

PIANETA
SALUTE

Anno XVI - n. 187 Settembre 2016
fondato da michele cennamo

MENSILE DI SALUTE, BENESSERE, CULTURA, TURISMO E TEMPO LIBERO

*Pianeta Maternità
Ragadi del capezzolo,
come prevenirle,
come trattarle*

*Tecniche Innovative
Il Massaggio Igienico
Circolatorio (MIC)
associato ad impiego topico
di citoenzimatici*

Nostra intervista esclusiva a Lino Cartolari

**Difass, una storia
che viene da lontano**

HOTEL EXCELSIOR PALACE

Via Galileo Galilei, 1
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364531741
email: info@hotelexcelsiorboario.it
www.hotelexcelsiorboario.it



All'insegna della Natura

In stampa pochi giorni dopo l'Equinozio d'Autunno, questo numero della Rivista è all'insegna della **Natura**: dai colori e profumi della vendemmia e dei suoi riti, che tratto in un mio articolo, al meraviglioso "pane liquido" (Kvas) dell'antica tradizione russa, descritto da Halyna Korniyenko, che ci ha promesso altri contributi legati alla cultura salutistica dei Paesi slavi. **Naturale** è il colostro, la secrezione che precede la montata latte, magistralmente trasformato dall'esperienza di Roberto Solimè in prodotti assolutamente da conoscere, di cui lo stesso Ricercatore parla nella sua rubrica. Latte materno chiama un problema che, se non trattato adeguatamente o meglio ancora prevenuto, può portare all'interruzione dell'allattamento **naturale** al seno: è l'argomento che Simonetta Adamanti e Luigina Baistrocchi Allodi sviluppano in un pezzo che interesserà moltissimo non solo gli operatori sanitari ma soprattutto le future madri. **Naturale** è l'antica arte del massaggio (anche gli animali lo praticano e chi ama i gatti lo sa molto bene): Angela Serraino ne descrive con passione gli effetti sul benessere psicofisico mentre Stefano Lenzi, che ha unito il Massaggio Igienico Sanitario all'impiego di preparati citoenzimatici, ci fa partecipi di risultati importanti nel "case report" che possiamo leggere in questo numero. Al rispetto della **Natura** e di tutti gli esseri viventi è improntato l'articolo di Salvatore Mongiardo, il Fondatore della nuova Scuola pitagorica di Crotone, sulle profonde radici etiche, oltre che salutistiche, dell'alimentazione vegetariana. **Naturali**, per concludere, sono tutti i preparati di Difass International, giovane azienda italiana che sta impetuosamente crescendo anche all'estero, con brevetti importanti e altrettanto importanti supporti scientifici universitari, il cui Fondatore, nell'intervista esclusiva concessa a Pianeta Salute da Lino Cartolari, riconosce in questa autentica icona del mondo farmaceutico il suo "maestro di vita e di mestiere". Prodotti, poi divenuti notissimi anche al pubblico, sono stati selezionati, clinicamente studiati, profilati nella comunicazione e capillarmente presentati ad intere generazioni di Medici dall'illuminata visione di Lino Cartolari, uomo "venuto dalla gavetta", come lui stesso ama ripetere, che ancora oggi vive l'impegno di portare avanti e trasmettere ai suoi Collaboratori un'autentica missione, al di là di interessi commerciali. Il riferimento più nobile è al paziente oncologico: la Scienza può fare tutti i progressi che tutti ci auguriamo ma una macchina senza carburante inevitabilmente si ferma e questi malati incontrano ogni giorno difficoltà ad alimentarsi, che possono sfociare in un vero e proprio rifiuto del cibo, per motivi diversi ma convergenti verso il rischio reale di iponutrizione, qualitativa e anche quantitativa. Per questo vanno aiutati con preparati gradevoli, di facile assunzione e nutrizionalmente completi, che i Medici devono conoscere.

Massimo Radaelli
Direttore scientifico

L'Hotel Excelsior è parte del Campus
della scuola di formazione
St. George

Via Cimavilla, 11
Darfo Boario Terme (BS)

Tel.: +39 0364536046
email: info@saintgeorge.it
www.saintgeorge.it



BEVANDE ETNICHE

12 *Kvas*
Il pane liquido dell'antica Russia

L'ITALIA DELLE PROVINCE

14 *Referendum 2016:*
l'Italia ad una svolta

IL MESE DELLA VENDEMMIA

16 *Emozioni di settembre*

PRIMA DEL FARMACO

20 *Colostro e vaccinazione*
a confronto

PIANETA MASSAGGIO

24 *La doccia enzimatica*
in Masso-Idroterapia

TECNICHE INNOVATIVE

26 *Il Massaggio Igienico*
Circolatorio (MIC) associato
a impiego topico
di citoenzimatici

PIANETA ALIMENTAZIONE

28 *Selvaggina:*
una riscoperta di valori antichi

AMICI A QUATTRO ZAMPE

30 *Le zoonosi:*
come conoscerle per prevenirle

PIANETA MATERNITÀ

32 *Ragadi del capezzolo:*
come prevenirle e come trattarle

NATUROPATIA

34 *Benzodiazepine e Alzheimer:*
rimedi naturali alternativi

PIANETA ALIMENTAZIONE

36 *Colazione: perché la scienza dice sì!*

FILOSOFIA ED ETICA

38 *Sul Vegetarianesimo e oltre...*

PIANETA
SALUTE

Sommario n. 187

In copertina



INDUSTRIA FARMACEUTICA

**Difass: una storia
che viene da lontano**

• pagina 6 •

PIANETA SCUOLA

40 *La cura educativa*

PIANETA ANIMALI

44 *Cani sempre meno fertili*
a causa dell'inquinamento

DIVERSAMETE ABILI

46 *L'insostenibile*
leggerezza della cecità

Sfogliabili On-line i
"Quaderno di Pianeta Salute"
e "Approfondimenti medici di Pianeta Salute"
<https://pianetasaluterivista.wordpress.com/>

PIANETA LIBRI

48 *Consigli per la lettura*

PIANETA LIBRI

49 *"Il Libro dei fatti"*
compie 26 anni

PIANETA BENESSERE

50 *Il benessere psicofisico*
è nelle nostre mani

PIANETA SALUTE

52 *"La Farmacia dei Servizi*
scende in pista in Umbria"

SPORT & SALUTE

54 *Potassio alleato fondamentale*
per il cuore

PIANETA SALUTE

55 *Integratori "amatissimi"*
dagli italiani, un mercato
da 2,6 miliardi di euro

PIANETA UNITALSI

56 *Si fa presto a dire*
pellegrinaggio

PIANETA SOLIDARIETÀ

58 *Fino al 31 dicembre sostieni*
la campagna sociale
"ADOTTA UNA CORSIA"

PIANETA MUSICA

60 *Al via la XIVa stagione*
del Blue Note a Milano

PIANETA ADNKRONOS SALUTE

62 *Gli esperti: anti-pneumococco*
salvavita sicuro e costo-efficace

64 *Depressione da rientro*
per 1 italiano su 2

65 *In arrivo nuovi defibrillatori*
compatibili con risonanza
magnetica

Vicedirettore

Marina Gianarda - gianarda@gmail.com

Direttore Scientifico

Massimo Radaelli - radamass1@gmail.com

Corrispondente estero

Aldo Proietti dal Costa Rica

Stampa

Iprint Srl - Brescia

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 386 del 25/06/2001 Iscrizione
ROC n. 10515 (Registro degli Operatori di Comunicazione)

Eventuali detentori di copywriting sulle immagini ai quali non siamo riusciti a
risalire, sono invitati a mettersi in contatto con Edizioni Clanto Snc.

La Rivista è distribuita telematicamente in abbonamento gratuito e in versione
cartacea a target selezionati.

I dati sono trattati elettronicamente e utilizzati dall'Editore per la spedizione
della pubblicazione e di altro materiale da essa derivato.

Nessun testo può essere riprodotto con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto
dell'editore.

PIANETA
SALUTE

COMITATO SCIENTIFICO

PRESIDENTI

Guido Fanelli (Parma)

Giuseppe Nappi (Pavia-Roma)

Giancarlo Palmieri (Milano)

Falleni Giuseppe (Livorno):

Associazioni di pazienti (retinite pigmentosa)

Ferrari Paolo (Parma):

Medicina dello Sport

Ferretti Stefania (Parma):

Urologia

Franz Angelo (Roma):

Gastroenterologia

Fritelli Filippo (Parma):

Politiche territoriali

Gaddi Antonio Vittorino (Bologna):

Telemedicina

Gallazzi Laura (Bologna):

Riflessologia plantare

Gerace Pasquale (Parma):

Angiologia

Ghilardotti Egidio (Parma):

Otorinolaringoiatria

Ghisoni Francesco (Parma):

Cure palliative

Gogioso Laura (Modena):

Nutrizione e Sport

Grazioli Oscar (Reggio Emilia):

Scienze veterinarie

Gregori Giusva (Roma):

Osteopatia animale

Grossi Adriano (Parma):

Pedagogia

Gualerzi Emanuele (Parma):

Cardiologia

Guidi Antonio (Roma):

Politiche legate ai diversamente abili

Guidi Francesco (Roma):

Medicina estetica

"HeLLeR" (Milano):

Associazioni di pazienti (Psoriasi)

Imprezzabile Giuseppe (Parma):

Aromaterapia

Iorio Eugenio Luigi (Salerno):

Biologia positiva e invecchiamento
di successo

Korniyenko Halyna (Parma):

Etnomedicina

Lenzi Stefano (Roma):

Medicina preventiva e riabilitativa
manuale post-traumatica

Lista Anna (Parma):

Nutrizione

Loconte Valentina (Parma):

Chirurgia plastica,
ricostruttiva ed estetica

Lofrano Marcello (Brescia):

Formazione professionale

Lucchi Davide (Piacenza):

Osteopatia pediatrica

Luisetto Mauro (Piacenza):

Nutraceutica

Maierà Giuseppe (Milano):

Vulnologia

Maluta Sergio (Padova):

Ipertermia oncologica

Mantovani Gemma (Parma):

Fisioterapia riabilitativa

Marchesi Gianfranco (Parma):

Neuropsichiatria

Marmiroli Libero (Reggio Emilia):

Cosmetologia

Messina Lorenzo (Roma):

Oftalmologia

Micoli Giuseppina (Pavia):

Misure ambientali e tossicologiche

Mongiardo Salvatore (Crotone):

Filosofia

Montanari Enrico (Parma):

Neuroscienze

Morandi Beatrice (Como):

Pediatria e Medicina dell'Adolescenza

Mura Riccardo (Pavia):

Fisioterapia

Occhigrossi Maria Simona (Roma):

Medicina interna

Paduano Guido (Lecco):

Tecnologie transdermiche

Palmieri Beniamino (Modena):

Consultazione medica
di "Secondo Parere"

Pavani Pier Francesco (Bologna):

Informazione scientifica

Professioni sanitarie

Pedretti Giovanni (Parma):

Epatologia

Antonio Pernice (Milano):

Tecnologie sanitarie e Innovazione

Patrelli Tito Silvio (Padova):

Ostetricia e Ginecologia

Piccinini Chiara (Modena):

Audio Psico Fonologia

Pierr Carmela (Roma):

e-Health

Pigatto Paolo (Milano):

Dermatologia

Pucci Ennio (Pavia):

Neurologia

Radaelli Lorenzo Federico (Parma):

Studenti e Università

Rapacioli Giuliana (Piacenza):

Omeopatia di risonanza

Ricci Giorgio (Forlì-Cesena):

Turismo sanitario

Roncalli Emanuele (Bergamo):

Turismo

Rosan Ermes (Pordenone):

Massoterapia

Savini Andrea (Milano):

Naturopatia

Scaglione Francesco (Milano):

Farmacologia

Schiff Laura (Bologna):

Verde urbano

e pianificazione territoriale

Serraino Angela (Reggio Calabria):

Massaggio sportivo

Sguazzotti Andrea (Pavia):

Fisiatria

Solimè Roberto (Reggio Emilia):

Fitoterapia

Tedeschi Anna (Parma):

Gestione hospice territoriali

Tomasi Valentina (Bologna):

Progettazione eventi formativi
in area-salute

Troiani Daniela (Roma):

Psicologia

Truzzi Claudio (Milano):

Sicurezza alimentare

Turanjanin Olja

(Fojnica-Bosnia Erzegovina):

Idroterapia termale

Turazza Gloria (Mantova):

Biomeccanica del piede

Valenzi Vincenzo (Milano):

Medicina integrata
e Biometeorologia

Vignali Simona (Parma):

Naturopatia ayurvedica

Villani Andrea (Parma):

Comunicazione

Viscovo Rita (Milano):

Medicina rigenerativa e Tricologia

Youssef Najal (Roma):

Terapia cognitivo comportamentale

Disturbi Alimentazione

Zaccagna Carlo Alberto (Torino):

Medicina d'urgenza

Zanasi Alessandro (Bologna):

Idrologia medica

Zurca Gianina (Rieti):

Scienze sociali

PIANETA
SALUTE

MENSILE DI SALUTE, BENESSERE, CULTURA,
TURISMO E TEMPO LIBERO

fondato da michèle cennamo

Anno XVI - N° 187 Settembre 2016

Editore incaricato

Edizioni Clanto Snc - Brescia

Direzione, Redazione

Piazza Carbonari, 12 - 20125 Milano
aemmegem@fastwebnet.it

Direttore Responsabile

Michele Cennamo - mic.cennamo@gmail.com

Condirettore

Daniele Rossignoli - rossignoli.daniele@gmail.com

Lino Cartolari: una vita al servizio della Salute

Difass: una storia che viene da lontano



di Daniele Rossignoli

L'AZIENDA

“**R**icerchiamo per la salute, ogni giorno, insieme”: non solo un motto aziendale ma fotografia di un'azienda italiana, Difass International, impegnata nella progettazione, realizzazione e promozione di Nutraceutici, Cosmetici, Medical Device e Alimenti a Fini Medici Speciali di assoluto livello internazionale, in perfetta sintonia con la definizione di “salute” dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO): “Salute significa lo stato di completo benessere fisico, mentale e sociale” (“Health means the state of complete physical, mental and social well-being”). Difass International è presente praticamente in tutte le aree specialistiche delle Scienze mediche (www.difass.com) con prodotti di altissima qualità, inoltre Ricerca e Sviluppo continuano incessantemente, visto che dal 1 settembre, il listino aziendale si è arricchito di tre nuove referenze, rispettivamente nel settore dei preparati adattogeni, antidiplidemici e osteometabolici, tutti e sempre di origine as-

Lino Cartolari



solutamente naturale. Da segnalare, poi, un brevetto recentemente concesso in Italia e in corso di estensione internazionale, relativo a una composizione nel trattamento di dislipidemie in pazienti nefropatici.

Oggi Difass può fare affidamento su più di cento persone tra staff interno e qualificati Informatori Medico Scientifici che presentano i prodotti alla Classe Medica sulla quasi totalità del territorio nazionale, e realizza e licenza le proprie referenze anche ad aziende terze operanti nel settore farmaceutico, con significative affermazioni anche a livello internazionale: nel corso del 2016 Difass International ha ottenuto in Europa e in Cina il brevetto relativo a una composizione di estratti naturali per il trattamento del prurito, mentre sviluppi positivi sono attesi anche in Ucraina, Brasile, India, Usa e vari Paesi eurasiatici. La moderna Nutraceutica proposta da Difass si realizza attraverso una profonda conoscenza delle caratteristiche di ciascun componente e dei suoi meccanismi d'azione, attraverso studi ed evidenze sperimentali delle loro proprietà salutistiche, nella costante ricerca di un alto profilo di sicurezza parallelo alla verifica clinica degli effetti sulla salute.

Rigorosa scelta delle materie prime, accurato controllo di qualità sull'intero processo produttivo e distributivo, utilizzo delle più avanzate tecnologie a garanzia di efficacia e sicurezza del prodotto finito, assolutamente paragonabili allo standard produttivo del farmaco, sono alla base di preparazioni che stanno sempre più conquistando la fiducia di prescrittori e consumatori. Difass International, a livello di Ricerca e Sviluppo, collabora con le più importanti Università: questo garantisce conoscenze sempre aggiornate e possibilità di condurre appropriati trial clinici.



UNA STORIA CHE VIENE DA LONTANO

Il successo non si improvvisa, in nessun settore e tanto meno quando si ha a che fare con la Salute: se ogni realtà può essere sintetizzata in un'immagine, quella di Difass International ha il viso rassicurante di Lino Cartolari, autentica icona del mondo farmaceutico italiano, che nonostante i mille impegni ha accettato di incontrare Pianeta Salute per concederci un'intervista che ha il sapore di una rivisitazione degli ultimi quarant'anni di storia italiana. Un personaggio in cui l'età anagrafica non rappresenta certamente un freno ma solo un prezioso ed insostituibile bagaglio di esperienza.

“Sono nato a Monza il 28 Agosto del 1935 e ho iniziato come si suol dire “dalla gavetta”, come propagandista scientifico (allora non si usavano i termini attuali), per Radar medica, azienda di proprietà del Commendator Ganzina di Roma. Il principale prodotto si chiamava Parvolina B12. Imparai tanto, molto più che chino su libri di testo o a corsi specifici, perché il “motore” della ricerca trasmette movimento alle “ruote” della salute solo attraverso la “trasmissione”, che compete ai Medici: non si meravigli se uso termini che

sembrano meccanici: anche la salute ed il suo mantenimento sono una macchina, una macchina che può funzionare perfettamente, e non ce ne accorgiamo, o incepparsi, e allora tutti siamo pronti a criticarla. I Medici sono importanti, sia gli Specialisti che i Medici di famiglia, e quelli italiani sono un esempio per il mondo: lasciatelo dire ad uno che anche oggi non perde occasione per un contatto diretto con loro, che genera sempre suggerimenti operativi ed idee nuove. Era un'Italia diversa, tutta animata dalla ripartenza, e lo si vedeva dall'entusiasmo che anche prodotti semplici suscitavano in un mercato in crescita



vertiginosa, sostenuto dalla sacrosanta esigenza di pensare non solo alla mera sopravvivenza ma finalmente anche alla salute e al benessere, che rappresentano bisogni primari. L'incontro decisivo per la mia vita professionale avvenne qualche anno dopo, col Prof. Gastone De Santis, il Fondatore del Gruppo Italfarmaco: con lui lavorai a stretto contatto fino a diventare co-Fondatore e Amministratore delegato di Lifefarma, sino al riassorbimento nel gruppo Italfarmaco. Erano gli anni in cui si aprivano nuovi orizzonti di collaborazione internazionale, con l'arrivo anche in Italia di molecole importantissime, quali ad esempio l'ubidecarenone, o Coenzima Q10, che ora ritroviamo un po' dappertutto, in cui personalmente credetti nonostante le mille resistenze di un mondo che cercava di limitare lo sviluppo ai soli prodotti rimborsabili. Ho avuto ragione e, ripensandoci, credo senza false modestie di aver dato un importante contributo personale a quella che oggi definiamo "Nutraceutica", la nuova scienza che in fondo trova nell'apoteosi di Ippocrate ("Fai che il cibo sia la tua medicina") il suo fondamento più logico".

“Dottor Cartolari cosa pensa dell'attuale esplosione di preparati che utilizzano la definizione di “nutraceutici”?”

“Vedo il bicchiere mezzo pieno: è evidente che a fare la differenza è soprattutto la qualità di questi preparati e altrettanto evidente è che sia i prescrittori che i consumatori finali hanno ormai tutte le competenze



per distinguere. Personalmente ho sempre lavorato in tal senso, nella consapevolezza che solo il supporto di ricerche universitarie ineccepibili sul piano metodologico poteva e può fare la differenza. In altre parole ho portato al mondo delle sostanze naturali gli stessi criteri utilizzati per la profilatura dei farmaci. Questa considerazione mi porta a riprendere il racconto della mia storia: terminata la collaborazione con la famiglia De Santis (e scomparso, nel frattempo, il professor Gastone), ridiedi vita al glorioso marchio “Scharper”, rilevandolo dal Gruppo Hoechst-Marrion-Roussel. Scharper arrivò a contare oltre cento informatori scientifici fino a quando, a seguito dei cambiamenti degli scenari di mercato, mi riferisco in particolare alla “genericazione” di Cefodox, un antibiotico, venne poi assorbita nel 2011 dal gruppo IDB-Holding (INDENA).

“Ha parlato dell'importanza dei Medici: qual è il suo pensiero sui Farmacisti e sul ruolo delle farmacie?”

“La farmacia è per definizione il “luogo della salute” e il consiglio del Farmacista spesso è decisivo. Nelle mie esperienze

imprenditoriali ho sempre trasmesso attenzione ai miei Collaboratori verso il terzo lato di un triangolo che vede nella Ricerca e nei Medici gli altri due. Posso dire che nessuna decisione strategica è stata mai affidata al caso, avendo ben chiare le esigenze di tutti gli attori.

Lei parla dei “suoi” prodotti con affetto, come se fossero dei figli...”

“Vero: Calciparina, Citrosil, Ferplex, Spasmex e poi il già citato Cefodox e i più recenti Eufortyn e Acuval sono il frutto di quel “triangolo” di cui parlavo prima. Un vecchio adagio recita che si deve non solo “fare” (e “saper fare”) ma, e forse soprattutto, “far sapere”: nella comunicazione che io ho sempre stimolato ai miei Collaboratori, ogni prodotto non era solo un nome correlato ad una serie di caratteristiche scientifiche, ma soprattutto la risoluzione di problemi specifici, dei pazienti e anche dei medici prescrittori, in termini di reali vantaggi e dei conseguenti benefici. Ho poi scoperto che su questi elementi esiste una vera e propria scienza della comunicazione ma, mi creda, io ho sempre “sentito” questo modo di lavorare in modo innato, alimentato dal contatto con i gestori della salute, i Medici.

“E arriviamo ad oggi...”

“Dopo aver traghettato sino a fine 2014 la transizione di Scharper in IDB, ho deciso di non essere ancora pronto per la pensione... L'amicizia col suo Fondatore (che ama definirmi “maestro di vita e di mestiere”) e la conoscenza di una filosofia di Ricerca (e produttiva) alla base di un crescente listino di altissima qualità e perfettamente in linea con le mie convinzioni, mi ha fatto approdare in Difass International, una società che possiede e gestisce un consistente portafoglio di prodotti nutraceutici, alimenti ai fini medici speciali e dispositivi medici. La “mission” di Difass consiste nel qualificare i propri prodotti in ambito scientifico e tecnologico con brevetti, formulazioni originali proprietarie, tecnologie esclusive, il tutto costantemente validato da qualificati trials clinici, in collaborazione con Università ed Enti di Ricerca, grazie al continuo impulso che viene originato nella struttura interna di Ricerca & Sviluppo, che rappresenta l'area più strategicamente cruciale dell'azienda. In Difass intendo portare la mia personale esperienza, in particolare in ambito otorinolaringoiatrico, pediatrico ed oncologico, per arricchire le tradizionali competenze maturate nelle aree del management delle dislipidemie, delle astenie e dei disturbi di stagione.

I prodotti attualmente più noti di Difass sono certamente Colestat ed Ecotonic, a cui si aggiunge la recente acquisizione di Folisid; discorso a parte merita poi il rilancio di Prother, alimento ai fini medici speciali studiato da oltre 10 anni, tra l'altro, nel trattamento delle problematiche nutrizionali dei pazienti oncologici”.



I primi scritti su questa bevanda risalgono ai tempi della Rus' di Kiev (X secolo d. C.) quando Vladimir il Grande dopo il battesimo cristiano, ordinò che fossero distribuiti al popolo "cibo, miele e kvas"

Kvas

Il pane liquido dell'antica Russia



di Halyna Korniyenko

Kvass o kvas (in russo: Квас dal verbo квасить "far fermentare") è una bevanda tradizionale dei paesi di lingua russa, poco alcolica (il tasso di etanolo oscilla intorno a 0.3% e può arrivare al massimo a superare l'1%), originata dalla fermentazione naturale di qualsiasi vegetale. In origine preparata con bacche o frutta, la ricetta si è nel tempo arricchita con l'impiego di linfa di betulla, raccolta all'inizio della primavera, e con l'utilizzo di cereali (grano, segale, orzo) e loro derivati; pane, di segale in particolare, tanto da meritare il termine di "pane liquido", con l'aggiunta di piccole quantità di miele o frutta (mele, fragole) ed erbe aromatizzanti (menta).

Lo kvas è una bevanda comune in Russia fin dall'antichità ed è prodotta in casa o anche artigianalmente (distribuito in caratteristiche

botti lungo le vie e servito alla spina) e industrialmente. In Russia, Ucraina, Bielorussia e svariati paesi ex-sovietici, Kvas è la tradizionale bevanda estiva, gradita a grandi e piccoli: dissetante, aromatica, soprattutto "naturale" a differenza delle bevande scure a base di cola (con tutti i rischi per la salute connessi con la presenza di acido fosforico tipico di queste bevande industriali, nocivo per ossa e denti) che hanno purtroppo invaso i paesi occidentali.

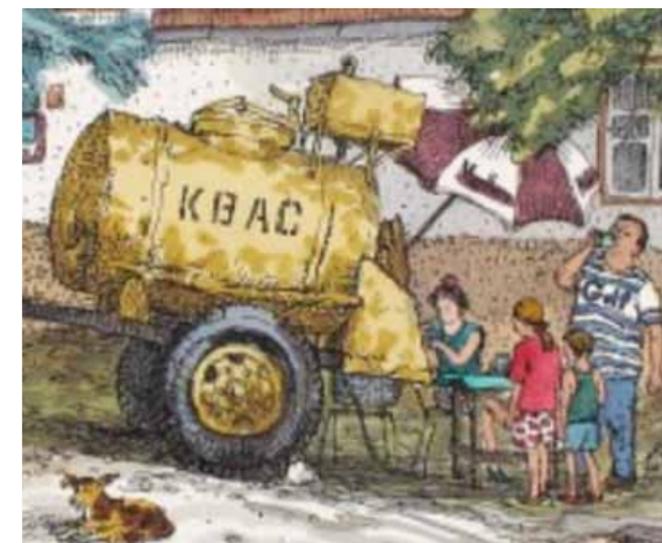
Anche in Cina, dopo l'arrivo di Kvas russo oltre un secolo fa, grazie all'intraprendenza di un commerciante siberiano, Ivan Čurin, cresce oggi a dismisura il successo di questa bevanda, che ha stimolato una autentica guerra dei grossi produttori per la conquista di quell'immenso mercato. Da qualche anno la società cinese Quillin Food ha incrementato la

produzione di "Russkij kvas" fino a ventimila tonnellate all'anno e il traguardo del miliardo di bottiglie non è lontano. Il successo si spiega con le virtù salutistiche di questa bevanda naturale: sono presenti nello Kvas acido lattico, calcio, vitamine, enzimi, magnesio, amminoacidi e fosforo, utili per la regolazione della flora intestinale, aumentare le difese immunitarie e detossificare l'organismo. Nella tradizione russa l'impiego di Kvas è legato non solo ai suoi effetti dissetanti e corroboranti durante il duro lavoro nei campi ma anche al trattamento naturale di ulcere, nelle diete dimagranti e per irrobustire lo smalto dei denti. La ricca presenza enzimatica è stata correlata ai buoni risultati nel trattamento naturale di patologie pancreatiche ed epatiche e di molti disturbi intestinali.

Lo kvas è inoltre sempre stato presente nei pasti di soldati e monaci, prescritto in ospedale a feriti e malati, e oggi sappiamo che è davvero salutare in quanto prodotto da microrganismi naturali, partendo da cereali ricchi di enzimi che nel processo di lavorazione si trasferiscono nella bevanda.

COME SI PREPARA A CASA

Per ogni litro d'acqua occorrono 40-50 grammi di pane di segale, 30-40 grammi di miele, 2 grammi di lievito. Fare a pezzi il pane, ben asciugato in forno, metterli in un recipiente inossidabile e versarci sopra acqua calda, mescolare, richiudere e tenere in luogo tiepido per



una-due ore, mescolando ogni tanto. Scolare il "mosto" ricavato, aggiungere il miele e il lievito, sciolto in un po' d'acqua fredda, mescolare bene e lascia riposare per 10-12 ore. Quando lo Kvas comincerà a schiumare in abbondanza, filtrarlo con una garza fitta, metterlo in bottiglie di vetro insieme ad alcuni chicchi di uva passa, richiuderle ermeticamente e, dopo averle tenute per due-tre ore a temperatura ambiente, metterle in frigorifero. Dopo un paio di giorni la bevanda è pronta.

Simili nella preparazione sono altre bevande enzimatiche della tradizione russa ottenute da cereali germogliati: ne parlerò prossimamente su Pianeta Salute. ♦

Vendita in strada di Kvas in una illustrazione del secolo scorso

V. Kalistov: la vendita di Kvas (1862)



Kvas: il "pane liquido" della Russia





L'Italia delle Province

a cura di **Filippo Fritelli**
Presidente Provincia di Parma
Sindaco di Salsomaggiore Terme

1947: nasce la Carta costituzionale italiana

Referendum 2016: l'Italia ad una svolta

Non è di oggi il tentativo di riformare una Costituzione nata dalle ceneri di un periodo storico dominato dai totalitarismi. Il grande significato della nostra Costituzione si fondava sulla difesa di un sistema democratico che doveva essere immune da ogni dispotismo, protetto da possibili ritorni di fiamma della tirannia, ed era giusto così, per rendere vano ogni tentativo di destabilizzare una democrazia conquistata con il sacrificio e con il sangue. Alla lunga, questo stato di cose, a poco a poco ha paradossalmen-

te indebolito la capacità di decisione di un sistema democratico che ora è venuto il momento di rafforzare. Non certo per ricadere nel caos dei primi decenni del secolo scorso, ma per dare maggiore forza e impulso alla politica e a un meccanismo di governo che, se debole, perde l'autorevolezza e la capacità necessarie a gestire avvenimenti non solo interni alla nazione. Sono tante, oggi, le spinte centripete di organizzazioni e lobby dell'economia e della finanza che si ripercuotono sui Governi, con l'Unione europea che compete con la politica. Che

la democrazia non sia in gioco lo dicono anche i costituzionalisti e lo dice il fatto che è stato lo stesso Parlamento a chiedere una semplificazione del sistema a garanzia di una maggiore governabilità. Adesso la campagna referendaria sulle riforme costituzionali dà ai cittadini, chiamati ad esprimersi, la possibilità di partecipare attivamente e incidere sul futuro del nostro Paese. Potrà essere una proposta imperfetta, ma è comunque una via per iniziare ad uscire da un'immobilità istituzionale che dura da troppi anni. ◆



La firma della Costituzione italiana:
Alcide De Gasperi (a sinistra), Enrico De Nicola (seduto al centro) e Umberto Terracini (mentre firma)

MOLHO LEONE



LAVAGNE IN VETRO COLORATO, MAGNETICHE E SCRIVIBILI

Ideali come lavagne,
bacheche e complemento
d'arredo per comunità

Per ulteriori informazioni
visita il sito www.arkeitaly.it
o contattaci

Vendemmia, mosto e vino: storia e significati simbolici

Emozioni di settembre



di Massimo Radaelli,
Docente
in Discipline
scientifiche
Saint George
School

Quando ero bambino le scuole riprendevano il primo di ottobre e gran parte di settembre la passavo coi miei, nella casa del nonno, a Montebello della Battaglia, nell'Oltrepò pavese, un paesino adagiato su una collina, con un antico castello dalle cui finestre, a livello della strada acciottolata, si intravedevano le stanze segrete sotterranee, che accendevano fantasie gotiche. Ricordi profumati d'erba e di mentuccia dei prati, di basilico e altre erbe aromatiche nei vasi lungo la scalinata, di petunie multicolori, che dopo il tramonto riversavano nell'aria le loro essenze maturate nel sole. Su tutto il profumo della vendemmia, dalle tante piccole vigne, che conoscevo una per

una. Ricordi olfattivi comuni a chiunque abbia partecipato alla raccolta dell'uva, che inebriano la mente di sensazioni antichissime, ancestrali, in un continuum emozionale che affonda le sue radici nella stessa storia dell'umanità.

*E perché meno ammiri la parola,
guarda il calor del sol che si fa vino,
giunto a l'omor che de la vite cola.*

Dante Alighieri, Purgatorio (Canto XXV)

La Bibbia narra il mito di Noè, che per primo coltivò una vigna, dopo il diluvio universale e la sua devastazione: fu un gesto simbolico



di speranza, visto che si devono aspettare anni e anni per goderne i frutti, spremerli, stupirsi della ribollente trasformazione del mosto in vino e sperimentarne gli effetti. Millenni prima che la scienza decretasse il prezioso valore del vino nella dieta dell'uomo i suoi aspetti simbolici e "sapienziali" erano presenti in tutte le culture dell'umanità. Sapienza, Amicizia, Amore, come nel Cantico dei Cantici, dove l'attrazione dei sessi ha il profumo delle vigne e del loro frutto:

*Siano per me i tuoi seni come grappoli d'uva
e il tuo respiro come profumo di miele.
Il tuo palato come vino squisito,
che scorre morbidamente verso me
e fluisce sui denti e sulle labbra!*

Sempre nella Bibbia leggiamo che "l'amico nuovo è come il vino nuovo: bevilo quando sarà invecchiato" e, in relazione al banchetto che seguirà la fine dei tempi, si parla di "vini eccellenti". Il simbolismo del Vino trova poi la massima espressione evangelica nell'ultima cena, quando Cristo lascia ai Discepoli il comandamento d'amore simbolizzato dal pane spezzato e dalla coppa di vino versato. La storia di ogni bicchiere parla di sole e di fatica dei contadini, di gioia della raccolta dell'uva, del ribollire inebriante di mosti delle cantine, di sapiente maturazione nel rovere e di travasi in bottiglia secondo le fasi lunari. Peccato che questa autentica poesia si contaminasse spesso in una produzione industriale che avvilisce i prodotti e narcotizza la mente, a fianco, per altro, di produttori illuminati che stanno riscoprendo le antiche tradizioni, con una eccellente tecnica enologica maturata nel tempo. Il vino, con l'olio di oliva e i cereali, è protagonista indiscusso della civiltà mediterranea e sintesi dei suoi valori più nobili: sapienza, amicizia, amore, solidarietà. Se il vino non avesse valori e significati profondi sarebbe solo una triste bevanda, per gli effetti deleteri del suo abuso.

IL VINO NELL'ANTICHITÀ CLASSICA

Bacco era il dio romano del vino, Dioniso dei Greci. Il suo nome deriva da "baculum", bastone, il suo simbolo, attorno a cui si in-

trecciavano la vite e l'edera, piante prive di tronco legnoso, bisognose di sostegno a cui aggrapparsi per crescere e dai cicli vegetativi opposti:

l'edera fiorisce d'inverno, quando la vite riposa per rinascere in primavera. Bacco era chiamato anche Liber, sovrapponendosi ad una precedente divinità italica della fecondità.

Da Liber, che significa corteccia, deriva il termine botanico "libro", la parte viva della corteccia interna, attraverso cui fluisce la linfa elaborata nelle foglie, fino alle radici. Il vino e la sua pianta erano legate a Giove (Zeus

dei Greci), così era compito del Flamen dialis, il sacerdote preposto al culto di Giove, tagliare il primo tralcio e dare inizio alla vendemmia. Il Sangiovese, vitigno da cui prende origine il Chianti, deve il suo nome alla contrazione del termine Sanguis Iovis, sangue di Giove. Il vino come "sangue di dio", in parallelo al simbolismo dell'Eucaristia cristiana. Nei Meditrinalia romani il vino era celebrato come medicina, nella consapevolezza che la sacra bevanda poteva trasformarsi anche in veleno (venenum), in chi ne abusò: era infatti abitudine miscelare vino ed acqua, durante i pasti, riservando il merum (vino puro) a libagioni rituali. Lo stesso termine "prosit" ("sia favorevole"), che accompagna il brindare conviviale, ha origine latina.



GUTTURNIO, IL VINO PREFERITO DAL SUOCERO DI GIULIO CESARE

Si chiamava Lucio Calpurnio Pisone e, per parte di madre, era un "barbaro" della Gallia Cisalpina. Passò alla storia per aver dato in sposa la figlia a Giulio Cesare e per aver "inventato" un vino che gli piaceva al punto da essere attaccato da Cicerone come se le sue scelte politiche avvenissero sotto l'ebbrezza della bevanda. I vitigni che componevano il vino di Pisone erano due: Barbera e Bonarda, secondo "ricette" che sono rimaste in un'area che va dall'attuale Piacentino all'Oltrepò Pavese (dove si è aggiunta la cosiddetta "uva rara", "rairón", nel dialetto locale), così chiamata per i grappoli non fitti di acini. Il "Gutturnio" dei giorni nostri prende nome dalla grande coppa delle libagioni romane, il "Gutturnium", simbolo di amicizia, che veniva passato a fine pasto fra i commensali perché ciascuno ne bevesse un goccio ("gutta"). Un esemplare di gutturnio in argento, della capienza di due litri, fu rinvenuto alla fine del XIX secolo a Velleia, la "Pompei del Nord". La denominazione per il vino risale al 1938 quando l'Enologo Mario Prati la propose, in perfetto stile dannunziano, mentre il Disciplinare è del 1967 (il Gutturnio fu il settimo vino ad ottenere la prestigiosa "Denominazione d'Origine Controllata"- DOC). Secondo antiche tradizioni contadine nell'area di produzione del Gutturnio questo nobile vino, che può essere "fermo" o frizzante, viene servito non in bicchieri ma in ciotole di ceramica bianca. Abbiamo incontrato Fabrizio Illica, erede, insieme al fratello Paolo, di una casa vitivinicola di Vernasca, nelle colline incontaminate della riserva naturale geologica del Piacenzano, a due passi da Velleia, che subito ha voluto stupirci con un pensiero: "Meglio primi in un villaggio della Gallia che secondi a Roma, come diceva Giulio Cesare, e la mia famiglia ha fatto di tutto per crescere secondo questo aforisma: non ci interessano le grandi produzioni industriali ma la qualità di un prodotto che, francamente, ha pochi eguali. I vini che produciamo, tutti realizzati utilizzando solo uve selezionate provenienti dalla coltivazione biologica dei vigneti aziendali, sono il frutto dell'antica esperienza dei vignaioli piacentini, tramandata di generazione in generazione. Per noi,

vinificare è un'arte, una passione e uno stile di vita. I metodi di lavorazione sono quelli tradizionali come la cernita e la raccolta delle uve (fatta esclusivamente a mano), combinati con le moderne tecnologie di lavorazione in cantina allo scopo di ottenere vini che rispecchiano la tradizione del luogo ma che siano anche adatti alle nuove tendenze dei gusti. Il nostro principale obiettivo è infatti quello di migliorare sempre nella qualità, con scelte oculate ed utilizzando i frutti della nostra terra quale migliore biglietto da visita".

Dalle parole ai fatti: vini che colpiscono gli intenditori, dal "Piacenzano" (Gutturnio frizzante), all' "Archeus" (Passito di Malvasia), al "Fleur" (stupendo Spumante rosé), ma, su tutti, "L'Ongino" (Gutturnio superiore), un vino che certamente avrebbe fatto impazzire di gioia il vecchio Lucio Calpurnio Pisone. ♦

Scheda del Gutturnio Superiore 2013 "L'Ongino"

Varietà delle uve: Barbera 65%, Bonarda 35%. Barbera (storica): grappolo medio, piramidale, tendenzialmente compatto, alato (150-200 gr). Bonarda (storica):

grappolo piccolo a forma di pigna, poco alato, irregolare e spargolo (150-250 gr) Tipologia del suolo Medio impasto.

Il vigneto è situato a 350 metri s.l.m., identico livello del torrente Ongina

Numero ceppi ettaro 3600. Età delle vigne 10 anni. Epoca di vendemmia:

seconda decade di settembre Resa media

per ettaro 80 q/ha. Affinamento: 6 mesi in vasche di acciaio, breve passaggio in barrique di rovere e 6 mesi in bottiglia. Dati analitici

all'imbottigliamento Alcool 12,60% vol. - 750 ml Acidità totale 5,6 g/l

Caratteristiche Colore: Rosso rubino con riflessi porpora. Olfatto: Al naso, intensi aromi di frutti rossi,

in particolare amarena e prugna, seguite da note di mandorla,

rabarbaro, chiodi di garofano.

Gusto: di medio corpo con una buona acidità, tannini vellutati,

buona persistenza. Abbinamento:

piatti come pasta fresca ripiena, carne arrosto o alla griglia, formaggi di media stagionatura. Temperatura di servizio: 16-18 gradi.



Alcuni fra i principali vini d'Italia, regione per regione

VALLE D'AOSTA - Arnad Montjovet - Donnas - Enfer d'Arvier - Nus - Torrette - Blanc de Morgex et de La Salle - Malvoisie Passito - Petite Arvine - Pinot Bianco - Pinot Grigio

PIEMONTE - Barbaresco - Barbera - Barolo - Nebbiolo - Brachetto - Bramaterra - Dolcetto - Gattinara - Ghemme - Rero - Valsusa - Arneis - Asti Spumante - Colli Tortonesi - Erbaluce di Caluso - Gavi Cortese - Moscato d'Asti - Strevi - Timorasso

LIGURIA - Ciliogio - Colline di Levante - Ormeasco di Pornassio - Rossese di Dolceacqua - Vermentino - Bianchetta Genovese - Cinque Terre Sciachetrà - Colline di Levante - Moscato Golfo Tigullio

LOMBARDIA - Botticino - Merlot Garda - Bonarda - Croatina - Barbera - Sforzato di Valtellina - Valtellina superiore - Chardonnay - Franciacorta vino - Lugana - Malvasia - Moscato - Riesling

VENETO - Bardolino - Cabernet - Cabernet Sauvignon - Merlot - Chiaretto - Friularo - Gropello - Marzemino - Passito - Recioto - Refosco dal Peduncolo rosso - Valpolicella - Amarone della Valpolicella - Chardonnay - Soave - Tocai - Garganega - Bianco di Custoza - Fior d'arancio dei Colli

TRENTINO ALTO ADIGE - Blauburgunder Pinot Nero - Cabernet Lagrein - Lagrein Rosato - Lagrein - Marzemino Trentino - Meranese di Collina - Schiava - Teroldego Rotaliano - Pinot Bianco Trentino - Gewurztraminer - Chardonnay - Sauvignon - Müller Thurgau - Pinot Grigio

FRIULI VENEZIA GIULIA - Cabernet - Cabernet Sauvignon - Merlot - Pignolo - Pinot Nero - Refosco dal Peduncolo rosso - Schioppettino - Picolit - Verduzzo - Ramandolo - Traminer Aromatico

EMILIA ROMAGNA - Sauvignon - Fortana - Merlot - Cabernet Franc - Lambrusco - Gutturnio - Barbera - Bonarda - Malbo Gentile - Marzemino - Sangiovese di Romagna - Chardonnay Colli di Parma - Malvasia - Monterosso Val d'Arda - Ortrugo - Pagadebit di Romagna - Pignoletto - Rébola - Riesling Italo - Sauvignon - Trebbiano - Trebbiano - Vin Santo di Vigoleno

MARCHE - Conero - Lacrima di Morro - Moro di San Severino - Rosso Piceno - Vernaccia di Serrapetrona - Falerio dei Colli Ascolani - Passerina di Offida - Pecorino di Affida - Ribona Colli Maceratesi - Verdicchio dei Castelli di Jesi - Verdicchio di Matelica

TOSCANA - Brunello di Montalcino - Carmignano vino - Chianti - Morellino di Scansano - Rosso Montepulciano - Nobile di Montepulciano - Ansonica Costa Argentario - Bianco della Valdinievole - Bianco di Pitigliano - Bianco Pisano San Torpè - Candia dei Colli Apuani - Isola Elba Ansonica - Moscadello di Montalcino - Vernaccia San Gimignano - Vin Santo

UMBRIA - Merlot di Assisi - Pinot Nero di Assisi - Sagrantino Montefalco - Torgiano rosso riserva - Assisi bianco - Colli Amerini Malvasia - Grechetto - Trebbiano - Montefalco bianco - Colli del Trasimeno bianco - Orvieto

ABRUZZO - Montepulciano - Montepulciano - Cerasuolo Montepulciano - Montepulciano Casauria - Montepulciano Vestini - Trebbiano

MOLISE - Biferno - Aglianico del Molise - Tintilia del Molise - Biferno bianco - Moscato Passito

LAZIO - Aleatico di Gradoli - Cesanese del Piglio - Violone - Bianco Capena - Est di Montefiascone - Frascati - Montecompatri Colonna - Moscato di Terracina - Castelli romani - Circeo - Marino - Velletri

CAMPANIA - Taurasi - Aglianico del Taburno - Piediroso Campi Flegrei - Passito Campi Flegrei - Barbera Castel San Lorenzo - Aglianico Del Cilento - Falerno del Massico - Galluccio - Aglianico Liquoroso Irpina - Fiano Spumante - Galluccio - Asprino di Aversa - Greco di Tufo - Fiano di Avellino

PUGLIA - Castel del Monte Aglianico - Aleatico di Puglia - Gioia del Colle Aleatico dolce - Cacc'e Mmitte di Lucera - Leverano - Malvasia Nera - Negroamaro Riserva - Primitivo di Maduria - Rosso Canosa - Rosso di Brindisi - Rosso Castel del Monte - Rosso Cerignola - Salice Salentino - Barletta rosso - Castel del Monte Bombino - Gravina - Locorotondo - Martina Franca - Moscato di Trani - Salice Salentino Bianco

BASILICATA - Aglianico del Vulture - Rosso di Matera - Moro di Matera - Primitivo di Matera - Bianco di Matera

CALABRIA - Rosso di Donnici - Pollino - Sant'Anna Isola Capo Rizzuto - Bivongi - Cirò - Terre di Cosenza - Melissa - Moscato di Saracena - Lipuda - Locride - Pellaro - Palizzi - Scilla - Savuto - Greco di Bianco - Bianco di Scavigna

SICILIA - Cerasuolo di Vittoria - Contessa Entellina - Erice rosso - Faro - Mamertino Nero d'Avola - Marsala - Bianco di Alcamo - Erice Spumante - Malvasia di Lipari - Mamertino bianco - Menfi Feudo dei Fiori - Moscato - Grillo

SARDEGNA - Alghero Liquoroso - Campidano Terralba - Cannonau - Girò di Cagliari - Mandrolisai - Monica di Sardegna - Malvasia di Bosa - Moscato di Cagliari - Moscato di Sardegna - Nuragus di Cagliari - Sardegna Semidano - Vermentino - Vernaccia di Oristano





Prevenire gli stati influenzali naturalmente Colostro e vaccinazione a confronto

Lo studio epidemiologico di San Valentino (San Valentino-Vasto Vascular Screening Project - Department of Biomedical Sciences - G. D'annunzio University - Chieti) ha pubblicato sulla Gazzetta Medica Italiana - archivio per le scienze mediche - Vol. 164 n. 3 - Giugno 2005, il risultato di una sperimentazione condotta su 144 persone alle quali per metà è stato somministrato solo colostro e per metà solo il vaccino.

Lo studio ha dimostrato che il colostro è almeno 3 volte più efficace ed economicamente più conveniente della vaccinazione nel prevenire episodi influenzali.

La sperimentazione cita: "... è stato dimostrato che i fattori presenti nel Colostro aiutano l'organismo a respingere virus, batteri e funghi. Ogni fattore gioca un ruolo specifico nella difesa del nostro organismo ... il Colostro contiene oltre 20 anticorpi specifici ...".

Le prime ricerche e studi sul Colostro appartengono all'azienda Solimè che ha iniziato, nel 1994, a studiare questa preziosissima sostanza biologica, la secrezione della ghiandola mammaria, che si forma nell'ultimo periodo di gravidanza e subito dopo il parto e che precede la montata latte. La primissima fase dell'allattamento costituisce il primo alimento fondamentale per lo sviluppo del sistema immunitario ed endocrino del neonato.

Impiegato da sempre per le sue importanti proprietà, è un ingre-



diente naturale ricco di sostanze attive: Fattori di crescita (EGF); Fattori immunitari: immunoglobuline, Lisozima, Lattoferrina, Citochine; Componenti trofoc nutrizionali: vitamine (provitamina A, B12, C, D, E), glucidi, minerali (sodio, potassio, magnesio, calcio, ferro, zolfo). Il Colostro favorisce la naturale funzione immunitaria e ripara dagli effetti dannosi degli agenti inquinanti e degli allergeni allorquando si entra in contatto con essi. È da considerarsi un elemento nutrizionale fondamentale, può essere consumato in notevoli quantità e a qualsiasi età senza effetti collaterali e senza creare interazioni con farmaci. Il Colostro è essenziale anche per le funzioni di crescita.

Nelle proprie produzioni, la Solimè impiega solo Colostro fre-

sco proveniente da allevamenti di Vacca Rossa del comprensorio del Parmigiano Reggiano, terra ricca di campi fertili e prati stabili con caratteristiche uniche al mondo. Gli animali sono allevati in stabilimenti rigorosamente selezionati e controllati, soggetti a severe regolamentazioni e particolare controllo anche al tipo di alimentazione riservato all'animale e con divieto assoluto di utilizzo di antibiotici, farmaci, additivi.

PREVENZIONE CON LE PIANTE OFFICINALI

L'erboristeria parte dal presupposto che nessun terreno organico può essere invaso da un agente cosiddetto infettivo se possiede, al completo e ben funzionanti, le capacità di difesa che madre natura

gli ha fornito. È necessario innanzitutto rinforzare le difese del nostro corpo e metterlo nelle migliori condizioni per affrontare il periodo freddo cominciando dall'alimentazione e da una adeguata attività fisica e soprattutto con l'ausilio di rimedi naturali.

L'Echinacea svolge azione immunostimolante, stimola i poteri difensivi dell'organismo contrastando la tendenza alle infezioni ed alle malattie da raffreddamento; è utile nella prevenzione e nel trattamento delle sindromi influenzali, di infezioni batteriche e virali, nelle infezioni delle prime vie aeree.

L'Acido L-Ascorbico (Vitamina C) si trova in misura importante in: Acerola, Alfa Alfa (Erba medica), Ribes Nero, Rosa Canina, frutta (Agrumi, Fragole, Kiwi ecc) e vegetali, soprattutto a foglia verde. È attivo nella produzione di anticorpi e rafforza la funzione dei fagociti aumentando la resistenza

dell'organismo, entra nei processi di produzione dell'energia. È dimostrato che le somministrazioni di vitamina C possono combattere i sintomi del raffreddore (L. Pauling 1970) e prevenirne l'insorgenza (H. Hemilia 1994-1995-1997).

Lo **Zenzero** aiuta l'organismo a combattere il freddo, stimola la sudorazione e l'espulsione delle scorie e vince gli squilibri energetici che ci rendono più vulnerabili alle patologie respiratorie e ai disturbi polmonari. Drena il corpo dall'accumulo di catarro contrastando efficacemente la tosse e le infiammazioni respiratorie. Migliora la digestione per la sua efficace azione anti-nausea ed è un eccellente antinfiammatorio. A livello intestinale promuove la formazione di flora batterica e inibisce l'azione di batteri nocivi.

Uno dei rimedi più antichi per prevenire gli stati da raffreddamento è quello di assumere bevande calde a base di piante diaforetiche, riscaldanti e soprattutto mucolitiche. Per il benessere naturale a difesa delle vie respiratorie è ideale una tisana a base delle seguenti piante officinali:

T i m o :
svolge azione

fluidificante ed espettorante delle secrezioni bronchiali, balsamica, spasmolitica e antisettica, efficace per il sistema immunitario nel corso di infezioni a carico delle vie respiratorie, come bronchite, pertosse, ecc..

Facilita l'espulsione delle secrezioni bronchiali con effetto emolliente e lenitivo sulle mucose orofaringee.

Altea: svolge azione fluidificante, emolliente e antitussiva, ad alto contenuto in mucillagini, è utile nelle infiammazioni delle mucose, soprattutto delle vie respiratorie e del tratto gastrointestinale

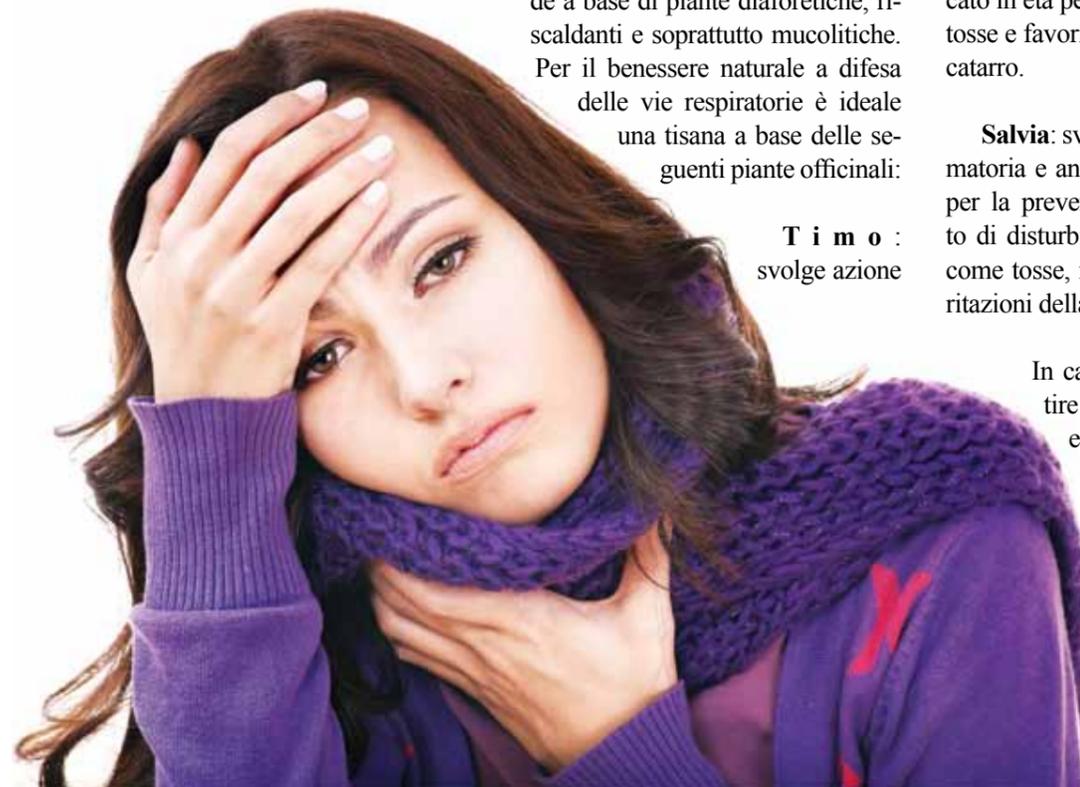
Eucalipto: antisettico, antispasmodico, antivirale, balsamico, decongestionante ed espettorante, utile come fluidificante delle secrezioni catarrali dell'apparato respiratorio e sedativo della tosse.

Papavero: è un blando sedativo e antitussivo, particolarmente indicato in età pediatrica per calmare la tosse e favorire l'espettorazione del catarro.

Salvia: svolge azione antinfiammatoria e antimicrobica, è indicata per la prevenzione e il trattamento di disturbi delle vie respiratorie come tosse, raffreddore, asma e irritazioni della gola.

In caso di tosse, da deglutire a piccoli sorsi, può essere di aiuto un preparato a base di:

Miele d'Eucalipto Italiano: svolge azione emolliente, ricco di proteine, aminoacidi, sali minerali e vitamine, è un alimento ad





Prima del Farmaco

a cura di **Roberto Solimè**,
Erborista e Fitocosmetologo

elevato potere nutritivo ed energetico.

Facilmente assimilabile è un ottimo ricostituente e antianemico.

Alcuni studi clinici hanno osservato che il miele ha un'efficacia paragonabile o maggiore a quella dei farmaci nel ridurre la tosse notturna.

Propoli: svolge attività antivirale che inibisce la replicazione dei Rhinovirus, è quindi raccomandata ed utilizzata nella prevenzione e nel trattamento dell'influenza e delle malattie da raffreddamento. Possiede attività batteriostatica e battericida; inibisce lo sviluppo di numerosi ceppi batterici, quali bacilli, stafilococchi e streptococchi.

Piantaggine: ricca in mucilagini, ha proprietà antinfiammatorie, calmanti ed espettoranti. È consigliata nei casi di infiammazioni della gola e delle vie respiratorie, utile come fluidificante delle secrezioni catarrali e seda-

tivo della tosse. Particolarmente indicata nel trattamento dei bambini.

Grindelia: antispasmodica ed espettorante è un valido rimedio nel trattamento di affezioni a carico delle vie respiratorie. Aiuta a rilassare la muscolatura dei bronchi, libera naso e gola da muco e catarro accumulatisi, facilitando la respirazione.

Tiglio: svolge azione antispasmodica, bechica ed emolliente, allevia raffreddori ed influenza, riduce il catarro liberando le vie respiratorie con effetto lenitivo sulle mucose oro-faringee.

Anche i trattamenti esterni svolgono un efficace contributo, ad esempio per contrastare la tosse notturna e con catarro, un metodo antico ma sempre di provata efficacia per liberare e disinfiammare le vie respiratorie è il cataplasma con farina di semi di lino: rilassa la muscolatura della trachea e dei bronchi, fluidifica il

catarro e ne favorisce l'espettorazione. Ideale e risolutivo per tutte le età, da quella pediatrica sino all'estrema vecchiaia.

Anche un unguento balsamico a base di oli essenziali risulta essere un valido aiuto ad azione espettorante e antisettica con effetto benefico a livello delle prime vie respiratorie.

Il passaggio tra la stagione calda e quella fredda richiede al nostro organismo un cambiamento profondo, un riassetto dei parametri nervosi, endocrini e immunitari conforme al differente ritmo di vita consolidato durante l'estate.

La fitoterapia costituisce un supporto utile a favorire uno scorrevole adeguamento psico-fisico e fare anche del periodo freddo "una bella stagione".

Ecco perché ricorrere alle piante officinali vuol dire vivere in armonia con la Natura e prevenire disagi per difendere e mantenere la nostra salute. ♦



SOLIMÈ
La tradizione erboristica



**PRIMI NELLA RICERCA
SUL COLOSTRO CON
BREVETTI ORIGINALI SOLIMÈ
DAL 1993**

Preparazione alla Massoterapia

La doccia enzimatica in Masso-Idroterapia



di Massimo Radaelli,
docente
Idroterapia
Saint George
School

L'acqua è la sostanza più diffusa sul nostro pianeta ricoprendo sette decimi della superficie terrestre. Di solito pensiamo all'acqua come a un semplice mezzo per dissetarci, senza considerare che la sete è stimolo tardivo e che il corpo umano, costituito mediamente da acqua per il 65% (massima alla nascita, progressivamente decrescente nell'invecchiamento), ne ha assoluta necessità per il buon funzionamento cellulare e quindi per l'omeostasi dell'intero organismo. La stessa comparsa della Vita sulla Terra non sarebbe stata possibile senza questa materia dalle fondamentali caratteristiche molecolari e il valore vitale dell'acqua ha indotto l'uomo, da sempre, ad attribuirle anche profondi significati spirituali e simbolici: dalla Bibbia ai libri sacri indiani, alla mitologia assiro-babilonese, ai libri storici dell'Estremo Oriente e alla mitologia germanica, greca e romana, l'Acqua acquista anche

significato cosmogonico: Afrodite, la dea greca dell'amore, nasce dalla spuma delle onde marine e nel mare si sviluppano miti come quello del profeta Giona, in una sequenza di fatti che simboleggiano morte e resurrezione.

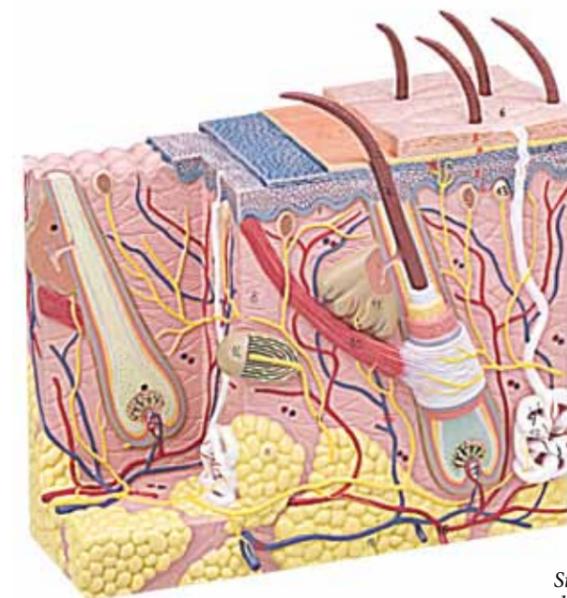
Una forma di cura tra le più antiche e maggiormente diffuse nelle varie culture è l'Idroterapia, che si serve di specifiche acque, per uso idropinico (cioè tramite assunzione alimentare) o balneoterapico, per raggiungere scopi curativi. In particolare la Balneoterapia (immersione parziale o totale in acqua di parti del corpo alla temperatura di 36-38 gradi), comprende tutti i tipi di trattamenti che usano l'acqua come strumento terapeutico. La Balneoterapia viene utilizzata come valido supporto nella cura di malattie prevalentemente dell'apparato locomotore e cardio-vascolare, oltre che del derma e del sottocutaneo. La Balneoterapia sfrutta i benefici del connubio tra acqua, sali, anidride carbonica

e legami di azoto; l'acqua attiva i recettori delle estremità nervose, mediante sollecitazioni di calore e pressione che vanno ad agire sui vasi sanguigni. Un ciclo completo di Balneoterapia prevede 10-15 bagni circa, con frequenza giornaliera, per una ventina di minuti; in seguito, per accelerare la reazione, il paziente va fatto sdraiare su un lettino avvolto in coperte per un'ulteriore ventina di minuti. Presso i centri termali più all'avanguardia, la Balneoterapia è abbinata ad altri due trattamenti complementari, l'Idroterapia e la Talassoterapia, che si fonda sull'azione curativa delle acque marine o fossili. I minerali presenti nelle acque utilizzate nei trattamenti balneoterapici stimolano il metabolismo e la microcircolazione sanguigna del derma; ossigenano i tessuti, favorendo rilassamento e tonificazione muscolare. La formulazione di acqua arricchita con substrati citoenzimatici biodinamici ("Acqua enzimatica") rappresenta la più recente evoluzione del concetto di Balneoterapia, svincolandone l'utilizzo dalla esclusiva applicazione termale.

PELLE, SISTEMA NERVOSO E DOCCIA ENZIMATICA

La Masso-Idroterapia riguarda classicamente l'area reumatologica e riabilitativa, dove massaggio e utilizzo di acqua o fango hanno profonde radici: recenti acquisizioni circa la possibilità di modulare attraverso il contatto cutaneo una più generale risposta sistemica, aprono peraltro ad una potenzialità multisettoriale svincolata dall'ambiente termale, delineando interessanti orizzonti finalizzati alla salute e al benessere dei pazienti. Pelle e Sistema Nervoso hanno la stessa derivazione embriologica (il foglietto chiamato "ectoderma", nella vita intrauterina), la pelle è ricca di terminazioni nervose che forniscono informazioni al cervello attraverso stimoli elettrici e messaggeri chimici (ormoni, neuropeptidi). La pelle non è, quindi, solo una barriera protettiva, ma una autentica centrale di raccolta ed invio di informazioni: ne deriva che stimolando correttamente l'epidermide si può agire indirettamente sulla stessa biochimica cerebrale, con implicazioni evidenti sullo stato di benessere.

Partendo da queste premesse A.Na.M. (Associazione Nazionale Massoterapisti, Massaggiatori e Operatori sportivi) ha elaborato un protocollo che prevede, durante i cicli di Massoterapia, il quotidiano ricorso ad una "doccia enzimatica" consistente, al termine



Struttura della pelle

della doccia serale, nel cospargersi il corpo con acqua enzimatica tiepida, mantenerla sulla pelle per un paio di minuti e successivamente procedere al risciacquo. La preparazione di un litro di "acqua enzimatica", sufficiente per un paio di docce, è la seguente: riempire una bottiglia da litro con acqua tiepida, toglierne quanto basta per aggiungere 50 ml di Citozym e due stick di Propulzym, agitare e tenere nella doccia per l'uso come sopra indicato.

I componenti bioattivi di questi preparati, di origine naturale, sono di fatto substrati immediatamente riconoscibili dagli enzimi presenti negli elementi cellulari nervosi della pelle, in grado di riattivarne le funzioni a volte compromesse da stati tossici (è quasi immediata e visibile attraverso un cambiamento di colore della pelle, espressione di una migliorata circolazione microcapillare, la loro attività dopo applicazione topica). L'impiego associato di Citozym e Propulzym risulta sinergico anche topicamente ed è finalizzato ad una vigorosa ripresa del metabolismo aerobico di strutture nervose localizzate in distretti a vascolarizzazione variabile quali sono quelli sottocutanei, base biochimica di un adeguato segnale pelle-cervello.

E' stato rilevato un costante effetto di rilassamento e di facilitazione del sonno e una "preparazione" muscolare, probabilmente indotta da meccanismi nervosi riflessi, particolarmente idonea alla seduta massoterapica del giorno successivo, che si conclude con applicazione di una crema biodinamica sinergica con la doccia enzimatica stessa (Athletic Fresh). Il ciclo massoterapico è accompagnato dalla assunzione di preparati biodinamici citoenzimatici secondo il protocollo detox, che A.Na.M. consiglia, ciclicamente, non solo agli sportivi. ♦



Ipercheratosi diffusa

Il Massaggio Igienico Circolatorio (MIC) associato a impiego topico di citoenzimatici

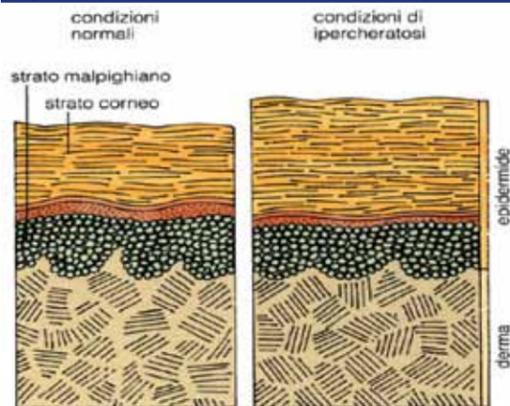


di Stefano Lenzi,
Dottore in Medicina riabilitativa manuale e post-traumatica preventiva, Ambulatori Sanitari della Corte Costituzionale

CASE REPORT: Un adeguato trattamento massoterapico (MIC), associato all'impiego topico di un preparato biodinamico in grado di normalizzare l'assetto enzimatico delle cellule cutanee, ha visibilmente risolto un caso emblematico di Ipercheratosi diffusa. La Terapia Complementare Enzimatica (TCE) rappresenta una soluzione innovativa in queste queste patologie, dove stiamo elaborando protocolli che prevedono, di caso in caso, impiego topico e sistemico di preparati biodinamici specifici.

Il Massaggio Igienico Circolatorio (MIC) è una tecnica molto importante per la prevenzione e cura di molte patologie, compresa l'Ipercheratosi, malattia caratterizzata da forte ispessimento dello strato corneo della cute, dovuta ad aumento della produzione delle cellule epidermiche, che risultano strettamente aderenti ai piani sottostanti e di conseguenza poco desquamanti (Fig. 1).

Figura 1



Cute normale, cute in condizioni di Ipercheratosi

L'Ipercheratosi può essere circoscritta o diffusa, congenita o acquisita, primitiva o secondaria. La forma primitiva è sovente conseguenza di microtraumi ripetuti o subentra per contatto con sostanze chimiche o a seguito di assunzione di farmaci. Le forme secondarie sono tipiche di patologie cutanee quali lichen, psoriasi, micosi, eczemi, infezioni croniche stafilococciche e streptococciche, tubercolosi, sifilide.

Per evidenziare un possibile effetto sinergico di MIC e applicazione topica di un preparato ad azione biodinamica (Citozym, Citozeatec Srl), abbiamo volutamente trattato un solo arto inferiore in un soggetto di sesso maschile, settantaquattrenne, affetto da grave Ipercheratosi diffusa: dalla fotografia appare evidente la diversità dei due arti in quanto non solo gli edemi si sono riassorbiti nell'arto trattato ma e' visibile, dopo tre settimane, anche un netto cambiamento sotto il profilo della salute del derma (Fig. 2).

Figura 2



Ipercheratosi diffusa in soggetto maschio di 74 anni con problema di tipo edematoso: un solo arto è stato trattato con MIC e Citozym

Liber Iter casa editrice elettronica

Dieci anni di editoria digitale

Un eBook in promozione per il Giubileo su www.liberiter.it

La stagione venatoria è alle porte

Selvaggina: una riscoperta di valori antichi



di **Claudio Truzzi**,
Responsabile
Sistema
Qualità
METRO
Italia Cash
and Carry

L'uomo, fin dalla preistoria, ha cacciato animali selvatici per procurarsi una fonte alimentare ricca di proteine, lipidi, vitamine ed oligoelementi essenziali. Negli ultimi anni, tuttavia, si è assistito ad un decremento dell'attività venatoria anche se la selvaggina ci offre la possibilità di riscoprire sapori forti e particolari tipici degli animali "selvatici", nonché di fornire carni pregiate ricche di proteine e ferro e con una composizione di acidi grassi molto eterogenea. Inoltre, il recente incremento del numero degli ungulati, soprattutto cinghiali e caprioli, ha probabilmente prodotto un aumento della quantità di carne nobile.

La normativa vigente, divide la selvaggina in "selvatica piccola" (da penna e lagomorfi) e "selvatica grande" (ungulati e altri mammiferi terrestri): la prima categoria, è caratterizzata da

animali a carne bianca, mentre la seconda da animali a carne rossa, ricche di mioglobina, citocromi e ferritina. Tra la piccola selvaggina un'eccezione è rappresentata dai forti migratori (ocche, anatre) che possiedono il muscolo pettorale rosso e ricco di ferro, quale indicatore di animale resistente alla fatica dovuta a lunghe migrazioni. La carne di questi animali, proprio per l'intensa attività motoria, legata da sempre alla sopravvivenza, contiene mediamente il 3% in meno di lipidi distribuiti normalmente sulla superficie e non all'interno delle fibre muscolari, quindi di facile asportazione.

Un altro importante pregio della carne di selvaggina è rappresentato dalla maggior presenza di acidi grassi della serie omega 3 rispetto alla carne bovina, oltre a ferro, rame e zinco. E' sicuramente da ricordare anche l'indiscussa "bio-



logicità" e "rusticità" della cacciagione in grado ancora di esprimere caratteri di naturalezza e di diversità intraspecifica non intaccati e uniformati dal miglioramento genetico. I selvatici, vivendo lontano dai centri abitati e da inquinamento, dovrebbero avere carni prive sia di contaminanti come pesticidi, che da farmaci e antibiotici, che negli allevamenti intensivi vengono normalmente utilizzati.

Gli animali allevati, possono però essere controllati più facilmente sia da un punto di vista igienico-sanitario che patologico rispetto a quelli selvatici e questo sicuramente rappresenta un punto essenziale per salvaguardare la sicurezza del consumatore ed per questo motivo che negli ultimi sono aumentati i controlli delle specie selvatiche sia in vita che post-mortem prima della commercializzazione.

Infatti è vietata la commercializzazione di selvaggina cacciata tra privati come pure tra privati ed esercenti che devono approvvigionarsi solo da strutture autorizzate quali i cash and carry che possiedono un ampio assortimento di selvaggina proveniente da strutture autorizzate per la raccolta e la lavorazione nel rispetto della normativa vigente sulla sicurezza alimentare. Non dobbiamo dimenticarci inoltre che la preparazione e le modalità di cottura della selvaggina, influenzano molto il suo sapore e consistenza delle sue carni. In generale il muscolo delle femmine giovani e di animali catturati non nel periodo riproduttivo risulta di più facile preparazione; inoltre una lunga frollatura e la marinatura sono essenziali al fine di ottenere pietanze saporite e delicate. In conclusione

possiamo affermare che le carni di selvaggina risultano sicuramente una fonte proteica ricca in oligoelementi essenziali, acidi grassi saturi e dipeptidi come l'anserina e la carnosina con attività antiossidante. Queste caratteristiche peculiari degli animali selvatici, rendono le loro carni molto utili nell'alimentazione umana, basata quasi esclusivamente di animali domestici allevati in modo intensivo e che spesso sono carenti di alcuni nutrienti essenziali oltre ad una serie di attacchi che la carne convenzionale ultimamente subisce, non solo sul fronte salutistico ma anche etico e sostenibile. ♦



Jan Fyt
(Anversa, 15
giugno 1611
- Anversa,
11 settembre
1661) è stato
un pittore,
disegnatore
e incisore
fiammingo,
Bottino
di caccia. olio
su tela,
137 x 200 cm,
1649





Malattie trasmissibili dagli animali all'uomo

Le zoonosi: come conoscerle per prevenirle

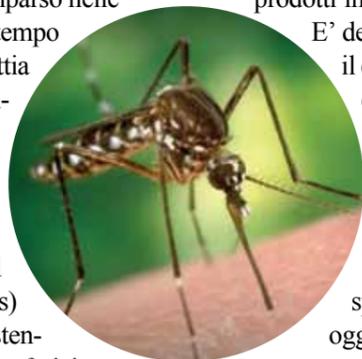
Le zoonosi (o antropozoonosi) sono malattie infettive trasmissibili dagli animali all'uomo e vice versa. Questo è uno dei capitoli più importanti della medicina veterinaria e della medicina umana, in quanto, volenti o nolenti, il contatto con gli animali vivi o i loro derivati per l'alimentazione è una costante quotidiana cui, quasi nessuno al mondo, può sottrarsi.

Vediamo dunque di fare una piccola carrellata sulle più importanti e più comuni malattie che uomini e animali si possono scambiare.

Non solo gli alimenti animali possono essere responsabili di zoonosi, ma anche la pelliccia, il pella-

me in generale e qualsiasi derivato animale può essere fonte di contagio umano. Si pensi al famoso carbonchio, ormai scomparso nelle nostre zone. Un tempo questa grave malattia era molto frequente nei bovini, negli ovini e nei suini. Essendo la spora prodotta dal germe del carbonchio (il *Bacillus anthracis*) estremamente resistente agli agenti atmosferici, l'infezione veniva spesso diffusa anche a distanze considerevoli e attraverso le pelli di animali ammalati. Era chiamata la malattia degli straccivendoli e sono descritti casi

di infezione nell'uomo a seguito dell'importazione di tappeti di lana prodotti in Asia e nord Africa. E' descritto in letteratura il caso di un uomo che contrasse l'infezione carbonchiosa attraverso un pennello da barba, le cui setole nascondevano la micidiale spora. Ovviamente oggi questi pericoli sono praticamente inesistenti, in quanto i controlli sanitari e l'accresciuta civilizzazione della nostra società ha ridotto le malattie come il carbonchio, la morva, la rabbia ecc. a terribili ricordi del



passato. Al posto di queste antiche zoonosi però si fanno avanti malattie molto più subdole e altrettanto devastanti. Basta pensare al caso della malattia spongiforme bovina e caprina (la "malattia della mucca pazza" e lo "scrapie") per rendersi conto che nuove patologie, causate da agenti sempre più difficili da individuare sono in agguato, pronte a prendere il posto del "vecchio" carbonchio.

Si pensi che negli Stati Uniti 4 milioni di persone risultano affette da un qualche tipo di zoonosi e il dato è certamente in difetto, perché molti casi non sono identificati per mancanza di registrazione della malattia, molti altri per un errore di diagnosi e altri ancora per inesattezze concernenti le fonti di infezione. Il danno economico causato dalle zoonosi negli Stati Uniti è stato calcolato attorno ai 300 milioni di dollari!

Naturalmente la possibilità di contrarre una zoonosi dipende, in larga parte, da alcune elementari norme igieniche che, se rispettate, mettono al riparo da sgradevoli sorprese e soprattutto dai vaccini, alcuni dei quali hanno letteralmen-

te rivoluzionato l'epidemiologia mondiale di alcune malattie, quali la rabbia, ancora presente in alcune nazioni africane e sudamericane, ma praticamente estirpata nell'uomo e negli animali delle nazioni più avanzate. Resiste la cosiddetta rabbia "silvestre", quella che colpisce volpi e altri animali selvatici dei boschi, nonostante le campagne di vaccinazione con ceppi virali attivi



per bocca (nascosti in opportune esche) ne abbiano fortemente limitato l'espansione.

La Trichinellosi, causata da un parassita che colpisce soprattutto maiale e cavallo è ancora presente in varie nazioni anche molto avanzate, come l'Italia stessa ma esiste, per questa, una forma infallibile di prevenzione: la cottura dei cibi. Niente salsicce crude e pesto crudo di cavallo dunque, se non si vuole correre il rischio di contrarre una malattia potenzialmente fatale. Tale regola deve essere perseguita per tutte le carni, comprese quelle del pesce, vista la presenza di parassiti (Anisakiasi) pericolosi in numerose specie ittiche. La cottura mette anche al riparo da comuni gastroenteriti causate da Salmonelle, Shigelle, Clostridi e altri batteri patogeni per animali e persone.

Si affacciano poi all'orizzonte malattie trasmesse da zanzare, dovute alla tropicalizzazione dell'ambiente, anch'esse pericolose antropozoonosi, ma di queste parleremo in una prossima puntata. ♦

Un piccolo problema che rischia di interrompere l'allattamento naturale al seno

Ragadi del capezzolo: come prevenirle e come trattarle



di **Simonetta Adamanti**,
Anestesista



di **Luigina Baistrocchi Allodi**,
Ostetrica

Patologia frequente durante l'allattamento, le ragadi del capezzolo, se non adeguatamente trattate, possono rappresentare un problema serio e compromettere la prosecuzione dell'allattamento stesso, indispensabile per fornire al bambino il corredo immunitario nei primi mesi di vita, potendo anche rappresentare una possibile via di ingresso per microrganismi patogeni, potenzialmente responsabili di mastiti: è quindi di fondamentale importanza sapere come intervenire quando il capezzolo si presenta escoriato e dolente anche dopo i primi giorni di normale dolorabilità dovuta allo stiramento provocato dalla suzione.

CAUSE E RACCOMANDAZIONI PREVENTIVE

La causa più frequente delle ragadi è un "attacco" non corretto del bambino, non abbastanza profondo nella bocca e parzialmente localizzato al bordo gengivale, in modo da causare frizioni meccaniche. Più raramente possono essere provocate da particolari conformazioni della lingua del bambino: frenulo corto che non consente estensione linguale oltre il bordo gengivale o lingua retratta, o dalla tendenza del poppante a serrare le gengive, con conseguente compressione della base del capezzolo. La prima raccomandazione, anche in senso preventivo, è quindi quella di posizionare adeguatamente il bambino in modo che riesca a prendere nella bocca più areola nella parte inferiore del seno e meno nella parte superiore: in tal modo il capezzolo, si dirigerà verso il palato molle del poppante, più che verso la lingua, evitando lesioni da sfregamento. La posizione del bambino, inoltre, deve essere allineata, in modo che il lattante non giri la testa

per poppare o stringere le gengive per restare in contatto con un capezzolo che gli sfugge. Importante anche la pratica della "pressione inversa" ("Reverse Pressure Softening": RPS), che permette di ammorbidire l'areola mediante una pressione continua, forte ma non traumatica, quando la mammella risulta edematosa e tesa al punto che il poppante non riesce a prendere in bocca l'intero capezzolo ma solo la punta, provocando lesioni. La RPS va praticata in posizione supina, per sfruttare la forza di gravità: appena prima della poppata si applicano le dita delle

mani alla base del capezzolo, imprimendo pressioni profonde verso il torace per un minuto. In tal modo i liquidi che provocano edema vengono sospinti indietro, liberando e ammorbidendo l'areola e consentendo al poppante di attaccarsi adeguatamente. L'eccesso dei liquidi può anche essere trattato con massaggi che partono dalla mammella, diretti verso l'ascella.

RIMEDI

Utilissima risulta l'applicazione di una compressa di acqua calda immediatamente dopo la poppata. Inutili i trattamenti antibatterici o cicatrizzanti locali, sia per evitare che anche piccole quantità residue vengano assunte dal bambino durante la poppata sia perché il latte materno è per sua natura cicatrizzante e antibatterico: raccomandabile, quindi, al termine della poppata e dell'impacco caldo, spremere qualche goccia di latte e spalmarlo sulla ragade. Solo in caso di infezione conclamata il medico potrà prescrivere preparati topici antibiotici



ci, da utilizzare al termine della poppata e avendo cura di lavare bene l'area prima della successiva. Molto importante mantenere i capezzoli asciutti, evitando quindi l'uso prolungato di coppette umide che potrebbero contribuire alla macerazione cutanea del capezzolo. In caso di perdita di latte fra una poppata e l'altra meglio il ricorso (per breve periodo) a conchiglie forate, da mettere sotto un reggiseno abbondante, per evitare lo sfregamento provocato dalla stoffa del vestito sui capezzoli. In casi particolarmente gravi si può arrivare ad una temporanea sospensione

dell'allattamento al seno, utilizzando tiralatte e somministrando immediatamente con biberon il latte raccolto (eventuale latte in eccesso va conservato in bottigliette sterili in frigorifero, dato il veloce deterioramento a temperatura ambiente). Molte sostanze topiche e dispositivi sono state proposte per prevenire e curare le ragadi, senza particolare successo, mentre un significativo aiuto è offerto dall'impiego dei preparati naturali che si utilizzano nella TCE (Terapia Complementare Enzimatica): ottimi risultati si ottengono infatti spalmando Citozym sul capezzolo, prima e dopo l'allattamento, per il suo effetto bioriparatore topico, senza alcun problema per il poppante che è già munito di enzimi digestivi presenti nella saliva. Un altro prodotto citoenzimatico (Citovigor), dolce e di sapore particolarmente gradevole può essere spalmato sull'areola prima della poppata, invogliando il bambino a succhiare in profondità.

Ricordiamo sempre che l'allattamento naturale non ha eguali e che la sua sospensione deve essere limitata solo a casi, estremi e rari, di reale impossibilità a proseguirlo. Questo non solo per la natura dei componenti nutrizionali del latte materno, l'alimento perfetto per il neonato ai fini di una corretta crescita, ma anche per il rinforzo immunitario che l'allattamento naturale conferisce e per l'ormai accertata correlazione inversa con futura obesità, oltre ad essere economico, sempre disponibile, e importantissimo anche sul piano dello sviluppo psicoemotivo del bambino per il contatto diretto con la madre, in prosecuzione dell'intimità legata alla vita intrauterina. ♦





Benzodiazepine e Alzheimer: rimedi naturali alternativi

Uno studio francese pubblicato dal British Medical Journal stabilisce che l'uso regolare di benzodiazepine per un periodo superiore a tre mesi aumenta notevolmente il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer. Le benzodiazepine fanno parte di una classe di farmaci che agisce sul

sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) modificando alcuni processi chimici fisiologici, portando a volte a cambiamenti dello stato di coscienza, dell'umore, di percezione e di comportamento. I principi attivi più comunemente utilizzati sono alprazolam, bromazepam, diazepam, e i nomi com-

merciali più conosciuti e prescritti Valium e Xanax. Questi farmaci sono comunemente utilizzati per il trattamento di disturbi come ansia, spasmi, insonnia, convulsioni, o agitazione durante l'astinenza da alcool.

Da molti anni è risaputo che l'uso di benzodiazepine per oltre un mese comporta quanto segue:

- assuefazione e tachifilassi, rendendo quindi necessario aumentare le dosi somministrate al fine di ottenere l'effetto desiderato.
- dipendenza, con conseguente difficoltà o impossibilità di interromperne l'assunzione.
- Sindromi da astinenza dovute alla sospensione della terapia con sintomi quali caduta della pressione arteriosa, allucinazioni, psicosi, convulsioni e malessere generalizzato.

Lo studio di Sophie Billioti Gagee & colleghi dell'istituto INSERM, dimostra come le benzodiazepine aumentino significativamente il rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer, notoriamente una delle più invalidanti malattie neurodegenerative, malattia che in Italia colpisce centinaia di migliaia di persone ogni anno.

Lo STUDIO INSERM svolto in Canada (Quebec) e portato a termine da un gruppo di ricercatori Franco-Canadesi, ha arruolato circa 9.000 persone di età superiore

ai 66 anni. È uno studio caso-controllo, quindi una ricerca che ha verificato quante benzodiazepine hanno assunto in passato persone che hanno già sviluppato l'Alzheimer, confrontando poi tale livello con quello di chi con la stessa età e le stesse caratteristiche socio-demografiche non ha assunto questi farmaci o li ha assunti in maniera occasionale. Ne è emerso che l'aumento di rischio di andare incontro a questa forma di demenza è correlato all'uso delle benzodiazepine per almeno 90 giorni, e il rischio aumenta ulteriormente se l'assunzione si è prolungata anche oltre, e se sono stati impiegati farmaci a lunga emivita (quelli che rimangono attivi nell'organismo per più tempo).

In sintesi:

- un'assunzione giornaliera per 3 - 6 mesi aumenta il rischio di malattia di Alzheimer del 30%
- due assunzioni giornaliere per più di sei mesi aumentano il rischio di Alzheimer del 60-80%.

La Francia detiene il record di prima nazione al mondo per consumo di sostanze psicotrope: nel 2012 quasi 12 milioni di transalpini ne avrebbero fatto uso almeno una volta. Ma anche nel nostro paese il consumo di benzodiazepine ha una rilevanza di grande impatto soprattutto nelle regioni del Nord e del Centro.

La preoccupazione "sociale" che il dato genera, va considerata anche dalla prospettiva terapeutica, in quanto l'approccio farmacologico con le benzodiazepine "cancella" i sintomi ma non risolve il problema. Pertanto, una volta sospesa l'assunzione del farmaco, i sintomi tendono a ripresentarsi e

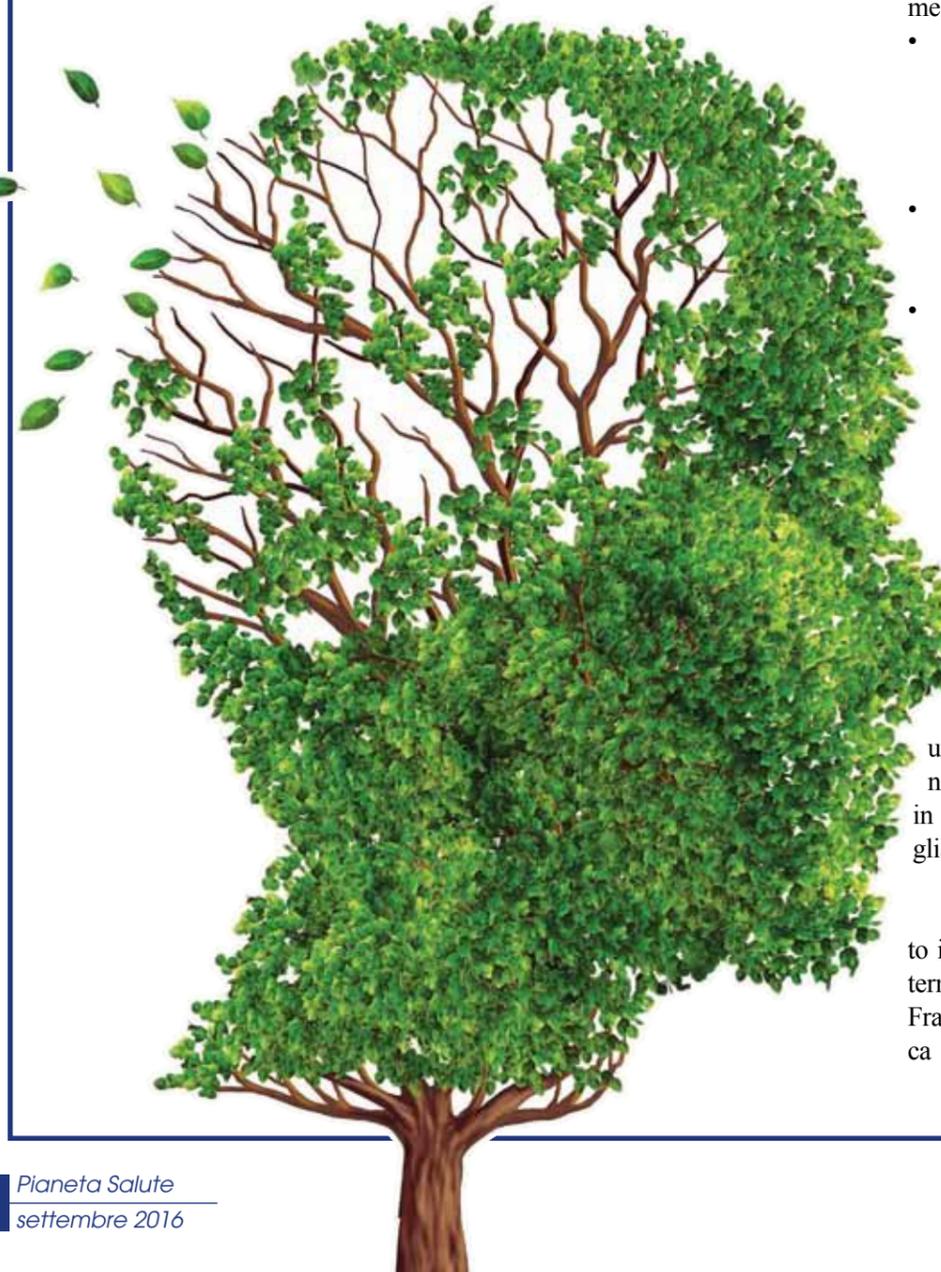


- fitoterapici valeriana, passiflora, melissa, avena, biancospino, erba di San Giovanni o Iperico, rhodiola, griffonia;
- fiori di Bach gentian, gorse, sweet chestnut, mustard, wild rose, rock rose;
- fiori Australiani - cro-wea saligna, autumn leaves, swamp banksia, blandfordia nobilis, bauera rubioide;
- olii essenziali bergamotto, neroli, cannella;
- minerali - manganese-cobalto, rame-oro-argento.

frequentemente con portata maggiore, costringendo pertanto l'individuo a prolungare la cura con dosi sempre incrementali andando tra l'altro oltre il periodo raccomandato, periodo che le autorità sanitarie stabiliscono in non più di 12 settimane. Le evidenze cliniche confermano infatti che la maggior parte dei pazienti continuano ad assumere benzodiazepine per anni. Si pone quindi anche un problema di "washout" al momento della sospensione, che dovrà essere inevitabilmente graduale e accompagnata da trattamenti detossificanti: la scuola pavese si orienta in tal senso verso la Terapia Complementare Enzimatica (TCE) con preparati biodinamici.

L'obiettivo è quello di far acquisire alle persone la giusta consapevolezza inerente i rischi connessi a questi trattamenti prolungati e, oltre a questo, altro obiettivo primario è quello di incoraggiarle ad utilizzare laddove possibile metodi di cura alternativi. Infatti, le benzodiazepine sono prescritte nella maggioranza dei casi per trattare stress, ansia e disturbi del sonno: sintomi che possono essere gestiti con successo da rimedi naturali quali:

Resta inteso che l'uso dei rimedi sopra citati va necessariamente associato ad un dialogo collaborativo e costruttivo con il terapeuta in modo che si arrivi all'identificazione delle cause scatenanti con l'obiettivo fondamentale di rimuoverle e risolvere in via definitiva il problema. Inoltre, pare iniziino ad evidenziarsi esiti incoraggianti dall'uso di riequilibratori energetici che attraverso il rilascio di onde biocompatibili a bassa frequenza riescono a rompere le macromolecole dell'acqua che a causa delle loro dimensioni rallentano il processo continuo dell'interscambio cellulare nei vari tessuti dell'organismo umano. Il tutto sembra porti ad una maggiore e ottimale idratazione cellulare con tutti i benefici che ne possono derivare. L'impiego più massivo di tali dispositivi potrà confermarci la loro utilità anche nel trattamento di stati ansiosi ed insonnia, proponendoli quindi come valida alternativa non farmacologica ad una classe di farmaci certamente importante, le benzodiazepine, il cui abuso si sta però rivelando pericolosamente correlato a forme gravi di deterioramento cerebrale. ♦





Colazione: perché la scienza dice sì!

9 buoni motivi per cui la colazione rende la tua vita migliore

Colazione sì, o colazione no? Quale dilemma! La maggior parte delle persone crede che fare la colazione sia solo una perdita di tempo, o addirittura che saltarla significhi perdere peso (un pasto in meno uguale meno calorie assunte nella giornata). In realtà tutto questo è enormemente sbagliato! Sempre più ricercatori infatti stanno scoprendo quanto la colazione abbia un ruolo fondamentale sia nella perdita di peso che nel mantenimento di uno stato di salute ottimale. La colazione può sembrare una cosa inutile per chi fin da piccolo non è stato abituato a questo rito, ma in realtà ha un ruolo fondamentale nel controllo del peso e sempre di più la scienza lo sta dimostrando.

1 TI AIUTA A CONTROLLARE LA FAME

Se si fa una colazione soddisfacente prima di andare al lavoro si hanno meno probabilità di essere tentati dal cibo spazzatura durante il resto della giornata e si avrà un migliore autocontrollo quando arriva il momento di decidere cosa mangiare per pranzo. Gli scienziati dell'Università del Missouri hanno scoperto che i pasti come la prima colazione aumentano i livelli di dopamina, una proteina del cervello collegata ai sentimenti di ricompensa con la conseguenza che si riduce il desi-

derio di cibo nel corso della giornata. Mangiare avvia un rilascio di dopamina che, a sua volta, stimola la sensazione di ricompensa.

2 TIENE ATTIVO IL TUO METABOLISMO

Come suggerisce il nome, lo scopo della prima colazione è quello di rompere il digiuno tra la cena della sera prima e il pranzo. Se però la salti il corpo entra in uno stato di digiuno prolungato e inizia un meccanismo di difesa: dato che non vedrà cibo per un bel po' (almeno lui è convinto di questo) inizia a immagazzinare il grasso per paura di rimanere senza riserve future. Questo, naturalmente, porta ad aumento di peso.

3 TI PERMETTE DI AVERE UN BMI BASSO

L'Indice di Massa Corporea (BMI o IMC) è un parametro utiliz-

zato per valutare il proprio peso corporeo. Maggiore è questo valore, maggiore è la tua obesità. Numerosi studi hanno dimostrato che gli adolescenti normopeso che saltano la prima colazione vanno più facilmente incontro all'aumento dell'indice di massa corporea in età adulta. Un esempio è questo studio apparso nella rivista Journal of the American College of Nutrition in cui si dimostra appunto che saltare la colazione non è affatto un modo efficace per tenere sotto controllo il peso. Uno studio successivo ha inoltre dimostrato che chi fa una colazione a base di cereali rispetto a proteine ha un indice corporeo ancora più basso.

4 E' AMICA DEL TUO CUORE

Saltare la prima colazione po-

trebbe essere considerata una cattiva abitudine tutto sommato innocua, ma non è così! Il consumo quotidiano della prima colazione si associa non solo alla riduzione dei livelli plasmatici di colesterolo e trigliceridi ma contribuisce anche al controllo dei fattori di rischio cardiovascolari. In un recente studio che ha coinvolto 27.000 uomini, i ricercatori hanno constatato che coloro i quali non mangiavano al mattino avevano una probabilità più alta del 27% di sviluppare malattie cardiache rispetto a chi lo faceva. Le persone che non fanno colazione tendono ad aumentare di peso, cosa che porta a sviluppare diabete, colesterolo alto e pressione sanguigna alta, tutte cose che aumentano il rischio di malattie cardiache. La ragione non è completamente chiara ma si pensa che sia dovuto al fatto che chi salta la colazione tende a mangiare di più nei pasti successivi.

5 TI FA RISPARMIARE I SOLDI DEGLI INTEGRATORI

Una serie di ricerche ha dimostrato che chi consuma regolarmente la prima colazione assume



vitamine e micro nutrienti in quantità più adeguate rispetto a chi non ha questa abitudine. In questo studio scientifico, Nicklas et al. 2000, si dimostra che la maggior parte dei bambini esaminati che non faceva la prima colazione non raggiungeva i 2/3 delle quantità di vitamine A, B6, D, riboflavina, folati, calcio, ferro, magnesio, fosforo e zinco raccomandati.

6 TI TIENE PIÙ ATTIVO

Un recente studio pubblicato nell'American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) ha dimostrato che le persone che fanno colazione sono fisicamente più attive durante il corso della mattinata rispetto a chi non la fa. Questo è probabilmente dovuto ad un temporaneo aumento dello zucchero nel sangue che dona loro più energia. E' interessante notare soprattutto che chi fa colazione consuma più calorie durante la giornata rispetto a chi la salta, e questo probabilmente succede grazie alla maggiore attività.

7 TI RENDE PIÙ "SMART"

Fare colazione aumenta la tua acutezza mentale. Diversi studi

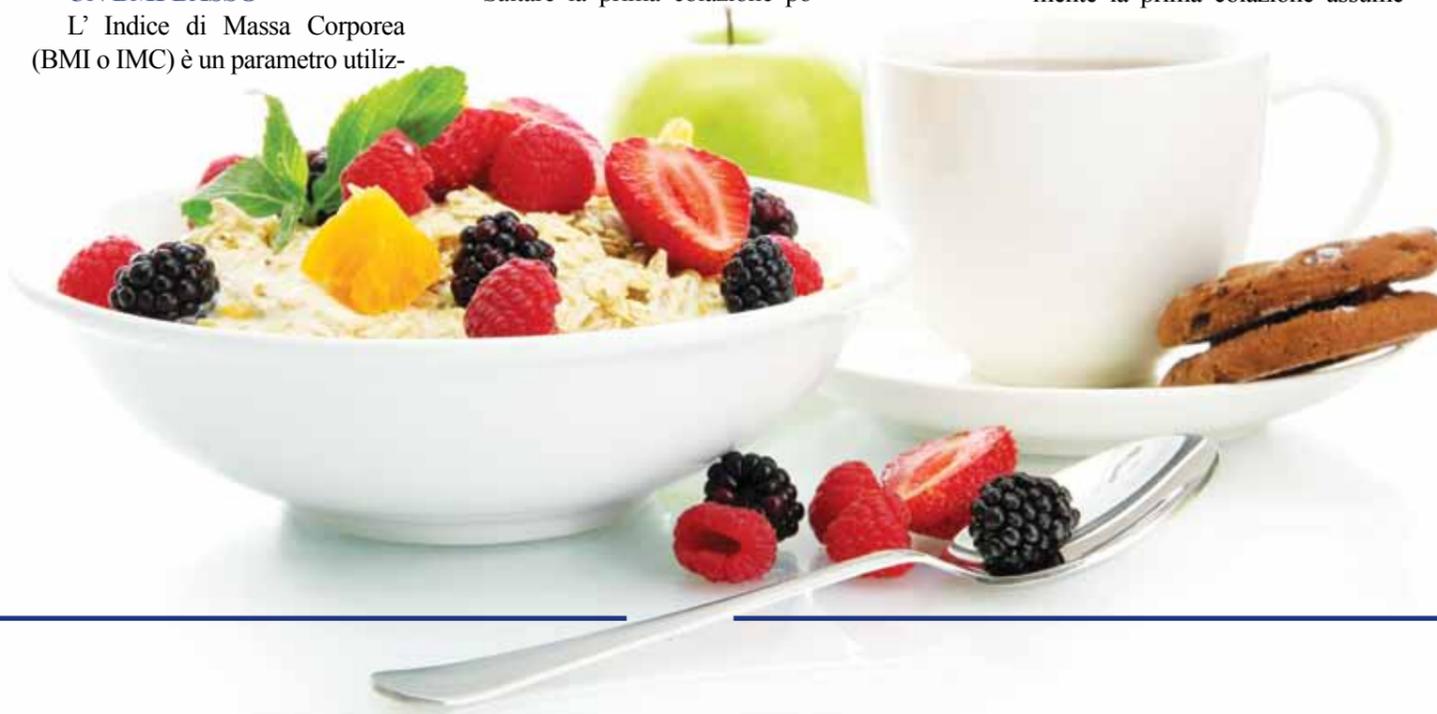
scientifici, che hanno coinvolto adulti e bambini, indicano che la colazione può migliorare la memoria, l'attenzione, la velocità di elaborazione delle informazioni, fa essere più produttivi al lavoro e migliora le capacità di "problem solving". I ricercatori dell'Università di Milano hanno esaminato 15 studi e trovato alcune evidenze. Ritengono che questi benefici possano essere una conseguenza della stabilizzazione dei livelli di glucosio nel sangue che la colazione determina. Come tutti gli altri organi del corpo, anche la mente ha bisogno di energia per lavorare al meglio!

8 TI AIUTA A SVILUPPARE ALTRE SANE ABITUDINI

Un comportamento sano genera un altro comportamento sano. Secondo alcuni studi, questo è particolarmente vero per chi fa colazione. Svegliarsi e fare una sana colazione incoraggia a continuare nella stessa direzione, preparandosi un pranzo sano e pianificando tutta la giornata secondo un punto di vista alimentare equilibrato. Inoltre riuscire a fare delle cose buone per te stesso, ti fa sentire orgoglioso e aumenta la tua autostima, che è l'ingrediente fondamentale che ti permette anche di rinunciare al cibo compensatorio.

9 TI FA AVERE UN PASTO IN PIÙ PER MANGIARE COSE CHE TI PIACCONO

Questo l'ho lasciato per ultimo ma penso sia uno dei più importanti. Se riesci a trovare alimenti salutari che ti piacciono la colazione può diventare per te un momento davvero desiderabile. Tutto sta a sperimentare! ♦



“Grandezza e progresso morale di una nazione si possono giudicare dal modo in cui tratta gli animali”
 Mohandas Karamchand Gandhi

Sul Vegetarianesimo e oltre...



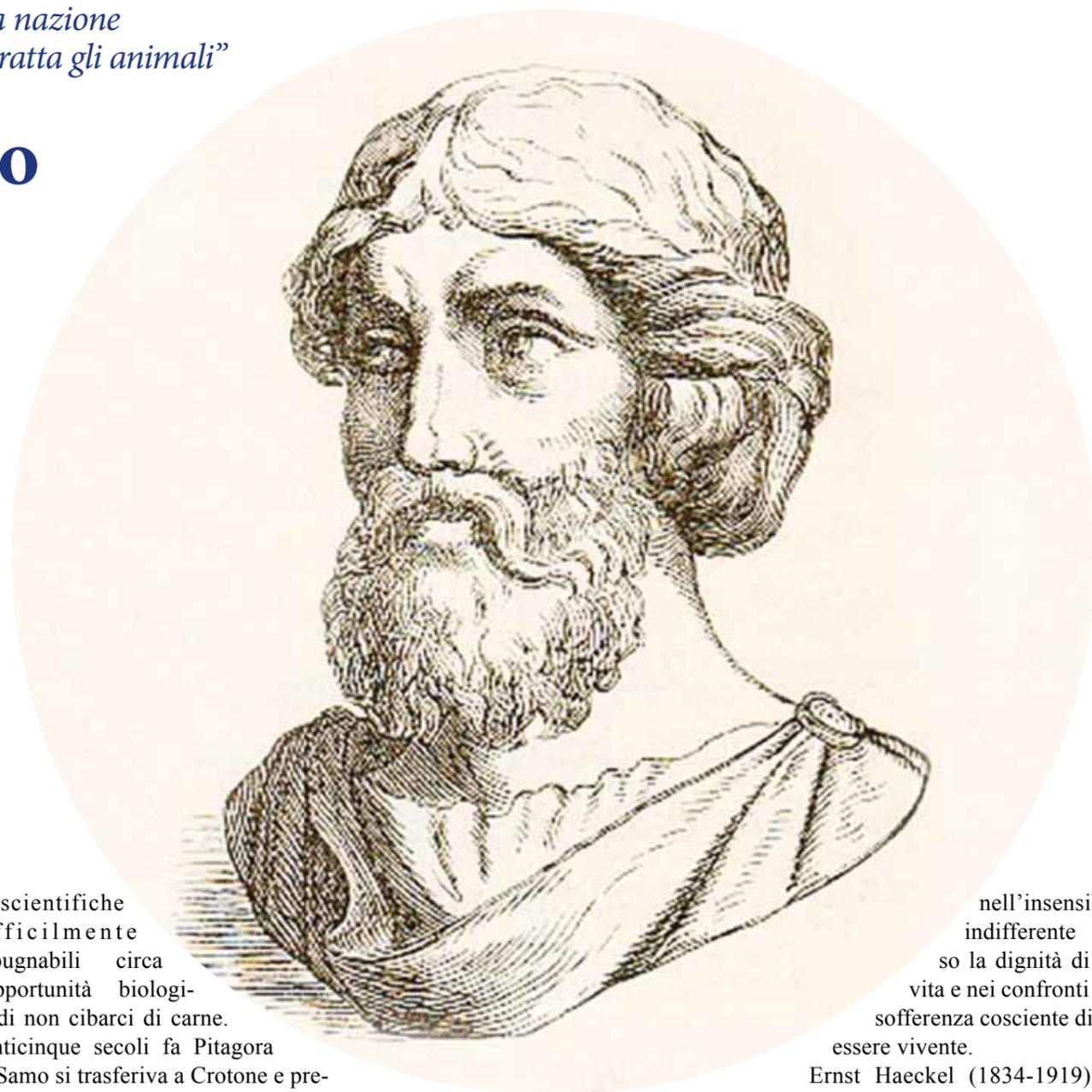
di **Salvatore Mongiardo**,
 Fondatore e
 Scolarca della
 Nuova Scuola
 Pitagorica di
 Crotone

“Quando Antonio era bambino, sua mamma aveva una capra. Anche la capra aveva un figlio, un capretto. Una sera la donna ricoverò i due animali al pian terreno, che faceva da piccola stalla, staccò dalla madre il capretto e lo portò dal macellaio vicino che gli infilò in gola lo scannatore, un lungo coltello stretto e ben affilato. Il capretto storse il muso mostrando i dentini, e rimase a occhi aperti quando tutto il sangue gli uscì dalla gola. Il macellaio lo scuoiò, lo sventrò e lo diede alla donna che lo avvolse in una tovaglia di lino. Poi lo portò al pian terreno, l'appese a un gancio della parete per cucinarlo il giorno dopo, e andò a dormire di sopra. Durante la notte si sentirono dei colpi venire da sotto: bum bum, bum bum! All'alba la madre di Antonio si alzò, andò al pianterreno e vide la capra, con le zampe anteriori appoggiate contro la parete, che cercava di raggiungere la tovaglia e leccare il sangue del figlio scannato. Sembrava la Madonna Addolorata ai piedi della croce, raccontava la donna che vide la mamma-capra stringere la mascella barbata, chiudere gli occhi verdi e morire per il dolore. Erano passati sessanta anni e da allora Antonio non aveva più mangiato carne.”

Questo è l'inizio del mio libro “Cristo ritorna da Crotone”: ho pensato potesse riassumere in poche righe, emozionali, quanto si potrebbe scrivere in lunghi trattati sul piano etico, quando l'amico Massimo Radaelli mi ha chiesto un breve pezzo sull'argomento per “Pianeta Salute”: il Vegetarianesimo, del resto, non lo scopriamo certamente oggi, anche se oggi possiamo aggiungere, a motivazioni filosofiche ed etiche, evidenze medi-

co-scientifiche difficilmente oppugnabili circa l'opportunità biologica di non cibarci di carne.

Venticinque secoli fa Pitagora da Samo si trasferiva a Crotona e predicava un vegetarianesimo ante litteram, oggi il suo pensiero rinasce con la Nuova Scuola Pitagorica riproponendo la Civiltà Sissiziale: la Terra come Casa comune di tutti i viventi, uomini e animali, con la fine di ogni uccisione. Nulla è più forte dell'abitudine nel narcotizzare il nostro modo di essere e il ritrovare già confezionati e ben disposti nei banchi frigoriferi dei supermercati pezzi di muscoli che una volta si muovevano, la cui storia parla di sofferenze indicibili nell'allevamento, nel trasporto e nella macellazione: indubbiamente narcotizza i pensieri. Quando leggo in etichetta “nato in... allevato in... macellato in...” riprovo i brividi del piccolo Antonio, nel mio romanzo, e mi chiedo come si possa vivere



nell'insensibilità indifferente verso la dignità di ogni vita e nei confronti della sofferenza cosciente di ogni essere vivente.

Ernst Haeckel (1834-1919) formulò quella che i trattati di Biologia definiscono Legge ontogenetica o Teoria della ricapitolazione: “L'ontogenesi riassume e compendia la filogenesi”, teoria successivamente messa in discussione da più parti presso i seguaci del pensiero non evoluzionistico. In sintesi: lo sviluppo embrionale ripercorre, nell'uomo, tutte le tappe dell'Evoluzione della Vita: da organismi unicellulari (la cellula-uovo fecondata) alle varie complessità degli organismi superiori. A me poco importa chi abbia ragione nella disputa, sta di fatto che nessuno scienziato potrebbe distinguere un embrione di topo, di gatto, di cane, di maiale, di cavallo, di bue o di scimmia, da un futuro essere umano, nelle prime fasi

del suo sviluppo intrauterino. Siamo quindi tutti veramente “fratelli”, in questo pianeta, e se alcuni animali sono stati predisposti dalla Natura a consumare carne di altri animali, (come la struttura dentale e la brevità del tubo digerente evidenzia ad esempio nei felini) tutto depone, per la specie umana, verso una predisposizione al consumo di soli vegetali. Lascio volentieri ad altri e in altre sedi le dispute scientifiche su cancerogenicità dei prodotti della putrefazione della carne (che avviene sistematicamente, con altro nome, nei processi cosiddetti di frollatura e anche nel nostro intestino) o sui dismetabolismi indotti dal consumo di proteine animali, per soffermarmi sull'unico punto che ritengo essenziale: sangue chiama sangue, morte chiama morte, abitudine alla violenza chiama e giustifica altra violenza. Nessuno mi toglierà mai dalla mente che gli orrori dei laboratori di Josef Mengele, nei campi di concentramento nazisti, siano nati dalla frequentazione di stabulari e luoghi di vivisezione. Nessuno mi toglierà mai dalla mente che i fanatismi religiosi, di ogni epoca e latitudine, abbiano avuto, ed abbiano, efficace addestramento nell'uccisione rituale, anche domestica, di innocenti animali. La discussione non è quindi solo di opportunità alimentare ma diventa profondamente “filosofica”, per le devastanti ricadute quotidiane che vediamo ogni giorno nelle cronache di un mondo insanguinato da cieca violenza. Chi ha la fortuna di convivere con animali domestici sa perfettamente quanto essi siano capaci di sensazioni e sentimenti, che nessuno specismo antropocentrico potrà mai seriamente mettere in discussione: “Fissa il tuo cane negli occhi e tenta ancora di affermare che gli animali non hanno un'anima” (Victor Hugo).

Molto riduttiva e fuorviante, quindi, la disputa fra fautori del consumo di proteine animali e vegetariani: il vero confine è fra rispetto e amore per la Vita e il suo esatto contrario, spesso inconsapevole. Scriveva il grande Etologo Giorgio Celli: “Se il Paradiso esiste è giusto che sia popolato di animali: ve lo immaginate un Eden senza il canto degli uccelli, il garrire delle rondini, il belare delle caprette e l'apparire del buffo e curioso musetto di un coniglio? Di sicuro nel mio Paradiso ideale non possono non echeggiare miagolii da ogni angolo ed il festoso abbaiare di cani che giocano finalmente sereni”. ♦

Un pensiero pedagogico forte

La cura educativa



di **Adriano Grossi**,
Professore a contratto di
"Storia della Pedagogia",
Corso di Studio in Scienze
dell'Educazione e dei Processi
Formativi,
Università degli Studi di Parma
- Dipartimento A.L.E.F.
Antichistica, Lingua,
Educazione, Filosofia

«La Cura mentre stava attraversando un fiume, scorse del fango cretoso; pensierosa, ne raccolse un po' e incominciò a dargli forma... interviene Giove [...] Mentre la Cura e Giove disputavano sul nome, intervenne anche la Terra, reclamando che a ciò che era stato fatto fosse imposto il proprio nome [...] I disputanti elessero Saturno a giudice. Il quale comunicò ai contendenti la seguente giusta decisione: tu, Giove, che hai dato lo spirito, al momento della morte riceverai lo spirito; tu, Terra, che hai dato il corpo, riceverai il corpo; ma poiché fu la Cura che per prima diede forma a questo essere, fin che esso vive lo possiede la Cura. Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami homo perché è fatto di humus».

M. HEIDEGGER,

Essere e tempo, Milano, Longanesi, 1927

La Favola usata di Heidegger, filosofo esistenzialista di orientamento fenomenologico ed attribuita ad Igino¹ ci aiuta a liberare il termine cura da alcuni fraintendimenti indotti dal senso comune. Ci capita infatti di pensare a "clinica" immediatamente collegata a "casa di cura" in cui i segni di una malattia vengono compensati con interventi specifici e peculiari dettati dai segnali che la malattia fa emergere. Il clinico infatti è un medico particolarmente compe-

1 - La favola è raccolta in un testo di Caio Giulio Igino (I° sec. a.C. - I° sec. d.C.) risalente all'antica mitologia Greca. Caio Giulio Igino, (64 a.C.- 17 a.C) a cui viene attribuita la paternità delle "Fabule" è stato secondo Svetonio, un liberto di Augusto. Di nazionalità Ispanica, visse ad Alessandria, fu portato a Roma come schiavo da Cesare, in seguito alla caduta di Alessandria. Liberato da Augusto, il quale gli diede il nomen e il praenomen, lavorò come direttore presso la biblioteca Palatina.

tente nel leggere i segni di una malattia che ordinariamente non si avvale di interventi chirurgici. Quando diciamo che quella persona è un caso clinico, vogliamo evidenziare che il suo comportamento è talmente assurdo da suscitare una sprezzante commiserazione.

Insomma in ambito medico cura significa riduzione ed attenuazione dei segnali patologici che abitano presso il malato in modo che possa essere prontamente compensato attraverso la prescritta diagnosi e terapia. Di qui l'aver cura come richiamo dell'idea di inadeguatezza, della debolezza del soggetto in cura che, in quanto deficiente, va prontamente compensato. Anche le malattie dell'anima vanno curate da un professionista specifico; lo "psicoterapeuta". Tornando alla favola di Igino, l'uomo non esiste. Esiste un soggetto denominato "Cura" che costruisce una forma d'uomo. Un soggetto chiamato Giove che dà l'anima all'uomo, un soggetto chiamato Terra che costituisce la sostanza dell'uomo e un soggetto chiamato Saturno che giudica con quale nome chiamare il soggetto. Il soggetto non viene in essere da sé e, pertanto, non ha in sé gli elementi attraverso i quali agire nel mondo, trasformarsi e "aver cura di se stesso".

UNO SGUARDO SOTTILE

In ambito educativo la cura è la "struttura dell'esserci", infatti in educazione la cura presuppone la disponibilità ad esserci, ad una presenza vera autentica senza la quale non è possibile dare forma alla persona. L'educazione è dunque un atto di cura attraverso il quale vengono generate le migliori condizioni che consentono alla persona di crescere in umanizzazione e di sviluppare le migliori potenzialità. Secondo Heidegger



non basta essere presenti, "essere presso le cose", ma "esserci", essere nel mondo con quel soggetto lì, prendersi cura di quel soggetto, è aiutare la persona ad essere, è aver a cuore (I care, direbbe D. Milani) perché l'altro sviluppi se stesso attraverso una relazione autentica. Gli ambiente educativi sono i luoghi dell'aver cura in quanto luoghi deputati alla crescita e allo sviluppo. L'educatore è l'adulto che si prende cura del soggetto nel senso che valorizza quello che lo studente è capace di fare attraverso uno sguardo sottile e penetrante che sa scoprire quello che c'è e non solo i limiti, sa lasciarsi stupire dell'eccezionalità. L'accoglienza, l'accompagnamento, l'amore², la pre-occupazione diventano i contrassegni pedagogici della cura.

Dal bel testo di Battiato piace estrapolare l'idea della cura come pazienza, come riflessione e pausa in mondo che corre freneticamente senza alcun momento di sosta e di ripresa. L'etica del prendersi cura comporta dialogo, osservazione ed ascolto, non basta l'empatia, la comprensione e la disponibilità, né è assimilabile con l'allevamento, il mero accudimento durante l'espletamento di alcune funzioni fisiologiche (pasto, sonno); è l'esserci nello scambio gestuale, verbale e non, nelle interazioni, è l'esservi nella configurazione di un ambiente sereno che dia sicurezza e quindi le migliori condizioni di

apprendimento. Ne consegue che la cura è traducibile con interessamento, premura, accuratezza, riguardo, considerazione. In questi contesti i saperi vengono meglio rielaborati e manifestati quando il bambino capisce che c'è qualcuno che gli vuole bene, che ha fiducia in lui, ha cura della sua anima, è colto e sa guardare lontano.

2 - La Cura, di Franco Battiato

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
Dalle ossessioni delle tue manie
Supererò le correnti gravitazionali,
Lo spazio e la luce
Per non farti invecchiare
E guarirai da tutte le malattie,
Perché sei un essere speciale,
Ed io, avrò cura di te
Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato, chissà)
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
Attraversano il mare
Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono
Supererò le correnti gravitazionali,
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare
Ti salverò da ogni malinconia,
Perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te
Io sì, che avrò cura di te

La cura in ambito educativo prende le distanze dalla visione custodialistica che apre all'indifferenza: l'altro è una cosa, un oggetto. Lo vedo passare lì vicino, ma non mi riguarda. C'è chi si prende cura di lui, io no. Io per lui sono una comparsa. Ma siamo anche a distanziarci da qualsivoglia azione di dominio, soffocamento e intrusione continua, prolungando la soggezione e la compiacenza, insomma da una mala educacion che si manifesta come repressione, inculcamento, imposizione, violenza, ricatto affettivo, coercizione, plagio, influenzamento dell'altro. Possiamo pertanto asserire che lo sguardo pedagogico, debitamente sostenuto da un'idea appropriata di cura, tenda ad evidenziare e a capire quale profilo psicopedagogico presenti l'alunno, come apprenda, quali capacità e interessi dimostri, quali siano le sue inclinazioni e quale linguaggio utilizzi. E' uno sguardo clinico extrasanitario.

LA RIPRESA DELLA MEDICALIZZAZIONE

Chi fa quotidianamente scuola ed esperisce attività educative sa bene come questo sguardo sia sicuramente messo ai margini da

un clima culturale che a parole invoca l'inclusività e il rispetto delle diversità, ma di fatto è solcato dalla ripresa crescente della medicalizzazione centrata sulla polarizzazione di alcuni sintomi che accentuano quello che non va. Con la medicalizzazione è possibile ricondurre tutti i problemi della persona dentro se stessa confidando nel ricorso taumaturgico di qualche farmaco che, se non risolutore, almeno potrà riportare dentro alla normalità le manifestazioni più eclatanti. Sono così in aumento le disabilità dell'apprendimento: non più solo quelle conseguente da una minorazione fisica, psichica e sensoriale certificata in termini sanitari ex lege 104/92, ma un florilegio di situazioni diagnostiche variamente riconducibili: "Disturbo Specifico dell'Apprendimento" (DSA), "Deficit dell'Attenzione e Iperattività" (DDAI/ADHD), "Disturbo misto delle capacità scolastiche", "Disturbo aspecifico di apprendimento", "Ritardo mentale lieve" e "Disturbo Specifico del Linguaggio". Così la Direttiva Ministeriale del 27 dicembre 2012 e la seguente Circolare del 6 Marzo 2013 presentano le tipologie di alunni con "bisogni educativi speciali" (BES) allargata a

"tutti gli studenti in difficoltà" (non solo quindi a chi ha una certificazione medica) a cui è assicurato "il diritto alla personalizzazione dell'apprendimento con la compilazione e di Piani Didattici Personalizzati (PDP). Sono studenti in buona parte catalogati e classificati in base a sintomi che vengono considerati come centrali per impostare i piani didattici personalizzati. E' vero che il diritto alla personalizzazione dipende da una valutazione non necessariamente diagnostica, ma di fatto molti insegnanti per redigere un piano personalizzato assumono come modello la traccia diffusa in applicazione della legge 170/10 che prevede "strumenti compensativi e misure dispensative". Scarsa è l'attenzione ai modi di apprendere di ciascuno e alla conseguente necessità di sostenere lo stile di apprendimento di ognuno con procedure metodologiche appropriate. Spesso manca la capacità di rispondere adeguatamente alle esigenze di individui diversi che usano canali diversi, modi e strategie personali. L'insegnante si trova oggi ad affrontare classi numerose, eterogenee, multiculturali con difficoltà legittime e riguardano non solo gli apprendimenti e la didattica ma anche le grosse difficoltà che incontra per la gestione ad alunni che non vogliono imparare, che resistono ad ogni tentativo, che sembrano impermeabili a qualsiasi approccio e tentativo. Non rimane che indossare gli occhiali del neuropsichiatra e dello psicologo clinico per trovare i possibili problemi da trattare convenientemente. Così compila griglie, schede osservati e consegna il tutto all'esperto il quale procederà alla sospirata diagnosi.

UN PENSIERO PEDAGOGICO FORTE

Andrebbe esaminato con attenzione quello che sta accadendo all'interno delle varie Regioni a seguito della Stipula dei Protocolli Regionali di cui alle Linee Guida ex D.M.297 del 17.4.2013 volto ad individuare precocemente i casi sospetti di DSA. Orbene, cor-

rettamente la scuola viene coinvolta nell'individuazione di disturbi di origine neurobiologica quali sono i DSA, ma lascia perplessi il fatto che debbano adire agli studi di NPIA gli studenti resistenti al recupero. Qual è la soglia di resistenza che separa l'accesso allo studio specialistico? Soprattutto quali sono gli strumenti disponibili agli insegnanti che permettono di operare in dialogo con gli specialisti ASL? Occorre soprattutto prestare attenzione che questo percorso che conduce alla medicalizzazione del sospetto (denominato sovente screening, depistage, quasi mai assessment) non sia esteso a tutte le difficoltà di apprendimento di origine transeunte e superabile soprattutto se individuate e trattate precocemente fin dalla scuola dell'infanzia. Contestualmente ad una riconfigurazione della professione docente in termini di cura e di aiuto è opportuno in conclusione che la scuola si appropri di un pensiero pedagogico forte che consente di osservare sistematicamente l'alunno e di leggere le diagnosi senza esasperare le situazioni e sfuggire dal bisogno incalzante di screening precoci che individuano disturbi destinati ad essere compensati in centri specialistici privati e pubblici. ◆



Dagli esperti i cibi da portare in tavola

Cani sempre meno fertili a causa dell'inquinamento



di Giorgio Molho

Anche i cani, come gli umani, sono sempre meno fertili a causa dell'inquinamento. Una scoperta che può fare nuova luce anche sul problema della sterilità dell'uomo. E' quanto evidenziano gli scienziati della Facoltà di Veterinaria della Nottingham University (Gb), che hanno pubblicato i risultati sulla rivista "Scientific Reports".

Richard Lea e il suo team hanno analizzato campioni di sperma di diverse razze canine, raccolti in un arco di 16 anni: Labrador, Golden Retriever, Border Collie, Pastori tedeschi. In tutto hanno testato 1.925 campioni di liquido seminale di 232 diversi esemplari

a un tasso compreso tra 42 e 97 cani ogni anno. Hanno rilevato, innanzitutto, un calo di motilità degli spermatozoi (la capacità di "nuotare" in linea retta) del 2,4% l'anno dal 1988 al 1998. Dal 2002 al 2014 gli scienziati hanno calcolato un calo dell'1,28% ogni anno. Hanno poi confermato la presenza di sostanze ambientali come Pcb (policlorobifenili) e ftalati nel liquido seminale degli animali.

Al centro della ricerca non c'è però solo il mondo canino, ma soprattutto la fertilità umana maschile, che appare in continua regressione. "Perché abbiamo scelto il cane? In questo modo - spiega Lea - abbiamo a disposizione una grande popolazione di animali con cui lavorare perché non dimentichiamo che i cani vivono nelle nostre case, a volte mangiano lo stesso cibo, sono esposti agli stessi contaminanti ambientali. Quindi, l'ipotesi di fondo è che il cane possa davvero rappresentare una sentinella per la fertilità umana".

Il declino della qualità dello sperma canino, comunque, per il momento non significa la fine del cane come specie. "E' molto improbabile", assicura Lea "ed è molto difficile dire a che punto diventerà un problema". I ricercatori precisano anche di aver rilevato un aumento dei casi di criptorchidismo nei cuccioli dei cani nel corso degli anni di studio e una evidente connessione tra l'esposizione a sostanze chimiche ambientali e il declino della fertilità. Come questo processo negativo funzioni però, non è ancora chiaro. "Siamo esposti a un cocktail di sostanze e diventa ancor più complicato studiare gli effetti delle miscele di queste sostanze chimiche. La difficile fase successiva - conclude Lea - sarà dunque capire come tutto questo agisca sulla fertilità umana". ♦



leggi
gioca
impara

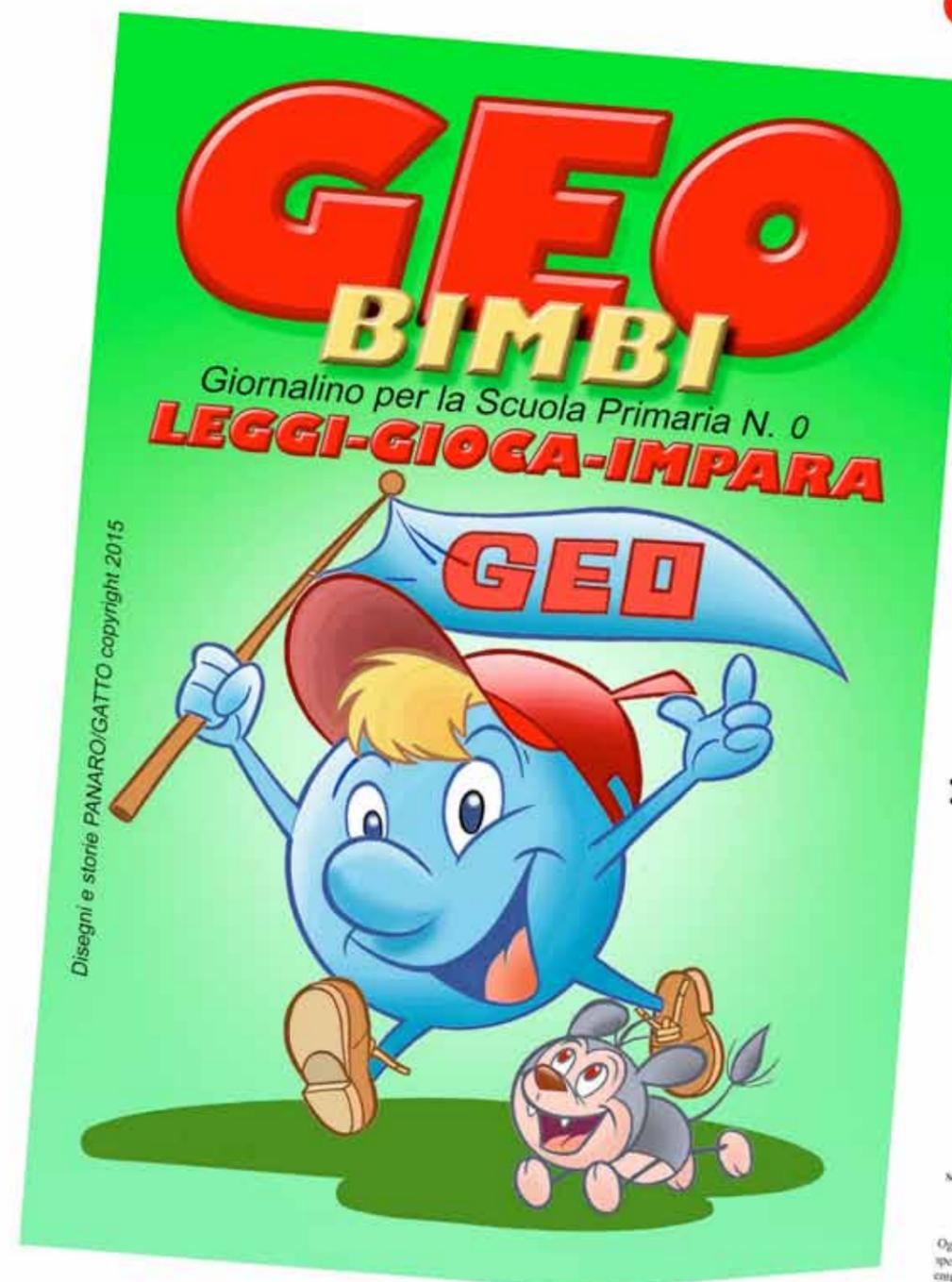
Un giornalino
digitale innovativo

ipertesti

fumetti di
autori di Topolino

rubriche didattiche
per imparare
divertendosi

mategiochi
grammagiochi



per saperne di più
visita il sito
www.liberiter.it
e
prenota
l'abbonamento

modalità di pubblicazione dell'opera
spiegate nel sito della casa editrice
Liber Iter



Gli animali domestici

Oggi ho in programma un'intervista con dei personaggi davvero speciali: il Signor Giovanni e i suoi animali domestici. Sono così entusiasta! Arrivo in anticipo. Suono il campanello e mi avvicino alla porta.
-Chi è? - Chiede qualcuno.
-Bau! - Chi è? - Chiede qualcun altro.
-Sono la giornalista. Ho un appuntamento con voi.
-La porta si apre. Mi accolgono con cortesia, con molta calma. Per conquistare la fiducia degli animali, lascio che mi annusino e mi osservino con attenzione. Scambio alcune parole con il Signor Giovanni ed ogni tanto rivolgo ai suoi amici alcuni sguardi e attenzioni. Quando si avvicinano li accarezzo lentamente. Mentre aspetto che siano pronti a parlare, Mi rivolgo al Signor Giovanni.
-Lei sa riconoscere le emozioni ed i bisogni del suo pupillaglio? -Lo imparo a capire il suo comportamento. Ad esempio in questo momento si è appollaiato sul trespolo, gonfia e su una rampa sola: questo vuol dire che vuole un po' di tranquillità.



Le potenzialità alternative dei non vedenti

L'insostenibile leggerezza della cecità



di Daniela Troiani,
Psicologa

S spesso, lavorando in ambito abilitativo e riabilitativo post eventi invalidanti, si assiste alla ricerca ostinata di traguardi trionfalistici, che si trasforma in un must, che soprattutto i genitori inseguono per simulare un' "accettazione" dell'handicap che, in realtà, non c'è ed è difficile che ci sia.

Di conseguenza, la "normalità" a cui deve conformarsi un portatore di disabilità consiste in un super eroismo parossistico, che sembra

avere la funzione di rassicurare i cosiddetti normodotati sulla leggerezza della vita da handicappato.

Cioè, per riuscire ad essere accettata nella sua "normalità" di essere umano, la persona portatrice di disabilità è quasi costretta ad essere fuori dalla norma, circuitando la realtà minorativa attraverso imprese che, comunque, ispirano ammirazione e pongono su un piedistallo, ovvero sempre al di fuori della norma.

L'identità è ciò che ci fa sentire bene nei nostri panni, è la chiara coscienza di chi siamo, dove vogliamo andare, in cosa crediamo.

Quanti adulti normodotati hanno la piena coscienza di sé, sono felici di ciò che hanno raggiunto, e hanno traguardi esistenziali verso cui dirigere i loro passi?

Il vero handicap (inteso nel senso letterale di "ostacolo") sta nella difficoltà di individuare realmente le proprie potenzialità e riuscire a svilupparle ed esprimerle pienamente, soggiogati come siamo, normodotati e non, dalla legge della perfezione a tutti i costi, che ci induce ad ambire a traguardi irrealistici e/o effimeri, condannandoci inesorabilmente all'infelicità, soprattutto nel caso in cui misura del nostro valore diventano personaggi costruiti ad hoc per apparire, quasi come fossero degli avatar.

La persona cieca (e disabile in genere) è costretta a confrontarsi con l'idea del limite e dell'ostacolo e ciò comporta una ferita narcisistica, che solo un gran lavoro di elaborazione della perdita del Sé ideale può far cicatrizzare nel tempo.

Tale obiettivo si raggiunge attraverso l'individuazione di linguaggi sensoriali alternativi, che consentano di mantenere e/o ripristinare il dialogo vivace e soddisfacente con ogni aspetto della propria esistenza per poter esaudire il bisogno legittimo di appartenere "al

mondo degli altri" (Silvestro Banchetti, *Il potenziamento compensativo e i mimetismi cognitivi*, in "Tiflogia per l'integrazione").

In tal senso, ci piace parlare di "potenzialità alternative" piuttosto che di "sensi residui". Quasi nessun vedente, per esempio, si sognerebbe di osservare un oggetto d'arte attraverso l'esplorazione aptica, ovvero sfiorando, premendo, sollevando (quando possibile), appoggiando entrambe le mani e percorrendo ogni minima piega attraverso l'ispezione tattile.

Eppure è evidente che la vista in sé non basta per avere tutte le informazioni necessarie a cogliere il bello artistico.

La cecità, al contrario di ciò che comunemente si pensa, non induce un aumento compensativo degli altri sensi. Cioè, una persona cieca non si sente di più. Semplicemente impara ad utilizzare l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto più efficacemente. Il potenziamento delle diverse intelligenze sensoriali è l'effettivo privilegio che la cecità dona, perché conduce in modo naturale ad un sapere linguistico più ricco multisensorialmente e, quindi, ad una cono-

scienza viscerale e intima non solo dell'oggetto concreto ma anche delle atmosfere relazionali e, in ultima analisi, dell'essenza delle altre persone, sfrondate dagli orpelli estetici che spesso interferiscono con il piacere della condivisione. In altri termini, una persona cieca, pienamente consapevole delle dif-

ferenze date dalla propria minorazione, può giungere ad una comprensione relazionale sapiente, che non è mera attività esibizionistica, bensì profonda trascendenza dai limiti del Sé.

Da ciò consegue una fruizione cenestesica sia della relazione sia, per esempio, del bello artistico, che può divenire, se adeguatamente educato, un aspetto del reale condiviso tra cieco e vedente, in

cui il cieco, portatore di maggiore esperienza in tale ambito, può realmente (e senza effetti speciali!) esser maestro e guida per chi solitamente si limita ad un coglimento puramente visivo dell'oggetto artistico, come ben spiega Aldo Grassini, fondatore del Museo tattile "Omero", nel suo affascinante saggio "Per un'estetica della tattilità" (Armando Editore, 2015). ♦





a cura
di Lorenzo Federico Radaelli

Consigli per la lettura

“Universalità del tape elastico kinesiologia”

di Giancarlo Faedo



Saint George Library,
149 pagine,
euro 29,50

D o v e v a essere il primo di una serie di volumi sul Taping kinesiologico, per trattare in successione Estetica, Sport, Posturologia e tutti i campi di applicazione di una tecnica innovativa, oggi universalmente accettata a supporto della Medicina convenzionale, ma il destino non lo ha concesso: l'Autore ci ha prematuramente lasciati e questo libro rappresenta la sua eredità culturale per chi vorrà proseguire il progetto. Fra i massimi esperti italiani in Kinesiologia Taping, Giancarlo Faedo era Visiting Professor presso Saint George School in Discipline massoterapiche.

Il Prof. Faedo fu fra i primissimi in Italia a comprendere l'importanza di una applicazione che si affacciò al mondo quando fu usata da atleti giapponesi alle olimpiadi di Seul. La tecnica fu successivamente divulgata negli USA e, dieci anni dopo, nel 1998, fu introdotta in Europa. Il metodo del tape elastico fu inizialmente usato in ambito sportivo, mentre oggi è ampiamente utilizzato anche in settori riabilitativi e medico-estetici, oltre che in ambito logopedico, stomatogna-

tico e vascolare. Il metodo del tape-elastico può essere infatti un valido supporto terapeutico per molte problematiche, ad iniziare da quelle connesse ad insufficienza del sistema stomatognatico. Si tratta di un trattamento assolutamente rivoluzionario che si distingue nettamente dal bendaggio convenzionale: se ben applicato esso si relaziona con nervi e muscoli e può dare risultati decisamente straordinari.

Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il Tape agisce anche sulla circolazione sanguigna e linfatica e diviene utile anche per alleviare la sintomatologia in caso di interventi di una certa invasività, con risposta emorragica e infiammatoria. Con il metodo Tape ad attivazione neuromuscolare, pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera concreta per la risoluzione di sintomatologie e di problematiche biomeccaniche. Il nastro non contiene farmaci o altri ingredienti e viene normalmente lasciato in posa per un paio di giorni di seguito. Attraverso l'elasticità del Tape la pelle viene sollevata, creando più spazio al di sotto del Tape stesso, in modo da ottenere una riduzione di pressione nell'interstizio, dove potrà ora fluire la linfa. Viene così attivato un flusso linfatico verso l'area in cui la pressione è stata ridotta. Una seconda azione si ottiene attraverso il movimento corporeo: il Tape solleva la pelle in modo ondulatorio, assecondando e a

volte amplificando l'effetto di stiramento/contrazione grazie al modo particolare col quale è applicata la colla. Le aderenze del connettivo vengono perciò ridotte, si ottiene un miglioramento degli scambi nell'ambito del tessuto interstiziale, un effetto drenante e un ammorbidimento delle fibrosità eventualmente presenti. Attraverso questo si aprono più facilmente le porte dei vasi linfatici iniziali e la linfa defluisce più velocemente. Una terza azione è la funzione conduttrice del Tape: un liquido ha la proprietà di muoversi in certi binari-guida e il Tape provvede a una più veloce conduzione della linfa lungo le strutture di conduzione, nella direzione desiderata. Questi tre principi di azione rappresentano la base di un drenaggio continuo, che agisce per tutta la durata dell'applicazione del nastro, durante la quale i pazienti possono comunque muoversi con libertà, senza restrizione. È importante una corretta applicazione del Tape e che un Professionista accompagni l'applicazione con un drenaggio linfatico manuale. La combinazione di terapie manuali e Tape elastico garantisce, ad esempio, un trattamento ottimale degli edemi linfatici.

Volume pratico, assolutamente consigliabile a Medici sportivi, Fisiatri, Ortopedici, Reumatologi, Odontostomatologi, Gnatologi, Fisioterapisti, Massoterapisti, Osteopati, Posturologi, Infermieri e, in generale, ai Professionisti della Salute e del Benessere. ♦

L'edizione 2016 contiene i principali fatti del 2015 e parte dell'anno in corso ed è già disponibile nelle librerie e negli Autogrill italiani, e nei formati app e ebook e web

“Il Libro dei Fatti” compie 26 anni

Compie 26 anni l'enciclopedia delle notizie più recenti e di quelle che appartengono già alla storia, collegate e richiamate fra loro, presentate in maniera sempre più fruibile e di facile consulto, arricchite da speciali, foto, cronologie, curiosità, quiz e tanto altro ancora.

Questo il segreto della longevità del Libro dei fatti 2016, utilizzato spesso dagli addetti ai lavori per scrivere o preparare concorsi, cruciverba o verificare informazioni utili alla stesura di un articolo giornalistico ma prezioso anche per chi ama leggere sotto l'ombrellone o al fresco riposo della montagna.

In 960 pagine, l'edizione 2016 contiene i principali fatti del 2015 e parte dell'anno in corso ed è già disponibile nelle librerie e negli Autogrill italiani, e nei formati app e ebook e web.

Ancora più spazio quest'anno all'approfondimento, con ben sei speciali. Il primo di questi è dedicato a “Digitalizzazione e innovazione” e si apre con l'intervento di Paolo Barberis, consigliere per l'innovazione del presidente del Consiglio dei Ministri, dal titolo “Italia 2016, l'anno del Rinascimento digitale” e contiene i fatti principali del 2015 in ambito tecnologico e digitale.

Anche alla “Sostenibilità”, raccontata con autorevoli interventi e un glossario di termini legati all'ambiente, alle energie rinnovabili e alla rigenerazione urbana, è riservato un focus.

Con una foto della portabandiera Federica Pellegrini e un intervento del presidente del CONI Giovanni Malagò si apre lo speciale “Olimpiadi” che contiene la storia e i numeri dei Giochi con uno sguardo alla candidatura italiana di Roma 2024.

Il volto feroce del nuovo Califfato, la propaganda estremista, lo stillicidio di

attentati e attacchi sono invece argomenti dello speciale “Terrorismo”, corredato di foto e cronache degli eventi più drammatici e spaventosi.

Un approfondimento dal titolo “Elezioni USA 2016” prepara i lettori alla grande consultazione elettorale del prossimo novembre per scegliere il 45esimo presidente degli Stati Uniti, con una serie completa di informazioni sulla storia di questo evento, una descrizione del meccanismo e il confronto tra le forme di governo Italia-USA.

Non poteva mancare, infine, lo speciale sul Giubileo della Misericordia, evento straordinario indetto da Papa Francesco. L'inserto si apre con la sintesi della Bolla di indizione e ripercorre i momenti salienti e i discorsi più significativi del Pontefice. A integrazione dello speciale, un excursus storico sui Giubilei, a partire dal 1300.

Ulteriori piccoli approfondimenti sono dedicati all’“Italicum”, al “caso marò” e all'accordo sul “nucleare iraniano”.



Il metodo del "volerci bene"

Il benessere psicofisico è nelle nostre mani

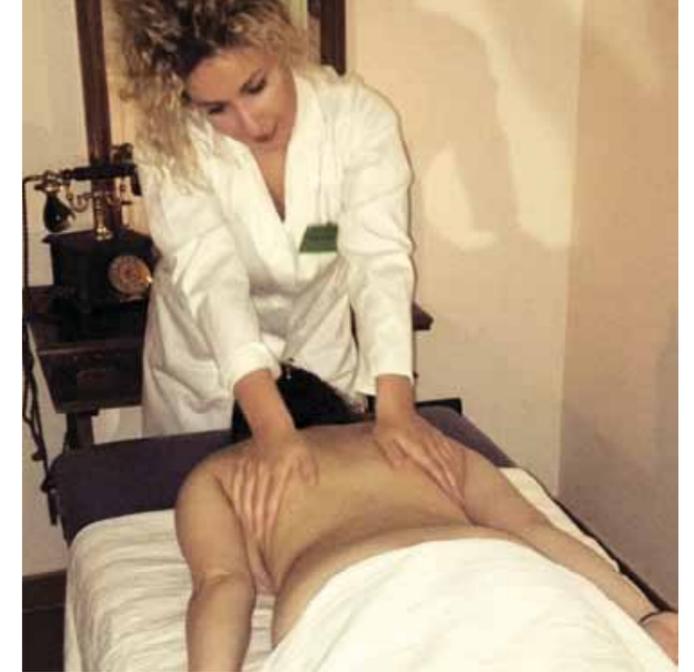


di **Angela Serraino**,
M.C.B.
(Massoterapista-
Idroterapista)
Referente
regionale per
la Calabria di
A.Na.M.
(Associazione
Nazionale
Massoterapisti,
Massaggiatori
e Operatori
sportivi)

Sono una Massoterapista e trasmetto da anni la passione per il mio lavoro attraverso le mani; le mani sono strumenti capaci di comunicare sensazioni positive, sicurezza, energia vitale, musica e armonia, racchiusi in una sola parola: Amore. Dedico queste mie riflessioni a quanto spesso viene sottovalutato perché circondati da quanto ci è dato di avere, ma ricordiamoci che nulla ci è dovuto in questa vita. Solo vivendo con sacrificio e spirito di abnegazione si raggiungeranno quegli obiettivi che erano i nostri sogni, in cui abbiamo creduto. Il Massaggio è un'arte antica, oggi regolata da precisi percorsi formativi, ma forse è qualcosa di innato che può fare la differenza: in chi sente questa vocazione credere in se stessi significa soprattutto portare avanti la consapevolezza di poter fare qualcosa per il prossimo, con una professionalità che accompagna passione ed entusiasmo per il proprio lavoro. Queste facoltà sono stimoli non scontati e quindi molto difficili da interpretare, ma allo stesso tempo semplici perché animate dalla passione, termine oggi purtroppo quasi obsoleto, ma chi prova passione deve continuare ad alimentarla, quotidianamente. Un episodio di qualche anno fa può dare l'idea di cosa intendo: lavoravo presso una struttura di Chianciano Terme, dove ogni giorno praticavo massaggi a tanta gente, persone normali, persone a volte speciali, come Mauro, che durante il massaggio ad un certo punto mi fermò con

le lacrime agli occhi dicendomi: "tu sei una pranoterapista!". Alla mia risposta che ero una semplice massaggiatrice continuò: "no, tu sei una pranoterapista e te ne darò la prova". Ero commossa, senza parole. Al termine della seduta di massoterapia Mauro mi consegnò un suo biglietto da visita dicendomi parole che mi sono rimaste impresse nella mente: "ti raccomando: continua a sorridere ed a donare calore e amore!". Allontanandosi mi lasciò sul tavolo un segnalibro a forma di girasole, costruito con le sue mani. L'indomani ricevetti una sua telefonata che mi invitava a raggiungerlo in un ospedale a Firenze, cosa che feci. Appena arrivata mi fece indossare un camice bianco e mi introdusse in un reparto di terapia intensiva dove mi ritrovai in un mondo di anime sconosciute, sentendomi talmente piccola da non riuscire neanche a deglutire. Mi mise uno sgabello ai piedi del letto di una signora giovane che "dormiva" da dieci lunghi anni e mi invitò a massaggiarle i piedi. Eseguii il massaggio per quasi due ore senza mai smettere, in presenza di Mauro, fino a quando la paziente iniziò a muovere le dita dei piedi, il suo unico modo di comunicare, e nessuno poteva sapere cosa ci fosse dietro il sonno apparente del coma. Mauro esultò: "vedi, avevo ragione, è vero quello che avevo sentito, se una pranoterapista". Poteva essere una semplice casualità, come potrebbe invece essere stata la prova di quanto sia importante donare amore in questa vita, perché ogni anima ha bisogno di energia: non sottovalutiamo l'importanza di questa forza, che qualcu-

no ha definito "fonte". Esiste, io lo sento, io lo so, ed è governata da una legge di "attrazione": se noi ci circondiamo della positività delle cose tutto si combatte e supera, se invece rimaniamo avvolti dal superfluo e dalla "cattiveria" rimarrà solo il negativo (uso volutamente questo termine, nella sua accezione latina: "captivus" altro non significa che "prigioniero", prigioniero del proprio egoismo). Questa piccola storia mi ha segnato, ha lasciato una traccia indelebile nella mia vita, razionalizzando, in qualche modo, quanto già operava inconsapevolmente dentro di me come in tante altre persone che hanno avuto il dono di comunicare attraverso le mani. Lo studio e la formazione professionale sono certamente importanti e la Massoterapia rientra a pieno titolo fra le Professioni sanitarie ("Arte ausiliaria delle Professioni sanitarie", come recita la regolamentazione del Ministero della Salute a proposito della figura professionale M.C.B., a cui appartengo) ma, come lo stesso abito può essere confezionato con tessuti diversi, la differenza viene dalla consapevolezza di esercitare qualcosa di non semplicemente "meccanico" ma profondamente "bioenergetico": la terapia dell'amore e dell'armonia universale attraverso le mani. Friedrich Nietzsche scriveva: "La prediletta formula medica della mo-



rale (di cui è autore Aristone di Chio), la virtù è la salute dell'anima, per essere utilizzabile dovrebbe, se non altro, essere trasformata in quest'altra: la tua virtù è la salute della tua anima. Infatti una salute in sé non esiste e tutti i tentativi per definire una cosa siffatta sono miseramente falliti. Dipende dalla tua meta, dal tuo orizzonte, dalle tue energie, dai tuoi impulsi, dai tuoi errori e, in particolare, dagli ideali e dai fantasmi della tua anima, determinare che cosa debba significare la salute anche per il tuo corpo". ♦

Le cure termali: ritornare ai vecchi metodi

C'era una volta la cura dell'anima dove tutto era natura. Che sensazione magnifica attraversare le acque, immergersi nelle varie stanze, nelle loro emozioni, dove respiri e ti rispetti, dove ti fai coccolare, dove tutto può anche apparire futile. Massaggiare sembra cosa banale, non è così: è veramente difficile toccare un altro corpo ed essere cosciente di ciò che fai, captandone i messaggi, in un flusso energetico bidirezionale. Questo non accade più nella norma: spesso ritovandomi ad ascoltare storie di amici e pazienti vedo sempre più disagi di vita destinati a ricadere nelle mani di medici che, oberati da altri problemi, cercheranno nel rimedio innaturale del farmaco una soluzione veloce. Lasciamo gli psicofarmaci alle patologie vere perché il rischio del loro impiego in quelli che io definisco "disturbi dell'anima" è che questi finiscano per trasformarsi in autentiche malattie. Lo psicofarmaco, in questi casi, non cura ma distrugge: come è possibile che oggi, in pieno ventunesimo secolo, si prescrivano a soggetti anche giovanissimi ansiolitici e antidepressivi nei numeri che le statistiche riferiscono? La vita è veramente più semplice di

quanto la si immagini e una prescrizione medica di cure termali potrebbe evitare tante ricette di medicine poco utili e quasi sempre dannose per effetti collaterali e rischio di assuefazione. Ai miei pazienti io suggerisco sempre, senza volere interferire coi Medici, docce enzimatiche e cicli di detossificazione biodinamica (ne parlerò in un prossimo articolo) e spesso mi capita di sentire, quando li rivedo, che "stranamente" non hanno più medicine sul comodino perché non servono più. Le Terme, ma anche le nostre case, possono e devono tornare a essere luoghi di bellezza e di armonia, dove tutti i sensi vengono coinvolti in un percorso che definirei "musicale", perché la musica, nel suo intreccio di melodia e di ritmo, è linguaggio armonico universale, privo di simboli, immediatamente risonante con la nostra sfera emozionale, così capace di controllare le reazioni corticali e neuroendocrine da modificare profondamente il nostro essere, rendendo labile il confine fra la patologia (malessere) e la normalità del ben-essere. Noi dobbiamo essere padroni del nostro benessere portando avanti il metodo del "volerci bene".



E' in vigore dal 1° primo agosto, e scadrà il 31.12.2019 la nuova Intesa Federfarma-SSR. Il presidente Augusto Luciani annuncia:

“La Farmacia dei Servizi scende in pista in Umbria”

di Angelo Pennacchioni, Adsfullpress

“In Umbria forse ci abbiamo rimesso, ma va bene così perché fa parte della nuova filosofia che deve guidare l'attività del farmacista, con nuovo look alla sua figura. Chi non ci rimette - anzi ci guadagna - è il Servizio Sanitario regionale che, a fronte di qualche piccola delega e concessione, potrà contare sulla professionalità e sull'assistenza a 360 gradi del sistema farmacia dell'Umbria”.

Il presidente regionale Augusto Luciani sintetizza così il recente accordo Servizio Sanitario Regionale-Federfarma siglato a luglio, in vigore dal 1 agosto con scadenza 31 dicembre 2019.

Cosa intende nel dire “in Umbria forse ci abbiamo rimesso” dottor Luciani?

“Che in cambio del ritorno in farmacia di tutto il Pht, la valorizzazione dei nuovi servizi sul territorio e la distribuzione di tutti i farmaci della continuità ospedale-territorio e dei Nao, quindi del potenziamento delle farmacie ai titolari vengono chiesti sacrifici limitati: rimangono invariati i compensi per la dpc, che però passa da 600 mila a 900 mila pezzi all'anno, cala del 20% la remunerazione su ossigeno e diabetica ma il decremento lo assorbiranno interamente i produttori ed infine si riduce della stessa quota il compenso per il Cup.

Sull'altro piatto, invece, la Regione mette l'impegno a far passare dalle farmacie del territorio ex Osp-2 e nuovi farmaci per l'Hcv. E la farmacia dei servizi, con i titolari coinvolti (e remunerati) nello screening di colon retto, malattie cardiovascolari ecc.”

Dottor Luciani, arrivare a questa Intesa è stato un percorso faticoso?

“La sottoscrizione del nuovo protocollo lo classificherei un percorso laborioso, più che faticoso. Ed ora mettiamo in pista la “Farmacia dei Servizi”. Si è trattato di tessere nuovi rapporti Regioni-Farmacie e di soddisfare una esigenza sentita in tutto il Paese. Tanto che nel corso di una recente assemblea la Presidente nazionale Federfarma Anna Rosa Racca l'aveva raccomandata a tutti i presidenti regionali ricordando che non è possibile rapportarsi con il proprio referente istituzionale con regole ferme al 1998 e che, nonostante tentativi lobbysti di smantellare la rete, oggi la farmacia è diventata un stakeholder fondamentale del servizio SSN.

In Umbria la trattativa si era trascinata oltre il previsto a causa di un avvicendamento all'Assessorato alla Salute, tanto che l'intesa originariamente scaduta a dicembre era stata prorogata fino a marzo e poi a luglio.”

Dunque un rapporto ricucito oppure il segno di una nuova politica della Sanità Regionale?

“Per l'Umbria direi che si è trattato dell'incontro di due volontà intese a potenziare e riqualificare un punto di riferimento valido al servizio degli utenti. Un contributo determinante ci è stato offerto dal dottor Walter Orlandi, direttore regionale del Servizio Sanitario, che ha saputo ben interpretare le direttive dell'assessore Antonio Bartolini nel formulare la sintesi delle problematiche delle parti.”



Il dottor Augusto Luciani



Il business della spesa farmaceutica

La rete in Umbria è costituita complessivamente da 272 farmacie, delle quali 212 private e 51 pubbliche con il rapporto di una farmacia al servizio di 3.903 abitanti, molto vicino al livello europeo e nazionale che è di uno ogni 3.440.

Nei primi sette mesi del 2015 ben 13 Regioni hanno sfiorato il tetto imposto dell'11,35% alla spesa farmaceutica territoriale.

L'Umbria risulta fra le otto più virtuose con uno sfioramento dell'11,3%.

La spesa pro-capite in Farmacia, a livello nazionale, è pari a 425 euro, leggermente superiore rispetto all'anno precedente (419 euro) ed anche la distribuzione tra le varie regioni non ha fatto registrare variazioni rilevanti.

Le regioni che hanno superato la media pro-capite sono state Lazio, Liguria, Sardegna, (con una forte incidenza dei farmaci rimborsati) Toscana ed Umbria.

Lazio e Liguria hanno oltrepassato il

valore medio di circa 16 punti percentuali, posizionandosi rispettivamente a 492 e 493 euro, mentre è apparsa più contenuta la differenza nelle altre tre Regioni: la Sardegna è salita a 448 euro dai 441 del 2014, la Toscana si è attestata a 440 euro e l'Umbria a 444.

Nella parte bassa della graduatoria troviamo invece le regioni più virtuose quali la Basilicata, con una spesa media pro-capite di 360 euro ed il Trentino Alto Adige (378 euro con l'incidenza dei farmaci rimborsati più bassa in Italia). Sotto alla media con una cifra inferiore ai 400 euro pro-capite, anche Abruzzo-Molise, Veneto ed Emilia Romagna.

Secondo Federfarma la spesa farmaceutica convenzionata è la voce di spesa più controllata e monitorata di tutto il SSN. Grazie ai dati forniti dalle farmacie, infatti, è possibile conoscere nel minimo dettaglio quanti e quali farmaci sono stati utilizzati dai cittadini e qual è stato il costo al centesimo per il bilancio pubblico.

Dunque secondo Lei la Farmacia dei Servizi diventerà una realtà istituzionale?

“Riteniamo che per le Regioni investire nella farmaceutica convenzionata, sarà una spesa virtuosa e controllata che non può subire altri tagli. Nel corso di questi ultimi tempi abbiamo stimolato, grazie alla fattiva collaborazione dei colleghi nel territorio, una serie di

sperimentazioni, che hanno dimostrato la concreta possibilità ed economicità del passaggio di alcune funzioni ed operazioni alle farmacie territoriali. Allo stesso tempo abbiamo lavorato insieme alla Regione per inserire la farmacia nei programmi di prevenzione definiti su scala regionale, attraverso il Piano Regionale di prevenzione 2014-2018”.

Il team della “Farmacia dei Servizi.”



Dagli esperti i cibi da portare in tavola

Potassio alleato fondamentale per il cuore

di Marina Gianarda

Il caldo e gli sbalzi termici, ma anche un improvviso attivismo, senza essere adeguatamente allenati, possono affaticare il cuore. Un aiuto arriva, a tavola, dagli alimenti ricchi di potassio che, da una recente analisi del Nestlé Research Center di Losanna, risulta essere un vero e proprio protettore del muscolo cardiaco, soprattutto d'estate. Lo studio, pubblicato sul "Journal of Hypertension", dimostra come assumere il quantitativo di almeno 3,51 grammi di potassio al giorno, come consigliato dall'Organizzazione mondiale della sanità, possa contribuire a ridurre la pressione cardiaca in chi non prende medicinali per l'ipertensione o anche ritardarne la comparsa o attenuarne la gravità. Per assumere più potassio ci sono molti cibi utili, come banane, pesche, pomodori, rucola, salmone e pollo.

"Va tenuta in considerazione, però, sia la stagionalità degli alimenti, sia la qualità di acqua contenuta", consiglia Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Adi

e coordinatore scientifico dell'Osservatorio Nestlé, ricordando che "è sempre importante, comunque, non dare a un singolo alimento il valore di un farmaco o sperare che da solo possa modificare gli effetti negativi di uno stile di vita non salutare".

Secondo l'esperto non devono quindi mancare nel carrello della spesa:

Avocado, ricco di acqua e fibre, nonché di vitamine "rare" che in molti alimenti non si trovano facilmente, come quelle del gruppo B e K, si presenta come una miniera di sali minerali, in particolare potassio, magnesio e calcio. I "grassi buoni" di cui è ricco, Omega 3 e acido linoleico, sono indispensabili per l'apparato cardiocircolatorio e per il cuore.

Pomodoro: ricco di acqua ed eccellente fonte di vitamina A e di vitamina C, oltre che di potassio, fibre e licopene. L'insieme di nutrienti presenti nei pomodori può contribuire a prevenire malattie cardiovascolari.

Salmone: ricco di Omega 3, ha un'alta concentrazione sia di acqua sia di potassio. In particolare, un filetto di 100 grammi ne contiene circa 490.

Pesca: oltre ad essere ricca di potassio è un'ottima fonte di vitamina A e vitamina C e grazie alla sua composizione per il 90% di acqua è un alimento particolarmente dissetante.

Banana: alimento ricco di potassio che viene immediatamente in mente. Non si tratta di un falso mito, anzi: le banane sono particolarmente indicate prima o subito dopo l'attività sportiva in quanto moto energizzanti e ricche di minerali.

Oltre al potassio, infatti, le banane contengono tanto ferro e magnesio. ◆

De Filippo, nostro Paese sia apripista er sviluppo modello virtuoso

Integratori "amatissimi" dagli italiani, un mercato da 2,6 miliardi di euro

Otto italiani su dieci li ha utilizzati almeno una volta nell'ultimo anno. Sono gli integratori alimentari, che in Italia vantano un mercato che ha superato i 2,6 miliardi di euro, per un totale di 186 milioni di confezioni vendute (dati maggio 2015-aprile 2016). Il 92% del valore di mercato è realizzato nel canale farmacia, dove gli integratori alimentari rappresentano il secondo comparto a valore dopo il farmaco con obbligo di prescrizione. Sono i numeri che descrivono il settore, presentati e discussi nei giorni scorsi a Milano in occasione della XVII Convention di Federsalus, l'Associazione nazionale produttori e distributori prodotti salutistici.

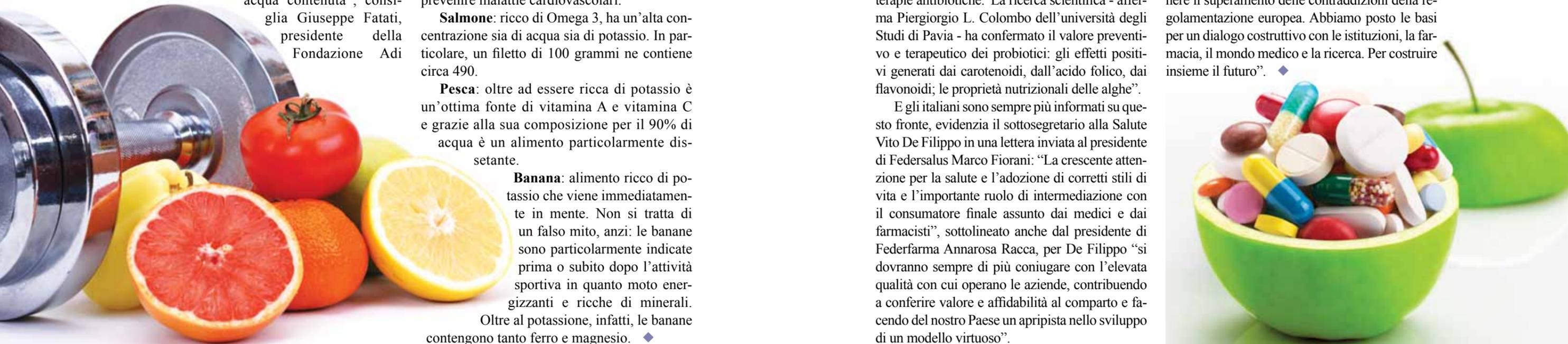
Un'occasione per fare il punto sul ruolo di questi prodotti, il cui utilizzo - secondo uno studio recente - consentirebbe un risparmio totale di 37,7 milioni per il Sistema sanitario nazionale grazie alla riduzione dei giorni di malattia per infezioni respiratorie e il ridotto impiego di terapie antibiotiche. "La ricerca scientifica - afferma Piergiorgio L. Colombo dell'università degli Studi di Pavia - ha confermato il valore preventivo e terapeutico dei probiotici: gli effetti positivi generati dai carotenoidi, dall'acido folico, dai flavonoidi; le proprietà nutrizionali delle alghe".

E gli italiani sono sempre più informati su questo fronte, evidenzia il sottosegretario alla Salute Vito De Filippo in una lettera inviata al presidente di Federsalus Marco Fiorani: "La crescente attenzione per la salute e l'adozione di corretti stili di vita e l'importante ruolo di intermediazione con il consumatore finale assunto dai medici e dai farmacisti", sottolineato anche dal presidente di Federfarma Annarosa Racca, per De Filippo "si dovranno sempre di più coniugare con l'elevata qualità con cui operano le aziende, contribuendo a conferire valore e affidabilità al comparto e facendo del nostro Paese un apripista nello sviluppo di un modello virtuoso".

La nutraceutica è ormai parte integrante della pratica clinica in medicina generale (65% dei Mmg) e specialistica (41% degli specialisti). Dalla comunità scientifica emerge tuttavia la necessità di definire specifiche linee guida per la sperimentazione dell'efficacia dei prodotti che tengano presenti le differenze tra indicazioni di tipo nutrizionale e indicazioni sulla salute. La ricerca, spiega Mario Eandi dell'università di Torino, "può e deve contribuire a chiarire quali sono le basi razionali perché una stessa molecola possa avere un ruolo nutrizionale metabolico distinto da un ruolo farmacologico".

In questa direzione Fiorani ricorda gli impegni assunti da Federsalus, "dall'adesione all'Istituto di autodisciplina pubblicitaria volta a favorire una comunicazione commerciale corretta e trasparente, alla promozione delle Good Manufacturing Practices specifiche di settore, fino all'impegno portato avanti a livello internazionale per sostenere il superamento delle contraddizioni della regolamentazione europea. Abbiamo posto le basi per un dialogo costruttivo con le istituzioni, la farmacia, il mondo medico e la ricerca. Per costruire insieme il futuro". ◆

di Paolo Savia



*Il viaggio di ammalati e disabili verso Lourdes
in compagnia di medici, infermieri, farmacisti e volontari*

Si fa presto a dire pellegrinaggio



di **Daniele Rossignoli**

Si fa in fretta a dire pellegrinaggio, includendolo nel turismo religioso. Ma quando in pellegrinaggio ci sono ammalati e disabili l'apporto del personale sanitario è decisivo. Può ben dirlo, per conto di medici, infermieri, farmacisti, un organigramma di volontari dove si mette la propria professionalità al servizio di coloro che vengono accompagnati soprattutto a Lourdes, Vittoria Dell'Acqua, che coordina gli operatori sanitari dell'Unitalsi Lombardia (l'Unitalsi è l'associazione che da oltre un secolo "trasporta" gli ammalati ai santuari mariani, nel film che racconta la storia delle Ferrovie italiane il regista Pupi Avati ha voluto i "treni bianchi" dell'Unitalsi). "A medici, infermieri e farmacisti - spiega la dottoressa Dell'Acqua - compete ovviamente assistere e curare ammalati e disabili durante i pellegrinaggi, ma non si tratta di un'attività estemporanea. Prima, infatti, si aggiorna la scheda sanitaria di ciascun pellegrino, programmando per tempo la continuità di trattamenti dialitici, per esempio, o un'adeguata ossigenoterapia. Il nostro armadio

Nella foto la dottoressa Vittoria Dell'Acqua con Guido Bertolaso allora responsabile della Protezione Civile.



farmaceutico dispone di quanto può servire per le urgenze, ferma restando la scorta per gli imprevisti dei pellegrini. Ma reputo riduttivo fermarmi a questi aspetti necessariamente tecnici: sin dalla partenza, il pellegrinaggio diventa quella comunità in viaggio di cui il personale sanitario è parte integrante".

In treno, ma anche in pullman. "Per arrivare a Lourdes i treni ci mettono quasi trenta ore; il pullman è più veloce, ce n'è di attrezzati e barellati, facciamo in modo che ci sia sempre un medico; sui binari, certo, disponiamo di una carrozza-infermeria, sul convoglio gli operatori sanitari sono collocati strategicamente, ma, ripeto, conta la disponibilità, quello stare alla pari che è la caratteristica del pellegrinaggio dell'Unitalsi".

Non bastano titoli e lauree: "Dal 2013 organizziamo due volte all'anno un convegno dei nostri sanitari, che si avvale dei crediti ECM, dunque ha il suo riconoscimento ufficiale, tramite l'Azienda ospedaliera valtellinese con cui collaboriamo strettamente. Tratta ogni volta un argomento che interessa tutta la nostra area sanitaria, ma diventa anche un ulteriore momento di aggregazione tra gli operatori, assolvendo inoltre un ruolo

nell'ambito della formazione permanente dei sanitari grazie anche all'autorevolezza dei relatori, sempre anche con una componente spirituale". Detto per inciso, il prossimo convegno si svolgerà il 26 novembre, come sempre nella sede regionale dell'Unitalsi, a Milano in via Labus. Ma a fini formativi l'Unitalsi Lombardia organizza regolarmente anche corsi BLSD: "Per il primo soccorso e



la riabilitazione cardio-polmonare: li organizziamo sul territorio, nelle sottosezioni dell'Associazione, in funzione di una preparazione utile nei pellegrinaggi e che concorre, insieme all'utilizzazione del defibrillatore, alla completa formazione degli operatori sanitari dell'Unitalsi Lombardia" destinati inoltre della newsletter di cui Vittoria Dell'Acqua è particolarmente fiera: "L'abbiamo attivata da un paio d'anni, tratta di argomenti scientifici, ma costituisce anche il collegamento che rafforza la partecipazione dei sanitari ad una missione grande come quella della nostra associazione". Perché l'Unitalsi "è la mia vita", taglia corto Dell'Acqua, che aveva raccolto il testimone dal papà, barelliere: "Mi aveva raccomandato di andare avanti, l'ho fatto, e continuo a farlo, da medico; è un impegno che assolverò con amore sia quando si va a Lourdes, sia nelle settimanali riunioni del personale sanitario dove c'è sempre un momento di formazione spirituale: bisogna curare anche la nostra anima". Il pellegrinaggio resta centrale: "Noi medici sentiamo di farne parte non diversamente dalle dame e dai barellieri, le

Vittoria Dell'Acqua con il padre Carlo a Lourdes.

colonne portanti dell'Unitalsi. Come tutti seguiamo le funzioni religiose, a Lourdes e negli altri santuari, condividiamo la quotidianità del pellegrinaggio, attenti naturalmente alle nostre competenze, ma ne viviamo con pienezza lo stare insieme agli altri, in primis agli ammalati, che lo caratterizza". Poi ci sono i miracoli. "Quelli riconosciuti sono pochi, si sa. Ma il miracolo di ogni giorno è quello che vedo negli occhi dell'ammalato, quando s'immerge nelle acque di Lourdes, quando prega, e mi accorgo che prega magari per il vicino che sta peggio di lui". Dunque, da medico "il miracolo è la forza che hanno e che trasmettono, e davanti alla Madonna mi sembra un miracolo il contatto che si stabilisce con gli ammalati". Un episodio: "A Lourdes con Giusy Versace, atleta paralitica, gli arti inferiori sostituiti da protesi di carbonio, e conduttrice televisiva: stiamo molto insieme, il giorno in cui vuole immergersi nell'acqua in prossimità della Grotta, abbracciandomi mi ha chiesto perché non poteva entrare nella piscina con le sue gambe. E' stato il momento in cui ho capito che cosa significa una disabilità, che cosa vuol dire avere bisogno. Ma tutti abbiamo bisogno, e so quello che mi ha dato un giovane paziente, sofferente di una grave forma cerebrale: viveva, non parlava. Il tuo limite è la mia ricchezza, pensavo ogni volta constatando quello che so bene: gli ammalati ricambiano a dismisura il lavoro del medico, dell'infermiere, del farmacista, dell'Unitalsi". ♦



Un momento di uno dei convegni degli operatori sanitari dell'Unitalsi Lombardia.

Grazie alle cure di Soleterre a settembre anche Nastia può tornare a scuola e realizzare il suo sogno

Fino al 31 dicembre sostieni la campagna sociale "ADOTTA UNA CORSIA"

di M. G. Grazie alle cure e il sostegno dell'Organizzazione Umanitaria SOLETERRE - STRATEGIE DI PACE, anche Nastia, dopo quasi 8 anni di malattia, a settembre può riprendere gli studi e realizzare il suo sogno di diventare medico.

La famiglia della piccola Nastia, a causa delle difficoltà economiche, non era in grado di sostenere le eccessive spese che richiedevano le cure per la malattia che, solo pochi mesi fa, le hanno diagnosticato: il lupus (LES Lupus Eritematoso Sistemico), una patologia autoimmune fortunatamente curabile ma che prevede periodicamente l'assunzione di farmaci. La madre era l'unica a lavorare come infermiera guadagnando solo 2.000 grivne al

mese, mentre le cure ne richiedevano 6.000 (terapia contro la convulsione, chemioterapia e terapia ormonale).

Con l'aiuto di SOLETERRE Nastia può curarsi e continuare a studiare: nonostante i due ricoveri non ha perso la sua determinazione, è riuscita a prepararsi per l'esame di maturità e adesso è pronta per intraprendere gli studi di medicina ed essere d'aiuto a chi ne ha bisogno.

Fino al 31 dicembre sostieni la campagna sociale "ADOTTA UNA CORSIA", raccolta fondi promossa dall'Organizzazione Umanitaria SOLETERRE - STRATEGIE DI PACE a favore dei bambini malati di cancro e altre patologie ricoverati nei reparti pediatrici in Italia, Ucraina, Uganda, Costa d'Avorio, India e Marocco. La campagna si pone l'obiettivo di fornire le giuste cure e il sostegno psicologico adeguato ai piccoli pazienti, attraverso una donazione mensile di 10 euro telefonando al numero verde 800 90 41 81 o visitando il sito www.soleterre.org/donazione.

«Chiediamo un aiuto continuativo perché solo in questo modo possiamo pianificare il futuro dei bambini ammalati sia per le terapie, mediamente di 2/3 anni per pazienti oncologici, sia per il supporto educativo per i bambini, spesso in ospedale da prima dei 5 anni, che rischierebbero di perdere il processo di scolarizzazione - afferma Damiano Rizzi, presidente di Soleterre - L'abbandono scolastico aggrava le conseguenze della patologia. Nelle corsie adottabili, Soleterre segue circa 16.000 bambini permettendo loro di non mancare le tappe evolutive fondamentali al loro sviluppo psico-fisico. Scuola, animazione, attenzione alle relazioni con il mondo che sta fuori dall'ospedale, oltre a medicine e al supporto psicologico. Le vite di questi bambini valgono un impegno



continuativo perché i nostri donatori saranno felici di andare oltre la singola donazione che è importante ma una volta spesi i fondi ci farebbe ritrovare ancora al punto di partenza».

Da molti anni infatti l'Organizzazione umanitaria SOLETERRE è attiva in diversi reparti pediatrici per la cura del cancro infantile, della malnutrizione e di altre patologie, sostenendo il lavoro di oltre 250 medici tra oncologi, pediatri, infermieri, fisioterapisti, psicologi ed educatori. Grazie alle donazioni continuative raccolte con la campagna "Adotta una corsia" di Soleterre si potranno garantire a questi bambini concrete possibilità di guarigione attraverso la realizzazione di diagnosi accurate e tempestive, la fornitura di medicine antitumorali e attrezzature mediche, ma anche garantire supporto psicologico, attività ludiche e case di accoglienza in Italia, Ucraina, Marocco, India, Costa d'Avorio ed Uganda. L'obiettivo primario è per Soleterre offrire possibilità di cura e ricreare un ambiente sereno che assicuri a bambini e adolescenti malati benessere emotivo per affrontare le cure, spesso lunghe e dolorose. ♦



Soleterra

CHI SIAMO

Soleterra è un'organizzazione umanitaria laica e indipendente che opera per garantire i diritti inviolabili degli individui nelle "terre sole".

Realizza progetti e attività a favore di soggetti in condizione di vulnerabilità in ambito sanitario, psico-sociale, educativo e del lavoro.

Interviene con strategie di pace per favorire la risoluzione non violenta delle conflittualità e per l'affermazione di una cultura di solidarietà.

Adotta metodologie di partenariato e di sviluppo per promuovere la partecipazione attiva dei beneficiari degli interventi nei Paesi di origine e in terra di migrazione e garantire la loro efficacia e sostenibilità nel tempo.

Soleterra è una Fondazione partecipata.

COSA FACCIAMO

Ci sono Paesi nel mondo dove povertà, violenza e privazione dei diritti fondamentali quali cibo, salute, istruzione sono la quotidianità. Soleterra interviene per promuovere il rispetto dei diritti, favorire la giustizia sociale, migliorare la situazione economica e occupazionale, diffondere una cultura della legalità e della pace.

Per Soleterra solidarietà vuol dire accogliere i bisogni e le richieste che arrivano dalle persone e dalle comunità più svantaggiate e vulnerabili e contribuire alla loro soluzione lavorando con la società civile locale, le istituzioni nazionali e internazionali, i gruppi di migranti.

COSA PUOI FARE

Dal 2002, ogni giorno, Soleterra interviene nelle "terre sole" del mondo grazie al sostegno, alla generosità e alla disponibilità di tante persone che credono nel nostro impegno.

I modi per sostenerci sono tanti. Scoprilì in dettaglio e aiutaci a dare forza e concretezza al nostro lavoro.

Grazie!

Chick Corea, Gary Burton, la Chorus Band, The Blue Dolls e i Dirotta su Cuba per un settembre all'insegna del jazz, del blues e del pop

Al via la XIV stagione del Blue Note a Milano



di Daniele Rossignoli

Dopo la pausa estiva, il primo settembre ha riaperto i battenti il Blue Note di Milano (Via Borsieri, 37), l'unica sede europea dello storico jazz club di New York, giunto quest'anno alla quattordicesima stagione. Per tredici anni il Blue Note ha ospitato sul suo storico palco grandi nomi e giovani promesse della scena italiana e internazionale, confermandosi così come uno dei migliori club d'Europa.

I primi concerti in programma per la nuova stagione confermano il Blue Note come locale aperto a diverse contaminazioni di genere, dal contemporary jazz al blues, dal rhythm 'n' blues al pop. La nuova stagione si è aperta con un duo straordinario che ha fatto la storia del Jazz: la leggenda del piano Chick Corea e il pioniere del vibrafono Gary Burton l'1 e il 2 settembre, per poi proseguire con la Chorus Band, una vera e propria orchestra vocale a cappella che "canta" e "suona", riproducendo, con la sola voce, sia la melodia che gli accompagnamenti strumentali il 3 settembre. Il 6 settembre The Blue Dolls, le tre bambole dello swing hanno portato in scena un divertente revival del repertorio della canzone italiana dagli anni '40 agli anni '60. Il cantante, cantautore e polistrumentista Arsene Duevi e il trombettista Giovanni Falzone hanno animato la serata del 7 settembre e il James Taylor Quartet, una delle band che ha definito il genere acid jazz quelle dell'8, 9 e 10 settembre.

Il cartellone ha visto poi Chico Freeman, sassofonista, pluristrumentista, compositore e produttore, con il suo trio acustico Exotica, un ensemble strumentale inusuale in un viaggio musicale tra jazz, rhythm & blues e world music il 13 settembre; Adalberto Ferrari & Nadio Marengo, un duo di musicisti, armati dei loro rispettivi strumenti, si sono 'sfidati' all'ultimo suono, rileggendo i più svariati generi musicali il 14 settembre; i Matt Bianco, la band conosciuta in Europa e nel mondo per essere pioniera della contaminazione tra pop, latin, jazz e funk e per alcune hit di successo planetario, insieme



Un'immagine dei Dirotta su Cuba



al pluripremiato collettivo danese New Cool Collective, altrettanto famoso per fare della commistione di generi il proprio tratto distintivo sono stati protagonisti il 15, 16 e 17 settembre. I Deb & Rose hanno presentato il 18 settembre "Dialoghi Sonori" il progetto in cui Deborah Falanga e Rosella Cazzaniga hanno unito le loro forze e dimostrato che la musica è materia mutevole.

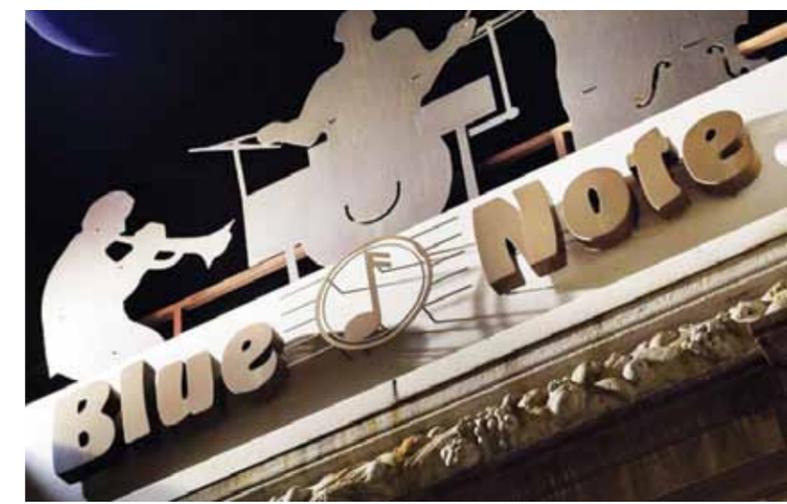
Il batterista e compositore Jeff Ballard con il suo album di debutto "Time's Tales" insieme ai due giganti internazionali Lionel Loueke e Chris Cheek sono stati i protagonisti della serata del 20 settembre mentre Raphael Gualazzi il 21 settembre ha presentato in anteprima "Love Life Peace", il suo nuovo album di inediti. Il 22 settembre è stata la volta del cantante, compositore e pianista, Matthew Lee con un background fatto di studi classici e di amore per il rock'n'roll anni '50. I Coparoom hanno invece festeggiato i loro 10 anni insieme con uno show unico tra swing italiano ed internazionale, in un omaggio ai grandi innovatori della musica Jazz del novecento il 23 settembre.

Un grande ritorno poi dell'acid jazz & funky band dei Dirotta su Cuba in scena con il loro nuovo progetto artistico il 24 settembre, mentre la cantante, vocalist, talent scout

e produttrice musicale Samantha Iorio ha presentato il suo nuovo progetto discografico il 25 settembre.

Il 27 settembre è stata la volta dell'interprete, autore raffinato, pianista energico e cantante di classe Jon Regen e il 28 del quintetto vocale maschile specializzato in spiritual, gospel e jazz degli Alti & Bassi. Il mese si è quindi chiuso con la leggendaria voce di Sarah Jane Morris e il virtuosismo del chitarrista Anotonio Forcione in scena per presentare al pubblico italiano il loro ultimo progetto discografico "Compared to what" il 29, 30 settembre e il 1 ottobre. ♦

Alberto Lovene con il trio durante una serata al Blue Note di Milano



La minaccia riguarda “prevalentemente i neonati e i bambini under 5, adulti over 65 e le persone con compromissione del sistema immunitario

Gli esperti: anti-pneumococco salvavita sicuro e costo-efficace

Nell'Italia contagiata dal movimento 'antivax', c'è una profilassi salvavita raccomandata ai bambini già dai primi mesi di vita insieme al vaccino esavalente, ma sempre più disertata dai genitori suggestionati dai falsi miti che dilagano sul web: è la vaccinazione antipneumococcica, “efficace e sicura contro malattie invalidanti come le otiti medie ricorrenti e le polmoniti, o potenzialmente mortali come la meningite e la sepsi”. Fra i piccoli della Penisola la copertura è ormai scesa sotto la soglia di sicurezza del 95%, attestandosi “come l'esavalente al 92%, con un calo progressivo annuale”.

Nelle ore in cui la Federazione nazionale degli Ordini dei medici prospetta per i camici bianchi 'novax' sanzioni fino alla radiazione, a lanciare l'allarme pneumococco è Susanna Esposito, direttore dell'Unità di pediatria ad alta intensità di cura della Fondazione Policlinico-università degli Studi di Milano, e presidente dell'Associazione mondiale per le malattie infettive e i disordini immunologici (Waidid). L'AdnKronos Salute l'ha sentita insieme a Giorgio Palù, direttore dell'Unità operativa di microbiologia e virologia dell'Azienda ospedaliera universitaria di Padova, e presidente della Società europea di virologia.

I due esperti hanno messo la firma a uno studio presentato all'ultimo Congresso della Società europea per le malattie infettive pediatriche

(Espid): la prima analisi costo-efficacia che utilizza il concetto di overall effectiveness (efficacia complessiva a prescindere al sierotipo del batterio Streptococcus pneumoniae, 'alias' pneumococco) per stimare i benefici della vaccinazione sia sulla salute dei pazienti sia sulle casse del servizio sanitario.

Dal confronto diretto fra i vaccini 13-valente (Pcv13) e decavalente (Pcv10) già autorizzati sul mercato nazionale, applicando un prezzo di acquisizione uguale per i due prodotti, i dati mostrano lo stesso livello di protezione verso la malattia pneumococcica invasiva e le polmoniti, con un potenziale vantaggio per il Pcv10 (Synflorix*, Gsk) nella prevenzione delle otiti medie acute. Ciò si traduce in costi inferiori per circa 1 milione di euro (immaginando che i bambini vaccinati nei primi mesi di vita vengano seguiti fino al 18esimo anno d'età), che contribuirebbero per gli autori alla sostenibilità dei

programmi vaccinali.

“Lo studio che abbiamo presentato al Congresso Espid ha dimostrato che i due vaccini 13-valente e il Synflorix presentano un'elevata efficacia, con dei dati molto interessanti di Synflorix per quello che riguarda il rapporto cost-effectiveness”, spiega Esposito. “Siamo stati in grado di dimostrare che per quanto riguarda l'efficacia generale nel prevenire le infezioni invasive e anche quelle non invasive, e i costi relativi, i due vaccini sono equivalenti con un piccolo vantaggio per il Synflorix per quanto riguarda i costi”, conferma Palù.

Lo specialista ricorda che “esistono più di 90 sierotipi di pneumococco”, caratterizzati da diversi antigeni presenti sulla capsula zuccherina che difende il batterio dagli attacchi del sistema immunitario. “Virtualmente è impossibile essere protetti con un vaccino efficace contro tutti questi 90 sierotipi”, precisa

Palù evidenziando inoltre che “l'Organizzazione mondiale della sanità, nel 2012 con un suo Position Paper, ha stabilito che nel valutare l'efficacia di un vaccino - soprattutto di quelli che contengono molti antigeni diversi - non è tanto la quantità a fare la differenza, bensì l'efficacia generale nel prevenire l'infezione. A meno che in determinate condizioni epidemiologiche non ci sia un ceppo prevalente”.

Synflorix viene descritto dagli addetti ai lavori come l'unico vaccino antipneumococcico di ultima generazione che ha dimostrato un'efficacia overall, offrendo cioè una protezione globale anche nei confronti di sierotipi batterici non contenuti nel prodotto. La prova è arrivata da due studi randomizzati, uno condotto in Europa su 47 mila bambini e l'altro in Sud America su 27 mila. Sulla base delle evidenze scientifiche prodotte, e di quelle cliniche raccolte con l'esperienza sul campo, diversi Paesi (Finlandia, Belgio, Svizzera, Olanda e Nuova Zelanda) hanno stabilito di considerare l'efficacia dei vaccini decavalente e 13-valente sovrapponibile, e hanno proceduto a gara considerando entrambi i vaccini idonei a rispondere agli obiettivi previsti dai Piani di vaccinazione nazionale.

“Soprattutto in questo momento di sfiducia verso le vaccinazioni - ammonisce Esposito - è fondamentale mantenere elevate coperture vaccinali contro lo pneumococco. Coperture che devono essere garantite già nel primo anno di vita”, insiste l'esperta assicurando che “i dati raccolti sulla sicurezza dei prodotti a disposizione sono moltissimi, e tutti supportano la tollerabilità e il fatto che non ci siano effetti collaterali di rilievo”. Lo pneumococco “può causare infezioni mortali”, oltre a “patologie comuni che in alcuni casi sono estremamente fastidiose”. Perciò “ridurre la patologia significa ridurre l'abuso di antibiotici con tutte le complicità che ne possono derivare”, e soprattutto salvare gli italiani del futuro da possibili killer.

“Si calcola che circa il 5% della mortalità nei bambini al di sotto dei 5 anni sia dovuto a infezione da pneumococco”, dice Palù. Fra le patologie più gravi che il batterio può causare ci sono “malattie invasive importanti come la meningite purulenta, la batteriemia, la setticemia e la polmonite con batteriemia”.

La minaccia riguarda “prevalentemente i neonati e i bambini under 5, gli adulti over 65 e le persone con compromissione del sistema immunitario. Le incidenze dell'in-

fezione da pneumococco vanno da 1 a 10 casi ogni 100 mila abitanti”. Tradotto in numeri annuali “si può dire, almeno per le statistiche degli Usa, quelle più probanti, circa 3 mila casi di meningiti, 50 mila casi di batteriemia, 500 mila casi di polmoniti e quasi altrettanti di otite media”.

Ma l'insidia pneumococco è molto più subdola di quanto i numeri riescano a raccontare. “Si calcola che dal 5 al 40% delle persone sane siano portatrici di streptococco nelle cavità nasali, quindi di fatto siamo tutti infettati - avverte lo specialista - C'è poi un meccanismo, ancora non ben noto, per cui il batterio diventa virulento e può accedere a siti importanti del nostro organismo”, provocando patologie gravi e anche letali. Lo pneumococco è dunque un nemico da ‘marcare stretto’: si è infatti osservato che “con l'introduzione della profilassi stanno scomparendo i ceppi di batterio presenti nei vaccini, quelli più virulenti, però c'è un ripopolamento con ceppi non vaccinali. Quindi dobbiamo essere sempre molto allerta, e controllare dal punto di vista microbiologico qual è lo stato di portatore e di diffusione nella comunità”. Il punto fermo, conclude Palù, è che “prevenire è meglio che curare” e che “la prevenzione più efficace è il vaccino”. ◆

DANNI PER 2 GENERAZIONI CON LO SMOG DA DIESEL, NANOPARTICELLE OLTREPASSANO LA PLACENTA

L'inquinamento da diesel provoca danni alla salute per due generazioni. Se la madre è esposta continuamente allo smog, le nanoparticelle prodotte dai motori attraversano la barriera placentare compromettendo lo sviluppo del feto e 'lasciando' il segno fino alla seconda generazione. Un gruppo di ricercatori franco-olandesi lo ha dimostrato, per la prima volta, su un modello animale, in uno studio pubblicato su 'Particle and Fibre Toxicology'. Nel corso della sperimentazione gli scienziati hanno esposto 12 femmine di coniglio gestanti, la cui placenta è assimilabile a quella umana, ad aria pulita e 16

ad aria inquinata da diesel per 2 ore al giorno, 5 giorni a settimana a partire dal terzo giorno fino al 27esimo di gravidanza (che dura in totale 31 giorni). Questo tipo di esposizione - spiegano i ricercatori - corrisponde all'esposizione giornaliera di una donna che abita vicino a una grande arteria stradale cittadina durante un picco di inquinamento, situazioni che si producono spesso, per esempio, in città asiatiche, come Pechino o Shanghai.ella fase finale della ricerca 12 animali (di cui 7 esposti a inquinamento) sono stati sacrificati per analizzare i tessuti di madre e feto a fine gestazione. Mentre le altre 16 (9 esposte a smog) hanno partorito. Si è osservata così una crescita leggermente minore dei feti 'inquinati' per una minore vascolarizzazione

della placenta. L'osservazione dei tessuti ha dimostrato, inoltre, che nanoparticelle 'estrane' avevano attraversato la protezione placentare e si trovavano nel sangue fetale. Non solo: sei mesi più tardi 12 della femmine nate durante la sperimentazione (9 delle quali da madri esposte a smog) sono state fecondate e i loro tessuti analizzati a fine gestazione. In questo caso, negli animali 'inquinati' non erano presenti nanoparticelle ma alterazioni nello scambio di acidi grassi tra madre e figlio attraverso la placenta. Una condizione che può portare a problemi metabolici nella discendenza. Grazie ai risultati di questa ricerca, l'equipe ha ottenuto nuovi finanziamenti per approfondire gli studi.

Stanchezza, irritabilità e dolori in agguato, ecco le 10 regole contro la 'post-vacation blues'

Depressione da rientro per 1 italiano su 2

L'estate sta finendo e l'umore degli italiani cola a picco. Stanchezza, problemi di concentrazione, arrabbiatura facile, tendenza all'isolamento sono alcuni sintomi di quella che gli addetti ai lavori chiamano 'post-vacation blues': la depressione da rientro, un disagio che può essere somatizzato fino a produrre disturbi fisici e dolori. A soffrirne è un connazionale su 2, secondo uno studio condotto da 'In a bottle' su circa 2.500 abitanti della Penisola, uomini e donne, attraverso un monitoraggio online sui principali network, forum e community digitali, e su 20 esperti tra psicologi, sociologi e nutrizionisti. Il 49% confessa che gli ultimi giorni di ferie e il momento del ritorno sono il periodo più nero nella stagione, quello in cui si sentono meno in forma. Contro stress e preoccupazioni il consiglio è di seguire una dieta sana, mantenere una corretta idratazione e adottare il giusto approccio mentale. Suggestivi sintetizzati in 10 regole d'oro. Per 'rimuovere' il ritorno alla routine gli italiani sembrano disposti a tutto. La parola d'ordine è dimenticare e così quasi un terzo (31%) cede alla gola, un quarto (24%) sceglie di dormire più a lungo, mentre altrettanti (25%) preferiscono fare l'opposto: anziché oziare, trascorrono gli ultimi giorni sprecando le poche energie rimaste. Il 13%

si concede tutti i vizi possibili, il 12% si dedica a varie attività per tenere la mente sgombra dall'ansia. "La fase del rientro risulta talvolta insidiosa e la ripresa lavorativa, oltre che delle abitudini quotidiane, può generare disagio - afferma Michele Cucchi, psichiatra e direttore sanitario del Centro medico Santagostino di Milano - Alcuni studi suggeriscono che addirittura sia il 50% dei vacanzieri a soffrirne. La sintomatologia della post-vacation blues può essere caratterizzata da senso di stanchezza, difficoltà di concentrazione, mal di testa, sensazione di stordimento, confusione e non presenza, come vivere all'interno di una bolla". E ancora: "Attivazione neurofisiologica con tachicardia, ipersudorazione, dolori muscolari come dopo un intenso allenamento in palestra, oltre a perdita di entu-

siasmo, irritabilità, rimuginio e chiusura relazionale". C'è poi un italiano su 3 (34%) che si sente fisicamente appesantito dopo le 'licenze' estive. "La vacanza spesso determina alcuni effetti nocivi sulla salute - osserva Luca Piretta, nutrizionista e docente dell'università Campus Bio-Medico di Roma - Spesso è sinonimo di sregolatezza di orari, cambi dei ritmi sonno-veglia. Si tende a eccedere con gli alcolici, altro fattore nocivo per l'integrità cellulare, e talvolta ci si lancia in sport estremi o di resistenza senza l'adeguato allenamento o preparazione alimentare. Per ultimo, si rischia di tornare dalle vacanze con qualche chilo di troppo, in particolare le persone che tendono a ingrassare e che durante la vacanza non hanno potuto o voluto mantenere il loro corretto regime alimentare". ♦

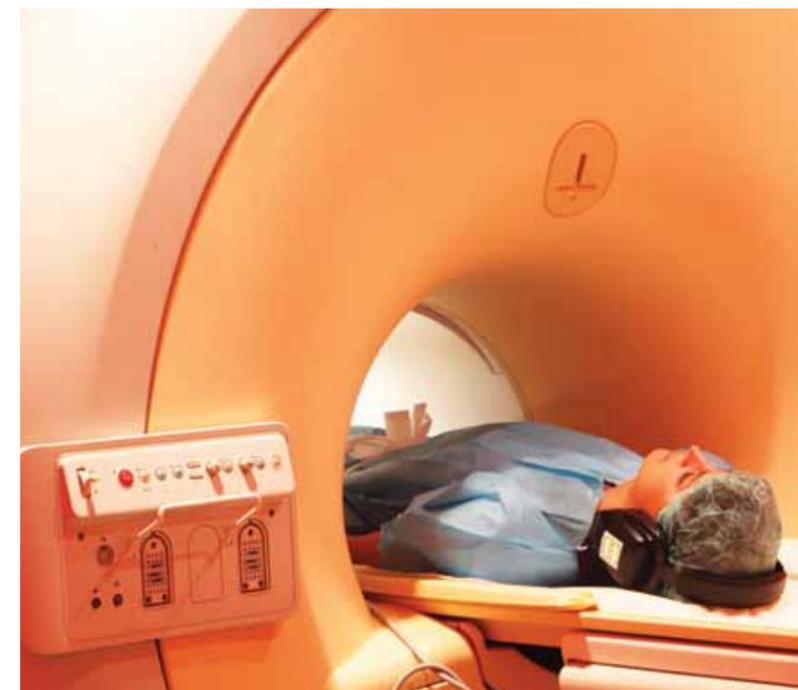


Si tratta di opzioni terapeutiche per i pazienti a rischio di arresto cardiaco improvviso

In arrivo nuovi defibrillatori compatibili con risonanza magnetica

Piccoli device sottocutanei e compatibili con risonanza magnetica per i pazienti a rischio di arresto cardiaco. Boston Scientific ha ricevuto l'approvazione del marchio Ce per il nuovo sistema di defibrillatori impiantabili sottocutanei Emblem* compatibili con la risonanza magnetica, nonché l'indicazione di compatibilità con la risonanza magnetica per tutti i sistemi S-ICD Emblem precedentemente impiantati.

Si tratta di opzioni terapeutiche per i pazienti a rischio di arresto cardiaco improvviso, che lasciano intatti il cuore e i vasi sanguigni e riducono quindi il rischio delle complicanze associate ai tradizionali defibrillatori cardiaci impiantabili transvenosi. "Queste approvazioni assicurano ai medici e ai loro pazienti l'accesso a esami che si rendessero necessari ed evidenziano l'impegno di Boston Scientific a ottenere l'indicazione di compatibilità con la risonanza magnetica per i dispositivi ad alto voltaggio impiantati oggi", afferma Kenneth Stein, Chief Medical Officer, Rhythm Management, Boston Scientific.



Il sistema presenta due nuove funzioni: la tecnologia SmartPass e Atrial Fibrillation Monitor.

La tecnologia SmartPass garantisce che il dispositivo entri in funzione solo quando necessario; il nuovo defibrillatore, infatti, individua con precisione sia le aritmie a rischio che devono essere affrontate rapidamente, sia quelle fisiologiche,

come una tachicardia generata da un'intensa attività fisica, che non necessitano di trattamento. Grazie al sofisticato algoritmo Atrial Fibrillation Monitor, il sistema è anche in grado di individuare precocemente la presenza di fibrillazione atriale e di segnalarla tempestivamente al centro ospedaliero di riferimento, permettendo così di ridurre il rischio di insorgenza delle patologie correlate, fra cui l'ictus. ♦

A cura di



adnkronos
salute

Prossimamente su “Pianeta Salute”

Gli argomenti che ci segnalano i lettori sono veramente tanti e tutti di grande interesse: uno stimolo ai nostri esperti e a chiunque voglia inviarci contributi validi. Pianeta salute è “la Rivista che non c’era” anche per questo: un piano editoriale dinamico, frutto di una collaborazione strettissima fra chi legge e chi scrive.

Nei prossimi mesi parleremo quindi di tanti argomenti, fra i quali:

- *Terapia e prevenzione del Cancro: siamo ad una svolta?*
- *Riabilitazione in acqua*
- *Omotossicologia*
- *Pelle e cervello*
- *Inquinamento atmosferico: il killer silenzioso anche in estate*
- *Peter Gariaev e il DNA fantasma*
- *Informatore Scientifico del Benessere: una nuova Professione*
- *Dieta del Mediterraneo: patrimonio immateriale dell’Umanità*
- *Storia di una Scuola professionale di eccellenza italiana nel mondo*
- *Ulivi del Salento: una strage annunciata ora risolta*
- *Intossicazione da metalli pesanti: tutti i metodi per intervenire*
- *Terme italiane, un modello per il mondo*
- *Organismi Geneticamente Modificati: le verità nascoste*
- *Gli ulivi del Salento: battaglia vinta dalla Ricerca italiana*
- *Metodi alternativi alla sperimentazione animale: le ricerche in organo-coltura*
- *Il Ciclismo: un laboratorio di Fisiologia umana*
- *Opinioni a confronto: le proteine di origine animale*
- *La storia del Pomodoro: Licopene e altri doni*
- *Divinum est sedare dolorem*
- *Antiossidanti: lo scudo interno contro invecchiamento e malattie degenerative*
- *Il progetto “tabula rasa”: come eliminare i farmaci inutili nelle cefalee di lunga data non efficacemente trattate*
- *“Una mela al giorno...”: i tesori racchiusi nella buccia delle mele*
- *I doni dell’alveare: miele, polline e pappa reale*
- *Dimagrire mangiando: la pasta al chitosano*
- *Memoria dell’Acqua*
- *Omeopatia*
- *Osteopatia animale*
- *Associazioni di Pazienti*
- *Assistenza domiciliare*
- *Biorisonanza e Bioelettromagnetismo: quando la Fisica precede la Medicina*
- *I dieci minuti che salvano la vita: riconoscere le emergenze*
- *Allergie da Nichel: le colpe delle monete da 1 e 2 euro*
- *La cassetta del pronto soccorso domestico*
- *Lievito-madre e grani antichi: la storia del Pane*
- *Luppolo, Silicio e prevenzione dell’Osteoporosi: Birra, bevanda al femminile*
- *Inquinamento elettromagnetico: come proteggerci*

**PRIMA VISIONE
TUTTO IL CINEMA
NEL PALMO DELLA TUA MANO**



/PRIMAVISIONEMAGAZINE



PROther®

ALIMENTO A FINI MEDICI SPECIALI

**Concentrato di proteine isolate dal siero di latte
ad alto contenuto di cisteina nativa**

**Per i regimi alimentari di soggetti
con grave deficit dietetico e/o di glutazione**



**PROther® trova applicazione nei deficit nutrizionali
con aumentato fabbisogno e/o consumo di glutazione in tutti
quei casi in cui si deve supportare
il sistema immunitario con nutrienti specifici.**

Modalità d'uso: mettere una o due buste di PROther® solubile in un bicchiere. Aggiungere da 150 a 200 ml di acqua o di una qualsiasi altra bevanda purché non bollente. Mescolare brevemente (senza usare il frullatore) e bere immediatamente.

Nell'alimentazione artificiale PROther® può essere somministrato anche tramite sonda o miscelato alle soluzioni per nutrizione enterale.

Adatto alle persone intolleranti al Lattosio*

* ≤1%

Avvertenza importante: usare sotto controllo medico.

Il prodotto non deve essere usato come unica fonte di nutrimento.

Confezioni:	10 buste da 10 g
30 buste da 10 g	15 buste da 20 g
60 buste da 10 g	30 buste da 20 g

Commercializzato da:
Difass International S.r.l.

