

Periodico Bimestrale - Anno 2 Numero 10 - Ottobre/Dicembre 2014



* insjeme

per il tuo stare bene

La Favola delle Tessere Sanitarie / Le Malattie Sessualmente Trasmissibili / Il Sistema Letto Ideale / Il Corpo Non Mente / O.P.A.F. Therapy / Un Buona Azione Quotidiana per gli Occhi / Il "Timing Circuit"



Paolo
BOTTARI

La Salute: un Sorvegliato Speciale

Mens Sana in Corpore Sano

Si avvicina il Natale con i suoi tanti bei propositi. Sicuramente una bella iniezione di fiducia in un clima tutt'altro che roseo ma che ha la magia di risollevarci nel morale, avvicinandoci alle persone e spingendoci verso quella tradizionale corsa, tutta consumistica, al regalo, grande o grosso purchè ci sia...

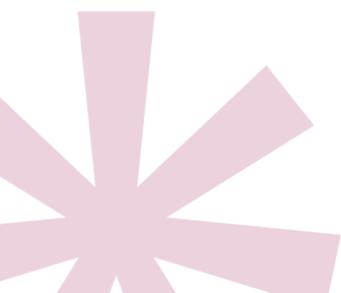
Chi invece non ha bisogno del Natale per rinnovare l'interesse di ognuno di noi è la nostra salute che, da sorvegliata speciale, va controllata spesso curandola e accudendola come il nostro bene più prezioso. Perderla vorrebbe dire stare male, aver bisogno

di cure e medicinali, sacrificare tempo e denaro e perché sprecarli quando possiamo agire d'anticipo.

Il benessere è a portata di mano, anche se poi è uno stato soggettivo. Ognuno di noi ha una misura diversa del piacere e soprattutto un modo diverso per procurarselo.

Per questo, non bisogna mai smettere di inseguirlo per sentirsi in pace con noi stessi, in ogni periodo dell'anno, anche quello del letargo invernale. E poi vale sempre il detto che "prevenire è meglio che curare". Ed è con questo motto che rinnoviamo l'invito ai nostri lettori, a non trascurarsi, a perdere qualche minuto ogni giorno per il proprio fisico e per la mente, invitandovi a fare controlli periodici e a cercare di leggere in anticipo i segni che manda il corpo per poter fare un intervento più efficace, magari chiedendo consiglio ai nostri esperti.

Ma è anche giusto autocelebrarsi, o meglio dare il benvenuto all'ultimo arrivato in casa "In-sjeme". Dalla collaborazione ormai collaudata tra Centro Medico Martini e il Centro Analisi Lamm è infatti nato un nuovo padiglione presso la Sede dell'Arancio con il nuovo Reparto di



Fisioterapia e la Piscina Riabilitativa, che amplia gli spazi e i servizi offerti da due dei nostri partners. La nostra Associazione è anche questa: una rete di servizi integrati, sviluppati da professionisti esperti operanti in settori complementari che vogliono misurarsi continuamente con la clientela per recepire i suoi bisogni e offrire la propria consulenza.

Ormai cominciano ad essere tanti gli appuntamenti che, durante la stagione, vedono impegnata l'associazione "Insjeme... per il tuo benessere" che sta portando avanti una campagna informativa per farsi conoscere e per conoscere più gente possibile. E questo nostro giornalino vuole essere la sua cassa di risonanza, proponendo la risoluzione di alcune vostre domande, per soddisfare le vostre curiosità, ricordandovi che per mantenere un filo diretto con voi, abbiamo anche un sito, www.insjeme.it che vi invitiamo ad andare a visitare.



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

*I possessori di Tablet
possono trovare
la rivista su:*



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 2 – n. 10 Ottobre/Dicembre 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: © Shulevskyy Volodymyr, 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.



Charles
DI BENEDETTO

I Benefici dell'Acqua

Una Buona Azione Quotidiana per gli Occhi

La secchezza oculare rappresenta il più frequente discomfort riferito. Questo disordine della superficie oculare è causato, normalmente, da una diminuzione della qualità o quantità del film lacrimale e, ancora più nel dettaglio, distinto in occhio secco marginale o patologico.

Generalmente siamo abituati a collocare la secchezza oculare come una “condizione patologica di pochi”. Ma in realtà la secchezza marginale è quella che viviamo tutti noi ogni giorno, lavorando al computer, guardando la televisione, utilizzando gli smartphone.

Tutte le mattine quando ci alziamo, ci laviamo i denti, il viso, il corpo, usiamo creme idratanti, profumi per la pelle, ci prendiamo cura di barba, baffi, capelli, unghie e altro ancora. Prestiamo grande attenzione ai capi di abbigliamento da indossare, stiamo attenti agli abbinamenti dei colori e ci capita spesso di giudicare chi non ha saputo

farlo con gusto o in linea con il trend del momento. Tutto ciò viene fatto regolarmente perché queste azioni si sono trasformate nel tempo da straordinarie a ordinarie. Insomma, quando usciamo di casa vogliamo sentirci belli, freschi, puliti e desiderosi di affrontare una lunga giornata in ufficio o al lavoro in genere.

... e gli occhi??

Quanti si preoccupano dei propri occhi?

Nutrirli ed idratarli è fondamentale!

Infatti l'acqua rappresenta un elemento vitale per ogni essere vivente e per l'occhio è assolutamente importante, perché rappresenta il maggior co-



© Image Point Fr, 2014/shutterstock.com

stituente del film lacrimale.

Il film lacrimale ha la proprietà di idratare, lubrificare e fornire metaboliti alla superficie oculare. La carenza di acqua causa fastidi, bruciori, disepitelizzazioni a carico degli epitelii e riduzione della qualità visiva. In assenza di un preparato specifico in grado di stimolare le ghiandole lacrimali principali ed accessorie ad una secrezione qualitativamente e quantitativamente fisiologica si pratica una terapia sostitutiva e/o correttiva a base di colliri.

I sostituti lacrimali sono costituiti da sostanze che, come le lacrime naturali, hanno azione detergente, idratante e lubrificante. Ricordiamo l'importanza di una scelta mirata, in funzione al tipo di deficit lacrimale. Le azioni dei sostituti lacrimali sono differenti, cercano di correggere la composizione chimico-fisica del film lacrimale: le soluzioni ipotoniche correggono l'ipertonicità delle lacrime, quelle a base di mucolitici fluidificano il muco, le emulsioni a contenuto lipidico integrano lo strato lipidico riducendo l'evaporazione.

Idratare i propri occhi sempre è dunque fondamentale, ma è importantissimo anche adottare delle soluzioni per con azione riparatrice del danno cellulare-corneale (epitelio-stroma).

Qui intervengono i sostituti lacrimali che associano le proprietà degli Aminoacidi all'Acido Ialuronico potenziando, quindi, l'idratazione della superficie oculare, ma soprattutto conferendo proprietà riparatrici della matrice cellulare alla soluzione stessa. Un'innovazione che mira alla salute ed all'integrità degli epitelii della superficie oculare, che non dipende solo dall'idratazione della stessa, ma anche dagli scambi metabolici delle superfici sottostanti. Un integratore del film lacrimale in grado di fornire anche un supporto metabolico agli strati più profondi, ha sicuramente una migliore efficacia nel trattamento della secchezza oculare e nel conferire un maggior comfort ai vostri occhi, in qualsiasi momento della giornata.

Quindi per chi lamenta (o no!) disturbi di occhio secco, bruciore oculare, o altre sintomatologie, vi consiglio di venire ad effettuare l'esame del film lacrimale; con il quale verranno evidenziate eventuali alterazioni della lacrima (dislacrimie) ed in tal caso vi saranno consigliati i giusti prodotti per il vostro problema specifico.

*Idratare i propri occhi
sempre è dunque
fondamentale, ma
è importantissimo
anche adottare delle
soluzioni per con azione
riparatrice del danno
cellulare-corneale
(epitelio-stroma)*



Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Adesso è Possibile Attivarle anche in Farmacia

La Favola delle Tessere Sanitarie

Da giorni, anzi settimane, noi farmacisti ci troviamo assediati da fumi di gente che chiede informazioni sulla tessera sanitaria: c'è chi pensa che se non la attiva pagherà multe salate, chi non potrà andare "in mutua" in caso di malattia; chi vuole rinnovarla, metterci su il codice fiscale, inserirci la denuncia dei redditi, riscuoterci la pensione...

Tutti hanno udito le voci sibilanti cariche di angoscia che aleggiano intorno a questo misero rettangolo azzurro stampigliato e munito di CIP. Ecco le parole magiche: CIP e PIN.

CIP e PIN sembrano due elfi di un mondo incantato che tutti stanno cercando per allontanare dalla propria casa innumerevoli sciagure. Chi sono CIP e PIN? Chi usa il Bancomat dovrebbe avere già dimestichezza con tali chiavi che insieme permettono di accedere al proprio conto. Immaginate ora di dover accedere ai vostri dati sanitari: inserendo la vostra tessera sanitaria munita di CIP in un lettore di SMART-CARD collegato a un PC, potete recarvi sul sito della

*Ce lo vedete il vostro nonno
over 65 a munirsi di PIN,
lettore di Smart card,
scaricare il programma
della Regione Toscana,
connettersi e digitare il pin
per scaricarsi l'esenzione?*

Regione Toscana e, nell'area dedicata ai servizi per il cittadino, in particolare alla tessera sanitaria, potete, quando richiesto, digitare il vostro PIN ed entrare nella vostra cartella sanitaria.

Riprendete fiato, che meraviglia!

Quanti sagrati che rimarranno in piedi quando troverete le radiografie che vi servono il giorno dopo per andare alla visita dal "Professore" senza smantellare l'armadio in cui pensate di averle messe e che diabolicamente ora ve le occulta. Pensate: basterà un CLICK al punto giusto e tutte le informazioni sanitarie raccolte dal momento dell'attivazione della carta saranno a vostra disposizione. Ho detto attivazione, ovvero: recandovi a un distretto ASL o a una farmacia accreditata con la carta munita di CIP e un documento d'identità vi sarà consegnata la busta con il PIN e, se lo volete, vi sarà aperto il fascicolo sanitario. Da allora la carta sarà attivata. Comodo no?

E allora perché non farlo? Anche il vostro medico potrà usufruire dei

dati a vostra disposizione se voi aprirete la porta del vostro fascicolo con carta munita di CIP e PIN. La toscana fa un passo avanti e...4 indietro. Giornalisti incauti hanno riempito pagine e testate riportando le confessioni di misteriosi dirigenti ASL che a una riunione "ufficiosa" accennarono al 30 settembre come termine ultimo per autocertificare la fascia di reddito sulle ricette ai fini del pagamento del ticket sanitario. Chi non si fosse trovato in regola, avrebbe dovuto pagare la quota più alta che peraltro corrisponde chi dichiara un reddito oltre 100.000 euro. Chi non era in regola avrebbe ricevuto una lettera

con l'invito a comunicare per mezzo di patronato, fax, raccomandata o posta certificata, la propria posizione reddituale con autocertificazione. Le lettere di fatto sono arrivate a pioggia anche a chi fa il 730 o che ha esenzione E01 per età e reddito: problemi sulle banche dati? Ecco che la gente, in tempo di vacche magre, per paura di dover pagare ulteriori bal-

zelli si muove come un gregge e va qua e là chiedendo informazioni e ognuno ci mette del suo anche i non addetti ai lavori. È certo che non c'è scadenza per attivare la tessera e che questa serve attivata a breve solo se si vogliono gestire per proprio conto il dato relativo alla fascia di reddito e il fascicolo sanitario.

Ce lo vedete il vostro nonno over 65 a munirsi di PIN, lettore di Smart card, scaricare il programma della Regione Toscana, connettersi e digitare il pin per scaricarsi l'esenzione? Nella pratica, spesso, loro gli over 65, più solerti degli altri hanno attivato la tessera al suo arrivo nel 2010, non hanno mai usato il PIN e magari in un attimo di zelo per l'ordine l'hanno buttato e così ne dobbiamo consegnare uno nuovo. Capita pure dopo qualche giorno che qualcuno torni con un mazzo di buste PIN che sventola come una rosa di carte pronto a fare poker e spera che il povero farmacista illuminato dallo spirito del mago Silvan peschi quello giusto e riesca ad attribuire a ognuno il suo PIN. Una volta ottenuto un nuovo PIN, il povero cristo con poca dimestichezza con il PC può recarsi al TOTEM punto Sì dell'ASL per controllare la propria posizione. Accanto al TOTEM c'è lo sciamano dell'ASL che potrà dare delucidazioni al malcapitato. Con tutti questi elementi sembra proprio di trovarsi nella "Penisola che non c'è".

A chi giova? Il tempo porta consiglio e siccome i nostri dirigenti ne hanno tanto bisogno, il termine ultimo per l'autocertificazione è slittato già, prima al 31 ottobre e a oggi al 30 novembre e forse slitterà ancora.

Intanto da poco il servizio è fruibile anche presso le farmacie che aderiscono all'iniziativa. Anche questa volta seppure dall'alto della Regione Toscana non parlano con noi, noi siamo ancora qua per accompagnarvi fuori dal labirinto delle certificazioni.





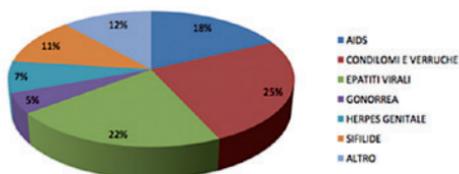
Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Rischi e Prevenzioni

Le Malattie Sessualmente Trasmissibili

Le Malattie Sessualmente Trasmissibili (MST), dette anche malattie veneree, sono malattie infettive causate da batteri, virus o protozoi, che si possono trasmettere e contrarre generalmente attraverso l'attività sessuale

come la sifilide, la gonorrea, il linfogranuloma venereo e l'ulcera molle, l'herpes genitalis, i condilomi, la scabbia, la pediculosi, la Candida, il Trichomonas, la Clamidia e l'epatiti virali A, B, C, D e l'HIV (AIDS).



Gli agenti infettivi a trasmissione sessuale possono causare lesioni agli organi sessuali, ma possono diffondersi anche in altre aree anatomiche fino a causare lesioni permanenti e la morte.

In Europa le malattie sessuali sono in aumento a causa spesso dell'imprudenza perché si è ancora poco attenti ai rapporti protetti. Secondo il primo rapporto dell'European center for diseases control (Ecdc), che raccoglie i dati degli ultimi 10 anni sulle MST il numero di casi è in continua crescita con alcune nazioni come la Gran Bretagna che sono un vero e proprio serbatoio. Le statistiche parlano 344mila casi di Clamidia in Europa nel 2009, con un aumento costante negli ultimi 10 anni. L'88% dei casi si concentra in quattro paesi, Svezia, Norvegia, Gran Bretagna e Danimarca. Gli individui più a rischio sembrano essere le donne (60% dei casi) e i giovani tra 15 e 24 anni (75% dei casi). In Italia si valuta che le infezioni sessualmente trasmesse possano essere più di mezzo milione l'anno; le più diffuse sono i condilomi (33,0%). Anche in Italia, come in Europa, la Clamidia è l'infezione sessualmente trasmissibile più diffusa, fra quelle batteriche e i dati sottolineano un andamento annuale in costante aumento. Quello che più colpisce riguarda il significativo aumento

di certe MTS che sembravano essere scomparse. Un dato interessante riguarda la Sifilide I e II o Lue, causata dal batterio *Treponema Pallidum*, in aumento tra i giovani di sesso maschile (7.585 casi, il 9,6% del totale

© Garryman Aufrey, 2014/shutterstock.com



delle infezioni) con un incremento che dal 1996 al 2008 ha raggiunto l'800%. La sifilide o come spesso viene ricordata "il mal francese" è una malattia che si trasmette principalmente attraverso il contatto sessuale.

Un problema ancora poco noto è la comorbidità, ossia la presenza di una infezione non curata che porta all'instaurarsi di altri patogeni: il sistema di sorveglianza

basato sui centri clinici che ha operato dal 1991 ha evidenziato che il 2,8% dei giovani ai quali era stata diagnosticata una MST è risultato positivo al test HIV, contro una prevalenza nella popolazione generale intorno al 0,1%. Ciononostante circa il 30% dei soggetti con MST non viene testato per l'HIV nonostante la raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

I fattori che mettono più a rischio di contrarre tali malattie sono: l'aumento dei rapporti sessuali, la frequenza e il numero dei partner sessuali, il numero dei partner del proprio o della propria partner, l'autoterapia, cioè cercare di curarsi da soli senza rivolgersi ad un medico.

È necessario ricordare che esiste già il rischio di contrarre la MST nel corso di un unico rapporto sessuale, anche fosse il primo; per quanto riguarda le infezioni virali da HIV, HAV, HBV, HCV e HDV i rapporti omosessuali maschili sono maggiormente a rischio a causa delle microlesioni delle mucose che fa-

voriscono la trasmissione del virus o per la presenza del virus nel tratto gastrointestinale. Anche i rapporti orali sono una possibile via di trasmis-

I fattori che mettono più a rischio di contrarre tali malattie sono: l'aumento dei rapporti sessuali, la frequenza e il numero dei partner sessuali, il numero dei partner del proprio o della propria partner, l'autoterapia, cioè cercare di curarsi da soli senza rivolgersi ad un medico



Dott.ssa
Ilaria SABÓ*

La Terapia della Self-Analisi Bioenergetica

Il Corpo Non Mente

“Noi esseri umani siamo come gli alberi, radicati al suolo con una estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci, quanto più forti sono le nostre radici terrene...”. Alexander Lowen

A coniare il termine Bioenergetica, che significa “energia della vita” fu il medico e psicologo americano Alexander Lowen, questa pratica affonda le sue radici nell'opera di Sigmund Freud medico e fondatore della psicoanalisi e di Wilhelm Reich che fu suo allievo. Mentre Freud poneva attenzione soltanto alla produzione verbale dei pazienti, Reich introdusse anche l'osservazione del corpo, come l'espressione degli occhi e del viso, la qualità della voce e i vari tipi di tensioni muscolari. Descrisse per primo quello che noi oggi chiamiamo linguaggio del corpo sottolineando l'unità di mente, corpo ed emozioni e l'energia vitale che ne scaturisce; Alexander Lowen, allievo di Reich, la chiamò “bioenergia”.

L'Analisi Bioenergetica è un metodo che integra terapia corporea e psicoterapia verbale, basandosi sulla consapevolezza che mente e corpo formano un'unità. Noi siamo i nostri pensieri, emozioni, sensazioni, impulsi ed azioni.

Lowen osservò come i blocchi muscolari impediscono il libero scorrere dell'energia provocando tensioni croniche. Tali blocchi sono restrizioni inconscie del movimento e dell'espressione, che limitano l'individuo nella ricerca della soddisfazione dei propri bisogni e come conseguenza ne riducono la capacità di provare piacere.

L'Analisi Bioenergetica è un metodo che integra terapia corporea e psicoterapia verbale, basandosi sulla consapevolezza che mente e corpo formano un'unità

Per esempio, un diaframma cronicamente contratto, provoca una respirazione superficiale che diminuisce l'apporto di ossigeno e abbassa il livello energetico. Questo modo superficiale di respirare

è uno dei sistemi utilizzati per controllare le emozioni,si rimane “senza fiato” per un'emozione forte come la sorpresa, o la paura, “si respira appena” per l'ansia o la paura. I blocchi nella gola e nelle mascelle impediscono di piangere o lamentarsi; ma anche di cantare o di gridare di gioia. I blocchi nelle spalle e nelle braccia frenano non soltanto il desiderio di aggredire e col-



pire, ma anche quello di abbracciare. I blocchi nella vita impediscono il pianto ma anche il respiro e il sospiro. La contrattura dei muscoli delle gambe e dei piedi blocca la spinta alla ribellione, ma diminuisce anche la capacità di stare in piedi e di essere indipendenti. I muscoli che uniscono il bacino al tronco e alle gambe, quelli della parte bassa della schiena, delle natiche, delle cosce, del pavimento pelvico, sono coinvolti nel controllo della sessualità e delle funzioni escretorie. Le loro tensioni croniche intorpidiscono l'espressione della sessualità e spesso sono causa

di dolori lombari e disordini urinari

Una persona il cui flusso energetico è bloccato, perde una parte della sua vitalità e della sua personalità. Questo fa sì che si senta depressa, in lotta e usi costantemente la forza di volontà per assolvere gli impegni quotidiani, le diventa difficile stare con gli altri. La vita perde i suoi colori.

L'insieme di queste tensioni si organizza nella corazza muscolo-caratteriale che col passare degli anni ostacola il completo sviluppo dell'identità e della creatività.

L'Analisi Bioenergetica integra il lavoro sul corpo con quello sulla mente, attraverso movimenti, rilassamento, contatto fisico, posizioni corporee speciali, e espressione verbale, suscitando un "contatto più profondo" tra corpo e sentimenti. Ciò permette alla persona di arrivare efficacemente e rapidamente a percepire e lavorare sui nodi emozionali per ristabilire il libero movimento dell'energia nel corpo.

Uno degli strumenti fondamentali della bioenergetica è il grounding. Tale termine coniato da Lowen significa "radicamento" e descrive il contatto energetico con la realtà. Per avere un buon contatto energetico, è indispensabile che l'energia scorra liberamente verso quelle parti del corpo che sono a contatto diretto con il mondo esterno: organi di senso, braccia e mani, gambe e piedi, pelle e organi sessuali. Di una persona ben radicata si dice che "ha i piedi per terra"..

"...Come gli alberi, anche noi esseri umani guardiamo al cielo come alla fonte dell'energia vitale, ma la consistenza del nostro corpo dipende dalla terra." A. Lowen.

* Psicologa, Psicoterapeuta Bioenergetica



Dott. Emanuele
PARRA

Una Proposta contro la Cellulite

Il "Timing Circuit"

Dermoipodermopannicolopatiaedematofibrosclerotica.

Uno sciolingua, un mostro preistorico o molto più semplicemente una patologia?

Molto è stato detto riguardo alla cellulite, sicuramente il pericolo pubblico numero uno per tutti i soggetti femminili. Poco, forse, è stato fatto, a livello di attività fisica e allenamento in palestra.

Una piccola review per ricordare che la cellulite:

- è un'alterazione dell'ipoderma, con ipertrofia ed erniazione dei lobi adiposi che ne costituiscono gran parte del tessuto;

- è un'alterazione del derma, con compromissione del microcircolo e dunque della funzionalità dei vasi capillari e linfatici che ne fanno parte. (alla palpazione la cute è fredda, indice di stasi linfo-venosa);

- colpisce soprattutto i soggetti sedentari (ma non disdegna gli sportivi) di età compresa tra i 14 e i 30 anni;

- si localizza soprattutto in zona trocanterica e femorale;

- tra i fattori aggravanti una scorretta funzionalità del piede e dei suoi cuori periferici (soletta venosa di lejard e triangolo della volta);

- sempre tra i fattori aggravanti una respirazione non completa causa retrazioni del diaframma (principale muscolo respiratorio).

Prima domanda:

Quali sono gli obiettivi per un'attività fisica idonea?

1. tono/tonificazione muscolare: per riattivare i meccanismi di pompa muscolare, incrementare il metabolismo, riattivare le catene cinematiche del nostro apparato locomotore;

2. sistema aerobico: sicuramente da potenziare per favorire l'afflusso di ossigeno alle zone periferiche; incrementare la lipolisi; migliorare l'atto respiratorio (anche tramite lavoro con posturologo, osteopata o fisioterapista), vero "segreto" operativo per migliorare la capacità del sistema linfatico e ridurre gli edemi;

3. lavoro specifico sulla funzionalità del piede per aiutare la circolazione a livello degli arti inferiori;

4. Fattore a cui fare attenzione: limitare la produzione di lattato. Data la

condizione di stasi linfo-venosa infatti, questo non viene rimosso, portando una progressiva Tossicosi (e dunque un peggioramento) dei tessuti. Ne deriva di concerto una adeguata terapia alimentare a base di acqua (3 litri\die) ed antiossidanti (vit.C, vit. E, Acido Lipoico ed altri ancora)

Seconda domanda:
Quale attività fisica?

Lavoro aerobico “non intrusivo”. Vale a dire, soprattutto per un principiante, meglio una camminata veloce in salita ad andatura differenziata piuttosto che una corsa, dove i microtraumi prodotti dall’attività ri-

schiano di aggiungere danno al danno.

Lavoro anaerobico con carichi anche importanti, ma per poche ripetizioni, onde limitare la produzione di lattato e lavorare sul “tono”.

Lavoro anaerobico con carichi medio-leggeri, senza arrivare ad affaticamento completo (indice di produzione di acido lattico). In questo caso l’obiettivo non è allenare i muscoli in un numero limitato di serie ma affaticarli nell’intero arco dell’allenamento. In pratica un lavoro sotto-intensità, ma più prolungato.

Terza domanda

Allenamento consigliato?

Ogni tipo di attività proposta al punto precedente può costituire oggetto specifico della stessa scheda di allenamento.

Ad esempio:

Lunedì scheda A: aerobica

Martedì: scheda B: lavoro sulla forza

Giovedì: scheda A: aerobica

Venerdì: scheda C: tonificazione

La proposta di oggi è diversa, si tratta del “Timing Circuit”.

Di cosa si tratta?

Il Timing Circuit (ispiratomi dal lavoro con i Kettlebell) è una tipologia di allenamento a circuito dove non si contano serie e ripetizioni, ma un unico fattore: il tempo.

È una tipologia di circuito che si può applicare dosando gli esercizi e le ripetizioni su qualsiasi soggetto, sedentario, intermedio, avanzato, atleta.

Nel lavoro pro-cellulite si lavora sotto-intensità nella singola serie con l’obiettivo di ripeterla più volte senza recupero e dunque allenare i muscoli in un tempo più lungo limitando la produzione di acido lattico.





Ilaria
BIANCHI

Come Combattere il Grasso Cutaneo

O.P.A.F. Therapy

Che cosa è l'ADIPE?

Con il termine adipe si intende l'insieme dei depositi di sostanze grasse esistenti nel nostro organismo e distribuiti nel corpo in modo più o meno uniforme.

Che cosa è la CELLULITE?

La cellulite è una condizione alterata del tessuto sottocutaneo caratterizzato da un accumulo di cellule adipose e da ristagno di liquido in eccesso, che si traduce in un effetto, più o meno pronunciato, di pelle a buccia d'arancia e di masse compatte adipose.

L' O.P.A.F è un trattamento specifico a base di ultrasuoni per CELLULITE e ADIPOSITA' ed ha una doppia emissione di ultrasuoni ad ALTA e BASSA FREQUENZA: L'ALTA FREQUENZA agisce con più meccanismi simultanei, smuove il grasso accumulato e agendo a livello sottocutaneo fa sì che la temperatura tissutale aumenti.

Si ottiene così un incremento del metabolismo cellulare e un effetto di vasodilatazione che riattiva il microcircolo dei tessuti, riossigenandoli.

*L' O.P.A.F è un
trattamento specifico
a base di ultrasuoni
per CELLULITE e
ADIPOSITÀ ed ha una
doppia emissione di
ultrasuoni ad ALTA e
BASSA FREQUENZA*



Questo macchinario ha tre effetti:

EFFETTO TERMICO

EFFETTO MECCANICO

EFFETTO CHIMICO

La BASSA FREQUENZA, “CAVITAZIONE”, è in grado di disgregare le strutture del grasso sottocutaneo, rendendole facilmente rimovibili con azione di drenaggio. La sinergia tra queste attività riduce visibilmente, già dalle prime sedute, le adiposità e la cellulite.

Risultati concreti, visibili fin da subito, si possono ottenere ovunque vi sia cellulite e accumuli adiposi: sull’addome, sui glutei e sulle così dette culottes de cheval, su braccia, ginocchia e gambe. Con un ciclo di sedute avrete perso alcuni centimetri e presenterete una nuova e più armoniosa silhouette, una pelle liscia, tonica e compatta. Infatti la terapia in medicina estetica migliora inestetismi come Adiposità localizzate e Pelle a “buccia d’arancia” oltre a migliorare la plasticità e il tono dei tessuti.

Questa terapia può essere usata anche per problematiche fisioterapiche come lesioni muscolari, tendiniti, calcificazioni, epicondiliti, fascite plantare, tendinopatie calcifiche, ecc...

*Con un ciclo di sedute
avrete perso alcuni
centimetri e presenterete
una nuova e più
armoniosa silhouette,
una pelle liscia, tonica e
compatta*

FisioLine



efficienza meccanica che si ottiene si traduce in una grande efficacia terapeutica e grazie all’alta potenza di picco delle onde generate, si ottiene un effetto meccanico amplificato con un maggior potere di disgregazione, per un’azione focalizzata in profondità ad alta potenza.

sione, anche se il rischio può essere minore rispetto ai rapporti genitali, in quanto le secrezioni vaginali, lo sperma e la saliva sono veicoli di infezione: perciò l'utilizzo del profilattico rimane sempre la migliore misura precauzionale.

In caso di secrezioni anomale dai genitali, ulcerazioni o piccole escrescenze sull'apparato genitale o anche solo quando si hanno dubbi sui rapporti sessuali avuti, di ricorrere ad una consulenza con il proprio medico o con lo specialista. Bisogna ricordare che le malattie sessualmente trasmesse riguardano entrambi i partner ed è quindi la coppia che deve essere trattata per una eradicazione della malattia, impedendone così l'ulteriore diffusione.

Le infezioni sessuali spesso sono scarsamente sintomatiche, e per lo più sono perfettamente curabili, in buona parte con una terapia antibiotica da somministrare a entrambi i partner, ma se trascurate possono determinare sterilità, tumori, problemi in gravidanza e parto prematuro. Le uniche malattie per le quali la guarigione è in dubbio ed a maggior rischio di evoluzione sono quelle a trasmissione virale. Tra queste, l'HIV è sicuramente quella più conosciuta e per la quale non esiste ancora una cura, quindi la prevenzione è di fondamentale importanza.

I metodi di prevenzione delle MST più efficaci sono: 1) l'astinenza: è l'unica condizione che con certezza evita la trasmissione di patologie sessualmente trasmesse. Ha senso "praticare" l'astinenza quando non si conosce il/la partner. Infatti anche se non presenta sintomi non è possibile escludere che sia portatore/portatrice di agenti patogeni trasmissibili e tutti gli altri metodi preventivi non

garantiscono la massima protezione. 2) L'uso del preservativo maschile: è stata dimostrata un'efficacia di circa 85% per questo mezzo di prevenzione. Molti fattori non lo rendono sicuro al 100%: il mal posizionamento, la rottura, lo spostamento durante l'atto sessuale. 3) L'uso del profilattico femminile: ha un'efficacia sotto l'80% e come per quello maschile è soggetto a fattori che ne riducono l'efficacia. Tutti gli altri metodi per la prevenzione delle malattie sessualmente trasmesse non hanno un'efficacia dimostrata.

Le infezioni sessuali spesso sono scarsamente sintomatiche, e per lo più sono perfettamente curabili, in buona parte con una terapia antibiotica da somministrare a entrambi i partner





Domenico
CARONNA

I Requisiti Indispensabili per un Dolce Riposo

Il Sistema Letto Ideale

Confortevole e accogliente per favorire il sonno ma igienico e anatomico per prendersi cura della colonna vertebrale. Così deve essere il letto ideale.

Una decennale attività di ricerca ha dimostrato che l'equilibrio tra le parti che lo compongono è essenziale, perchè anche il materasso migliore è inefficiente se non armonizza con il supporto anatomico.

Infatti supporto, materasso e guanciaie devono lavorare in sinergia, sostenere la schiena, assecondarne la forma naturale e reagire elasticamente ad ogni pressione.

Questa è la condizione migliore e più salutare per un buon riposo.

GUANCIALE

Il guanciaie è il completamento per un vero relax.

Deve sostenere correttamente, senza comprimere, rilassare le vertebre cervicali, i muscoli e le vie nervose interessate.

MATERASSO - RIVESTIMENTO

Il rivestimento è una componente molto importante del Sistema Letto. Per questo Dorsal ha sviluppato il "Sistema Rivestimenti" che permette di abbinare le lastre interne dei materassi Dorsal a 12 tipologie di tessuti e imbottiture dalle diverse proprietà: naturali, antibatteriche, traspiranti, anallergiche ed antistatiche.

MATERASSO - LASTRA INTERNA

Grazie all'utilizzo di materiali eccellenti e accurate lavorazioni, le lastre interne dei materassi Dorsal sostengono perfettamente il corpo in relazione al suo peso e alla sua forma anatomica.

Diversi materiali, strutture, densità e altezze consentono di costruire in modo personalizzato il proprio Sistema Letto.

SUPPORTO ANATOMICO

In un buon Sistema Letto il supporto è fondamentale per il corretto funzionamento del materasso e per il sostegno dell'intera struttura. Dorsal progetta supporti in completa sinergia con i materassi, sviluppando zone di comfort specifiche per ogni parte del corpo: il loro design è studiato per potersi inserire armonicamente in ogni tipo di arredamento.

Supporto, materasso e guanciaie devono lavorare in sinergia, sostenere la schiena, assecondarne la forma naturale e reagire elasticamente ad ogni pressione



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



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



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

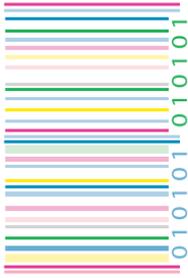
Dr.ssa Vitucci Antonietta 3496334545

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,

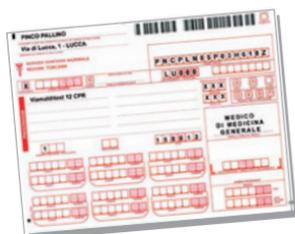
Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

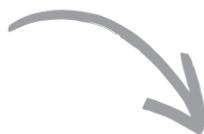
• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



Ricetta Rossa



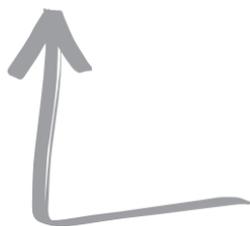
Promemoria



Ricetta Digitale



La
Tua Farmacia
con Te
nel Cambiamento



FARMALUCCA

Associazione Proprietari
di Farmacia di Lucca