

NOTIZIE PER TE

Farmacia Lingotto

Via Nizza, 354 - 10127 Torino - Tel. 011.696.36.68
www.farmacialingotto.it - mail@farmacialingotto.it

www.farmauniti.it

Bimbi in viaggio



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Inestetismi
e gambe pesanti

PSICOLOGIA
La vita oltre il tumore

OMEOPATIA
Thuya occidentalis

edra

**DERMASOL
DERMOPROTEZIONE
ATTIVA.
DALL'ESPERIENZA
DERMASOL
LA MIGLIOR DIFESA
PER I DANNI VISIBILI
E INVISIBILI DEL SOLE.**

**DERMA
SOL**



Dalla ricerca scientifica nasce Dermasol Dermoprotezione Attiva. La linea solare completa che assicura una efficace protezione solare grazie ad un sistema di filtri di ultima generazione e al complesso ISO-B3 che aiuta a proteggere la pelle anche dai danni indiretti del sole e dal fotoinvecchiamento cutaneo.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

PREVENIRE IL MELANOMA

Caro lettore, il melanoma è un tumore maligno della pelle dovuto alla proliferazione disordinata dei melanociti, cellule della cute deputate alla sintesi di melanina. È molto aggressivo e purtroppo la prognosi è spesso sfavorevole a meno che non sia precocemente diagnosticato e trattato. In Italia nel 2006 i nuovi casi erano poco più di 7.000, mentre, dieci anni dopo, nel 2016 sono stati 13.800. E i pazienti sono sempre più giovani, con un numero crescente tra gli under 50: è infatti il terzo tipo di cancro più comune nella popolazione con meno di 50 anni. Secondo i medici, i motivi di questo aumento sono molto probabilmente da ricercare nella scorretta abitudine di esporsi alle radiazioni ultraviolette (UVA) in modo eccessivo e senza

le dovute precauzioni. Tutti vogliamo una bella abbronzatura ma, se la pelle non è ben protetta, le radiazioni UVA diventano un rischio: ancora oggi troppi giovani non si proteggono come dovrebbero sotto il sole. Così come moltissimi non hanno compreso i rischi reali legati all'utilizzo delle lampade abbronzanti, che sono un'altra fonte importante di radiazioni UVA. La prima regola è quindi quella di esporsi al sole con moderazione evitando scottature ed eritemi. È importantissimo utilizzare creme solari con il giusto fattore di protezione: prima di partire per le vacanze passa in farmacia a chiedere qual è la protezione più indicata per il tuo fototipo e quale combinazione di filtri è più efficace.

DI
MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale della Società Cooperativa Farmauniti

Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
Iscrizione al Tribunale di Torino
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 4 / 6 del 01/07/18
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.
Presidente
Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer
Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Claudio Buono, Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,
Gladys Pace, Alberto Roggia, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Inestetismi e gambe pesanti

6 – ANDROLOGIA

Disfunzione erettile
ed eiaculazione precoce

10 – PSICOLOGIA

La vita oltre il tumore

14 – SPAZIO MAMMA

Tempo di relax

18 – PREVENZIONE E CURA

Candida e cistite

22 – OMEOPATIA

Thuya occidentalis



INESTETISMI E GAMBE PESANTI

Potrebbero essere il segnale di una patologia sottostante,
la malattia venosa cronica

Claudio Buono

Senso di gonfiore e pesantezza alle gambe, dolore e indolenzimento, spesso associati alla comparsa di capillari e varici: per più di una donna su due si tratta di fastidi occasionali abbastanza comuni, che possono dipendere dal clima (con il caldo i vasi sanguigni, dilatandosi, rallentano la circolazione periferica), dalla familiarità e

dall'invecchiamento. Ma solo tre su dieci sanno che inestetismi e disturbi alle gambe potrebbero essere il segnale di una patologia sottostante, la 'malattia venosa cronica' (MVC) che interessa fino all'80 per cento della popolazione, le donne tre volte di più degli uomini, e che può insorgere già a partire dai trent'anni.

LA MVC VISTA DA VICINO

«La malattia venosa cronica è una patologia causata da disfunzioni nei meccanismi di ritorno del sangue dalla periferia verso i polmoni», spiega il professor Angelo Santoliquido, responsabile dell'unità di Angiologia, Fondazione policlinico universitario A. Gemelli di Roma. «Nelle vene degli arti inferiori, il sangue, sospinto dai muscoli e dalla pompa plantare, deve compiere un percorso contro la forza di gravità, possibile solo grazie a valvole che si aprono al suo arrivo e si richiudono a passaggio avvenuto, per impedire che ritorni verso il basso. Già verso i trent'anni, però, complici anche vari fattori predisponenti, questo complesso di azioni non è perfettamente funzionante, perché le pareti delle vene cominciano a perdere elasticità e le valvole tendono a dilatarsi, provocando tutta una serie di disturbi come sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe (da ferme o svolgendo comuni attività quotidiane come cucinare, stirare, ecc.), dolori, fornicolii e crampi ai polpacci e alle caviglie, prurito». Al manifestarsi di questi campanelli d'allarme è sempre consigliabile rivolgersi allo specialista angiologo, per una corretta diagnosi e un tempestivo trattamento della malattia, affinché non evolva in insufficienza venosa. Quest'ultima è di per sé un'altra patologia, propria degli stadi più avanzati della malattia venosa, in cui si instaurano dei meccanismi tali che portano alla formazione di vene varicose, le quali a loro volta possono degenerare in edemi e ulcere, fino ad arrivare all'evenienza estrema della trombosi.

FATTORI DI RISCHIO

Ne sono stati identificati diversi che possono favorire l'insorgenza della malattia venosa cronica: alcuni modificabili, altri no. Tra i primi rientra senz'altro il fattore genetico: avere un genitore o un nonno che abbia sofferto o che soffra di problematiche venose, predispone in maniera rilevante alla MVC. Alla familiarità si aggiungono poi l'appartenenza al sesso femminile (ma ne è interessato anche il 20-40 per cento degli uomini) e l'età (trattandosi di una patologia a carattere degenerativo, tende a peggiorare con il passare degli anni). Tra i principali fattori di rischio modificabili, invece, abbiamo l'incremento ponderale, la sedentarietà (o la pratica di un'attività sportiva che comporta un carico eccessivo sugli arti inferiori), la postura e l'appoggio plantare che, specie in estate, per le donne può essere influenzato negativamente dall'utilizzo di scarpe basse (senza tacco) che costringono il piede in una posizione innaturale, ostacolando l'articolazione corretta e quindi la circolazione sanguigna. Ma anche il con-

sumo eccessivo di alimenti sodio retentivi (come cibi in scatola, insaccati, formaggi), che favoriscono l'accumulo di liquidi, peggiorando i sintomi e i segni della malattia venosa. Altri elementi che possono esporre maggiormente alla malattia sono la gravidanza e la prolungata assunzione di ormoni durante la vita fertile.

LA DIAGNOSI

Dopo l'osservazione medica e l'anamnesi del paziente, lo si sottopone a ecocolordoppler per la valutazione della funzionalità delle vene. Si tratta di una metodica diagnostica non invasiva, che non richiede mezzi di contrasto e permette la visualizzazione ecografica dei principali vasi sanguigni e lo studio del flusso ematico al loro interno.

COME SI CURA

Terapia farmacologica. Può essere utilizzata già a partire dagli stadi iniziali della MVC per evitarne il peggioramento. I farmaci maggiormente indicati sono quelli a bersaglio endoteliale, il principale dei quali è il mesoglicano. Agendo direttamente sul meccanismo infiammatorio, che è alla base della malattia venosa cronica, permette di ridurre il danno sia a carico della parete venosa sia del sistema valvolare, rallentando la progressione della malattia e controllandone la sintomatologia.

Termalismo. Alcune tipologie di acque termali sono particolarmente indicate per il trattamento dell'insufficienza venosa e linfatica cronica: salsobromoiodiche (azione disinibente del gonfiore), sulfuree (azione antinfiammatoria), arsenicali-ferruginose (azione tonificante, stimolante e antistress), solfato calciche (stimolano la contrattilità venosa). È consigliato seguire la terapia termale in due cicli annuali, per almeno tre settimane consecutive.



CONSIGLI PER LA PREVENZIONE

Dieta e idratazione. «Consumare ogni giorno frutta e verdura, privilegiando quella di colore viola o blu scuro, ricca di bioflavonoidi che riducono gonfiore e fragilità capillare», dichiara la dottoressa Ambra Morelli, dell'Associazione nazionale dietisti (Andid). «Oltre a favorire il controllo del peso, fornisce vitamine e nutrienti ad azione antinfiammatoria e antiossidante che preservano l'integrità dei vasi e hanno un effetto benefico sia sulla circolazione sia sulla ritenzione idrica e l'invecchiamento cellulare». È bene limitare anche il consumo di sale, zuccheri semplici (bibite, prodotti da forno) e grassi saturi e idrogenati (burro, margarina) che contribuiscono ai disturbi della circolazione e incentivano l'accumulo di adipe. Fondamentale, poi, per un buon funzionamento del sistema cardiovascolare, è mantenere una corretta idratazione, bevendo quotidianamente almeno due litri di acqua a basso residuo minerale. Può essere utile anche sorseggiare una tisana drenante durante il giorno.

Attività fisica. Mantenere il più possibile le gambe in movimento, sfruttando gli spostamenti a piedi e preferendo le scale all'ascensore, ma anche puntando su attività dinamiche (come bicicletta, nuoto, acqua fitness e acqua walking), mentre è meglio evitare gli sport statici (come il sollevamento pesi) che aumentano la pressione intraddominale ed espongono al rischio di traumi.

Riposo. Per sgonfiare le gambe è sufficiente metterle più alte del cuore, posizionando da sdraiati un cuscino sotto il ginocchio (non sotto i piedi, perché con il ginocchio sospeso nel vuoto si ha uno stiramento, e quindi un blocco, della vena poplitea, quella poste-

riore che provvede al ritorno del sangue venoso di tutta la gamba).

Abbigliamento. Evitare tutto ciò che crea un ostacolo al ritorno venoso, come pantaloni stretti, corsetti elastici, gambaletti e calze autoreggenti, ma anche calzature con tacchi troppo alti o troppo bassi, o con la punta stretta (l'ideale è una scarpa a base larga e con un tacco di circa quattro centimetri).

Al mare. Sconsigliato esporre le gambe al sole diretto, fare sabbiature e passeggiare sulla battigia facendosi schiacciare le caviglie e le gambe dalle onde. Bene, invece, camminare a lungo dentro l'acqua, immersi fino al bacino.

In viaggio. Per gli spostamenti in aereo o in treno superiori alle tre-quattro ore, indossare una calza elastica (migliora i disturbi funzionali e rallenta l'evoluzione della malattia venosa) e alzarsi ogni tanto dalla poltrona per muoversi un po' lungo il corridoio. Per i lunghi tragitti in automobile, fare una sosta ogni ora e camminare per qualche minuto.

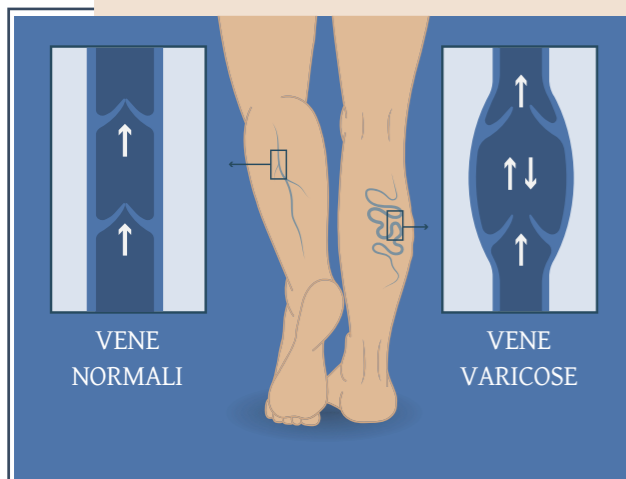
Al lavoro. Se si svolge un'attività che costringe a stare molto tempo in piedi, sollevarsi spesso sulle punte facilita la risalita del sangue dalle gambe verso il cuore. Al contrario, se si passa molto tempo seduti, alzarsi ogni ora e camminare per qualche minuto per favorire la circolazione.

Bellezza delle gambe. Per migliorare il gonfiore, aiutarsi con docce di acqua fredda e massaggi con gel rinfrescanti. La depilazione andrebbe eseguita preferibilmente con la ceretta al miele che, al contrario del rasoio o di altri metodi meccanici, non irrita la pelle con il rischio di far aumentare le teleangectasie (dilatazione di piccoli vasi sanguigni).

VENE NORMALI E VENE VARICOSE

Nelle vene degli arti inferiori, il sangue, spinto dai muscoli e dalla pompa plantare, deve compiere un percorso contro la forza di gravità, possibile solo grazie a valvole che si aprono al suo arrivo e si richiudono a passaggio avvenuto, per impedire che ritorni verso il basso (a sinistra nel disegno).

Con gli anni le pareti delle vene cominciano a perdere elasticità e le valvole tendono a dilatarsi, provocando tutta una serie di disturbi come sensazione di gonfiore e pesantezza alle gambe (a destra nel disegno).



MENO MALE

Puoi provare **Ibuprofene Zentiva Italia.**

Agisce contro il dolore.



Dolore da lieve a moderato, quali cefalea, compresa cefalea emicranica, mal di denti, dolori mestruali.

Contro il dolore, puoi scegliere **Ibuprofene Zentiva Italia**



È un medicinale a base di Ibuprofene e può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 27/04/2018.

www.zentiva.it

ZENTIVA

Disfunzione erettile ed eiaculazione precoce

Prof. Alberto Roggia

Primario Emerito di Urologia - www.profroggia.it



Ai primi disturbi è bene rivolgersi al medico per una diagnosi precoce, da evitare l'autodiagnosi navigando in Internet e chiedendo la ricetta ... al dott. Google

I disturbi sessuali maschili sono molto frequenti e colpiscono anche soggetti in età giovanile, comportando ansia di prestazione che peggiora il disturbo: la causa sono nella grande maggioranza dei casi di tipo organico e pertanto vanno ricercate il più precocemente possibile per debellarle definitivamente perché in caso contrario se il soggetto cura solo il disturbo con comuni e ben noti farmaci vasoattivi, certamente al momento tutto può anche andare bene ma la causa che ha generato il disturbo/sintomo erettile permane e inesorabilmente evolve peggiorando la patologia e rendendo molto più difficile la guarigione. Medico di famiglia, medico specialista Andrologo-Urologo e il vostro farmacista di fiducia sono le figure professionali che rappresentano i caposaldi utili e indispensabili per la corretta diagnosi e la procedura terapeutica, che è sempre indicata in una ricetta personalizzata "su misura", che si può appunto definire come "sartoriale". È facilmente intuibile come i pazienti, soprattutto in giovane età, desiderino stringere i tempi e subito risolvere il problema erettile, e quindi preferiscono by-passare il proprio medico o lo specialista Andrologo-Urologo cercando di risolvere il proprio disturbo navigando in quell'immenso oceano di notizie che è Internet, e addirittura costruendosi una propria ricetta di cura, cioè autoprescrivendosi la terapia sulla base di quanto dice il... dott. Google. Altrettanto facile però intuire i rischi di tale decisione oltre gli insuccessi molto frequenti delle cure.

DISFUNZIONE ERETTILE

È l'incapacità, persistente o anche solo ricorrente a raggiungere una idonea erezione oppure a mantenere una rigidità peniena che sia adeguata a portare a termine un soddisfacente rapporto sessuale. Le cause del deficit di erezione che può manifestarsi già come totale impotenza sono quanto mai molteplici: cause vascolari arteriose come scarso afflusso di sangue, e cause venose come eccessivo ed accelerato deflusso di sangue dai corpi cavernosi, ma pure cause neurologiche, endocrine, psicologiche, inoltre le fibrosi dei corpi cavernosi del pene che si mani-

festano già a 20-30 anni di età, i traumi ai genitali, la induratio penis plastica nota anche come malattia di La Peyronie, interventi chirurgici pelvici pregressi per neoplasie del retto o della prostata e vescica, e pure cause farmacologiche come utilizzo di antidepressivi, ansiolitici, antipertensivi e diuretici, e non va dimenticato anche il diabete e il fumo, ma non mancano altre cause. Nell'ambito quanto mai vasto della disfunzione propriamente erettile vengono considerate anche altre patologie o situazioni sintomatologiche che interferiscono negativamente nel processo erettile normale: esempio la eiaculazione precoce, il calo di desiderio sessuale o libido, le alterazioni della sensibilità del pene, la fibrosi della tunica albuginea di due corpi cavernosi presente anche in età giovanile, le penalgie quando il pene è in fase eretta, i dolori al glande anche senza erezione, le deviazioni dell'asse del pene con incurvamenti più o meno gravi.

EIACULAZIONE PRECOCE

Si realizza quando il maschio è... troppo veloce: è il più frequente disturbo sessuale maschile rappresentato da un insufficiente controllo eiaculatorio e quindi una durata troppo breve, che tanto preoccupa e allarma i pazienti, spesse volte presente già nei giovani in cui l'ansia di prestazione, lo stress, la preoccupazione, il disagio personale, la percezione di inadeguatezza, la partner occasionale rispetto alla partner fissa, sono tutti fattori che giocano un ruolo importante nel mantenimento di disturbo sessuale. Mentre il termine di "eiaculazione precoce" è facilmente intuibile da tutti, è invece sempre difficile definire scientificamente quale è la normalità e cioè il tempo giusto in cui la eiaculazione debba verificarsi. È infatti una disfunzione che va considerata nell'ambito di quella specifica "coppia" non essendo un problema esclusivo del maschio, per cui si preferisce definire una eiaculazione troppo veloce qualora non consenta una piena soddisfazione sessuale della coppia, e in particolare non permetta alla propria partner di raggiungere l'orgasmo nel 50% o più dei rapporti sessuali.

CAUSE PSICOGENE E CAUSE ORGANICHE

Il fattore psicogeno è pressoché sempre presente, soprattutto in età giovanile, e gioca un ruolo importante in quanto amplifica e autoalimenta il disturbo stesso, ma oggi è ben noto come in moltissimi casi esistono anche cause organiche a carico dell'apparato genitale maschile: da qui la notevole rilevanza della visita specialistica andrologica che è indispensabile per una diagnostica precisa che consente di impostare una terapia "mirata" sulla causa organica, cioè "eziologica", che possa anzitutto curare e soprattutto rimuovere completamente le cause organiche del disturbo sessuale.

ACCERTAMENTI DIAGNOSTICI

È ben noto a tutti come la ricerca delle cause dei vari disturbi della erezione sia il caposaldo per impostare la cura. Ne deriva che la visita specialistica andrologica-urologica sia di insostituibile utilità: infatti lo specialista potrà evidenziare elementi clinici molto utili per la diagnosi precisa e quindi impostare subito la terapia. In molti casi, quando necessario, lo specialista consiglierà accertamenti indicati come esami di 1° livello, successivamente ricorrendo ad esami di 2° livello solo se fossero strettamente necessari ai fini della diagnosi:

**ESAMI DIAGNOSTICI****1° livello (accertamenti non invasivi senza dolore)**

- esami di laboratorio (ormonali come prolattinemia, testosterone, assetto lipidico, glicemia con eventuale Hb glicata, spermocoltura);
- ecografia ed ecocolordoppler "basale" del pene,
- elastosonografia "Shear Wave Bidimensionale" 2D- SWE dei corpi cavernosi e del setto intercavernoso per la valutazione del Kpa della loro visco- elasticità tissutale,
- penogramma,
- ecografia testicolare.

2° livello (alcuni accertamenti sono invasivi, ma ben tollerati)

- ecocolordoppler penieno dinamico con farmaco-erezione indotta mediante iniezione di prostaglandine endo cavernose.

In casi determinati dallo specialista:

- Rmn,
- test neuro-fisiologici,
- elettromiografia dei muscoli perineali,
- velocità di conduzione del nervo dorsale del pene,
- cavernosometria-grafia dinamica.

www.eglab.it

WAVE EG®
EuroGenerici
STADA GROUP

Anche i farmaci generici hanno un nome. EG®

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG®, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG®

WAVE EG®
EuroGenerici
STADA GROUP

LA VITA OLTRE IL TUMORE

Le malattie sono sempre portatrici di informazioni,
di scoperta di sé e possono trasformarsi
in nuovi punti di partenza

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta,
specialista in Psicologia clinica

Quando la speranza si affaccia all'orizzonte del mondo possiamo sentire il movimento. Lì si arriva a smuovere la nostra sensibilità e, come attraversati da un flusso d'acqua che scorre e ci spinge, ci scopriamo a riprenderci lo spazio vitale che, dal momento della diagnosi infausta, pensavamo di avere inesorabilmente perduto. *Vorrei cancellare quel giorno dalla mia testa, dalla mia vita.* Questo è il desiderio che, potente, può esplodere quando a un uomo o ad una donna viene riconosciuta una malattia ad alto rischio di mortalità. È come un taglio che interrompe il flusso della vita, un quotidiano che si rovescia, uno schianto che può togliere il respiro. Eppure nonostante la violenza che quel paziente sente di avere subito, dopo lo schianto, il respiro continua a ossigenare quella stessa vita che, da un'altra prospettiva, si era vista interrotta. E lì la scoperta della resilienza è più frequente che rara. La malattia rompe un ordine e sembra crearne uno suo. Lo psicoterapeuta te-

desco Thorwald Dethlefsen (*Il destino come scelta*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000) scrive che le malattie sono sempre portatrici di informazioni e che ci mostrano dove abbiamo abbandonato la nostra orbita. E non è il solo a documentare come la malattia possa diventare un luogo di consapevolezza, di misura dei propri limiti, ma resta comunque il fatto che quando ci si accorge di essere stati colpiti da qualcosa di esterno, che è anche interno, il desiderio è spesso quello di restare lontano mille miglia dalla consapevolezza.

La Signora D è arrivata in studio disorientata da una comunicazione inattesa a partire dalla quale la sua vita «*in pochi attimi si è sgretolata*». Aveva trentanove anni. E gli ultimi due sono trascorsi a completare il ciclo di cure che l'hanno vista affrontare, con un'energia inesauribile, l'incontro con il tumore al seno che l'aveva colpita quando sua figlia aveva appena compiuto 3 anni. I suoi familiari e gli amici si chiedevano dove prendesse la

**“Però la mente funziona così:
normalizza, altrimenti
si impazzirebbe”.**

Appunti per un naufragio
di Davide Enia

forza per gestire la sua vita, la maternità, la famiglia e infine il lavoro che, con le pause necessarie dettate dalle terapie, era riuscita a mantenere. Impiegata presso una casa editrice poteva gestire l'attività anche da casa, ma il tenere i contatti con i colleghi e gli autori è stata un'ulteriore spinta a lottare contro una diagnosi che pareva non essere riuscita a fermarla, fino al giorno prima: quello in cui aveva deciso di chiamarmi. Il tono della sua voce, sia al telefono che nelle prime tre sedute di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), sembrava ancorato su una sola nota. E l'immagine che mi arrivava dal racconto di sé pareva una foto in bianco e nero, un album di foto che la ritraevano perennemente in movimento, da un posto all'altro,





da un impegno all'altro, in corsa. È stato solo al quarto incontro che, con un'intuizione che lo spazio di ascolto e cura spesso ci permette di cogliere, rivelò a me e a sé, in un lampo, che il suo desiderio sarebbe stato quello di fermarsi. Da quando aveva 15 anni il suo sogno era quello di partire da sola un po' all'avventura per scoprire l'Europa prima e poi magari altri paesi, ma per una ragione o per l'altra non aveva mai viaggiato. «*Ho sempre sognato un biglietto aereo per l'ovunque*» mi disse un giorno, mentre un sorriso velato le rischiarava il volto. Da ragazzina era la malattia della mamma e la necessità come figlia maggiore di seguire la sorella più piccola nei periodi di ricovero oltre a dover badare alla casa, seppure con l'aiuto del padre. Con il matrimonio, celebrato a soli 19 anni, sono stati invece i problemi fisici del marito a favorire la chiusura del suo sogno nel cassetto. A un certo punto però ci si accorge che la rinuncia come scelta non sempre arriva a sostenerci all'infinito nel processo evolutivo. Ed è a partire dal riemergere di quel ricordo

e di quel bisogno che D ha avviato il suo percorso di psicoterapia. Dalla necessità di sostegno nell'affrontare il ripresentarsi del tumore, il cammino per lei si è concluso con l'avvio di una serie di microcambiamenti di cui conservo il ricordo e le foto delle cartoline che mi ha spedito da ogni capitale visitata negli anni successivi. «*È bello accorgermi come da questa esperienza devastante io sia arrivata ad offrirmi un dono prezioso che tanto ho desiderato e al quale pensavo di avere rinunciato*» mi ha scritto due anni fa da Parigi.

E mi tornano in mente le parole del giornalista Tiziano Terzani, quando quasi al termine del suo viaggio attraverso il tumore che l'aveva colpito, scrive: «*Allora, quando hai un problema fermati, fermati, fermati. Ascoltalo e cerca di trovare la risposta dentro di te. Perché c'è. Dentro di te c'è qualcosa che ti tiene insieme, che ti aiuta, c'è una vocina. Ascoltala. Questi la chiamano "Dio", quelli la chiamano qualcos'altro, ma c'è*». (La fine è il mio inizio, Longanesi, Milano, 2006).

Noi sappiamo che il sistema immunitario sembra costituire l'anello di congiunzione tra lo psichico e il biologico. E il modo in cui un paziente reagisce alla malattia influisce sulla velocità di progressione della stessa (P. Pancheri, M. Biondi a cura di, *Stress, Emozioni e Cancro*, il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 1987). L'attitudine positiva e una partecipazione attiva al programma terapeutico possono essere stimolati nella persona che decide di avviare un percorso psicoterapeutico per essere aiutati ad affrontare il trattamento oncologico. Più spesso il primo invio parte dal medico curante che suggerisce di accompagnare le terapie con un percorso di sostegno psicologico. A volte però sono gli stessi pazienti ad arrivare in studio con una domanda ricorrente: «*Perché proprio a me?*». E a quel punto se ne aprono di successive. «*Qual è il senso? Come posso gestire la mia vita da qui?*». Ma le domande, la necessità e l'utilità di un accompagnamento psicologico spesso sono anche quelle dei familiari e delle persone affettivamente vicine a chi riceve una diagnosi di questo peso.

«Scrivo e scrivo, con una facilità e una felicità mai provate: entro ed esco dalla malattia come un fantasma attraversa i muri.»
L'ultima estate e altri scritti
di Cesarina Vighy

Ogni storia è unica e ogni donna con la quale ho lavorato ha condiviso la sua strada di ricerca e cura. Con ognuna ho camminato a fianco. Alcune di loro hanno scelto di utilizzare «Scrittura e Cura» (Il metodo prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri) per affrontare malattie più o meno invasive per periodi limitati o sostenuti, interrotti e poi ripresi. Il dono inaspettato e generoso che alcune di esse hanno riportato è stata l'esperienza della bellezza. «*Una sensazione di pienezza, come di rinascita!*», «*Ascoltandovi e ascoltandomi mi sono ritrovata davanti a uno specchio e l'immagine che porto via è quella della bellezza!*», «*e non è solo la bellezza della vita, ma la vostra e forse anche la mia*». E questi contributi che mi sono stati lasciati in dono da tre donne la cui vita è stata toccata, rivoltata e ritrovata dall'incontro/scontro con il tumore hanno la forza di un tonico che risveglia la voglia di vivere.

«Se uno vive senza mai chiedersi perché vive, spreca una grande occasione. E solo il dolore spinge a porsi la domanda.»
Un altro giro di giostra
di Tiziano Terzani

In diverse occasioni ho riscontrato come i percorsi di sostegno nell'incontro con una malattia tumorale oltre ad aprire, per le persone che hanno scelto di avviarli, nuovi spazi di scoperta di sé, si sono sovente trasformati nel tempo in punti di partenza per nuove direzioni.

E ricordo in particolare il giovane L. Per lui la cura è iniziata dopo l'ultimo ciclo di chemioterapia. L'obiettivo dei medici era la distruzione delle cellule cancerogene individuate nella mano destra, quello di L era riprendere al più presto le lezioni di piano. Consultare uno psicologo è stato il suggerimento di un amico al quale aveva confidato, pochi giorni prima della diagnosi, che l'incontro con il pianoforte gli aveva cambiato la vita. Fare musica, accarezzare i tasti, vibrare in silenzio: tutto questo l'aveva scoperto quasi per caso. Anche se può diventare evidente quando le coincidenze arrivano a modificare profondamente il corso della nostra esistenza che in realtà «*Nulla succede per caso*». (È questo anche il titolo di un saggio di R.H. Hopcke. *Nulla succede per caso*, Mondadori, Milano, 1998). Scendendo le scale del palazzo dove prendeva lezioni di piano, L si era ritrovato davanti alla porta del mio studio e fu lì che decise di tornare quando dovette interrompere le lezioni durante la chemio. Le nostre sedute durarono il tempo sufficiente a L per riprendere in mano la sua nuova vita. Passò un anno da quando, la seduta precedente alla chiusura del nostro percorso, mi disse «*nel salutarla e ringraziarla dottoressa, voglio che lei sappia che anche con la fine della terapia, lei continuerà a sentirmi*». E furono melodie sempre più spesso vivaci quelle che le sue mani proseguirono a suonare, un pomeriggio a settimana, al piano di sopra di uno degli studi presso i quali ricevo. È con le parole di un'altra paziente che desidero concludere questo articolo. Dopo qualche mese di psicoterapia, in un periodo nel quale seguiva un programma intenso di cure farmacologiche, una sera, al termine della nostra seduta mi disse: «*La scoperta più bella che ho fatto qui e che da qui mi porto via è che oltre il tumore c'è la vita!*».

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com

TEMPO DI RELAX

Le vacanze con i bambini richiedono qualche precauzione in più per prevenire piccoli e più seri disturbi. Affrontiamole in sicurezza con i consigli dei pediatri

Chiara Romeo

La scuola è finita, arriva il tempo delle vacanze. Che sia verso il mare o la montagna, o verso Paesi lontani, abitudine sempre più frequente tra le famiglie italiane, viaggiare con i bambini prevede qualche accorgimento in più. Dai disturbi in macchina e in aereo, a quelli legati alla meta, i pediatri offrono molti consigli per la prevenzione e il primo soccorso.

UNA GUIDA SITIP-SIP PER VIAGGIARE SICURI

I pediatri delle società scientifiche pediatriche SITIP-SIP hanno pubblicato “La guida in 10 punti SITIP-SIP per viaggiare sicuri”, di cui riportiamo alcuni consigli. Secondo i pediatri, in caso di viaggio verso mete lontane è meglio organizzarlo con largo anticipo. È raccomandato un incontro con il proprio pediatra di famiglia almeno 4-6 settimane prima della partenza, per valutare la storia clinica del bambino, il suo stato di immunizzazione, la necessità di somministrare vaccini o intraprendere profilassi antibiotica specifica, per raccogliere informazioni dettagliate sul viaggio e identificare eventuali controindicazioni.

I bambini possono viaggiare in aereo, se sani e nati a termine possono viaggiare in aereo a partire da 48 ore dopo la nascita, ma è preferibile aspettare almeno fino al settimo giorno di vita. Se si viaggia in aereo, generalmente i bambini sopportano meglio degli adulti i cambiamenti di fuso, presentando sintomi più sfumati, ma è importante regolare le ore del sonno e dei pasti subito dopo l'arrivo e, se possibile, già nei due giorni che precedono la partenza. Le variazioni di pressione all'interno della cabina potrebbero comportare traumi all'orecchio che possono essere ridotti con la deglutizione: per i lattanti è possibile minimizzare questi effetti dando loro un succhietto e per quelli i bambini più grandi del cibo o un chewingum.

In automobile, invece, non abusare con l'aria condizionata, impostando temperature non inferiori a 22-23 gradi. Prevedere una sosta ogni due ore circa e ogni volta che il neonato debba essere alimentato. Per prevenire il mal d'auto è consigliato un pasto leggero prima del viaggio e una buona areazione del veicolo.



QUANDO LE TEMPERATURE SI ALZANO

Durante l'estate, in vacanza, ma anche in città i bambini rischiano il colpo di calore e il colpo di sole. Il primo è causato da una temperatura esterna particolarmente elevata, scarsa ventilazione e alto tasso di umidità. È sufficiente una temperatura sui 30-35 °C con alto tasso di umidità, superiore al 60-70%, per determinare un colpo di calore che, paradossalmente, può non verificarsi con temperature anche più elevate ma in assenza di umidità, come nel deserto. Il colpo di sole invece è provocato da diretta esposizione ai raggi solari per un lungo periodo senza un'adeguata copertura della testa. Caratteristica del colpo di sole, rispetto a quello di calore, è la scottatura. Alberto Ferrando, Pediatra, presidente dell'Associazione Pediatri della Liguria, nel suo libro “Primo Soccorso Pediatrico”, edizioni LSWR, spiega che per evitare colpi di calore è meglio evitare di uscire nelle ore più calde della giornata; non forzare i bimbi a mangiare troppo, ma offrire molta frutta e bevande; rinfrescare il corpo con bagni e docce; non affrontare viaggi in auto senza aria

condizionata, nelle ore più calde, soprattutto, nei periodi di maggior traffico; in viaggio portare con sé delle bevande. Mentre per evitare colpi di sole è bene: coprire il capo del bimbo con un cappellino, anche con il cielo coperto da nuvole; far indossare al bambino indumenti leggeri (preferibilmente di lino o cotone), che permettano una maggiore traspirazione; esporre il bambino sempre con prudenza e solo dopo l'anno di vita al sole diretto e solamente nelle prime ore del mattino o nel tardo pomeriggio; utilizzare sempre creme solari ad alta protezione.

Spiega il pediatra che i sintomi del colpo di calore e del colpo di sole sono in parte simili, ovvero nausea e mal di testa; aumento della temperatura corporea; pelle calda, arrossata e secca senza sudorazione; scarsa reattività. Ma in caso di colpo di sole possono essere presenti anche eritema diffuso alle parti esposte con formazione di bolle; occhi arrossati.

In entrambi i casi, chiamare subito il 118/112; nel frattempo: spostare il bambino in un luogo fresco, possibilmente ventilato; farlo sdraiare sulla



schiena con le gambe leggermente sollevate; per abbassare la temperatura, se possibile far stare il soggetto in un ambiente con aria condizionata o con un ventilatore; avvolgere il bambino in un telo freddo e umido per ridurre gradualmente la temperatura. In alternativa, fare spugnature con acqua fresca su polsi, fronte, collo, inguine; porre una borsa di ghiaccio sul capo; integrare i liquidi persi dando da bere acqua o bevande saline.

MAL DI MONTAGNA

Secondo la guida dei pediatri SIP, le temperature della montagna, che in estate sono generalmente più miti che in città, sono adatte alle vacanze con i bambini. Con qualche precauzione da osservare: il mal di montagna acuto è la patologia più frequente in età pediatrica, ed è causata dal raggiungimento in breve tempo di quote superiori ai 2.500 metri. I sintomi sono aspecifici cioè il bambino è abbattuto, irritabile, mangia poco, ha nausea, vomito, disturbi del sonno. Si può prevenire raggiungendo gradualmente quote particolarmente elevate, non è invece consigliata una profilassi farmacologica. Se compaiono sintomi lievi, si consiglia l'uso dei comuni analgesici. Se la sintomatologia peggiora è necessario scendere gradualmente verso quote inferiori ed eventualmente associare una terapia farmacologica dopo consulto medico.

Ricordiamo che durante i viaggi in montagna va considerato il fattore freddo perché i bambini sono più soggetti a rischio di ipotermia.

GLI ABITANTI DEL MARE

Solitamente si considera poco il rischio di ferite o lesioni da animali marini. Tema affrontato invece da Ferrando nel suo libro. Gli animali marini

molto comuni, quali coralli, pesci ragno (o tracine), meduse, e i ricci di mare infatti, possono causare con il contatto lesioni cutanee, e a volte reazioni generali, molto fastidiose.

Per i **coralli** il rischio risiede nelle abrasioni e nei tagli che si possono riportare camminando su di essi oppure urtandoli durante il nuoto. È necessario quindi pulire accuratamente la lesione con acqua di mare, disinfettarla e proteggerla poi con tinture disinfettanti.

La **tracina** vive in acque poco profonde, nella sabbia, con l'abitudine di nascondersi. Se calpesta si viene a contatto le pinne dorsali, contenenti aculei velenosi. Il dolore è acuto, progressivamente, nel giro di 30 minuti, può risalire lungo l'arto sino all'inguine. Può durare 16-24 ore. È necessario rimuovere eventuali frammenti visibili di spine; pulire la ferita; se possibile immergere immediatamente la parte colpita in acqua molto calda salata. Non applicare acqua fredda, specialmente se dolce.

Alcune specie di **meduse** sono urticanti: creano lesioni che si manifestano dopo pochi minuti o alcune ore, in relazione all'intensità del contatto e alla quantità di tossine assorbite. Si può applicare un impacco sulla zona lesionata (10-15 minuti) di aceto, oppure un gel al cloruro di alluminio, o una crema cortisonica. Non strofinare con sabbia né utilizzare ammoniac.

I **ricci** vivono sulle rocce e negli anfratti marini: le reazioni della cute sono conseguenza della rottura degli aculei, che non sono facilmente estraibili per la loro fragilità. È però importante rimuoverle, per evitare l'infezione e l'insorgenza di ascessi, utilizzando delle pinzette. Recarsi al Pronto Soccorso se presenti segni di malessere generale o se le spine sono molto in profondità.

MARIA ELENA CAPITANIO, ANDREA DI CICCIO

COMUNICARE DA LEADER

L'arte di convincere nell'era della post-verità

“Il libro non è rivolto solo a chi voglia cimentarsi con la politica o sia già un politico navigato, ma è stato pensato per quanti desiderino puntare sulla leadership in qualsiasi settore: manager, capitani d'industria, piccoli imprenditori ricchi di ambizioni, ma anche donne stupefatte di accontentarsi di posti di lavoro mediocri o sottopagati e decise a ritagliarsi uno spazio migliore nel mondo”

M. E. Capitanio, A. Di Cicco.



Come comunicare?
Come porsi in pubblico?
Come creare sui social media un'immagine efficace di sé?

SCOPRILO NEL MANUALE PRATICO PER DIVENTARE DEI COMUNICATORI MIGLIORI IN OGNI CONTESTO LAVORATIVO

ACQUISTALO SU WWW.EDIZIONILSWR.IT

PREZZO: 22,90 €
PAGINE: 272

EDIZIONI LSWR



Candida e cistite

Ritrovare il benessere riequilibrando la flora batterica “buona”, e rafforzando il sistema immunitario

Stefania Cifani

Sono poche le donne che possono vantarsi di non avere mai avuto un episodio di cistite o un'infezione vaginale da candida, fastidiosi disturbi che sono più frequenti durante l'estate, quando è più facile assumere abitudini diverse legate alle vacanze, al tipo di abbigliamento e alla dieta. Fondamentale trattarle subito e adottare alcune regole per prevenirle.

INFEZIONE DA CANDIDA

Prurito, bruciore, dolore e gonfiore a livello delle mucose genitali, oltre che perdite dense e biancastre inodori e di aspetto simile a quello del latte cagliato. Sono i sintomi tipici dell'infezione da candida, la più comune infezione vaginale della quale il 75% delle donne ha sofferto almeno una volta nella vita. Altri sintomi comuni sono anche i bruciori durante la minzione e il dolore nei rapporti sessuali. Le infe-

zioni possono comunque essere di intensità variabile e, raramente, asintomatiche. L'infezione può interessare anche la vescica, con la comparsa di cistiti, o la bocca e dare luogo a stomatiti. A volte l'infezione colpisce i neonati, con la comparsa di puntini bianchi sulle mucose della bocca meglio nota con il nome di “mughetto”. L'infezione è dovuta a un microorganismo appartenente alla famiglia dei lieviti; esistono diverse specie di candida ma la più diffusa e responsabile delle infezioni vaginali, è la *candida albicans*, che è naturalmente presente nell'intestino, nelle mucose vaginali e sulla pelle in forma di spora, quindi dormiente e inoffensiva. L'ambiente vaginale è naturalmente acido, grazie alla presenza di batteri “buoni” come i lattobacilli, che impediscono la proliferazione di quelli patogeni. Quando questo delicato equilibrio si altera si creano le condizioni favorevoli



DIETA E CANDIDA

La candida contribuisce alla metabolizzazione di zuccheri e carboidrati, attraverso un processo di fermentazione. Poiché si nutre di zuccheri, per contrastarla e prevenire le recidive è necessario curare l'alimentazione, che dovrà essere il più possibile priva di lieviti naturali e artificiali, di zuccheri raffinati e invece privilegiare frutta, verdura, cereali integrali e yogurt, anche per mantenere una buona regolarità intestinale.

- Limitare, ed evitare almeno nelle fasi acute, cibi ricchi di zuccheri semplici: quindi dolci e prodotti lievitati come pane, pizza, focaccia. In alternativa consumare pane senza lievito o gallette di riso o di mais.
- Evitare i formaggi stagionati, quelli a crosta fiorita (come i formaggi francesi) e quelli che contengono muffe, come il gorgonzola. Meglio preferire formaggi freschi come ricotta e stracchino.
- Evitare la birra, perché è un prodotto fermentato e ricco di lieviti, e gli alcolici in generale, perché irritano le mucose, la vescica e possono acuire i disturbi. Evitare anche i cocktail, specie se zuccherati.
- Per lo stesso motivo evitare cibi affumicati, gli insaccati, le spezie piccanti, il tè, il caffè e il cioccolato, l'aceto e la salsa di soia.
- Via libera invece a yogurt al naturale, ricco di batteri utili per la salute dell'intestino, tisane, caffè d'orzo, centrifugati freschi.
- La dieta ideale dovrebbe prevedere verdura, frutta poco zuccherina, pesce e carne cucinate con cotture leggere, insalate fresche, riso integrale, yogurt e modeste quantità di carboidrati.

per la moltiplicazione del microorganismo e insorgono i sintomi. L'alterazione della flora batterica intestinale, cosa che può avvenire per varie ragioni, è uno dei principali fattori scatenanti l'infezione, ma non l'unico. Alla base c'è sempre la predisposizione individuale ma a innescare lo sviluppo dell'infezione sono l'indebolimento del sistema immunitario, anche a seguito di una influenza, le terapie antibiotiche -il rischio aumenta dopo soli tre giorni di cura-, le variazioni ormonali, l'alterazione del pH vaginale, l'alimentazione troppo ricca di zuccheri. Le alterazioni del pH possono essere causate anche dai rapporti sessuali, così come dall'uso di detergenti troppo aggressivi. Indossare indumenti intimi in tessuti sintetici, pantaloni troppo stretti o aderenti, poi, impedisce la traspirazione e crea le condizioni ideali alla proliferazione di batteri e microrganismi patogeni. L'infezione può insorgere anche a seguito di contaminazione della mucosa vaginale da parte di residui fecali, naturalmente portatori di funghi e batteri. Per questo durante l'igiene intima è sempre consigliabile detergere la zona vulvare dalla vagina all'ano, e mai il contrario. Una accortezza valida anche per prevenire, evitando la risalita di germi dall'uretra alla vescica, la cistite. L'attivazione della candida inoltre è facilitata dalla presenza di estrogeni, che fanno aumentare il livello di zuccheri nella mucosa vaginale creando un ambiente favorevole alla riproduzione del germe. Le infezioni iniziano a comparire infatti nell'età della pubertà e il rischio di sviluppare l'infezione è maggiore durante la gravidanza e nelle donne che assumono la pillola anticoncezionale.

RICONOSCERE E TRATTARE L'INFEZIONE

È naturale il primo episodio infettivo non sia facile da riconoscere e che la donna si senta impreparata sul da farsi. È quindi importante ricorrere al consulto del ginecologo che, una volta accertata la natura dell'infezione, prescriverà le opportune terapie. La terapia farmacologica si basa su farmaci antimicotici per via orale, o per via vaginale in forma di creme oppure di ovuli. La durata della terapia è variabile, a seconda del farmaco, ed esistono anche formulazioni monodose da somministrare per via intra-vaginale. È fondamentale però che la cura, qualunque essa sia, non venga sospesa prima del tempo. Sono infatti frequenti le recidive che possono, con l'andare del tempo, innescare altri disturbi a carico dell'apparato genitale femminile, soprattutto se ripetute: tre infezioni nell'arco di un anno sono il segno di una candidosi recidivante. La terapia infatti non elimina il germe, ma ne blocca solo la moltiplicazione. Per debellare l'infezione bisogna intervenire sulla disbiosi intesi-



nale, riequilibrando la flora batterica "buona", e rafforzare il sistema immunitario. Oltre agli antimicotici è quindi importante adottare alcune precauzioni per agevolare il recupero di uno stato di benessere. Assumere probiotici regolarmente, oltre che nel periodo dell'infezione acuta, aiuta a contrastare la disbiosi.

CISTITE

La cistite è l'infiammazione della vescica causata da una infezione batterica. Questa è a sua volta dovuta all'azione di germi patogeni, generalmente di provenienza intestinale che possono raggiungere la vescica dall'esterno, attraverso l'uretra, o dall'interno attraverso la propagazione da organi vicini. Uno dei germi patogeni maggiormente implicato nelle cistite è l'Escherichia Coli. I sintomi possono essere molto fastidiosi e comprendono il continuo stimolo a urinare, in piccolissime quantità, bruciore, dolore, senso di peso. In caso di carica batterica molto elevata possono manifestarsi perdite di sangue e febbre. Per

il trattamento è necessario effettuare un esame delle urine e una urinocoltura con antibiogramma per individuare il patogeno responsabile e l'antibiotico più adatto. È opportuno evitare le "terapie fai da te", e assumere antibiotici senza aver parlato con il medico per essere certi che possano essere efficaci. Anche in questo caso la terapia non deve essere sospesa prima del tempo, per evitare resistenze e fenomeni di sensibilizzazione. Per prevenire la cistite, e anche durante la fase acuta, è importante bere molto, aumentando le quantità di liquido abitualmente assunte. Oltre all'acqua sono indicate le tisane, per esempio di malva o uva ursina, che hanno un effetto decongestionante sulle mucose, mentre sono da evitare bevande acide e gassate, caffè, birra, alcolici. Inoltre è consigliabile non trattenere l'urina a lungo, e svuotare la vescica più volte al giorno. Importante anche avere cura dell'igiene intima, ancor di più durante il ciclo mestruale e in occasione dei rapporti sessuali, e mantenere la regolarità dell'intestino.

PREVENIRE LE INFEZIONI GENITO-URINARIE: 10 COSE DA SAPERE

Qualsiasi irritazione esterna o infiammazione locale può preparare il terreno per la crescita dei batteri, causa tanto di infezioni vaginali quanto di cistiti. Ecco alcuni accorgimenti da adottare nello stile di vita, e in particolare durante l'estate, che possono aiutare nella prevenzione.

1. Indossare biancheria intima di cotone, in grado di meglio di qualsiasi altra, di garantire protezione e freschezza.
2. Fare attenzione all'igiene intima, soprattutto se si pratica sport. Utilizzare detergenti non aggressivi e clinicamente testati.
3. Evitare lavaggi troppo frequenti, per non alterare i meccanismi di difesa delle mucose. Anche un semplice risciacquo con acqua, in caso di sudore, è appropriata. Evitare l'uso promiscuo di asciugamani, in quanto possibile veicolo di trasmissione dell'infezione.
4. Anche sotto la doccia, per le parti intime non utilizzare il bagnoschiuma o il sapone, che possono essere troppo aggressivi per le mucose, ma sempre detergenti intimi specifici.
5. Attenzione al pH. L'ambiente delle parti intime è acido (nelle donne in età fertile) o neutro (in menopausa, post-menopausa e nelle bambine). Scegliere quindi detergenti liquidi adatti, con un pH leggermente acido e testato clinicamente.
6. Gli assorbenti interni devono essere cambiati spesso, mai oltre le 6-8 ore.
7. Lo stesso vale per gli assorbenti esterni.
8. In piscina, e soprattutto in spiaggia, non restare a lungo con il costume bagnato. Il crearsi di un ambiente caldo umido può aumentare rischio di irritazioni e favorire lo sviluppo dell'infezione.
9. Dopo ogni bagno in mare o in piscina fare sempre una doccia per eliminare cloro e salsedine, che possono causare irritazioni.
10. Per evitare irritazioni e la trasmissione di germi non sedersi mai a diretto contatto con i bordi delle piscine, sulle panche degli spogliatoi e sulle assi delle toilette, né direttamente sulla sabbia.

THUYA OCCIDENTALIS



L'albero della vita che purifica
e disintossica il sistema immunitario, libera la mente
e lo spirito dalle idee fisse

Anna Maria Coppo
Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Thuya occidentalis è una pianta della famiglia delle cupressacee, un cipresso, il cui nome viene dal greco "purificare con le essenze": oggi i rami e le foglie di questa pianta in preparazione omeopatica sono impiegati molto spesso per purificare e disintossicare il sistema immunitario e anche per purificare la mente e lo spirito da idee fisse. È anche chiamata "albero della vita".

INTOSSICAZIONI PROFONDE

Thuya è il rimedio omeopatico per le intossicazioni profonde, di lunga data, che si manifestano spesso con neoformazioni sulla pelle come verruche, polipi, micosi, lipomi, epitelomi o con problemi dermatologici importanti, come un'acne cistica che tende a lasciare cicatrici o anche con indurimenti dei tessuti come calli e duroni o ancora con sintomi genito-urinari come uretriti, cistiti, prostatiti, con secrezioni mucose dense.

La medicina omeopatica parla di "miasma sicotico", che si manifesta con ritenzione idrica, catarro mucoso cronico dal colore verdastro, neoformazioni cutanee, ed è causato da antiche infezioni torpide mai risolte, da vaccinazioni ripetute, da prolungati trattamenti farmacologici che agiscono sull'immunità e da ripetute cure con antibiotici, antinfiammatori, ecc.

LE VERRUCHES

Sulle mani o sulla pianta dei piedi, spesso peduncolate, che sanguinano facilmente e prudono, molto facilmente rispondono a Thuya, utile anche per evitarne la ricomparsa quando siano trattate chirurgicamente, con la crioterapia o con le sostanze cheratolitiche.

ACNE

Quando l'acne è profonda, con foruncoli grandi, che tendono a lasciare cicatrici e la cute si ispessisce, tende a essere come oleosa con pori dilatati

e la sintomatologia dermatologica crea difficoltà nelle relazioni con gli altri, quest'albero della vita è una soluzione a cui pensare.

MICOSI

Le micosi cutanee croniche, recidivanti, e le micosi delle unghie, specialmente se queste crescono molli, deformate, sono spesso una buona indicazione per Thuya ed è bene indagare oltre alla scoperta di altri segni: più ci sono affinità più il farmaco può essere efficace.

IL GIOVANE STUDENTE DI TEOLOGIA

Si racconta che Hahnemann, il chimico e medico fondatore dell'omeopatia, si trovò a dover curare un giovane studente di teologia affetto da sintomi urogenitali somiglianti alla gonorrea, una malattia sessualmente trasmessa che si scoprì tempo dopo veicolata dal batterio *Neisseria gonorrhoeae*. Conoscendo la castità e l'irreprensibilità del giovane, e sapendo che quindi la malattia doveva avere altre origini, indagando, scoprì l'abitudine di questi di masticare foglie di Thuya camminando nel giardino: scoprì e sperimentò così la tendenza di questo cipresso, con le sue pigne e i suoi rametti, a dare sintomi paragonabili allo "scolo", un'infiammazione delle mucose genitali con secrezioni purulente, spesse, verdastre, e disturbi urinari, con minzione interrotta, dolori alla fine della minzione, bruciori con desiderio frequente di urinare, flusso dell'urina "biforcuto". Al giorno d'oggi la gonorrea è diagnosticabile con esami diagnostici di laboratorio, si può curare con antibiotici e accompagnare la terapia con Thuya, che aiuterà ad evitare le ricadute. Thuya sarà anche utile se la sintomatologia ricorda quella del batterio senza che esso ci sia, ma ci siano le infiammazioni con secrezioni dense, fessurazioni, escrescenze, ed è bene rivolgersi ad un omeopata per avere un parere illuminato.

RITENZIONE IDRICA

Il rimedio omeopatico Thuya è adatto per le malattie croniche, caratterizzate da ristagni di tossine nei tessuti, nel tessuto connettivo che tende ad infiltrarsi di liquidi, nel tessuto adiposo che si indurisce e infiamma, ci possono essere accumuli nelle cosce, nei fianchi, nella parte alta della schiena (la gobba del bisonte) e persino sul volto. Qualche anno fa era di moda suggerire l'impiego di Thuya nella cellulite: in realtà questo rimedio può aiutare a drenare infiltrazioni dei tessuti tali da provocare dolori reumatici, ha un'azione profonda, e il suo impiego va considerato in tutte le sue potenzialità e ben valutato.

I CATARRI

Le secrezioni mucose spesse, dense, possono localizzarsi nei seni nasali e l'infiammazione può essere tale che le mucose nasali si ulcerino, si producano spesse croste e anche polipi nasali. Le tossine che infiltrano il sistema immunitario possono ostacolarne la normale funzione così da provocare allergie respiratorie, asma e rinite allergica.

LE TRE DI NOTTE

Spesso chi ha bisogno di Thuya si risveglia alle tre di notte, il freddo e l'umidità della notte sono spiacevoli, e poi ci sono i brutti sogni, da cui finalmente ci si sveglia, e spesso proprio sognando di cadere.



LE IDEE FISSE

Le "idee fisse" si manifestano spesso con la necessità di controllare continuamente di aver fatto tutto bene, terminato bene il lavoro, chiuso bene le porte, riposto ogni cosa, e anche di avere il solito impeccabile aspetto ordinato che richiede tempo e sforzi. Si ha la sensazione di essere fragili nei confronti di alimenti, farmaci, situazioni ambientali, come aria umida, correnti d'aria, aria inquinata, e che molte cose, come inquinanti e conservanti, possano essere nocive, e facciano malissimo, facciano ammalare. Ancora, c'è la sensazione di essere fragili come se le gambe fossero di vetro e potessero incrinarsi, rompersi, frantumarsi, o fossero di legno, e il legno fosse un vecchio legno fragile. In chi può giovare di Thuya ci può essere la sensazione che qualcuno lo segua, lo osservi, che qualcuno cammini accanto o appena dietro.

Chi è colui che ti cammina sempre accanto?

Citando il poema del poeta Thomas Stearns Eliot, *Terra desolata*: "Chi è il terzo che cammina sempre al tuo fianco? Se conto, ci siamo soltanto io e te insieme, ma quando guardo avanti la strada bianca c'è sempre un altro che ti cammina a fianco...", l'albero della vita può rimettere insieme le energie disperse in vecchie infezioni, antiche fisime e permettere alla nostra energia di fluire meglio, in un unico flusso forte e impetuoso.

OFFERTA PROMO

con **EXO-
DERIL®**
nailner



in **OMAGGIO**

**CO
LOR**
nail

- ✓ **Traspirabilità**
- ✓ **Lucentezza**
- ✓ **Senza Formaldeide**
- ✓ **Senza Toluene**



ROSSO FUEGO



NUDE



ROUGE NOIR

Acquista un prodotto della linea Exoderil, nelle farmacie in cui sarà presente il materiale promozionale e riceverai, direttamente nel punto vendita, uno smalto Color Nail a scelta fra quelli disponibili nel punto vendita. Operazione a premi "Exoderil colora la salute delle tue unghie" valida dal 15/04/2018 al 31/12/2018. Il regolamento integrale potrà essere richiesto, a titolo gratuito, direttamente alla società Sandoz S.p.A. Largo Umberto Boccioni n.1 - 21040 - Origgio (VA) o tramite Customer Service al numero verde 800 900 233.

L'impegno di Mylan a sostegno dell'Aderenza Terapeutica.

seguilaterapia

un esclusivo ed innovativo servizio: tramite l'invio gratuito di promemoria, digitali o telefonici, ricorda al paziente di assumere i medicinali e lo allerta in caso di imminente esaurimento delle confezioni.

SMS



Messaggio vocale



APP



Seguilaterapia favorisce l'aderenza del paziente alla terapia, attraverso una maggiore collaborazione tra farmacista e medico di famiglia.

Dati recenti* infatti evidenziano, soprattutto tra gli anziani e i soggetti politrattati, una percentuale modesta di pazienti che seguono correttamente le indicazioni del medico.

Per saperne di più visiti il sito www.seguilaterapia.it

*Rapporto OsMed 2015

Il progetto è di proprietà di MTCS S.r.l.



Con il patrocinio di



Con il supporto incondizionato di

