Farma&Benessere

Newsletter gratuita 14

Associazione Volontari "Farma e Benessere" Cava de' Tirreni (SA)

Sommario:

NaturalSal Grotta di sale	2
Odontoiatria	2
Laboratorio Minerva	3
Centro "Il FaRo"	3
Calcolosi Renale	4
Osteopatia	4
Centro "Elisir"	5
Veterinaria ed amici a 4 zampe	5
Fisioterapia e cervicale infiammata	6
Corso di Formazione "Facciamo l'Amore"	6
Cucina e Benessere	7
"Microbiota" Intestinale	7

Il senso del Volontariato

Il **volontariato** costituisce *"un modo di essere della persona nell'ambito dei rapporti sociali o, detto altrimenti, un paradigma dell'azione sociale riferibile a singoli individui o ad associazioni di più individui".*

Il **volontariato** rappresenta *"un modello fondamentale dell'azione positiva e responsabile dell' individuo, che effettua spontaneamente e gratuitamente prestazioni personali a favore d'altri individui ovvero d'interessi collettivi degni di tutela da parte della comunità".*

Visita il nuovo sito dell'Associazione *"Farma e Benessere Onlus"*, **iscriviti** e sostieni le iniziative sul territorio.

Dott. Vincenzo Oliva
Farmacista
Socio "Farma e Benessere"

Progetto "Informarsi per Prevenire"

Il progetto *"Informarsi per prevenire"* ha l'obiettivo principale di formare ed informare volontari da inserire nelle successive iniziative a favore della cittadinanza locale e provinciale; Iniziative volte alla prevenzione dei tumori e delle più gravi patologie.
Il **progetto** è costituito da numero quattro incontri teorico-pratici per N. 20 partecipanti da 4 ore ed una prova pratica.
E' così strutturato:
Incontro numero 1 - Gestione del paziente affetto da patologie cardiache anche acute. Impariamo a misurare la pressione.
Incontro numero 2 - Prevenzione del diabete. Come gestire la patologia, dieta, misurazione della glicemia. Quando richiedere l'intervento del diabetologo.
Incontro numero 3 - Alimentazione e dieta mediterranea.
Incontro numero 4 - Prevenzione del tumore al seno. Come effettuare l'autopalpazione. Test genetico: quando richiederlo.
Incontro numero 5 - Prova pratica presso BENESSERE IN 2019.

L'obiettivo dell'iniziativa è aggiornare e formare volontari con l'ausilio di riconosciute personalità nell'ambito scientifico.

L'iscrizione al corso è **gratuita**. Agli aderenti al corso sarà fornito sia materiale didattico cartaceo che le strumentazioni da utilizzare per le attività pratiche del corso. In particolare ad ogni iscritto sarà fornito gratuitamente un **kit della glicemia** completo di strisce e lancette.

A fine corso inoltre fra tutti i partecipanti sarà estratto un apparecchio della **misurazione automatica della pressione**.

Per **iscriversi** gratuitamente al corso e per conoscere il **programma** completo degli incontri è necessario contattare la segreteria organizzativa.

Dott. Marco Barone
Farmacista
Presidente "Farma e Benessere"

Re.Ame. Srls
Tel. 380.7489458
Fax 089.463438
reame.segreteria@gmail.com

www.farmaebenessere.it

Città di Cava de' Tirreni

CORSO TEORICO PRATICO

SODALIS CSV Centro Servizi per il Volontariato della Provincia di Salerno

"Informarsi per Prevenire"

Social Tennis Club - Cava de' Tirreni
Programma di Prevenzione ed Informazione
Associazione "Farma e Benessere" Onlus

Consulenze Mediche Gratuite 2019

www.farmaebenessere.it

Prenota la Tua Consulenza

Il volontariato non si ferma mai e l'*Associazione "Farma e Benessere"* oltre alla **sede operativa** in via Rosario Senatore, 40 ha attivato dal 2018 un servizio gratuito di consulenze mediche gratuite in *Corso Principe Amedeo*, 33 presso la sede del **Centro Servizi Sanitari ed Assistenziali "Il FaRo"**. Le consulenze mediche sono effettuate seguendo un calendario specifico, previa prenotazione obbligatoria. Invitiamo pertanto tutti gli amici e quanti hanno bisogno a seguire la nostra pagina Facebook ed il sito per essere sempre aggiornati sulle nostre inziative!

Fisioterapica
Ginecologica
Nutrizionale
Oculistica
Odontoiatrica
Osteopatica
Otorinica
Psicologica
Urologica
Dermatologica
Cardiologica

Grotta di Sale NaturalSal a cura di Carmela Bisogno

*La **Grotta di Sale** è una spaziosa stanza progettata per il tuo **relax** e il tuo benessere.*

Pareti, soffitto e pavimento sono completamente rivestiti di purissimo salgemma "halite" composto da cloruro di sodio.

Proprio per questo la **Grotta di Sale NaturalSal** ti offre e ti garantisce una temperatura ed un microclima costanti intorno ai 20° e un'umidità controllata intorno al 40%.
In questo modo l'aria all'interno della grotta è completamente saturata da quegli stessi **oligoelementi** che compongono il nostro organismo. Inoltre, il sale combatte in modo del tutto naturale la proliferazione di germi e batteri rendendo la stanza antisettica e antibatterica.

Nella grotta del sale la tecnologia si fonde alla **scenografia**, per un piacere e un relax che coinvolgono tutti i sensi. Mentre l'esclusivo nebulizzatore **NaturalAir** ricrea perfettamente il profumo del mare, l'ambiente riproduce l'interno di una grotta di sale.

Luci soffuse, **cromoterapia**, sistemi audio e video completano il quadro.
L'ambiente ideale in cui rilassarti in tutta sicurezza. Una situazione a dir poco suggestiva, senza nessuna controindicazione o limitazione di età, in cui tutti possono godere dei benefici del clima marino.

Un'atmosfera carica di ioni negativi dai molteplici effetti: **miglioramento dell'umore**, **abbassamento dell'ansia** e tutte quelle sensazioni di salute e vitalità che provi, a ogni respiro, quando sei vicino al mare.

Tantissimi **vantaggi**, oggi disponibili per tutti. Persino per i **bambini** che possono trascorrere il tempo necessario nella grotta giocando.

La **terapia del sale**, più precisamente chiamata "*haloterapia*" (dal greco "halos" significa sale), è una terapia olistica che consiste nella somministrazione a mezzo di inalazione di cloruro di sodio respirato in un ambiente creato appositamente, cioè in una grotta di sale completamente rivestita di sale.

Le azioni benefiche del sale sono molteplici ad esempio degli studi clinici hanno evidenziato proprietà:

- **mucolitiche**
- **antibatteriche**
- **antinfiammatorie**
- **immunomodulatrici**

Tali **benefici** erano noti già nel medioevo, infatti i **monaci** di quei tempi portavano i malati nelle caverne di sale vicino ai monasteri per beneficiare al meglio delle proprietà sovra menzionate ed inoltre osservando che i minatori polacchi nelle miniere di sale nel diciannovesimo secolo riscontravano riduzioni significative di malattie e **disturbi respiratori** e polmonari, i trattamenti nelle grotte di sale presero piede e diventarono di moda e nei paesi sovietici sono certificati come **terapia medica** e sono presenti nelle strutture sanitarie nazionali.

La **grotta di sale** offre benefici all'intero sistema respiratorio, circolatorio ed apporta anche benefici alla salute della pelle.

Natural Sal
SALE E BENESSERE

Centro Natural Sal - 089.2961728

Via Martiri della Resistenza, 16 - **Cava de' Tirreni**

Zirconia dentale: biocompatibilità, traslucenza e durata

La **Zirconia** è un materiale molto utilizzato in odontoiatria per la realizzazione di restauri dentali, come **corone**, **ponti**, che vengono poi ricoperti con porcellana feldspatica convenzionale per ragioni estetiche, oppure possono essere realizzate intere **protesi dentarie** estremamente resistenti costruite interamente da ossido di zirconio monolitico.

Biocompatibilità: assenza totale di irritazioni

I ponti e le corone realizzati in Zirconia sono biocompatibili e anallergici. La biocompatibilità è quasi sempre il risultato di una ricerca e sviluppo pluriennali: l'utilizzo dell' Ossido di Zirconio in odontoiatria è il risultato di una lunga e positiva sperimentazione che ne conferma la validità.

Zirconia: alta stabilità e nessuna contrazione.

Traslucenza: estetica naturale

Negli incisivi la Zirconia esprime al meglio le sue peculiarità di **traslucenza**, fluorescenza e **opalescenza** come in natura. Le strutture hanno la caratteristica naturale di trasmissione della luce da parte dello smalto, creando un tutt'uno perfettamente integrato con i denti naturali.

L'ossido di Zirconio presenta qualità eccellenti e un potenziale di durata che si sviluppa in modo ideale con il **fresaggio** di precisione della metodica CAD-CAM.

Una realtà concreta ad un costo accessibile.

Alfonso Lamberti – Odontotecnico

Federico Barone – Odontotecnico

Vuoi conoscere meglio la Zirconia ed i suoi utilizzi? Per ulteriori informazioni e **consulenze gratuite** sia per studi dentali che per pazienti è possibile chiamare il **340.0802880** o scrivere a farmaebenessere@libero.it

PRONTO SOCCORSO Dentiera

Problemi con la dentiera o con gli apparecchi ortodontici?

Controllo GRATUITO

INFO E PRENOTAZIONI

340.0802880

L'Arte in... ceramica vietrese

Corso Italia, 40 - 80144 Secondigliano (Na)

+39 339 4758027 - info@arteinceramicavietrese.it

Prelievo ai bambini a cura della Dott.ssa Angela Pellegrino

Dedicato ai bambini e ai loro genitori: consigli per un prelievo sereno.

Nella prima infanzia, sotto i **tre anni**, il bambino non è ancora in grado di esprimere verbalmente le sue emozioni, per questo mette in scena **pianti lunghi** ed estenuanti. Se, mentre sta giocando, il bambino cade e si fa male, più che per il dolore piange per lo spavento. Infatti, se notate, a volte i bambini prima di piangere si girano ad osservare la reazione del genitore. Se il viso del genitore è tranquillo, per il bambino significa che non è successo nulla di grave e magari si rialza e continua a giocare; se il viso del genitore, invece, è spaventato, allora il bambino scoppia in un pianto disperato. Per questo è bene mantenere sempre la calma per trasmettere al bambino il messaggio: *"stai tranquillo, è tutto sotto controllo"*. Molti bambini hanno **paura** del medico e si finisce spesso per rimproverare questo timore che noi adulti percepiamo come ridicolo e infantile. Invece, bisognerebbe avere più comprensione e cominciare a considerare che forse questa paura non è innata, bensì stimolata da fattori esterni al bambino.

In ogni caso, esiste qualche rimedio per togliere al **dottore** la maschera del mostro. E' fondamentale spiegare al piccolo che il medico è una persona come un'altra, che fa la spesa, che ha dei figli, così da togliergli l'immagine severa del signore che ha sempre una siringa tra le mani. Evitate di utilizzare la figura del medico per convincere vostro figlio ad obbedire o a fare qualcosa: *"Se non fai il bravo, ti porto dal dottore"*. E' inevitabile, poi, che il bambino viva con terrore l'incontro con il dottore. E' importante che il bambino capisca che il medico è una persona che lavora per farlo stare bene e per permettergli di correre e giocare come piace a lui. In altri casi la causa del problema va ricercata nel comportamento dei genitori. Se, visto che siete voi i primi ad aver paura per la **salute** e le reazioni di vostro figlio, parlate con preoccupazione della **visita medica** o del prelievo di sangue, non farete altro che trasmettere la stessa ansia ai vostri figli. I bambini, anche piccolissimi, percepiscono ogni minima tensione e sono molto attenti anche al linguaggio non verbale: uno sguardo di apprensione o un carico di preoccupazione nella voce non aiutano il bambino a stare tranquillo. È importante che il genitore non racconti **bugie**, anche se a fin di bene, altrimenti il bambino comincia a non fidarsi. E' meglio avvertirlo che probabilmente sentirà una specie di piccolo pizzicotto o una **punturina** di zanzara. Occorre prestare attenzione alla scelta delle parole e ricorrere ad espressioni che il bambino conosce, evitando le formulazioni negative, poiché il suo cervello non registra la parola "no". Invece che dirgli "Non pensare al dolore" è meglio invitarlo a immaginare ciò che il genitore sa che al bambino fa piacere. Se il vostro bambino ha meno di **3 anni** è meglio avvertirlo solo due o tre giorni prima. E' importante dirgli che andrà in laboratorio con la mamma, il papà o un'altra persona da lui conosciuta e ripetere le spiegazioni più volte per **rassicurarlo**.

Se il vostro bambino ha **tra 4 e 10 anni**, la spiegazione semplice e veritiera potrà essere data una settimana prima, per permettergli di riflettere e fare domande. Dire sempre la verità in modo appropriato aiuta i bambini ad affrontare le difficoltà. Se i genitori sono i primi ad agitarsi per il prelievo, il bambino percepirà l'eccezionalità della situazione e la vivrà probabilmente in maniera conflittuale. Chiedere sempre se e quale **giocattolo** vuole portare con se in laboratorio. **Dopo il prelievo** è importante coccolare il bambino anche se è già grandicello, perché in questi momenti i bambini hanno bisogno di tornare un "po' piccolini" e di essere coccolati. Funziona sempre il bacio sulla ferita e, dopo pochi minuti, basterà dirgli: *«Ecco, vedi, sta già guarendo»* ed il bimbo tornerà a sorridere. Si può anche ricorrere ad una piccola ricompensa, qualcosa di speciale da fare insieme alla mamma o al papà oppure un **dolcetto** o un piccolo giocattolo.

Filastrocca speciale

Per i **maschietti:**

"Sangue di drago e di cavaliere
son coraggioso e mi vado a sedere
ma tu fai piano con il mio braccino
son cavaliere ma anche bambino"

Per le **bambine:**

"Sangue di fragola e di regina
mi punge il braccio la farfallina
io resto ferma e stringo i denti
però tu farfalla, dopo mi senti"

Tratte dal l**ibro** "Dall'aerosol alla zeta" di *Janna Carioli, Sinnos Editrice*

LABORATORIO DI ANALISI MINERVA
Corso Umberto I 395 (pal. Coppola)
Cava de' Tirreni – Tel. **089. 464403**
lab.minerva@libero.it - www.analisiminervacava.it

ECG dinamico ed Holter pressorio a cura del Centro Servizi Assistenziali Il FaRo

Meglio definito con i termini **"ECG dinamico secondo Holter"**, questo esame prende il nome dal ricercatore che lo inventò. Si tratta di un elettrocardiogramma (ECG) che dura un lungo periodo, in genere compreso tra 24 e 48 ore allo scopo di registrare l'attività del cuore in un ampio arco temporale. L'esame ha il pregio di consentire il controllo dell'ECG del paziente mentre questi svolge le sue abituali occupazioni o meglio ancora, quelle occupazioni che si associano alla sintomatologia oggetto dell'indagine. Lo **strumento** che consiste in un semplice registratore portatile delle dimensioni circa di 10 cm per 5 cm per 3 cm, può essere applicato anche a domicilio. L'apparecchio, legato in vita da una cintura è collegato alla pelle del paziente attraverso dei sottili cavi connessi ad **elettrodi** adesivi. Subito dopo l'applicazione, lo strumento inizia la registrazione. Il paziente può tornare alle proprie occupazioni portando con se l'apparecchiatura e può così svolgere le sue abituali attività. La **registrazione** avviene ininterrottamente durante tutto il giorno e tutta la notte fino al quando, ritornando lo strumento viene rimosso. Essendo un **elettrocardiogramma** che dura un lungo periodo di tempo sostanzialmente serve a documentare alterazioni elettrocardiografiche che non possono essere provocate in ambulatorio o in ospedale.

Dopo che il paziente ha riconsegnato l'apparecchio viene collegato ad un **computer**, i dati sono trasferiti su di esso e successivamente vengono analizzati dal medico. La consegna della risposta è rapida ma naturalmente dipende dal carico lavorativo del personale preposto all'interpretazione.

Il **prezzo** dell'esame può variare nelle regioni per disposizioni locali. ma si aggira intorno ai 56,00€ che corrispondono alla quota di partecipazione alla spesa spettante al cittadino (ticket). In molte strutture private naturalmente il prezzo è superiore anche perché il ticket è notoriamente solo un contributo al costo totale dell'esame. Tuttavia presso il **Centro Il FaRo** il costo è minore di quello del ticket 40.00€ perché per noi il paziente è al centro di tutto!

Conosci i nostri servizi e **prenota** l'applicazione di un **holter ECG** o anche **pressorio** chiamando il numero **089.9712934** attivo 24 ore al giorno.

IL FARO
Servizi Sanitari e Assistenziali
ASSISTERE. ESSERE PRESENTI, SEMPRE.
Tel. 089-9712934
info@ilfaroassistenza.it
Corso Principe Amedeo, 33 84013 - Cava de' Tirreni(SA)
Reperibilità 24 ore su 24

"Calcolosi renale" ed anomalie metaboliche a cura di Biohealth

*I **calcoli renali** sono delle vere e proprie concrezioni rocciose che si formano nei reni a fronte di qualche situazione di squilibrio che si verifica nell'organismo. Normalmente si confonde la malattia con i suo aspetto sintomatico: la **colica**.*

*Quest'ultima dipende dal movimento dei calcoli (anche microscopici, la cosiddetta renella) all'interno delle **vie urinarie**. Si tratta con **antidolorifici** ed è assolutamente sconsigliato bere molto durante questa fase: in caso di piccola ostruzione, l'eccesso di acqua non verrebbe eliminato in vescica, ma darebbe vita ad un fenomeno noto con il nome di **idronefrosi**. La cura e la prevenzione dei calcoli inizia dopo la colica, quando si dovrebbe procedere ad un'indagine metabolica sulle **urine delle 24 ore** (effettuabile in alcune ASL del territorio oppure a domicilio con il servizio **www.lithocenter.it**).*

*La ricerca delle eventuali anomali metaboliche è fondamentale per: capire perché si sono formati i calcoli, come fare perché non si formino più, **cosa mangiare** per prevenirne la formazione. L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella **prevenzione** della calcolosi renale, ma può essere personalizzata soltanto dopo un'accurata analisi del **profilo metabolico.** In generale ci sono comportamenti che valgono per tutti e da tutti dovrebbero essere dovrebbero essere applicati:*

*Avere una diuresi di circa **2 litri** al giorno (che significa assumere una quantità d'acqua variabile a seconda del proprio stile di vita);*
*Ridurre quasi totalmente il **sodio** dall'alimentazione (sale, prodotti conservati, salumi…);*
*Ridurre in modo consistente le **proteine animali** (carni bianche, rosse, formaggi stagionati, salumi di tutti i generi);*

*Assumere una **regolare quantità di calcio** che non ecceda il fabbisogno giornaliero, preferendo alimenti freschi, anche di origine vegetale. **Si consideri che eliminare il calcio dalla propria alimentazione, come spesso consigliato, favorisce la formazione dei calcoli invece di contrastarla**;*

*Aumentare il consumo di vegetali perché ricchi di **bicarbonati** e **citrati**, sostanze che sono inibitori naturali della calcolosi renale, ovvero legano le sostanze nocive (calcio in eccesso, ossalato, acido urico…) e ne favoriscono l'eliminazione.*

*Se quest'ultimo punto fosse di difficile applicazione, in commercio esistono numerosi **integratori alimentari di CITRATO** che non dovrebbero mai mancare in una corretta terapia di prevenzione della calcolosi renale.*

Studio Abbro e "Come for Children" a cura di Marco Abbro

Anche a *Cava de' Tirreni* abbiamo il piacere di comunicare l'apertura di un **Hub** per l'osteopatia e l'assistenza per la disabilità, lo **studio Abbro** è centro regionale di *COME for Children*. COME FOR CHILDREN promuove l'assistenza **osteopatica** di bambini con disabilità neuromotorie.

Il progetto COME FOR CHILDREN nasce con l'intenzione di fornire servizio di **Osteopatia** gratuito a bambini di età pediatrica (0-16 anni) con **disabilità psicofisiche** attraverso la collaborazione con istituzioni, enti, associazioni di malati, fondazioni e singoli cittadini. Le attività si svolgono presso i centri regionali COME FOR CHILDREN dove alle attività di clinica si unisce quella di formazione e di **ricerca**. Crediamo fortemente nell'interdisciplinarietà e perciò collaboriamo con le altre figure professionali mediche e paramediche al fine di raggiungere il miglior risultato per il **bambino**. La società in cui viviamo è sempre più incentrata sul singolo piuttosto che sulla **collettività** e assume sempre più un aspetto piramidale con la tendenza a lasciare indietro gli elementi più fragili, noi sposiamo una filosofia in controtendenza dove al centro c'è la capacità di comprendere a pieno lo stato d'animo altrui: **empatia**, la qualità morale d'interessarsi al benessere dei propri simili: **altruismo**, (dal latino alter, «altro») si indica l'atteggiamento e il comportamento di chi ha la qualità (morale) di interessarsi al benes-sere dei propri simili. Siamo un **gruppo multidisciplinare** (osteopati, fisioterapisti, psicomotricisti) che ha lo scopo di integrare il **trattamento osteopatico** alle cure tradizionali per migliorare la salute e la crescita del bambino, in particolare nei bambini con disabilità. COME FOR CHILDREN è presente in Italia tramite Centri Regionali e all'estero con Missioni nei paesi in via di sviluppo.

Offriamo il nostro servizio **gratuitamente** a privati (famiglie e disabili) e a fondazioni/associazioni di malati. I dati raccolti dalle nostre attività cliniche sono utilizzati per la ricerca scientifica al fine di validare protocolli d'intervento innovativi nella disabilità pediatrica. Far parte di COME FOR CHILDREN vuol dire crescere come professionista e come essere umano. Un insieme di **professionisti** riuniti sotto un unico nome COME FOR CHILDREN al servizio dei bambini con disabilità. Uno dei format che l'associazione promuove è la giornata *"Hand to hand"*, in giro per l'italia, potete trovare tutte le info sulla pagina facebook sia dello **Studio Abbro** che della pagina Come for Children. A breve comunicheremo le date per una giornata promossa proprio a Cava de' Tirreni, restate connessi.

Marco Abbro - Osteopata

Rivolgiti con fiducia al nostro studio per conoscere meglio l'**osteopatia**!!!

laboratorio di calcolosi renale
LITHO Center
Contattaci per ulteriori informazioni
www.lithocenter.it
LITHO CENTER - Laboratorio di Calcolosi Renale per lo studio metabolico del rischio litogeno

Studio di
Osteopatia Clinica
MARCO ABBRO
Tel. 347.8416863
m.abbro@yahoo.it
Si riceve per appuntamento

Centro estetico e solarium ELISIR di Michela Autunno

*Il **centro estetico Elisir** offre una serie di trattamenti specifici viso-corpo per ritrovare il benessere fisico e curare la propria immagine in un'atmosfera accogliente, riservata e rilassante.*

Il Centro Estetico Elisir nasce dalla passione e dall'esperienza maturata da *Michela Autunno* nei suoi molteplici anni di attività nel settore dell'Estetica professionale e della **bellezza**. Situato nei pressi del Centro Storico di Cava de' Tirreni, il **centro Elisir** è dotato di macchinari all'avanguardia e offre tipologie di trattamento altamente professionali e prodotti di altissima qualità. La missione di *Michela Autunno* è da sempre quella di valorizzare la bellezza di ogni cliente, attraverso trattamenti personalizzati e studiati sulle specifiche esigenze.

Ricerca, **professionalità**, attenzione sono gli imperativi che hanno reso famoso il nome di *Michela Autunno* oltre alla sua unica capacità di interpretare i bisogni di ogni donna e valorizzarne al massimo la bellezza, attraverso l'applicazione delle più efficaci metodologie estetiche oggi a disposizione.
Un centro all'avanguardia, caldo e accogliente, dove prendersi cura di se stessi e della propria bellezza affidandosi alle mani esperte di uno **staff specializzato**.

PROFESSIONALITÀ AL SERVIZIO
DELLA BELLEZZA

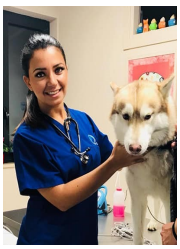
Il centro offre una serie di **trattamenti specifici** viso-corpo per ritrovare il benessere fisico e curare la propria immagine in un'atmosfera accogliente, riservata e rilassante.
Si parte dall'esecuzione di un *"check-up estetico"*, un'accurata analisi della **cliente** volta ad orientare la scelta del trattamento più adatto con la possibilità di continuare a casa la cura acquistando prodotti domiciliari specifici e seguendo protocolli di trattamento altamente specializzati suggeriti dall'operatrice e studiati ad hoc per ogni particolare esigenza. Vengono proposti trattamenti per il **viso** antietà, ridensificanti, illuminanti e purificanti.
Per il **corpo** si possono scegliere percorsi e programmi tecnologici o manuali personalizzati per rispondere alle specifiche necessità dei vari inestetismi in modo scientifico e professionale agendo su pelle, liquidi, grassi e muscolatura, **drenando**, riducendo, **rimodellando** e tonificando.

centro estetico - solarium
E L I S I R
via r. senatore 14 bis tel. 089 462 828

Tel. **089.462828**

Associazione F B
Segui le Rubriche su:
www.farmaebenessere.it

Veterinaria: dilatazione gastrica e volvolo (GDV)



La sindrome della **dilatazione gastrica e volvolo** inizia con la rotazione patologica dello stomaco lungo il suo asse, che causa accumulo di gas e fluidi. La **GDV** può realizzarsi in qualsiasi razza o specie, ma è più frequente nel cane e nelle razze di taglia grande o gigante con torace profondo (alano, pastore tedesco, barbone, boxer).

Alcuni tra i fattori predisponenti sono:

- Età avanzata
- Ingestione di corpi estranei
- Sovralimentazione
- Esercizio postprandiale
- Rapido abbassamento della temperatura ambientale

La GDV deve essere sospettata quando l'animale presenta **vomito improduttivo**, salivazione abbondante, **distensione addominale** e difficoltà respiratoria.

La **diagnosi** viene fatta con una semplice radiografia addominale.

Le conseguenze della dilatazione gastrica sono rappresentate dalla compressione dei grossi vasi sanguigni e da un deficit della circolazione fino alla morte del soggetto.

Oggi è possibile prevenire la GDV con una gastropessi preventiva, sia mediante una tecnica chirurgica in laparotomia a cielo aperto, sia attraverso una chirurgia mini invasiva per via laparoscopica. Con questa procedura il fondo dello stomaco viene ancorato alla parete addominale in modo permanente, impedendo che in futuro si possa verificare la torsione gastrica.

Dott.ssa Nunzia di Natale
Medico Veterinario

AMORE
CLINICA VETERINARIA

Dott. Claudio Amore
Dir. San. Amore
Clinica Veterinaria

Corso Palatucci, 100
84013 Cava de' Tirreni (SA)
info@veterinarioamore.it

Tel. **089.462633**

T E.RI.
Medicina Fisica e Riabilitazione

CENTRO TE.RI. s.r.l – CONVENZIONATO CON IL S.S.N.
Via G. Palumbo, 19 – 84013 Cava de' Tirreni (SA)
*Tel. e Fax **089 462811** – 442480 – 462985*
*Cell. **345 6226153** - FACEBOOK CENTRO TE RI*
UNICA SEDE

Cervicale infiammata: 4 semplici rimedi per i dolori cervicali

Capita spesso che ti ***addormenti*** *in posizione strana, e ti risvegli con il* ***collo rigido*** *e* ***dolente.***

Se non hai particolari problemi, ti *"sciogli"* un po' e dopo qualche minuto sei come nuovo.

Ma se all'interno dei tuoi muscoli e/o delle tue vertebre cervicali "cova" qualche problema, un semplice episodio come questo può trasformarsi in una vera e propria **infiammazione cervicale**. In molti casi, l'infiammazione cervicale si può presentare anche senza un particolare evento scatenante, o comunque con eventi scatenanti apparentemente "banali".

In genere, se gli eventi che te la scatenano sono "minimi", significa che i tuoi muscoli cervicali sono sempre molto tesi, **contratti** ed "in allerta".

Quando si ha una **infiammazione acuta** del tratto cervicale, i principali sintomi possono essere: rigidità e dolore nei movimenti del collo, **pesantezza della testa** e/o cefalea, mancanza di lucidità, **vertigine** o senso di sbandamento, difficoltà visive, non dipendenti da occhiali. Bene, ora vediamo cosa fare quando hai i sintomi di un tratto cervicale "in fiamme".

La DOVEROSA premessa e primissima raccomandazione è questa: per l'infiammazione acuta non c'è poi molto da fare. L'infiammazione è un processo fisiologico che ha COMUNQUE bisogno dei suoi tempi (da 24 a 72 ore) per ridursi spontaneamente.

Rimedio #1: anti infiammatori

La prima cosa istintiva da fare è quella di prendere un anti infiammatorio, che può essere naturale o farmacologico, da banco o prescritto dal tuo medico. Qui non ho raccomandazioni particolari da fare, perchè non è il mio campo di competenze: inoltre, la risposta a queste sostanze è soggettiva che più soggettiva non si può.

Una sola informazione importante: in molti casi di infiammazione cervicale (tipo **torcicollo**) i farmaci non hanno grande effetto, sia quelli naturali che quelli "chimici". Se noti che assumere un anti infiammatorio ti è in qualche modo di aiuto ok, altrimenti non insistere: il mancato beneficio non dipende dalla sostanza che hai usato, ma dalle caratteristiche del problema.

Rimedio #2: applicazione di calore

Dal punto di vista "accademico", su una infiammazione acuta andrebbe applicato il freddo, come si fa su una distorsione di caviglia. L'esperienza diretta però ti suggerisce che applicare il freddo in molti casi peggiori la contrattura muscolare, mentre il naturale effetto rilassante del calore sia del tutto più benefico.

Il rilassamento muscolare è il motivo per cui molte persone traggono beneficio dalla **doccia calda**.

In ragione di questo, l'impacco con la borsa dell'acqua calda può essere una buona idea, così come può esserla quella dei **cerotti riscaldanti**.

Utilizzati saltuariamente, questi cerotti possono essere un valido aiuto: mantengono il calore per diverse ore e sono piuttosto comodi da indossare.

Rimedio #3: collare morbido

L'infiammazione cervicale non ha le stesse caratteristiche per tutte le persone.

Se ti si presenta un dolore tipo "torcicollo", l'applicazione del cerotto riscaldante può essere un sollievo, ma se le tue manifestazioni sono pesantezza, mal di testa e disturbi della vista, difficilmente quest'ultimo ti sarà d'aiuto.

In questi casi, puoi trarre molto più beneficio dall'utilizzo, per qualche ora, di un **collare morbido**.

Il collare è uno strumento da utilizzare con parsimonia: più lo utilizzi, più i tuoi muscoli si indeboliscono, e più i tuoi muscoli si indeboliscono, più facilmente si infiammano.

In ogni caso, portare il collare per un giorno o due non provoca alcun problema.

Rimedio #4: esercizi indiretti

Quando si ha il tratto cervicale infiammato, fare esercizi che coinvolgano direttamente la zona non è una buona idea: al di là del fatto che si possono irritare maggiormente le strutture, non sono di alcun aiuto.

Non esiste esercizio (così come non esiste manipolazione) che possa ridurre un vero e proprio **processo infiammatorio**.

Se hai il tratto cervicale infiammato, molto meglio approcciarsi ad esercizi che vadano a lavorare sui muscoli cervicali in maniera indiretta.

Quindi rivolgiti ad un **fisioterapista** che attui i programmi di prevenzione e riabilitazione nelle disfunzioni muscolo-scheletriche del trattto cervicale.

Affidati sempre alle mani giuste!!!!!

FISIOTERAPIA
Dott. Antonio Siepi

Via Andrea Guerritore, 37, Cava de' Tirreni (SA)

Lunedì-Venerdì dalle 8:30 - 20:00

Tel. 089 9952752

Corso di formazione: Facciamo l'Amore

Vi sarà capitato di pensare, dopo la fine di una relazione... basta non voglio saperne più niente dell'amore.

A me è capitato, ma non è durata molto ed è successo ancora e ancora che ho fatto gli stessi errori con le stesse conseguenze e gli stessi pensieri.

Poi ho cominciato a riflettere sul perché accadeva, sui miei comportamenti ed atteggiamenti ed ho capito perché accadeva?

Se avete voglia di capirlo anche voi, vi aspetto il **14 Febbraio** presso il Marte Mediateca Eventi di Cava de' Tirreni.

Una giornata d'amore per capire l'amore

Dott.ssa Fabiola Esposito
Psicoterapeuta

"Cucina e Benessere": Rubrica a cura della Dott.ssa *Giada Carleo*

*Per **difendersi** meglio dal freddo intenso e dai malanni di stagione, oltre ad indossare indumenti pesanti, anche la buona **tavola** può essere un valido alleato.*

Quando le temperature sono basse è possibile consumare alimenti che ci permettono di contrastare il **freddo**, fornendo all'organismo un adeguato apporto calorico ed una sferzata di **energia**. Alcuni **alimenti** infatti hanno la capacità di riscaldare l'organismo e potenziare il sistema immunitario; il **regime alimentare** deve essere sempre vario e bilanciato ma le **zuppe** e le **minestre** sono le regine dei pasti invernali, anche perché sono piatti unici facili da preparare, nutrienti e a misura di dieta, e contrastano il freddo come pochi altri piatti. In generale l'abbinamento fra **cereali** e legumi caldi è perfetto sia in termini nutrizionali che di approvvigionamento di cibo sano e antiossidante. Ci sono **3 gruppi** di alimenti in particolare che sono essenziali per scaldare e completi dal punto di vista nutrizionale: **zuppe**, **vegetali** e **frutta secca**. Gli altri cibi vanno alternati mantenendo la centralità di questi, utilissimi per l'organismo.

Legumi - Sono fra i cibi più ricchi di ferro; un minerale particolarmente utile quando fa freddo poiché contribuisce a creare una sorta di scudo nei confronti di questo agente atmosferico esterno.

Cereali - Sono un'ottima fonte di fibre che aiuta il corpo a scaldarsi senza appesantirlo.

Broccoli e crucifere - Sono ricchi di vitamina C e di carotenoidi, precursori della vitamina A, i quali stimolano le difese immunitarie, più fragili in inverno.

Frutta secca - In particolare le noci, che forniscono all'organismo un buon apporto di zinco il quale aiuta a combattere gli stati di raffreddamento. Si consiglia poi anche il consumo di **mandorle** e nocciole che contengono *tocoferolo* (vitamina E).

Minestra di legumi misti e curcuma:

.....NON DIMENTICATE NOI SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO

Ingredienti:

lenticchie rosse: 100gr Fagioli cannellini secchi: 150gr Fagioli all'occhio secchi: 150gr

scalogno 1-2 lt di acqua o brodo patate: 250gr curcuma 1 rametto di rosmarino

sale qb olio extravergine oliva

FARMACIA DEL DUOMO DAL 1899

Dott.ssa Giada Carleo
Farmacia del Duomo

Preparazione:

La **zuppa di legumi e curcuma** è una pietanza calda e rifocillante. Dopo aver ammorbidito in acqua i legumi, far soffriggere la scalogno tagliato fine, aggiungere i fagioli e farli rosolare. Coprire con il brodo e cuocere per 45 minuti. Intanto tagliare le patate a cubetti e aggiungere prima le lenticchie e poi le patate, aggiustare di sale ed aggiungere il rosmarino. Far cuocere per altri 25 minuti e alla fine aggiungere la curcuma, condire con un filo di olio a crudo. Buon Appetito!

Microbiota intestinale: il lato nascosto della salute

Salute Amici! In questa newsletter di Farma e Benessere vi parlerò di un prezioso organo "nascosto": **il nostro microbiota intestinale, ossia l'insieme dei microrganismi presenti nel tubo digerente,** definito dagli scienziati un super-organismo dalle qualità preziose per la salute e la vita.
Non solo **batteri, ma anche virus, funghi e parassiti**: è questa l'eterogenea popolazione che compone il microbiota intestinale. Un mondo sempre più spesso **al centro di studi e ricerche**. La ragione? Dalla pacifica convivenza dei microrganismi intestinali, senza che qualche famiglia di "cattivi" prenda il sopravvento, dipendono **la nostra salute e il nostro benessere**.

Quando il nostro microbiota è in equilibrio **si parla di eubiosi**: in queste condizioni **modula la risposta immunitaria, assicura il metabolismo dei nutrienti**, contribuisce alla produzione di energia, **tiene sotto controllo le infiammazioni** e regola l'appetito. Alcuni fattori possono però alterarlo: **l'età, la dieta, lo stile di vita**, ma anche infezioni, interventi chirurgici e **uso di farmaci**, per esempio gli antibiotici. Quando la varietà dei microrganismi diminuisce, si passa ad uno **stato di squilibrio definito disbiosi**, che spiana la strada a patologie non solo a carico del sistema digerente: intestino irritabile, stipsi o diarrea, infiammazioni intestinali, ma anche malattie legate alla sfera immunologica, allergie, patologie autoimmuni, sovrainfezioni batteriche che possono essere la fonte di infezioni recidivanti ricorrenti dell'apparato urinario (cistiti, vaginiti, prostatiti), patologie metaboliche (insulinoresistenza, ipercolesterolemia, obesità), patologie cardiovascolari, insufficienza renale cronica e persino disturbi comportamentali e dell'umore e alcune neoplasie. Ecco perché i ricercatori e gli specialisti di più branche della medicina, dalla gastroenterologia all'oncologia, stanno conducendo **studi sui preziosi microrganismi intestinali**.
Come possiamo "coltivare" i **batteri buoni**? Non molti sanno che comportamenti virtuosi come **praticare sport, controllare lo stress e non fumare** influenzano positivamente il microbiota. Ma prima di tutto occorre **mangiare in modo sano e variato**, stando alla larga dalle diete di esclusione, oggi tanto di moda, se non ce n'è davvero bisogno. Anche un **eccessivo consumo di proteine** derivanti dalla carne rossa e di zuccheri può mettere a rischio l'eubiosi. Giocano invece a favore i **grassi polinsaturi, in particolare gli Omega 3** del pesce e della frutta secca e le **fibre indigeribili prebiotiche**, come l'inulina o i galatto-oligosaccaridi contenuti in certi vegetali, per esempio **i carciofi**, i **porri**, la **cicoria** e i **legumi**. Non meno importanti sono gli **alimenti ricchi di probiotici** quali i latti fermentati, il kefir e **il miso**. Questi microbi "buoni" colonizzano l'intestino, **ci proteggono da batteri e virus patogeni** e producono sostanze utili all'organismo, tra cui vitamine e acidi grassi. La dieta occidentale, sempre più **povera di fibre e ricca di zuccheri**, ha alterato il nostro microbiota riducendo la varietà di microrganismi di cui è composto. Vi porto a paragone un esempio: nella foresta amazzonica vivono **indigeni con il microbiota più eterogeneo del pianeta**. Questo perché seguono una **dieta a base di vegetali crudi**, rispettosa del ciclo delle stagioni. Inoltre **non sterilizzano gli alimenti** (quindi entrano in contatto con germi di ogni genere che alimentano la diversità della flora), e non fanno uso di farmaci. Un po' estremista come esempio ma che può darci spunto per riflettere. Buona salute amici e ricordate la salute dell'intero organismo dipende anche dalla salute del nostro microbiota intestinale.

Dott.ssa Zaira Senatore
Biologa Nutrizionista
Specialista in Biochimica Clinica
C/so Umberto I, 303
84013- CAVA DE' TIRRENI - cell. **328.2171594**
e-mail: zairasenatore.nutrizionista@gmail.com
sito web: zairasenatorenutrizionista.docsite.it

Ordine Nazionale Biologi

DOTT.SSA
ZAIRA SENATORE
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
SPECIALISTA IN BIOCHIMICA CLINICA

328 2171594

Farma&Benessere

Cava de' Tirreni (SA)

Tel. 3505008679
E-mail: farmaebenessere@libero.it

"Non chiedetevi solo cosa la collettività può fare per voi, ma anche cosa potete fare voi per la collettività."
John Fitzgerald Kennedy

Siamo su Internet!
www.farmaebenessere.it

L'Associazione di Volontariato No Profit

"Farma e Benessere" nasce a Cava de' Tirreni nel Marzo 2013 ad opera di un gruppo di giovani professionisti della salute e non.

Se sei un'azienda o un privato interessato ad aiutarci e a sostenere le nostre attività, puoi contattarci attraverso una mail:

farmaebenessere@libero.it

Puoi iscriverti gratuitamente all'Associazione fornendo un valido aiuto a te e a chi ti sta intorno.

Farmacia del Duomo
Dott. Antonio CARLEO

VASTO ASSORTIMENTO DI SPECIALITA' MEDICINALI, OMEOPATIA, MACROBIOTICA, ERBORISTERIA, DIETETICI, DERMOCOSMETICI, ORTOPEDICI, SANITARI

CORSO UMBERTO I, 216 - Tel. e Fax 089 341653
CAVA DE' TIRRENI (SA)

E-mail: farmaciacarleo@gmail.com

SCONTO 10%

LABORATORIO DI ANALISI CHIMICO CLINICHE

MINERVA

Direttore: Dott.ssa Angela Pellegrino

CHIMICA CLINICA - EMATOLOGIA - MICROBIOLOGIA
TOSSICOLOGIA - IMMUNOLOGIA

Corso Umberto I , 395 (Palazzo Coppola) 84013 CAVA DE' TIRRENI (SA)

Tel. 089 464403 - Fax 089 441590

www.analisiclinicheminervacava.it - lab.minerva@libero.it

FISIOTERAPIA
Dott. Antonio Siepi

Via Andrea Guerritore, 37, Cava de' Tirreni (SA)
Lunedì-Venerdì dalle 8:30 - 20:00
Tel. 089 9952752

Dott. MATTEO TORTORA DELLA CORTE

Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Specialista in Endocrinologia

St.: Viale Marconi (P.co Beethoven)
84013 CAVA DE' TIRRENI (SA)

Tel. st. (089) 467693
Tel. ab (089) 461833

Prodotti senza Glutine
Sconto 10%

Celiachia.it s.a.s.
Di Lazzarini Consalvo Ornella&C.

Prodotti per intolleranze alimentari
Prodotti Biologici

www.celiachiacava.it
info@celiachiacava.it
P.IVA: 04733010658

Via XXV luglio, 75 - 77
84013 Cava de' Tirreni
tel. 089.2851943

dott.ssa
Fabiola Esposito
psicoterapeuta

Corso Mazzini , 67
84013 - Cava de' Tirreni (SA)
Cell: **328 9538494** |
E-mail: fabiolaesse@tin.it

www.psicoterapeutaespositofabiola.it

Si riceve per appuntamento

Studio di ***Osteopatia Clinica***

MARCO ABBRO
Doctor of Osteopathy D. O.

Prima Consulenza Gratuita

Corso Umberto I,329
84013 Cava de' Tirreni (SA)
tel. 3478416863
E-mail: m.abbro@yahoo.it
si riceve per appuntamento