cervicale.

Il Thin Prep è stato approvato dall FDA americana come "significativamente più efficace nell'individuare le cellule precancerose della cervice" a seguito di centinaia di studi che ne hanno dimostrato i benefici clinici.

Da alcuni anni è stata messa a punto una metodica di prelievo, trasporto e conservazione dei campioni prelevati dalla cervice uterina che va sotto il nome di Thin Prep o citologia su strato sottile, e rappresenta un'innovazione del vecchio pap test tradizionale.





Domenico
CARONNA

I Nemici Invisibili dell'Igiene e della Salute

Stop agli Acari



© Alexander Raths, 2014/shutterstock.com

Negli ultimi vent'anni si è registrato un notevole aumento di patologie allergiche. In particolare, l'allergia agli acari della polvere rappresenta una patologia di rilievo sociale.

Gli acari (*dermatophagoides pteronyssinus* e *dermatophagoides farinae*) sono microorganismi invisibili a occhio nudo, misurano circa 0,3 micron (3 millesimi di millimetro), e si concentrano in numero da 10 a 1000 per grammo di polvere. Non si vedono, non si sentono, non pungono ma sono una delle principali cause dell'allergia respiratoria.

Gli elementi allergizzanti sono i loro escrementi, le uova deposte e le secrezioni ghiandolari che, liberandosi nell'aria, vengono inalati.

Un parametro ambientale molto importante per lo sviluppo degli acari è il valore dell'umidità relativa, infatti se l'umidità relativa è inferiore al 60% gli acari si sviluppano con maggior difficoltà.

I più comuni sono chiamati "acari della polvere" ed hanno il loro habitat permanente nell'ambiente domestico; i luoghi più frequentati dagli acari sono il materasso, le coperte, le tende, i tappeti, i guanciali, i peluches e i libri lasciati esposti all'aria.

Gli elementi allergizzanti sono i loro escrementi, le uova deposte e le secrezioni ghiandolari che, liberandosi nell'aria, vengono inalati.

Nei materassi, gli acari si cibano dei piccoli frammenti di pelle e di forfora prodotta dal normale ricambio fisiologico notturno.

La temperatura e l'umidità prodotta dal sudore rappresentano condizioni che ne favoriscono la crescita. Di conseguenza, diminuire la concentrazione degli acari nell'ambiente è il primo intervento per ridurre i disturbi e le patologie allergiche.

Disponibile in 3 specifiche versioni (BED - PILLOW - HOME), AcarZero™ è un dispositivo acaricida elettronico, assolutamente innocuo per le persone e gli animali domestici, in grado di ridurre sensibilmente la concentrazione di acari della polvere su materassi, guanciali e negli ambienti domestici già colonizzati senza usare sostanze chimiche potenzialmente dannose per l'uomo o biocidi.

L'efficacia e la praticità di AcarZero™ ne fanno un presidio ideale ed elettivo per la bonifica ambientale dagli acari. L'effetto di bonifica si ottiene progressivamente dall'entrata in funzione del dispositivo e raggiunge il suo apice di efficacia entro 90 giorni, a seconda della concentrazione iniziale degli acari, in ambienti sani, invece, ne previene da subito la formazione.

Nei materassi, gli acari si cibano dei piccoli frammenti di pelle e di forfora prodotta dal normale ricambio fisiologico notturno.





Dott.ssa Elena
BIANCHI

Non più Coniugi... Genitori per Sempre

La Mediazione Familiare

La separazione e il divorzio costituiscono una scelta sempre più frequente per le coppie che affrontano la complessità della convivenza, questa decisione può comportare una difficoltà di dialogo tra ex-coniugi e originare situazioni anche molto conflittuali e dannose per l'equilibrio affettivo dei figli. È normale che in questo momento i genitori siano confusi e presi dai loro pensieri, impegnati ad elaborare quello che sta accadendo; sentimenti diversi accompagnano chi decide la separazione e chi la "subisce", ma entrambi vivono un momento di passaggio complesso e necessitano di tempo per ritrovare l'equilibrio.

Frequentemente la coppia in crisi si appoggia alle proprie famiglie di origine per avere sostegno e supporto, ma se le motivazioni della separazione non sono comprese o addirittura sono osteggiate può originarsi un atteggiamento giudicante e svalutante nei confronti dell'ex nuora o genero o nei confronti del proprio figlio/a, questo non aiuta i due protagonisti della vicenda, ma in particolar modo nuoce ai "nipoti" che recepiscono il messaggio di avere genitori incapaci, inadeguati ed egoisti, e vedono i nonni sostituirsi a loro svolgendone impropriamente il ruolo genitoriale.

Per i figli il vissuto di "disorientamento" è ancora più forte che per i genitori, proprio perchè si trovano a vivere un cambiamento che non hanno chiesto e sul quale non hanno alcun potere decisionale; naturalmente la capacità di comprensione e di accettazione è correlata all'età dei figli, ma in ogni caso essi hanno bisogno di rispetto per se e di sentire che i propri genitori sono rispettati e adeguati nelle decisioni che prendono. I figli pur avendo l'esigenza di sapere quello che accade intorno a loro, hanno anche bisogno di sicurezza e di prevedibilità e devono poter godere della presenza positiva di entrambi i genitori nella loro vita poichè sono figure insostituibili per la loro maturazione come uomo/donna.

Per affrontare al meglio questo momento di passaggio, i genitori possono avvalersi dell'aiuto di un mediatore familiare per riorganizzare le relazioni familiari lavorando sul raggiungimento di accordi condivisi da

*Separarsi porta
inevitabilmente
dei cambiamenti e
quindi dei momenti
di "caos emotivo e
organizzativo".*

entrambi. L'importanza della negoziazione nella mediazione deriva dall'esperienza ormai consolidata in anni di pratica, che l'unico patto in grado di reggere e consentire una gestione, anche futura, della genitorialità è quello che viene creato e quindi sentito come proprio, da entrambi i soggetti, superando quella particolare incomunicabilità legata all'evento della separazione.

La mediazione familiare si rivolge prevalentemente a genitori separati o in via di separazione al fine di favorire il confronto e sostenerli nella ricerca di accordi concreti soddisfacenti per sé e per i propri figli. Separarsi porta inevitabilmente dei cambiamenti e quindi dei momenti di "caos emotivo e organizzativo". Insieme cerchiamo, in autonomia dall'ambito giudiziario, di mettere delle regole che riportando ordine, aiutano a gestire ansie e paure, riducendo stress e conflitti. Si crea uno spazio di unione, un ponte, fra

i due genitori che diventa anche il luogo dell'incontro con i loro figli che in questo modo si sentiranno più sicuri e capaci di vivere con serenità il cambiamento.

La diversità strutturale della famiglia non impedisce un'organizzazione familiare efficace, i processi familiari, come dimostrano molti studi, sono più importanti del tipo di famiglia

nell'influencare l'esito dello sviluppo dei figli. E una famiglia dove mamma e papà si separano può rimanere un'ottima famiglia per la crescita dei bambini. È importante che i genitori, come in ogni famiglia, si pongano insieme degli obiettivi e si diano delle regole per organizzare la quotidianità.

Il percorso di Mediazione prevede 10/12 incontri, i genitori si trovano insieme in un contesto strutturato, con un terzo neutrale (il mediatore) e insieme ricercano le soluzioni più adatte per stare tutti meglio, con particolare attenzione all'interesse dei figli. Nella stanza di mediazione si parla e si contratta, si cerca di accogliere, riconoscere e gestire il conflitto e di trasformarlo favorendo sempre la decisionalità autonoma e responsabile dei genitori che rimangono i veri protagonisti. Mamma e papà lavorano insieme per figli, che pur non entrando mai fisicamente nella stanza, vengono di continuo presentificati con le loro emozioni e i loro bisogni, nella quotidianità della vita: è per loro che i genitori si mettono in gioco.

Il lavoro del mediatore termina quando gli ex genitori acquisiscono stabilmente la capacità di comunicare in modo efficace relativamente alla gestione dei figli trovando insieme soluzioni efficaci e condivise.

© Monkey Business Images, 2014/shutterstock.com





Dott.ssa Laura
PAGANELLI

Un Efficace Strumento di Prevenzione
della Salute del Nostro Corpo

Ginnastica Posturale

La sedentarietà, le posture scorrette che tendiamo ad assumere nella quotidianità, la debolezze e la rigidità dei gruppi muscolari, il poco tempo dedicato alla cura del corpo e alla prevenzione portano alla disarmonia negli allineamenti dei vari segmenti scheletrici che compongono il corpo; a lungo andare queste cattive abitudini causano disturbi muscolo-scheletrici che possono poi scaturire in vere alterazioni posturali e patologie, provocando spesso stati dolorosi.

La ginnastica posturale attraverso esercizi specifici (attivi e pas-

Quando si parla di ginnastica posturale (figlia della ginnastica correttiva), si fa riferimento a sedute volte a recuperare un atteggiamento del corpo scorretto.

sivi), offre un efficace strumento di prevenzione e di intervento sulle diverse problematiche che si evidenziano nella postura (dorso curvo, scoliosi, piede piatto, cavo, iperlordosi, ipercifosi, ginocchio varo/valgo ecc.).

Quando si parla di ginnastica posturale (figlia della ginnastica correttiva), si fa riferimento a sedute volte a recuperare un atteggiamento del corpo scorretto.

Lo scopo, in sostanza, è quello di far sì che un soggetto acquisisca un controllo costante sulla posizione naturale del corpo, sia globale che a livello delle singole parti, in maniera equilibrata e armonica sia in condizione di movimento che in condizioni di staticità. La consapevolezza della postura è indispensabile per essere in grado di utilizzare il corpo nelle azioni quotidiane (camminare, andare in macchina, stare seduti, lavorare ecc.): la ginnastica posturale interviene su tutti questi aspetti.

I principi e gli obiettivi che caratterizzano un programma di ginnastica posturale sono:

Miglioramento della percezione del corpo e consapevolezza delle proprie posture;

Miglioramento della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare;



Miglioramento della funzione respiratoria;
Miglioramento dell'azione dei muscoli posturali.

Questi obiettivi sono quindi tutti finalizzati ad un utilizzo corretto del corpo nella vita di tutti i giorni.

La ginnastica posturale può essere una delle più efficaci soluzioni o un'aggiunta in un più ampio programma terapeutico ma anche una fonte di prevenzione. Questo tipo di ginnastica si indirizza infatti naturalmente a tutti quei soggetti che devono fare i conti con disturbi e disequilibri muscolo-scheletrici, dall'età dell'infanzia alla senilità. Rilevante è il ruolo preventivo in un quadro di salute generale, per cui è fortemente consigliato intraprendere un percorso simile anche in assenza di sintomi.

Possiamo quindi dire che la ginnastica posturale è adatta a tutti coloro che vogliono migliorare il proprio comportamento posturale, imparando a muovere correttamente tutte le parti del corpo. Occorre, inoltre, precisare che non è detto che la ginnastica posturale sia adatta solamente alle persone anziane: anzi, prima si interviene su una postura errata, migliori saranno i risultati. Anche un bambino/ragazzo può trarne notevoli benefici. Con i bambini è infatti possibile, attraverso il gioco, aiutarli a sviluppare le proprie capacità motorie e far acquisire loro le cognizioni fondamentali per una crescita sana ed equilibrata, ottenendo anche una postura più corretta.





Dott. Franco
FROSINI

Gli Esami per Individuare i Rischi

L'ipertensione Arteriosa



L'ipertensione arteriosa non è una malattia di per sé ma aumenta il rischio di essere colpito da ictus cerebrale, infarto di cuore, insufficienza renale ed altre malattie. D'altro canto, il ricorso alle cure oggi disponibili permette di eliminare pressoché completamente questo rischio "aggiuntivo".

Ma quando è che si può parlare di ipertensione arteriosa?

Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l'aumentare dei valori pressori. Un soggetto con valori di pressione sistolica di 120 mm Hg (considerati assolutamente normali) ha comunque un rischio cardiovascolare leggermente superiore a chi presenti una pressione sistolica di 110 mm Hg.

Tuttavia, secondo il consenso degli esperti, si ritiene che il rischio cardiovascolare aumenti al punto di giustificare un intervento terapeutico.

tico, anche farmacologico, in presenza di valori di pressione pari o superiori a 140 mm Hg per quanto riguarda la pressione sistolica (la “massima”) e/o pari o superiori a 90 mm Hg per quanto riguarda la pressione diastolica (la “minima”). Valori pressori compresi tra 140/90 e 160/100 sono definiti ipertensione arteriosa di grado 1, tra 160/100 e 180/110 si parla di ipertensione arteriosa di grado 2 e, oltre i valori di 180/110, si parla di ipertensione arteriosa di grado 3.

Più semplicemente si può parlare di ipertensione lieve (grado 1), moderata (grado 2), grave (grado 3).

Quando i valori massimi e minimi rientrano in fasce diverse, per classificare l’ipertensione si considera il grado più alto.

Si ritiene che il rischio cardiovascolare aumenti al punto di giustificare un intervento terapeutico, anche farmacologico, in presenza di valori di pressione pari o superiori a 140 mm Hg per la “massima” e/o pari o superiori a 90 mm Hg per quanto riguarda la “minima”.

Il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari cresce con l’aumentare dei valori pressori.

Per identificare le complicanze dell’ipertensione arteriosa, la diagnostica per immagini ha attualmente un ruolo molto importante. In particolare l’Eco-colorDoppler (CD), metodica di facile esecuzione e priva di rischi collegati ad esposizione radiante o alla somministrazione di mezzi di contrasto, è metodica di prima scelta per molte indicazioni.

Ne sono utili esempi l’Eco-cardio-CD (per valutare le conseguenze sul cuore del sovraccarico pressorio), il CD dei Tronchi Sovraortici (per evidenziare lesioni parietali delle arterie, in particolare le carotidi), l’Eco-CD dell’aorta addominale (dove l’ipertensione può favorire sia la dilatazione aneurismatica che l’ostruzione del vaso), l’Eco-CD delle arterie renali (ormai divenuto l’esame di prima scelta per la diagnosi di ipertensione nefrovascolare, ipertensione causata, cioè, da ischemia del rene secondaria ad ostruzione delle arterie renali).



Simone
FRANCESCONI

Un Rimedio Contro le Infiammazioni e i Traumi

La Tecarterapia

La Tecarterapia è una tecnica che stimola energia dall'interno dei tessuti biologici, attivando i naturali processi riparativi e antinfiammatori. L'idea di trasferire energia ai tessuti infortunati è comune a molte terapie come la magnetoterapia, ultrasuoni ecc.. ma tutte queste somministrano energia proveniente dall'esterno mentre la Tecarterapia agisce diversamente: essa infatti richiama le cariche elettriche da tutto il corpo e quindi è possibile interessare anche strati profondi, non trattabili con trasferimenti esterni di energia. La Tecarterapia non ha né controindicazioni (fatte salve quelle relative a tutte le apparecchiature elettromedicali come per esempio la presenza di pacemaker o la condizione di gravidanza) né effetti collaterali e ciò consente di applicarla in tempi molto ravvicinati al trauma, ripetendola eventualmente più volte al giorno, inoltre può essere associata senza problemi ad altre terapie, come la terapia manuale.

La tecarterapia è stata applicata inizialmente in ambito sportivo, un settore in cui accelerare i tempi di guarigione e di ripresa dell'attività ha un'importanza notevole. Le esperienze positive e gli ottimi risultati conseguiti hanno poi fatto sì che la Tecar si sia estesa, e si stia tuttora estendendo, in diversi altri ambiti.

Sono tre le azioni che vengono espletate da questa terapia secondo due modalità di funzionamento, ovvero quella capacitiva e quella resistiva; la modalità capacitiva ha il suo campo d'azione sui tessuti e sulle strutture maggiormente idratate come i muscoli, i vasi sanguigni e i vasi linfatici, mentre la modalità resistiva agisce su tessuti e strutture con alta densità connettivale (capsule articolari, cartilagini, legamenti, osso, tendini ecc.). La prima azione chiave è quella relativa alla stimolazione della microcircolazione, la seconda consiste nell'aumento della vasodilatazione, mentre la terza è relativa all'aumento della temperatura endogena.

La prima azione chiave è quella relativa alla stimolazione della microcircolazione, la seconda consiste nell'aumento della vasodilatazione, mentre la terza è relativa all'aumento della temperatura endogena.



Una seduta di Tecarterapia ha una durata media di circa mezz'ora. Solitamente, un ciclo di cura completo è formato da un numero di sedute che varia da 6 a 10. Tutte le fasi del trattamento vengono svolte da un fisioterapista che abbina la tecnica manuale alla tecnologia dell'apparecchiatura, che trasforma il massaggio tradizionale acquistando una qualità nuova, diventando più profondo e fortemente stimolante, grazie all'intensa riattivazione provocata nel distretto del microcircolo, linfatico e sanguigno. Questa azione si traduce nel sollievo immediato dal dolore per il paziente e nella riduzione dei tempi del trattamento.

Le indicazioni alla Tecarterapia sono numerose; fra le patologie o le condizioni nelle quali si sono ottenuti buoni risultati ricordiamo le lesioni traumatiche di tipo acuto, i postumi di fratture, i deficit articolari, l'epicondilite, la sindrome della cuffia dei rotatori, la tendinite rotulea, la cisti di Baker, la fascite plantare, la metatarsalgia, la tendinite dell'achilleo, la gonartrosi, la rizoartrosi, la coxartrosi e le coxalgie, la cervicalgia e la cervicobrachialgia, la lombosciatalgia, la sindrome del tunnel carpale, le artropatie da patologie autoimmuni.

La Tecar può anche essere una soluzione contro la cellulite in quanto contrasta il ristagno venoso e linfatico, riequilibra il processo di lipolisi e quindi riequilibra i naturali processi fisiologici delle cellule.

In conclusione i trattamenti Tecar vengono eseguiti da fisioterapisti qualificati appositamente formati per la migliore applicazione della terapia con conseguente ottimizzazione dei risultati che sono apprezzabili fin dalla prima seduta di trattamento; si può avvertire infatti un immediato senso di benessere ed una effettiva diminuzione del dolore.



Claudio
DI BENEDETTO

Cause e Rimedi

Allergie agli Occhi

È arrivata la primavera ed insieme alla bella stagione, ha portato un problema che affligge milioni di persone, ALLERGIE.

Gli occhi sono le finestre dell'anima perché riflettono i nostri stati d'animo. Questo certamente non è valido se gli occhi sono rossi, gonfi e lacrimanti.

Le allergie degli occhi, o congiuntiviti allergiche, rappresentano una condizione comune che si verifica quando gli occhi reagiscono ad agenti irritanti (allergeni). Gli occhi producono una sostanza chiamata istamina, che utilizzano per combattere l'allergene. Quando vengono in contatto con sostanze irritanti, le palpebre e la congiuntiva – la sottile membrana che riveste l'interno

delle palpebre e il bianco dell'occhio (sclera) – diventano rosse e gonfie, danno prurito, lacrimazione e bruciore. A differenza delle congiuntiviti batteriche o virali, la congiuntivite allergica non si trasmette da persona a persona.



© Sergii Chepuridyni, 2014/shutterstock.com

Di solito, ma non sempre, le persone che soffrono di allergie agli occhi soffrono anche di allergie al naso (riniti allergiche) che sono accompagnate da congestione nasale, prurito e starnuti. Spesso si tratta di una condizione temporanea (anche se molto invalidante), associata alle allergie stagionali. Tuttavia, in alcuni casi, si possono sviluppare allergie oculari da esposizione a fattori come peli di animali domestici, polvere, fumo, profumi o anche cibo. Se l'esposizione è continua, le allergie possono essere più gravi, provocando bruciore, prurito significativo ed ipersensibilità alla luce.

- Sintomi

I sintomi oculari più comuni nelle allergie sono: Arrossamento degli occhi, Gonfiore, Prurito, Bruciore, Lacrimazione

Se l'allergia oculare è accompagnata da allergia nasale, potrebbero verificarsi altri sintomi come la congestione nasale, starnuti e prurito al naso, così come mal di testa, mal di gola, prurito alla gola o tosse.

- Le cause

L'allergia si verifica quando il sistema immunitario del corpo reagisce ad agenti normalmente innocui, chiamati allergeni. Quando un allergene entra in contatto con l'occhio, a alcune cellule dell'occhio (chiamate mastociti) rilasciano istamina ed altri prodotti chimici per combattere l'allergene. Questa reazione determina il rossore agli occhi, cui si associa prurito e lacrimazione.

Molte allergie oculari sono la risposta dell'organismo ad allergeni presenti nell'aria - sia in ambienti chiusi sia in aree aperte- come polvere, peli di animali, muffe o fumo. Alcuni degli allergeni più comuni dispersi nell'aria sono polline e gli alberi in fioritura, che determinano le allergie di stagione.

- La diagnosi

Per prescrivere il giusto trattamento, l'oculista dovrà distinguere se i sintomi sono legati ad una infezione dell'occhio o ad una reazione allergica. Non è difficile, comunque, diagnosticare una congiuntivite allergica mediante una normale visita oculistica, a patto che sia ben analizzata anche la raccolta delle informazioni del paziente.

*Le allergie degli occhi,
o congiuntiviti
allergiche, rappresentano
una condizione comune
che si verifica quando
gli occhi reagiscono ad
agenti irritanti*

- Trattamento

La chiave per il trattamento delle congiuntiviti allergiche consiste nell'evitare o limitare il contatto con la sostanza che causa il problema.

- Evitare gli allergeni

Se si sa di essere allergici ai pollini, è bene evitare di andare all'aperto nei momenti in cui si sa che la presenza dei pollini è maggiore (di solito a metà mattina e primo pomeriggio, e quando c'è

vento). Quando ci si trova all'aperto, l'uso degli occhiali da vista o da sole, può aiutare ad impedire che il polline possa penetrare negli occhi.

- Lacrime artificiali e bagno oculare

Le lacrime artificiali ed il bagno oculare possono dare un sollievo temporaneo nelle congiuntiviti allergiche, perché facilitano l'allontanamento degli allergeni dall'occhio. Hanno anche la capacità di alleviare la secchezza e l'irritazione degli occhi, grazie all'effetto idratante della superficie oculare. Le lacrime artificiali ed il bagno oculare sono disponibili senza obbligo di prescrizione medica e possono essere utilizzate tutte le volte che si vuole.

- Decongestionanti (con o senza antistaminici)

I decongestionanti riducono l'arrossamento degli occhi causato dalle allergie. Sono disponibili in forma di collirio senza obbligo di prescrizione medica. Questo tipo di collirio non deve essere utilizzato per più di due o tre giorni, dato che l'uso a lungo termine aumenta i segni di irritazione.

- Colliri antistaminici

Sono colliri che contengono un antistaminico per alleviare il prurito ed una molecola che serve a stabilizzare i mastociti, aiutando a prevenire le allergie oculari. Vengono usati due volte al giorno.

- Colliri corticosteroidi

Sono gocce di derivati del cortisone, che possono contribuire a ridurre i sintomi delle congiuntiviti allergiche, sintomi cronici e gravi come prurito intenso, arrossamento marcato e gonfiore.



Silvia
TACCOLA VANNI

Il Rimedio Naturale che Rispetta la Persona e il Nostro Corpo

L'Omeopatia

L'omeopatia (dal greco *homoios* = simile e *pathos* = male) nasce verso la fine del 1700 come pratica terapeutica proposta dal medico tedesco Christian Friedrich Samuel Hahnemann. Il suo principio fondamentale è la legge della similitudine (*similia similibus curantur*), già intuita da Ippocrate e successivamente esposta e riformulata da Hahnemann. Tale principio afferma che ogni malattia può essere guarita utilizzando a piccole dosi quella sostanza che, somministrata ripetutamente a un individuo sano, è stata in grado di provocare sintomi simili a quelli da curare.

Hahnemann tossicologo e farmacologo inizia a lavorare come medico, ma non soddisfatto dei risultati terapeutici della medicina dell'epoca

*L'omeopatia è definita
anche una medicina
olistica, perchè rispetta
l'essere umano nella sua
complessità psiche-corpo e
considera la malattia come
il risultato di uno squilibrio
generale della persona.*

(giudicava le droghe utilizzate troppo aggressive), decise di non esercitare più, ma di vivere traducendo opere, finché leggendo un trattato del dottore scozzese William Cullen, trovò delle spiegazioni confuse sull'azione della china, utilizzata frequentemente per trattare la febbre della malaria e fu così che decise di sperimentarla su se stesso, e su familiari e

amici per capirne i reali effetti.

Quindi Hahnemann, all'epoca in buona salute, osservò come deboli dosi di china provocassero in lui una febbre uguale a quella malarica. Dopo questa sperimentazione decise di curare i malati con piccole dosi di china e enunciò questa ipotesi: "una sostanza, in funzione della sua dose, sarebbe capace di provocare in un individuo sano determinati sintomi e di eliminare al tempo stesso sintomi simili in un individuo malato?". Hahnemann avviò quindi una serie di test siste-



matici delle sostanze farmacologiche dell'epoca alla ricerca dei loro effetti, somministrò droghe semplici a vari dosaggi constatando che queste diluizioni, invece di diminuire l'efficacia terapeutica, la rafforzavano, a condizione di agitarle vigorosamente (dinamizzazione). Anche attualmente tutte queste sostanze vengono sottoposte a particolari processi di diluizione e dinamizzazione, che tolgono le proprietà tossicologiche ed esaltano solo quelle terapeutiche. Queste sostanze sono definite rimedi e più comunemente provengono dai tre regni: vegetale, animale e minerale.

L'omeopatia è definita anche una medicina olistica, perchè rispetta l'essere umano nella sua complessità psiche-corpo e considera la malattia come il risultato di uno squilibrio generale della persona. Quindi il rimedio "più indicato" può corrispondere non solo ai sintomi, ma anche alla personalità del paziente ed infatti si parla di rimedio "costituzionale", nel senso che coincide con tutta la sintomatologia e la costituzione fisica, emotiva e spirituale dell'individuo. Quindi curare con l'omeopatia significa riportare l'organismo al suo equilibrio psichico, da cui poi ne deriva anche il suo benessere fisico, facendo questo processo in modo dolce, senza effetti collaterali.

In questo modo l'omeopatia agisce non solo come cura, ma anche come prevenzione, infatti il potere curativo di un rimedio omeopatico è in grado di stimolare positivamente il potenziale d'autoguarigione del nostro organismo.

insjeme
per il tuo stare bene

 **Audiosan**
SOLUZIONI PER L'UDITO

Via di Tiglio, 456 (LU) - 0583494301
www.audiosan.net - walter_cinquini@audiosan.net

 **CASA DEL**
MATERASSO

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

 **CENTROTTICA**
LUCCA

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com



LAMM
Centro Analisi

Via di Cavalletti, 115 - S. Anna (LU) - 0583 581491
www.lammlab.it - info@lammlab.it



martini
centro medico

Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406
www.martinicentromedico.it - info@martinicentromedico.it



Esclusivamente per Tutti

Via di San Filippo, 504 (LU) - 0583 91811
www.lifepfluca.it - info@lifepfluca.it



PSICOTERAPIA

Via Romana, 228 - Arancio (LU)
0583 490440

Dr.ssa Ines Nutini 3358376605

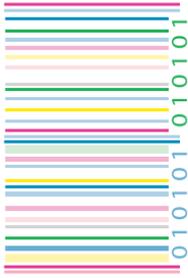
Dr.ssa Vitucci Antonietta 3496334545

Dr.ssa Nacci Valentina 3471932251

Dr.ssa Bianchi Elena 3496163698

Cittadino Eleonora 3384251947

www.studipersea.it
Progetto Insjeme



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliant, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



Per *Farmaci e Terapia*
Il *Consiglio Migliore* è
In *Farmacia*



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA