



Periodico Bimestrale - Anno 3 Numero 12 - Marzo/Aprile 2015

insjeme

per il tuo stare bene



*Pulizie di Primavera per il Nostro Benessere / L'Allergia
/ Per Una Vita più Giovane e Dinamica / I Controlli di
Qualità nel Laboratorio di Analisi / Ipoacusie Percet-
tive / Psicomotricità Funzionale in Acqua / Gli Squi-
libri Posturali / Dove Comincia il Senso di Comfort e
di Accoglienza / Il Bambino Piccolo e il Suo Mondo*



Paolo
BOTTARI

Insjeme... alla Ricerca della Forma Migliore

Una Primavera di Benessere

Finalmente è arrivata. Sinceramente non ne potevamo più di questo lungo inverno, del suo grigiore e di quel forzato letargo a cui da sempre ci costringe, con i suoi sbalzi d'umore e di temperature. La primavera è tra noi, già da prima del suo inizio ufficiale ma per rimetterci in moto e "oliare" la nostra macchina psico-fisica per la bella stagione, il mese ideale è da sempre maggio.

Giornate lunghe, temperature gradevoli, il profumo della primavera

Prendersi cura di se stessi è molto importante per potersi sempre sentire a proprio agio e avere un equilibrio psico-fisico in grado di supportarci nella quotidianità

tra i campi fanno da richiamo per un ritorno alla forma migliore, a cui spesso si associano ginnastica, corsa o passeggiate e diete, più o meno improvvisate. Non importa se al mare, in montagna o semplicemente per la campagna, ritrovare il piacere di stare

all'aria aperta, è una buona dose di benessere che alimenta l'ottimismo e ci dà una carica in più.

Naturalmente, per pigrizia ma anche per necessità, solo nella bella stagione siamo più portati a prenderci cura del nostro corpo e della nostra forma fisica e allora è bene cominciare. Quello che nei mesi autunnali e invernali non è facile fare anche se sarebbe opportuno, per non dover poi faticare di più, adesso non è più rimandabile.

Prendersi cura di se stessi è molto importante per potersi sempre sentire a proprio agio e avere un equilibrio psico-fisico in grado di sup-



portarci nella quotidianità.

Noi di Insjeme, come gruppo di lavoro, ormai costituiamo un'équipe che non vuol lasciare niente al caso e che si vuol prendere cura del vostro benessere. Abbiamo al nostro interno tutte le professionalità giuste per darvi i consigli migliori affinché non trascuriate comportamenti utili per prevenire malattie o infortuni. E attraverso questo giornalino intendiamo darvi i primi consigli per un approccio alle varie argomentazioni che a voi stanno più a cuore, riservando ad un contatto diretto con il professionista del caso, per analizzare nello specifico le vostre esigenze.

Due anni fa siamo entrati in punta di piedi nelle vostre case, ci siamo e continuiamo a farci conoscere attraverso diverse iniziative che durante l'anno teniamo in centro storico a Lucca e sul territorio ma soprattutto vi aspettiamo nel nostro "quartier generale", dove in una zona ristretta tra S. Filippo e l'Arancio, nei pressi di Porta Elisa, si trovano tutti i nostri esperti. E per i più pigri, c'è un'opportunità in più, per sabato 10 maggio, un "Open Day", una manifestazione interamente promossa dai nostri esperti presso il Centro Ottica Lucca all'Arancio che vi aspettano per offrirvi gratuitamente la propria consulenza.

Noi vi aspettiamo numerosi come sempre.



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 3 – n. 12 Marzo/Aprile 2015

Editore: Tipografia Francesconi snc

Direttore responsabile: Paolo Bottari

Immagine Copertina: © Helga Wigandt, 2015/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.

Grafica: **Grafedia**

Stampa: **Tipografia Francesconi snc**

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

Insjeme è:

**Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,
Lamm Centro Analisi, Life Personal Fitness,
Centro Medico Martini, La Sanitaria**

Project: **Grafedia**

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



Dott.ssa Ines
NUTINI

Capirlo e Come Prendersi Cura di Lui

Il Bambino Piccolo e il Suo Mondo

Fin dalle prime settimane di vita, il bambino possiede una serie di pre-requisiti percettivi che gli consentono di mettersi in relazione con gli altri, ad esempio il neonato sorride di più quando sente la voce della madre o della persona che lo cura, a 3 mesi è in grado di distinguere le espressioni facciali di gioia, tristezza e collera nel volto della madre e di rispondervi in modo appropriato.

Nell'arco di alcuni mesi il neonato sviluppa una serie impressionante di abilità nell'elaborare esperienze e percezioni, aumentano le sue capacità visive e uditive, si forma la memoria a breve termine e quella a lungo termine indispensabile per riconoscere, attraverso il confronto con i "dati in memoria", i volti familiari, gli oggetti, i luoghi.

Il neonato nasce con una predisposizione innata allo scambio e alla relazione con la persona che si prende cura di lui, infatti è dotato di riflessi come il pianto e il sorriso, che contribuiscono a creare il legame di attaccamento, inoltre il bambino conquista l'adulto anche con le caratteristiche somatiche, i vocalizzi, gli sguardi, i movimenti, che hanno la funzione di favorire le condotte di accudimento e di elicitare emozioni positive negli adulti.

Contemporaneamente si sviluppa la capacità motoria, il bambino inizia a gattonare e poi a sperimentarsi nella posizione eretta, i successi sono vissuti dal piccolo con grande piacere e aumentano la percezione di autoefficacia. Intorno ai venti mesi i bambini sono in grado di partecipare alle attività familiari quotidiane, come spostare oggetti dal tavolo apparecchiato con abilità e attenzione, a due anni sono in grado di lavarsi viso e mani, a tre di vestirsi, l'adulto purtroppo spesso tende a bloccare l'iniziativa del bambino perché lo ritiene incapace, invece dovrebbe favorirne l'autonomia, guidandolo e apprezzando il suo desiderio di essere attivo e la sua crescente abilità.

Il bambino è un'entità specifica e irripetibile che muta continuamente con la crescita, producendo nuove identità più complesse ma assolutamente peculiari nel loro funzionamento, così esiste il sistema-neonato, il sistema-bambino, il sistema-adolescente, quello del giovane e poi dell'adulto e per ogni età della vita.

Questo processo di crescita si snoda attraverso stadi diversi, nel corso dei quali il bambino aumenta le proprie competenze e quindi anche il proprio

modo di percepire e comprendere la realtà raggiungendo capacità sempre più elevate. Il motore di questa maturazione è un delicato processo di integrazione fra patrimonio genetico personale, esperienze vissute nel proprio ambiente e modalità di rielaborazione di queste esperienze, l'integrazione di queste tre istanze contribuisce a stimolare il raggiungimento di quelle che oggi vengono considerate le principali caratteristiche dell'intelligenza creativa: un buon livello di Autoefficacia, Curiosità, Tolleranza del conflitto e della frustrazione, Uso positivo dei propri errori; Valutazione del rischio; Apertura verso il nuovo.

In questa ottica le attuali teorie dello sviluppo, mettono l'accento sull'importanza della "RELAZIONE" nel processo di adattamento del bambino all'ambiente e di costruzione della propria identità, "crescere" non è più considerato solo apprendere abilità ma anche e soprattutto sapersi adattare creativamente e costruttivamente alle situazioni.

Naturalmente per svilupparsi armoniosamente il bambino deve godere di una buona tranquillità emotiva, diversamente impiegherà tutte le sue energie a difendersi ad isolarsi dalle situazioni che gli procurano dolore o lo fanno sentire minacciato, un buon clima affettivo e la presenza di figure di attaccamento sicure permetteranno al bambino di costruire un'immagine di sé positiva e degna di amore e di sviluppare la fiducia verso gli altri. È chiaro che le esperienze vissute dal bambino nei primi anni sono basilari per la formazione della sua personalità e lasciano un'impronta che segnerà la sua modalità futura di affrontare la vita, pur nei continui cambiamenti che l'acquisizione di nuove possibilità cognitive e linguistiche e la maturazione di complesse strategie per la comprensione degli eventi, provocheranno con la crescita.

Che fare dunque per quei piccoli che sono "incappati" loro malgrado in ambienti poco favorevoli? In questi casi è assolutamente necessario offrire ai bambini esperienze "riparative", affidarli a persone in grado di accoglierli con tutto il carico di rabbia e di sfiducia che spesso questi piccoli portano dentro e che sono retaggio delle esperienze subite. Questi bambini hanno bisogno di sperimentare prima possibile, la dolcezza dell'accudimento vero, fatto sia di attenzioni amorevoli verso i loro bisogni primari, che di tutto quell'ampio repertorio di comportamenti che avvolgono, gratificano, valorizzano, proteggono; la vicinanza, il contatto fisico, la voce sono i veicoli attraverso cui si alimentano il senso di sicurezza e il benessere psicologico del bambino.

In un ambiente stimolante attento alle sue esigenze, il bambino può tornare ad essere fiducioso, curioso, attivo, poiché egli trae la propria sicurezza non solo dalle competenze che va sviluppando e che gli consentono di comprendere sempre meglio la realtà, ma prioritariamente dal modo in cui gli altri gli rispondono, lo rassicurano, capiscono le sue esigenze, lo incoraggiano e gli trasmettono gioia e amore.



© Oksana Kuzmina, 2015/shutterstock.com



Domenico
CARONNA

L'Importanza del Letto per la Nostra Salute

Dove Comincia il Senso di Comfort e di Accoglienza

L'importanza del letto per la nostra salute è paragonabile a quella di una corretta alimentazione. Il letto dovrebbe rappresentare per tutti, al termine di una giornata faticosa e stressante o in un momento di particolare spossatezza, un'oasi di tranquillità, il conforto da tutto lo stress incamerato durante la giornata, un po' quello che succedeva quando nostra madre ci accoglieva tra le sue braccia per farci addormentare. Per questo la funzionalità del letto dovrebbe essere sempre il primo criterio di selezione per la nostra camera, troppo spesso invece scavalcato dal gusto estetico e dalle tendenze dell'arredamento.

In più, una buona camera da letto dovrebbe essere tranquilla e calda, perché durante il sonno il nostro subconscio assorbe l'influsso dell'ambiente cir-

ostante, che determina assieme ad altri fattori psichici la qualità del nostro riposo notturno.

Anche le radiazioni dei materiali, che da svegli appena percepiamo, non sono da sottovalutare. Il legno massiccio naturale, la lana e i tessuti in tinte naturali, per esempio, hanno un'energia positiva e quindi sono preferibili

rispetto a materiali come metalli, vernici a colori squillanti o specchi. Per un riposo rigenerante è necessario tenere presenti anche questi elementi, tanto più visto lo stress psicofisico cui ci sottoponiamo durante la giornata.

IL SONNO È UNA NECESSITÀ BIOLOGICA

La condizione ideale per dormire è quella che abbiamo sperimentato tutti nel grembo materno: immersi in un ambiente igienicamente sicuro e in un riposante silenzio, il liquido amniotico ci sosteneva, assecondando e nello stesso tempo proteggendo ogni nostro movimento. Perché un letto assicuri condizioni il più possibile vicine a quelle ideali, deve rispondere a esigenze biomeccaniche, fisiologiche e igieniche ben precise.

ESIGENZE BIOMECCANICHE

Per un buon sonno riposante è necessario un corretto sostegno della co-



lonna vertebrale, l'asse portante del nostro corpo. Durante il giorno, infatti, ogni più piccolo movimento o vibrazione o la postura che assumiamo sono fonte di stress per la colonna, ma soprattutto per i dischi intervertebrali, che la rendono flessibile ed elastica. Il momento del

sonno è l'unico vero momento di recupero e riequilibrio possibile. Per questo la qualità del sonno è fondamentale: è più importante come si dorme di quanto si dorme. E in questo, il letto svolge un ruolo primario: se è troppo duro la colonna può perdere la sua naturale curvatura, se è troppo morbido la colonna, non adeguatamente sostenuta, si piega verso il basso. In entrambi i casi muscoli e legamenti lavorano per compensare la scorretta curvatura della colonna vertebrale, provocando così sia fastidi durante il sonno sia dolori al risveglio.

ESIGENZE FISILOGICHE

Una posizione scorretta durante il sonno può, causare anche quella che viene chiamata "ipossia": scarso afflusso di sangue in alcune zone del nostro corpo, provocato dalla compressione di vasi sanguigni periferici arteriosi e venosi. L'ipossia provoca formicolio, se non addirittura crampi agli arti, che, costringendo a continui cambiamenti di posizione, turba il sonno e guasta l'intensità del riposo.

ESIGENZE IGIENICHE

Tra i nemici del sonno ci sono il calore, che crea inquietudine e movimenti continui, e l'umidità. Ognuno di noi, durante il sonno notturno, perde fino a 500 grammi di liquidi, che il materasso assorbe in gran parte. In più, ci sono gli acari, esseri microscopici causa di asma, allergie e fastidiose riniti, che per il ciclo vitale hanno bisogno di condizioni ambientali simili a quelle dell'uomo (25°C circa e 50/60% di umidità). Gli acari si nutrono di cellule epiteliali.

Proprio quelle che ognuno di noi perde per il naturale processo di desquamazione della pelle. Ecco perché gli acari trovano nel letto il loro habitat ideale.

L'ipossia provoca formicolio, se non addirittura crampi agli arti, che, costringendo a continui cambiamenti di posizione, turba il sonno e guasta l'intensità del riposo



Dott. Moreno
FERRONI

Valutare e Mantenere nel Tempo
la Qualità delle Prestazioni

I Controlli di Qualità nel Laboratorio di Analisi

Nel moderno Laboratorio di Analisi sono due gli strumenti indispensabili che permettono di valutare e mantenere nel tempo la qualità delle prestazioni: il Controllo Interno di Qualità (CQI) e il Controllo Esterno di Qualità (VEQ). L'esecuzione di programmi di CQI e la partecipazione a programmi di VEQ è obbligatoria e rappresenta anche un requisito per i procedimenti di accreditamento e di certificazione.

Il CQI è un programma che prevede l'uso di materiali di controllo (di solito sieri liofilizzati) che vengono inseriti all'interno delle sedute analitiche come fossero campioni. I risultati dei vari dosaggi vengono poi elaborati con opportuni mezzi statistici; il fine ultimo è tenere sotto controllo la seduta analitica, rigettandola nel caso in cui i controlli siano al di fuori degli intervalli di accettabilità.

I controlli di qualità inter-laboratorio (ovvero i programmi di Valutazione Esterna della Qualità) contribuiscono a produrre dati che principalmente consentono a ciascun laboratorio di confrontarsi con gli altri.

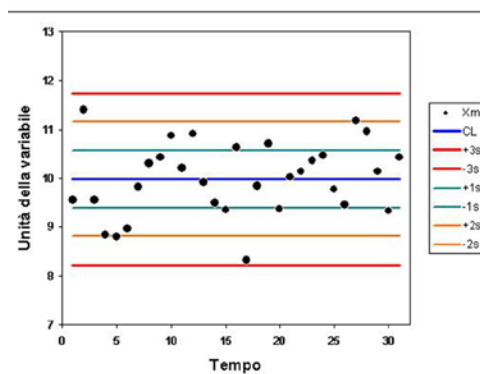
Il paziente può rivolgersi in tempi e situazioni diversi a strutture differenti, ed ha il diritto di ottenere risultati e conclusioni confrontabili tra una struttura e l'altra

Il paziente può rivolgersi in tempi e situazioni diverse a strutture differenti, ed ha il diritto di ottenere risultati e conclusioni che siano confrontabili tra una struttura e l'altra, indipendentemente dal metodo

adottato per produrre il dato analitico. Ciò significa che, per quanto possibile, i referti prodotti da diverse strutture relativi alla stessa determinazione, devono essere confrontabili e chiaramente comprensibili.

I programmi di VEQ sono basati sulla medesima filosofia dei Controlli di Qualità Interni (CQI), ma sono organizzati da un' "Agenzia ester-

na” (Regione, organizzazione professionale, o quant’altro). Scopi fondamentali dei programmi di VEQ sono la valutazione della uniformità dei risultati ottenuti in laboratori differenti e la valutazione comparativa di metodi differenti. Lo schema operativo generale di un programma di VEQ è il seguente: l’agenzia fornisce a tutti i laboratori partecipanti, a scadenze prefissate, i campioni di controllo; tutti i laboratori partecipanti analizzano i materiali nel medesimo giorno, secondo un calendario prefissato, utilizzando ciascuno il proprio metodo, inviando quindi i risultati all’agenzia; l’agenzia provvede alla elaborazione statistica dei risultati, in forma grafica e numerica, in maniera tale che ciascun laboratorio parte-



cipante possa valutare la posizione dei propri risultati in relazione a quelli ottenuti dall’intero gruppo ed in relazione a limiti di accettabilità preventivamente fissati. Tali elaborazioni sono restituite ai partecipanti di solito entro 10-15 giorni.

Negli ultimi tempi sono stati messi a punto dei programmi di Real Time CQI (rtCQI), ovvero con-

trolli Interni che danno le stesse informazioni di programmi VEQ ma IN TEMPO REALE, cioè senza dover attendere le elaborazioni finali delle varie Agenzie. Infatti il controllo di qualità Real Time CQI (rtCQI) permette al laboratorio di ricevere in tempo reale una valutazione della propria performance analitica, valutata sulle misure che il laboratorio effettua sui campioni di controllo. Il laboratorio riceve campioni di controllo a titolo incognito a differenti livelli di concentrazione. Per questi campioni l’Agenzia dispone dei valori bersaglio e degli intervalli di accettabilità calcolati dai risultati delle VEQ nelle quali gli stessi campioni erano stati distribuiti.

Il laboratorio effettua le misure e invia i risultati on line e in tempo reale l’agenzia effettua la valutazione confrontando i risultati del laboratorio con i valori attesi e li invia subito al laboratorio.



Dott.ssa Elisa
GIUSTI

Tutto quello che c'è da Sapere e come Intervenire

L'Allergia

La parola Allergia deriva dall'unione di due parole greche ALLOS, "diverso", e ERGON "effetto", ed indica quindi una reazione alterata, una risposta spontanea ed eccessiva dell'organismo nei confronti di sostanze estranee, che risultano invece innocue per la maggior parte della popolazione.

Queste risposte atipiche sono mediate da particolari sostanze (anticorpi) presenti nel nostro organismo chiamate IgE.

- CARATTERISTICHE

Le reazioni allergiche sono caratterizzate dall'essere

specifiche: la malattia si presenta esclusivamente in presenza della sostanza verso la quale è diretta l'anticorpo.

veloci : la reazione allergica è immediata. Dal momento del contatto con la sostanza allergizzante, al momento della manifestazione dei sintomi intercorrono da 5 a 30 minuti

- LE CAUSE

L'allergia sembra avere una base genetica

L'allergia sembra avere una base genetica, si erediterebbe però solo la predisposizione a sviluppare un'allergia e non l'allergia verso una specifica

sostanza. In altre parole un genitore allergico al polline potrebbe avere figli allergici ad acari o al pelo di animale.

Oltre alla predisposizione genetica sembra necessaria anche una prolungata esposizione all'allergene.

I fattori che favoriscono l'insorgenza della allergie sono molteplici, in particolare una recente teoria "Hygiene Hypothesis" sostiene che l'eccesso di igiene sia uno dei principali. È stato dimostrato che un ambiente eccessivamente "sterilizzato" non è salutare per il sistema immunitario che diviene più predisposto allo sviluppo di allergie.

- ALLERGENI

Le sostanze in grado di stimolare la reazione allergica sono chiamati allergeni.

Gli allergeni più comuni in natura possono essere classificati come:

ALLERGENI DA INALAZIONE: polline, acari, derivati di origine animale (pelo etc), muffe

ALLERGENI DA INGESTIONE: alimenti, farmaci, veleni di insetti

ALLERGENI DA CONTATTO: cosmetici, farmaci, metalli (nickel)

- **SINTOMI**

La risposta allergica si manifesta con una grande varietà di sintomi, la risposta infiammatoria che segue il contatto con l'antigene può essere locale o sistemica.



I sintomi di una risposta locale sono:

rigonfiamento delle mucose nasali (rinite allergica)

arrossamento e prurito a livello oculare (congiuntivite allergica)

irritazione a livello bronchiale, broncocostrizione, asma bronchiale dermatite al-

lergica, eczema, orticaria, dermatite da contatto.

La risposta sistemica è detta anche anafilassi e comprende sintomi quali reazioni cutanee, broncocostrizione, edema, shock anafilattico, con conseguente ipotensione, coma e, come estrema conseguenza, morte.

- **TERAPIA FARMACOLOGICA**

Sono attualmente disponibili 2 tipi di HYPERLINK "<http://www.stallergenes.it/Allergique/Comprendre/traitement.cfm>" trattamenti:

- i trattamenti che agiscono sui sintomi dell'allergia: alleviano con efficacia però si devono prendere fino alla scomparsa dei sintomi, ad ogni stagione pollinica oppure durante tutto l'anno per gli allergeni perenni.

- i trattamenti che agiscono sul sistema immunitario modulandolo: il loro obiettivo è indurre una capacità di tolleranza dell'organismo verso l'allergene responsabile dei sintomi. Si tratta della HYPERLINK "<http://www.stallergenes.it/Allergique/Desensibilisation/home.cfm>" desensibilizzazione, anche chiamata Immunoterapia Specifica.

Farmaci più comunemente utilizzati: cortisonici topici, antistaminici, disodiocromoglicato, decongestionanti topici, antibiotici.

Bibliografia:

LIEBERMAN PHIL-ANDERSON JOHN A.: MALATTIE ALLERGICHE. DIAGNOSI E TERAPIA; MASSON 2001

LARSEN ADAMS: DERMATITE DA CONTATTO - ATLANTE; MICARELLI 1994

MAURIZI: LE RINITI ALLERGICHE E VASOMOTORIE; MEDISERVE

LAMBIASE ALESSANDRO-SGRULLETTA ROBERTO-GHINELLI EMILIANO: CONGIUNTIVITI ALLERGICHE: DIAGNOSI E TRATTAMENTO (LE); FABIANO 2000

LOMBARDI CARLO-PASSALACQUA GIOVANNI: ASMA BRONCHIALE ALLERGICO; MATTIOLI 1885, 2002

DE LUCA LUCIANA: ALLERGIA ALIMENTARE. ACQUISIZIONI SCIENTIFICHE, ASPETTI CLINICI, RIFLESSI (L') SOCIALI; FLORIO 1991

LOTTI TORELLO: ORTICARIA. NUOVI CONCETTI E NUOVE TERAPIE (L'); UTET DIV. PERIODICI SCIE 2001



Dott. Giovanni
DEL DEBBIO

Le Conseguenze sul Corpo

Gli Squibri Posturali

Sempre più persone presentano difetti posturali, ad oggi si calcola che circa il 90% della popolazione presenta uno squilibrio posturale (più o meno importante).

L'aumento della casistica è sicuramente dovuto alle cattive e ripetitive posture che la vita quotidiana ci porta ad assumere; in ambito lavorativo (seduti davanti al computer, seduti in macchina, sovraccaricati da carichi pesanti da spostare, etc..), in ambito domestico (sdraiati sul divano davanti alla tv o ai videogame), ma anche in ambito sportivo, dove l'eccessivo e ripetitivo allenamento, soprattutto di gesti specifici, può facilitare l'evoluzione di alcuni squilibri posturali.

Ma cosa sono gli squilibri posturali? Sono alterazioni, più o meno evidenti, della corretta postura.

L'equilibrio posturale è il risultato dell'elaborazione a livello corticale di numerose informazioni recettoriali (visive, uditive, tattili, muscolari, vestibolari, dalle articolazioni temporo-mandibolari etc) che consentono di far arrivare ai centri cerebrali fondamentali informazioni provenienti sia dall'ambiente esterno che dall'ambiente interno al fine di mantenere l'equilibrio e regolare l'assetto del corpo. Questo significa che i diversi sistemi recettoriali (piede, occhio, bocca, orecchio, denti, mandibola etc) sono strettamente correlati tra loro e, pertanto sono in grado d'influenzarsi reciprocamente. Gli *squilibri posturali sono alterazioni, più o meno evidenti, della corretta postura* Ne deriva che lo squilibrio posturale è il risultato di una serie di eventi complessi che prevedono compensi e adattamenti al fine di rispettare tre priorità fondamentali: equilibrio (mantenimento della stazione eretta), confort, (l'assenza di dolore) ed economia (risparmio energetico).

Questi adattamenti avvengono, nelle migliori delle ipotesi soprattutto a livello del bacino, del cingolo scapolare, della mandibola e del piede, per evitare distorsioni della colonna vertebrale, che contiene una struttura importantissima come il midollo spinale.

Il coinvolgimento della colonna vertebrale è pertanto un evento che si verifica quando questi sistemi tamponi non sono riusciti a compensa-



re o quando hanno raggiunto il proprio limite compensativo. Tutto ciò comporta che uno squilibrio va sempre valutato nel contesto dell'intero assetto posturale e mai preso singolarmente, poiché quello più visibile potrebbe essere la compensazione di altri squilibri principali.

Prima, quindi, di un intervento settoriale, bisogna sempre effettuare una corretta valutazione posturale. Questa deve sempre, distinguere quali sono gli squilibri principali (causativi) e quali quelli compensativi (adattativi) al fine di agire sempre prima sulle cause e, solo successivamente se necessario, sugli adattamenti.

Una postura alterata può avere importanti conseguenze sul corpo: essa comporta, infatti, un costante dispendio energetico in grado d'influenzare il nostro intero organismo. Gli squilibri posturali, sono responsabili della comparsa di tensioni muscolari che provocano trazioni sulle articolazioni. La conseguenza di ciò è la comparsa di cefalee, dolori muscolari, cervicalgie, lombalgie e lombosciatalgie che se trascurate possono portare alla conseguente formazione di alterazione dei dischi intervertebrali ed alla formazione di ernie discali. Con il tempo i muscoli contratti possono andare incontro ad una trasformazione fibrosa e le articolazioni a fenomeni artrosici.

Migliorare il movimento del proprio corpo e la postura, mediante della corretta ginnastica, sono obiettivi molto importanti che ogni persona dovrebbe perseguire per il benessere individuale.



Charles
DI BENEDETTO

Lenti a Contatto Multifocali...

Per Una Vita più Giovane e Dinamica

Stai allungando le braccia per leggere questo articolo?... Devi concentrarti, mettere bene a fuoco per leggere un messaggio sul cellulare?... Eccovi la soluzione: LENTI A CONTATTO MULTIFOCALI!

Di solito succede dopo i 40 anni: si iniziano ad avere le prime difficoltà a mettere a fuoco li oggetti vicini, in penombra o quando la luce è soffusa. La presbiopia coinvolge sia uomini che donne, anche coloro che nel corso della vita non hanno mai avuto problemi di vista. E i dati parlano chiaro: la popolazione in età di presbiopia è in continuo aumento e i miopi e ipermetropi di oggi sono e saranno i potenziali presbiteri di domani. Anche le esigenze sono cambiate: chi è

La presbiopia coinvolge sia uomini che donne, anche coloro che nel corso della vita non hanno mai avuto problemi di vista

presbite richiede sempre più soluzioni per affrontare stili di vita dinamici, che li supporti anche in quelle attività, come lo sport, in cui vedere bene diventa un'esigenza di primaria importanza. Se l'occhiale correttivo rappresenta ancora la soluzione più diffusa, ora esistono anche le lenti a contatto a geometria multifocale, che riescono a garantire una visione nitida sia da lontano sia da vicino, permettendo a chi le porta di godere di tutti i vantaggi delle lenti a contatto stesse.

Le lenti a contatto multifocali consentono una visione ottimale grazie alla loro specifica geometria, studiata in modo da offrire al portatore, grazie a una dolce transizione, una buona visione da vicino, da lontano e a media distanza, che si traduce in un'esperienza visiva più naturale e che facilita l'adattamento senza problematiche alla modalità correttiva.

Ormai la gamma di prodotti è ampia, abbiamo lenti giornaliere, quindicinali e mensili, per rispondere a qualsiasi esigenza del portatore.

Le lenti a contatto progressive giornaliere, per esempio, possono essere ottimali per:

- coloro che già utilizzano lenti giornaliere monofocali (per miopia o ipermetropia) e che necessitano di una correzione per la visione da vicino



pur mantenendo la praticità di una lente giornaliera;

- per tutti quei soggetti compensati con occhiale progressivo che desiderano passare invece all'utilizzo di una lente a contatto morbida, giornaliera, che consenta la visione chiara a 360° a tutte le distanze, in momenti specifici come lo sport o eventi speciali.

Per chi vuole utilizzare più frequentemente le lenti o vuole sfruttarle in alternanza agli occhiali, può pensare anche alle mensili o quindicinali.

Le lenti a contatto multifocali sono diventate ormai la prima scelta del contattologo per le persone che hanno appena passato la soglia dei 40 anni, poiché:

- Offrono un comfort visivo migliore rispetto agli occhiali progressivi. Grazie alla tecnologia utilizzata, chi le indossa ha un adattamento veloce e un'esperienza visiva più naturale.

- Sono particolarmente adatte a chi conduce una vita attiva e dinamica. A seconda delle abitudini e delle esigenze del cliente, un bravo contattologo individuerà il prodotto più adatto tra i tanti presenti sul mercato.

- Le lenti a contatto giornaliere sono la scelta più idonea e pratica in situazioni dinamiche (per esempio i viaggi) in quanto non necessitano dell'impiego di soluzioni detergenti e di conservazione.

Naturalmente queste lenti possono essere provate gratuitamente nei migliori centri ottici, facendovi consigliare dallo specialista contattologo la soluzione che fa al caso vostro.



Pietro
ARRIGONI

Cosa Sono, Cosa Comportano

Ipoacusie Percettive

Un'ipoacusia percettiva, detta anche ipoacusia neurosensoriale, è provocata da modificazioni dell'orecchio interno e del nervo acustico.

Questo significa che nel percorso attraverso la coclea (sistema di fluidi e cellule ciliate) i suoni non stimolano il nervo acustico in modo normale.

Generalmente risultano danneggiate le cellule ciliate.

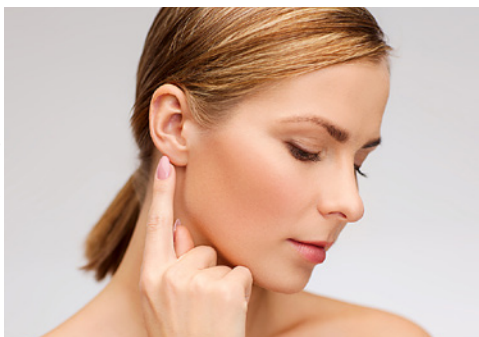
Se l'ipoacusia è di scarsa entità il danno riguarda principalmente le cellule ciliate esterne, mentre nelle perdite uditive più importanti arrivano ad essere coinvolte le cellule ciliate interne. Il contributo apportato al senso dell'udito dalla funzione

meccanica delle cellule ciliate esterne, specificatamente dalle loro contrazioni simili a quelle muscolari, è maggiore quando la soglia uditiva è normale e decresce gradualmente a livelli sonori crescenti.

Quindi, una perdita parziale o totale di cellule ciliate esterne non corrisponderà ad una perdita uditiva equivalente, ma ad una riduzione della capacità uditiva, riguardante i suoni di debole intensità.

Pertanto una ipoacusia di scarsa entità colpisce l'udito a livelli sonori di debole intensità, mentre nelle ipoacusie più gravi è maggiore la difficoltà nell'udire i suoni sia di debole che di forte intensità. Le cellule ciliate presenti nella coclea sono molto sensibili ad una serie di condizioni quali l'età, il rumore ambientale, l'assunzione di farmaci, malattie congenite ed ereditarie.

Una perdita parziale o totale di cellule ciliate esterne non corrisponderà ad una perdita uditiva equivalente





Gianluca
ZANINI *

**Liberare il Corpo in Acqua
per un Benessere Psicofisico**

Psicomotricità Funzionale in Acqua

La Psicomotricità in acqua viene praticata in piscina con acqua calda ad una temperatura che permette uno spontaneo e naturale rilassamento, fino a rendere il soggetto più consapevole delle risposte del corpo attraverso il corpo.

La psicomotricità in acqua può favorire processi di prevenzione e interventi incisivi di aiuto in favore di soggetti in difficoltà. In molti possono trarre profitto e vantaggio dall'acquaticità, certamente tutti coloro che sono impediti o incapaci di una espressione motoria organizzata, che presentano disturbi motori ipercinetici o difettivi, conseguenza di semplici ritardi maturativi a causa di repressioni evolutive, lesionali e funzionali.

La psicomotricità funzionale in acqua è una vera danza fisica, l'acqua contribuisce a facilitare qualsiasi movimento, conferisce al corpo agilità e grazia, facilita movimenti arrotondati, armonici, ritmati. La persona trova nell'acquaticità effetti stimolatori infiniti, informazioni idonee a favorire e regolare processi cognitivi e riequilibri emotivo-affettivi, fino a giungere, senza ostacoli, alla confidenza con l'acqua e viverne il benefico influsso.

Per i neonati o per i bambini fino a 10 anni è possibile lavorare in piccoli gruppi con la presenza dei genitori, i quali potranno acquisire competenze necessarie al percorso acquatico così da poter essere loro stessi di aiuto al proprio figlio.

*La psicomotricità in acqua
può favorire processi di
prevenzione e interventi
incisivi di aiuto in favore
di soggetti in difficoltà*





Dott.ssa Gabriella
BRUNETTO

Depurazione e Disintossicazione del Corpo per Rigenerarsi

Pulizie di Primavera per il Nostro Benessere

Il nostro corpo ha bisogno di prendere un tempo per depurarsi dalle scorie prodotte ed accumulate per i normali processi vitali. L'assunzione di alimenti più o meno salutari, la presenza di inquinanti ambientali, lo stile di vita sedentario che rallenta i flussi umorali corporei, lo stress e l'aumento della tensione muscolare favoriscono la stagnazione delle tossine a livello della matrice connettivale che perde la sua plasticità compromettendo gli scambi cellulari e quindi i processi vitali di rigenerazione.

Prima di arrivare ad un punto di saturazione dell'organismo è buona

*Una sollecitazione
epatica eccessiva può
portare a steatosi (fegato
grasso) o, nei casi più
gravi a cirrosi epatica*

abitudine attuare un processo di eliminazione dai sovraccarichi tossici, a carico dei principali organi emuntori: fegato, reni, intestino, polmoni, cute e pancreas. Il fegato, in particolare è la centrale energetica e chimica del nostro organismo; produce la bile che favorisce la digestione, e l'assorbimento di grassi

e vitamine liposolubili, disintossica da alcool (cancerogeno di classe 1), farmaci e tossine, produce proteine essenziali per l'omeostasi corporea, accumula energia.

Stili di vita scorretti possono compromettere l'attività epatica e richiedere un grosso sforzo disintossicante ed un maggiore apporto sanguigno che si ripercuotono su tutto l'organismo con sensazione di sonnolenza ed affaticamento postprandiale, digestione lenta, gonfiore, stitichezza, inappetenza, depressione e cefalee. Una sollecitazione epatica eccessiva può portare a steatosi (fegato grasso) o, nei casi più gravi a cirrosi epatica. Mentre la steatosi può essere reversibile, la cirrosi è una degenerazione del parenchima epatico ad esito sfavorevole.

I disturbi epatici di lieve entità come pure la steatosi possono essere affrontati con la fitoterapia. Cardo Mariano, Carciofo, Boldo, sono le droghe vegetali più usate nel drenaggio epatico: il cardo mariano è un

epatoprotettore, il suo principio attivo più importante è la silimarina che, in alcuni studi in vitro, sembra stimolare la rigenerazione epatica a seguito di un danno chimico indotto. Inoltre contiene tiramina che ha azione tonico-vascolare. La posologia consigliata è 30 gtt. 3 volte al dì per la tintura madre. Si trovano in commercio anche farmaci o integratori a base di silimarina molto validi per riattivare la funzione epatica.

I reni sono un altro apparato emuntore fondamentale per eliminare le tossine idrosolubili. Per preservare la funzionalità renale è necessario garantire un adeguato apporto idrico: molto spesso beviamo quando sentiamo la sete, ovvero quando il corpo è già disidratato. Tra le piante usate per favorire la funzione renale ricordiamo l'orthosiphon: la tisana ottenuta per infusione di 2 cucchiaini di foglie per 1/2litro di acqua può essere indicata in casi di eczema, dolori articolari, cellulite, ritenzione idrica, sovrappeso, insufficienza renale funzionale.

Tra le piante usate per il drenaggio connettivale ricordiamo la centella asiatica, famoso anticellulite che recentemente ha mostrato capacità rigeneranti sulle fibre di collagene della matrice connettivale. Può essere usata in caso di eczemi, psoriasi, cellulite, fragilità capillare, come tintura madre alla dose di 30 gocce in poca acqua da sorseggiare 3 volte al dì prima dei pasti per cicli ripetuti.

L'argomento è ancora molto vasto, troppo per lo spazio a mia disposizione, spero con questo accenno di aver stimolato, caro lettore, la tua curiosità e di averti fatto venire voglia di cercare di ritrovare la tua purezza interiore originale.

Il tempo che vi dedicherai non è perso: è seminato e porterà frutto.



© Image Point Fr, 2015/shutterstock.com

insjeme
per il tuo stare bene



Centro Acustico

Piazza Curtatone, 143 (LU) - 0583491939
audixlu@gmail.com



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.lifeplucca.it - info@lifeplucca.it

 **La Sanitaria**

Via Carlo Gianni, 142 - S. Marco (LU) - 0583 464537/950336
www.ortopedialasanitaria.com - info@ortopedialasanitaria.com



GRAFEDIA.
Hearthinking

Studio dell'Identità Aziendale •

Loghi • Depliants, Cataloghi,

Locandine, Manifesti, Volantini •

eBooks • eMagazines • Siti Web

• Digital Signage • Fotografia •

Cartellonistica • Packaging •

Presentazioni Multimediali



*Vicino a Te
c'è una luce verde
sempre accesa*

La Tua Farmacia



FARMALUCCA

ASSOCIAZIONE PROPRIETARI
DI FARMACIA DI LUCCA