

Periodico Trimestrale - Anno 6 Numero 26 - Estate 2018

insjeme

per il tuo stare bene



Il Linfodrenaggio Manuale / Dormire Bene in Estate / Tutta la Verità sul Turismo Dentale / Accorciare le Distanze tra Paziente e Audioprotesista / La Biologia Molecolare / Occhi: Allarme Rosso



Insjeme - Per il tuo stare bene

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

Anno 6 – n. 26 - Estate 2018

Editore: Tipografia Francesconi snc

Direttore responsabile: Paolo Bottari

Immagine Copertina: © detailblick-foto, 2018/fotolia

Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.

Grafica: Grafedia

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

Insjeme è:

Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi

Martini Centro Medico

Project: Grafedia

Project Partners: Araneus, Tipografia Francesconi



Paolo
BOTTARI

L'Estate non ferma la Voglia di... Insieme

Il benessere prima di tutto e gli "Open Day" un'opportunità da non mancare

Non passa estate che non ci si debba guardare allo specchio.

Troppo ghiotta l'occasione per rifinire il proprio fisico e prendersi cura della propria salute, magari con delle vacanze rigeneranti, magari lasciandosi conquistare dai vizi e dai tempi della movida, per chi può oppure semplicemente dall'ozio.

Non importa se al mare o in montagna, se al caldo o al fresco, a riposare o a fare footing o fitness, è il momento di stare più attenti alla linea e ai chili in eccesso

L'estate è per tutti ma non per tutti è la panacea di tutti i mali. Il caldo opprimente pone diverse problematiche. La ricerca del fresco, la sete, l'acqua, il riposo notturno difficoltoso, sono solo alcuni dei problemi da risolvere e di cui ragazzi e anziani hanno da tenere in debito conto. Poi ci sono i condizionatori, gli sbalzi di calore e quelli di umore...e non si può e non si deve fare finta di niente. Però l'estate, per molti, significa anche vacanze, voglia di andare a giro, di spensieratezza, di sogni che a volte si realizzano pure, dopo un anno passato ad attendere. Ma meglio non abusare. Non importa se al mare o in montagna, se al caldo o al fresco, a riposare o a fare footing o fitness, è il momento di stare più attenti alla linea e ai chili in eccesso.

È un ritornello che si ripete ciclicamente, ogni

anno, che impone uno sguardo sempre attento alla propria salute e che offre tante soluzioni. Noi preferiamo il mare, l'aria salmastra, la tintarella a giuste dosi, e un tuffo nell'acqua che da noi purtroppo non è più azzurra come una volta e come vorrebbero farci intendere. E allora lasciando ad ognuno di organizzarsi come meglio crede, noi vogliamo ricordare che non deve andare in vacanza la voglia di tenersi sotto controllo, di fare uno screening aggiornato sul proprio corpo, un po' come un tagliando periodico di un'auto, per verificare che il motore sia sempre a pieni giri. Per questo si rendono importanti gli "Open Day" che i nostri esperti continuano a proporre con puntualità. Basta perdere poco tempo e potrete avere le risposte che cercavate e che vi possono ben indirizzare sulle cose più opportune da fare. "Insieme...per il tuo benessere" è nato per questo. Per offrire risposte rapide e competenti.

Come è successo in primavera quando siamo stati ospiti di Lamm e come, invece, succederà a fine estate, tra settembre e ottobre, quando vi aspetteremo tutti da Densanea. Avrete così modo di visitare gli studi di un altro dei nostri associati e proseguire nella conoscenza diretta dei nostri esperti.

Per questo vi invitiamo a continuare a seguirci, perché sono opportunità da prendere al volo.





Charles
DI BENEDETTO

Occhi: Allarme Rosso

Un fastidio che può diventare una patologia

Come tutti sanno, il segnale di allarme rosso, in inglese red alert, viene lanciato in caso di minaccia imminente. Se la nostra vettura è in riserva, si accende una lucina rossa e ci avvisa che se non si aggiunge carburante potremo correre il rischio di rimanere a secco.

Quando la batteria del nostro cellulare si sta esaurendo, si accende una spia rossa e ci avvisa che se non provvediamo alla ricarica entro breve tempo il telefono si spegnerà. Persino il conto in banca, o il conto economico di una impresa, o un risultato negativo, si definiscono in “rosso”.

Anche gli occhi rossi sono il segno di una minaccia in atto al benessere oculare, infatti ogni giorno i nostri occhi sono minacciati da numerosi fattori come lo smog, il lavoro davanti al videoterminale,

gli smartphone, i tablet, il fumo; in poche parole il nostro stile di vita. Nel nostro quotidiano sottoponiamo spesso gli occhi a stress luminosi e visivi, ma non sempre ci rendiamo conto che i nostri occhi ci danno dei

segnali che qualcosa non va, che forse stiamo esa-gerando.

Gli occhi rossi, spesso accompagnati da sensazione di secchezza, di stanchezza e di corpo estraneo, sono un chiaro segno di uno stato che non è più di benessere ma al contrario di fastidio e per que-

sta ragione c'è sempre bisogno di stare in allerta, ed avere sempre pronte delle contromisure!

Naturalmente in caso di arrossamento oculare non sempre si deve parlare di patologia, ma in ogni caso se lamenti disagi e sintomatologie di questo genere, rivolgiti ad un professionista, in grado di risolvervi il problema anche grazie al semplice utilizzo di lacrime artificiali specifiche, come quelle composte da Acido Ialuronico Macromolecolare, Estratto di Echinacea e Aminoacidi.

L'Acido ialuronico è alla base di qualunque prodotto che si occupi di benessere oculare, grazie alle sue proprietà lubrificanti ed idratanti, aiuta a migliorare il comfort oculare.

L'Acido ialuronico è caratterizzato dalla struttura Macromolecolare, il che comporta una elevata capacità mucomimetica, tale da garantire una permanenza prolungata sulla superficie oculare, aiutando a ridurre la sensazione di secchezza e di corpo estraneo, sia nei portatori di LAC che nei non portatori.

Nelle situazioni di fastidio elevato, però, il solo Acido ialuronico non è sufficiente, c'è bisogno di altre sostanze che siano in grado di proteggere una superficie oculare indebolita ed allo stesso tempo di riparare eventuali danni presenti sull'epitelio corneo-congiuntivale.

Per questo motivo esistono lacrime che provve-dono a queste necessità con l'introduzione di due nuovi componenti, gli Aminoacidi (Glicina, Prolina, Lisina e Leucina) e l'estratto di Echinacea.

Ogni giorno i nostri occhi sono minacciati da numerosi fattori come lo smog, il lavoro davanti al videoterminale, gli smartphone, i tablet, il fumo



Gli Aminoacidi (Glicina, Prolina, Lisina e Leucina) sono stati aggiunti alla composizione di base per le loro due principali caratteristiche: offrono un supporto metabolico alle varie strutture della

superficie oculare e facilitano i processi riparativi dell'epitelio corneo-congiuntivale.

In particolare, a livello della superficie oculare, Glicina, Prolina, Lisina e Leucina sono i principali Aminoacidi che costitui-

scono le fibre di collagene, presenti sia nello stroma che nella membrana basale, ed i desmosomi, i quali sono necessari per mantenere integro lo strato epiteliale.

Naturalmente in caso di arrossamento oculare non sempre si deve parlare di patologia, ma in ogni caso se lamenti disagi e sintomatologie di questo genere, rivolgiti ad un professionista

La principale novità contenuta è però l'estratto di Echinacea.

L'Echinacea è un genere di piante erbacee perenni della famiglia delle Asteraceae, originarie del Nord America, comprendente nove specie d'interesse ornamentale ed erboristico.

L'Echinacea presenta spiccate proprietà medicinali:

- riduce l'infiammazione ed il dolore;
- riduce la probabilità di insorgenza di congiuntiviti batteriche e/o virali;
- stimola la risposta immunitaria, evitando che l'infiammazione diventi cronica;
- inibisce l'effetto della ialuronidasi, un enzima normalmente presente sulla superficie oculare che degrada l'acido ialuronico, aumentando la permanenza della soluzione sull'occhio.



Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

La Biologia Molecolare

Lo strumento più all'avanguardia in materia di diagnosi e prevenzione

La Biologia Molecolare nasce negli anni cinquanta con la scoperta del DNA e rappresenta oggi un'area moderna e innovativa dell'attività diagnostica in campo medico.

La Biologia Molecolare risponde oggi alla necessità di una diagnosi rapida e certa in campo oncologico, genetico e infettivologico per impostare rapidamente un trattamento specifico e mirato, ridurre i tempi di ospedalizzazione/trattamento e i costi di gestione

La Biologia Molecolare risponde oggi alla necessità di una diagnosi rapida e certa in campo oncologico, genetico e infettivologico per impostare rapidamente un trattamento specifico e mirato, ridurre i tempi di ospedalizzazione/trattamento e i costi di gestione.

Negli ultimi dieci anni in particolare, le tecniche di Biologia Molecolare sono state utilizzate come strumenti diagnostici nella pratica clinica quotidiana di molte discipline dell'area medica come la Genetica, la

Farmacologia, l'Anatomia Patologica.

Questo ha consentito di ottenere importanti informazioni inerenti:

- a) diversa ereditarietà e suscettibilità al cancro;
- b) variabilità genetica della risposta farmacologica;
- c) presenza di alterazioni molecolari nel tessuto tumorale (mutazioni, riarrangiamenti genici) diverse da paziente a paziente e utili bersagli terapeutici di farmaci "intelligenti".

L'introduzione delle tecnologie di Diagnostica Molecolare in Infettivologia Clinica per l'identifica-

zione di microrganismi patogeni e di geni codificanti per meccanismi di resistenza ai farmaci clinicamente rilevanti, stanno contribuendo in maniera determinante all'evoluzione della Diagnostica Microbiologica, grazie alla rapidità di esecuzione, alla possibilità di utilizzo direttamente da campione clinico e da materiali polimicrobici, alla non dipendenza dalla crescita del microrganismo, e alle possibilità di automazione.



© vrtstudio, 2018/forlita

La Diagnostica Molecolare, pertanto, consente di aumentare la qualità del servizio diagnostico fornendo informazioni rilevanti e tempestive sia sul piano clinico che sul piano epidemiologico.

Per poter sfruttare a pieno i vantaggi della Diagnostica Molecolare, è necessario posizionare correttamente le tecnologie diagnostiche molecolari nei percorsi diagnostici e trasmettere in modo adeguato l'informazione aggiuntiva all'utenza clinica.

a cura di LAMM Centro Analisi 



Pietro
ARRIGONI

Accorciare le Distanze tra Paziente e Audioprotesista

La Telemedicina aiuta a migliorare le prestazioni dell'apparecchio acustico

Una delle difficoltà tra gli utilizzatori di apparecchi acustici potrebbe essere rappresentata dalla diversa percezione dei suoni tra la regolazione effettuata presso il centro e le situazioni di vita quotidiana; per questo in un secondo momento potrebbe essere necessario ritornare dall'audioprotesista per effettuare delle regolazioni fini.

Da oggi, grazie alla nuova tecnologia di ReSound Linx 3D non dovrai preoccuparti di fissare un appuntamento. Esplorando i vantaggi della telemedicina,

ReSound ha scelto di innovare il

settore audiologico, accorciando le distanze tra paziente e audioprotesista e perfezionando l'esperienza d'ascolto.

Con il sistema di regolazione a distanza, (fitting da remoto), ReSound LiNX 3D ti permette di richiedere l'assistenza dell'audioprotesista nel momento stesso in cui stai vivendo una situa-

zione d'ascolto difficile.

La regolazione avviene a distanza, inviando



una richiesta dettagliata sulla situazione d'ascolto direttamente al tuo audioprotesista di fiducia.

Quest'ultimo, tramite la nuova app ReSound Assist, effettuerà un nuovo settaggio, adeguato alla situazione reale, e tu non dovrai far altro che avvicinare l'apparecchio acustico al tuo smartphone per importare l'aggiornamento.

ReSound LiNX 3D è un apparecchio acustico che sfrutta nuove tecnologie mettendole al servizio della medicina: l'intervento dell'audioprotesista è rapido perché si adatta al tuo stile di vita.

Con il sistema di regolazione a distanza, (fitting da remoto), ReSound LiNX 3D ti permette di richiedere l'assistenza dell'audioprotesista nel momento stesso in cui stai vivendo una situazione d'ascolto difficile

a cura de AUDIX 



Dott. Gabriele
BROGI

Tutta la Verità sul Turismo Dentale

Attenzione ai risvolti negativi

Cercando su internet sono incappato in un sito in cui si scrive che in una azienda ungherese (sedi-cente capostipite del turismo dentale): nel prezzo è compreso l'abbonamento dei mezzi pubblici di Budapest, un giro turistico, l'intervento di un interprete madrelingua, il taxi, oltre che naturalmente la visita preliminare.

Se invece il lavoro dovesse valere almeno 1800 euro, ecco che nel prezzo spunterebbe anche il rimborso dell'aereo e una notte in un hotel convenzionato”.

Pare che il fenomeno sia in aumento: in un sito si parla di più di 6000 italiani all'anno che vanno all'estero per cure dentali...

Inoltre mi viene spiegato che oltre alle corone a 200 euro e gli impianti a 600, posso trovare anche le “impiallaccature dentali” a 300...

Pare che anche nelle cliniche low cost dell'est Europa si utilizzino tecnologie all'avanguardia: non ho difficoltà a credere che ormai anche una clinica low cost possa e debba optare per soluzioni prive di metallo, anche perché non credo che in

queste cliniche si utilizzino necessariamente materiali scadenti. Hanno solo un minor costo di tutto, dalla manodopera ai materiali

Ma se operano sui grandi numeri e hanno costi

alla base più bassi, ci sta benissimo che ti facciano pagare meno una prestazione: è la legge del low cost!

Io non credo che il discorso sia se il lavoro sarà fatto con materiali scadenti o da un dentista senza esperienza... Voglio sperare che esista un'etica anche in questa realtà e probabilmente i centri più rinomati e sponsorizzati saranno anche ben organizzati e offriranno un servizio convincente.

Io voglio far riflettere su una cosa, la più importante: **NESSUNA TERAPIA ODONTOIATRICA PUÒ ESSERE EFFETTUATA IN UNA SETTIMANA!!!**

O meglio, se devi fare qualche otturazione e magari una o due corone e il tecnico si dà una mossa magari te la scampi... Però non so quanti vadano a in Croazia a farsi 2 otturazioni...

In genere il turismo dentale si effettua per risparmiare sulle grosse riabilitazioni.

È difficile capire come in queste cliniche riescano in un giorno a infornare una trentina di persone stanche da un viaggio in pullman, effettuare un'attenta visita, una diagnosi e un piano di riabilitazione e riuscire in una settimana a curarle tutte e 30.

Quindi in una settimana devono curare 30 nuovi pazienti con terapie che loro a priori non potevano sapere quali fossero... ci saranno lavori più complessi e altri meno, no?

E se serve una terapia ortodontica prima di eseguire una riabilitazione? Se serve un intervento chirurgico per ottimizzare l'estetica di un sorriso o per poter salvare un dente? Se si devono devita-

Voglio sperare che esista un'etica anche in questa realtà e probabilmente i centri più rinomati e sponsorizzati saranno anche ben organizzati e offriranno un servizio convincente

lizzare o ritrattare più denti? Se bisogna togliere un dente e attendere la guarigione per poter mettere un impianto?

Non conosco appieno l'organizzazione di queste gite, ma credo ci sia qualche metodo per andare più volte, almeno un paio, perché altrimenti certe terapie non so veramente come possano essere eseguite.



© Iana_Kotelnikova, 2018/foolish

Da me arrivano solo persone che col turismo dentale hanno fatto:

- una riabilitazione tutta unita in metallo-ceramica di una intera arcata su denti che sono stati rimpiccioliti così come erano al momento della visita, perché sicuramente in una settimana non c'è il tempo per trattare tutti i pilastri protesici della riabilitazione.

Infezioni, carie, vecchie ricostruzioni? Non c'è tempo!

Abbiamo una settimana! Rimpicciolisci tutto e schiatta su una protesi fatta di corsa dall'odontotecnico. Poi si cementa tutto e....ops! Tocca di più da un lato che dall'altro! No, problem! 5 minuti li abbiamo ancora prima che il pullman riparta! Una veloce fresata che porta a vista il metallo sapiente-

mente ricoperto da una nobilissima ceramica, tutta impiallacciata et voilà! Scalda la voce che si parte con "acqua azzurra, acqua chiara"!

- una riabilitazione a carico immediato di una intera arcata su impianti. Qua i tempi ci sarebbero anche per arrivare a mettere una protesi (in genere quella che da noi è una protesi provvisoria).

Però qui mi preoccupa un'altra cosa.

Siccome questa è l'unica prestazione fattibile seguendo le regole della letteratura scientifica in un giorno, non sarà che al dentista croato o bulgaro venga un po' voglia di togliere denti sani perché così è più facile?

Se si può i denti vanno salvati! Però l'appel di risolvere tutti i propri problemi dentali presenti e futuri con una splendida protesi su 4 o 6 impianti alletta tutti, se il dentista ti porta a pensare che sarà così...

Ma il discorso qui è molto più ampio.

Sappi solo che ammesso e non concesso che tu sia un candidato a questo tipo di intervento, in una settimana ti prepareranno, credo, una protesi avvistata in resina, solitamente da noi garantita non più di 4 mesi.

Poi, siccome devono evitare di avere troppi insuccessi, sicuramente faranno una protesi un po' più robusta e definitiva, ma preparata quando i tessuti non sono ancora guariti e senza aver avuto modo di provare la masticazione, la pronuncia delle parole, l'estetica e tante altre cose che richiedono qualche mese.

L'intervento può essere fatto in un giorno, ma con un percorso di preparazione all'intervento che può anche essere di due mesi se in una arcata va fatto un lavoro del genere ma nell'altra ci sono denti affetti da malattia parodontale! Poi si progetta la protesi, si mette un provvisorio il giorno dell'intervento, una settimana dopo si tolgono i punti, si fanno dei controlli mensili e dopo qualche mese si

prepara una protesi definitiva con altri materiali ben più nobili e facendo tesoro delle informazioni che ci ha dato la protesi provvisoria... infine, ci si adatta ai tessuti dopo una guarigione completa, con tutti gli assestamenti che in genere avvengono. una riabilitazione con impianto di un dente singolo che in genere viene fatta con carico immediato.

Il problema è che non sempre si può caricare subito un dente, dipende da tante cose... in particolar modo se il dente da sostituire è ancora da estrarre, perché spesso in questi casi ci sono infezioni ossee, impossibilità di avvitare in modo stabile una vite per poterla caricare subito e tanti altri parametri da considerare.

STOP!

Non ci sono altre riabilitazioni complesse che si possano fare in una settimana.

Stiamo parlando di rispettare tempi BIOLOGICI di guarigione dei denti e dei tessuti, di effettuare VALUTAZIONI FUNZIONALI ED ESTETICHE, di ESEGUIRE TUTTE LE CURE PREVENTIVE per garantire la durata del lavoro, di CURARE ANCHE LE GENGIVE E L'ASPETTO ESTETICO delle riabilitazioni e tanti altri parametri. Una settimana non basta a fare nulla!

E pensa che assieme a te c'erano altre 30 persone sul pullman e non credo che quella settimana la clinica low cost si dedicherà solo ai tuoi compagni di gita! Il giorno dopo di pullman ne arriverà un altro! E dovranno trovare il tempo di curare in una settimana anche quei 30!

Ogni paziente ha terapie che impieghiamo almeno 3-6 mesi a completare! Non di rado anche 1 o 2 anni!

Ora se io chiedo 24000 euro in un anno e loro chiedono 12000 in una settimana ti faccio due valutazioni: alla faccia del low cost! Il loro prezzo orario è estremamente superiore al nostro!

Credi davvero che le cure avranno la stessa qualità?

Prima di concludere ti dico che solo negli ultimi due anni ho visto:

- un turista dentale che aveva una dozzina di impianti nell'arcata inferiore che non sentiva più la sensibilità al labbro sia a destra che a sinistra perché diversi impianti erano posizionati all'interno del nervo che decorre nella mandibola.

Il signore, caduto in depressione è rimasto senza caricare gli impianti per due anni e quindi senza nulla in bocca... e tieni presente che pare che le cause legali intentate in altri paesi sia meglio non iniziarle nemmeno...

- un ragazzo andato in Croazia ad accompagnare lo zio per turismo dentale "braccato" dall'entourage della clinica dentale per mettere un impianto estraendo un dente e presentatosi da me una settimana dopo con un male cane per una infezione sull'impianto che abbiamo dovuto rimuovere in urgenza

- una ragazza giovane con due impianti nel nervo inferiore che, di nuovo, non sentiva più il labbro... per non parlare delle visite di pazienti albanesi e rumeni che i lavori grandi li fanno nel loro paese perché costa meno (e questo non è propriamente turismo dentale ma opportunità dentale, visto che queste persone al loro paese ci tornano per necessità diverse volte all'anno).

Questi pazienti li rivedo a volte dopo qualche anno o a controlli periodici potendo ammirare la sapienza e l'arte con cui vengono confezionate quelle riabilitazioni meno care... in molti casi quelle riabilitazioni le rifacciamo su richiesta del paziente estremamente pentito della scelta fatta...

Sicuramente non giungono alla mia attenzione i pazienti soddisfatti, che saranno la maggioranza.

Il problema è che so che il paziente è in grado di giudicare solo se:

Non ci sono altre riabilitazioni complesse che si possano fare in una settimana

- ha avuto male durante o dopo le cure
- lo studio è pulito e moderno
- il dottore ispira fiducia o sembra sapere il fatto suo
- riesce a masticare dopo la riabilitazione
- esteticamente il lavoro è adeguato alle sue aspettative
- ha speso tanto o poco

IL PAZIENTE NON SA VALUTARE LA QUALITÀ DELLE RIABILITAZIONI EFFETTUATE NELLA SUA BOCCA!!!

Purtroppo tutti i parametri tecnici il paziente non è in grado di valutarli e quindi se il lavoro funziona per più anni sarà soddisfatto. Ma non è affatto detto che quel lavoro sia di eccellenza, che non ci siano problemi anche infettivi asintomatici sotto quella riabilitazione e che sia il lavoro migliore che si potesse fare.

Il paziente non sa valutare la qualità delle riabilitazioni effettuate nella sua bocca!!!

Magari sono stati tolti o rimpiccioliti denti che non lo richiedevano o, cosa classica, non è stata assolutamente considerata la malattia parodontale, che affligge moltissimi pazienti adulti, e che è alla base del fallimento di moltissime riabilitazioni, sia su denti sia su impianti! E che solo per essere inquadrata come ci dicono le linee guida, richiede una terapia iniziale che dura almeno un mese...

E ricorda che le terapie del dentista necessitano di manutenzione periodica e se per quella vai da un odontoiatra italiano, non solo rischi di venire a scoprire anzitempo se la tua one-week protesi è stata eseguita o meno a regola d'arte, ma anche che per la garanzia non puoi far conto su di lui, ma devi tornare sul pulmino!

Garanzia. Concludiamo con questo.

Tutte queste cliniche low cost dell'est Europa sembrano garantire da un minimo di 5 anni fino alla garanzia a vita i loro lavori, senza richiedere per questo un controllo periodico semestrale o annuale che è necessario per mantenere la salute della bocca.

Non sarà che si punta sul fatto che tanto pochissimi pazienti, che siano soddisfatti o no, torneranno per i controlli periodici o per le cure più piccole una seconda o terza volta?

Perché nessuno può garantire un lavoro fatto in una settimana senza più fare un controllo o una manutenzione... anche la vettura più cara e pregiata richiede tagliandi perché la garanzia valga!

Quindi, turismo dentale?

Occhio!!!!





Domenico
CARONNA

Dormire Bene in Estate

Alcuni suggerimenti per migliorare il nostro riposo

Per molte persone riuscire a dormire bene durante le calde notti estive è un'impresa.

Innanzitutto il sole cala più tardi e il nostro corpo inizia a produrre la melatonina (l'ormone del sonno che viene prodotto con il buio) più tardi.

La produzione di melatonina è inoltre influenzata anche dalla temperatura, durante la notte la temperatura del nostro corpo cala in media di un

grado e questo aiuta la produzione di melatonina; ma quando la temperatura esterna è molto elevata, la temperatura del nostro corpo fatica a diminuire e il corpo non produce melatonina.

Se a questo aggiungiamo anche il caldo afoso, riuscire a dormire può essere davvero un problema! Eccovi alcuni semplici suggerimenti da mettere in pratica per affrontare le calde notti d'estate.

SÌ A CONDIZIONATORI E VENTILATORI MA CON PARSIMONIA!

L'ideale è accendere il condizionatore qualche ora prima di andare a dormire, in modo da rinfrescare bene l'ambiente, e spegnerlo poco prima di andare a dormire. La temperatura che imposti non dovrebbe essere troppo bassa, 5/6 gradi in meno rispetto alla temperatura esterna sono più che sufficienti. Oltretutto la bassa umidità sarà un toccasana per tutti coloro che soffrono di allergie agli acari. Se

invece usate il ventilatore collocatelo in modo che crei movimento d'aria nella stanza senza puntarlo direttamente verso di voi. Altrimenti potreste svegliarvi con dei brutti torcicollo!

LENZUOLA E BIANCHERIA DI COTONE/LINO/SETA

Questi sono i tessuti più freschi e traspiranti in assoluto e quindi i più adatti alle calde notti estive. Attenzione quando li acquistate che non contengano percentuali di altri materiali, quali ad esempio poliestere o viscosa, non sarebbero più così freschi! E soprattutto sceglieteli di colori chiari.

POSIZIONE A STELLA

La posizione migliore per dormire quando fa caldo, perché vi farà sudare di meno, è quella a stella, ovvero supini con braccia e gambe divaricate. Al contrario dormire raggomitolati non permetterà la dispersione del calore, percepirete più caldo e suderete di più.

PEDILUVIO CON ACQUA FRESCA

Se arriviamo a casa con i piedi caldi, gonfi e doloranti o semplicemente abbiamo voglia di un po' di fresco, un bel pediluvio in acqua fresca può essere un ottimo toccasana. Se fatto prima di andare a dormire ci donerà un gran sollievo e ci aiuterà ad addormentarci più in fretta.

Curiamo l'alimentazione! Mangiare tanto la sera non favorisce di certo il sonno e in estate più che mai. Attenzione dunque alla quantità di cibo... ma anche alla qualità. Sicuramente sì alla verdura di stagione, soprattutto radicchio, lattuga, pomodori e

Quando la temperatura esterna è molto elevata, la temperatura del nostro corpo fatica a diminuire e il corpo non produce melatonina

cetrioli, alimenti che contengono molta acqua e rinfrescheranno velocemente il nostro organismo. Evitiamo invece i cibi piccanti e caffè.

ANCHE LE LAMPADINE CREANO CALORE, ACCENDIAMOLE SOLO DOVE E SE NECESSARIO.

Il lampadario 'imperiale' lasciamolo spento nei giorni più caldi!

PROBLEMA ZANZARE?

Se non avete le zanzariere alle finestre potrete sempre porre rimedio con una economica zanzariera da mettere sopra il letto. Vi garantirà di non svegliarvi nel cuore della notte disturbati da fastidiosi zzz nelle orecchie.

MATERASSO LATO ESTIVO

Ultimo, ma non per ordine di importanza: se avete un materasso con lato estivo e lato invernale, vi siete ricordati di girarlo dal lato estivo? Dormire sulla lana d'estate potrebbe rivelarsi una scelta 'accaldante'. Come fare a distinguerlo da quello invernale?

Oggi la distinzione resta ma sono cambiati i materiali e soprattutto le tecnologie costruttive dei materassi, infatti non si fa più riferimento ai rivestimenti (lana o cotone) per individuare i due lati ma

ci si riferisce alle diverse portanze della superficie in memory foam.

Nel lato invernale la portanza della schiuma di memoria sarà leggermente minore, il corpo disteso affonderà un po' di più avvolgendo quindi meglio il corpo grazie a una superficie più morbida e consentendoci quindi di sentire più caldo.

Nel lato estivo invece la portanza sarà maggiore, il corpo affonderà dunque di meno grazie al supporto più rigido consentendo perciò una traspira-



© gisc_album, 2018/foolier

zione maggiore (il che significa maggiore sensazione di freschezza).

In generale, comunque, si consiglia di utilizzare un modello di materasso in grado di facilitare la dispersione dell'umidità e del calore accumulato durante il riposo notturno. Le molle insacchettate singolarmente e le schiume poliuretaniche di ultima generazione, arricchite di materiali capaci di agevolare la termoregolazione attiva del materasso come i PCM - Phase Changing Material, sono particolarmente adatti a questa funzione.

Potenziano inoltre le performance termiche del materasso imbottiture innovative in fibra anticodensa o in tecnofibre il cui filato è intrecciato a ioni di puro argento, a cristalli bioceramici oppure fibre di cellulosa in grado di intercettare l'umidità e trasportarla verso l'esterno del materasso lasciando il corpo fresco e asciutto.

Se avete un materasso con lato estivo e lato invernale, vi siete ricordati di girarlo dal lato estivo?

a cura della **CASA DEL MATERASSO** 



Dott.ssa Maria Rita
GHERARDINI

Il Linfodrenaggio Manuale

Un massaggio per riattivare il sistema linfatico

Il Linfodrenaggio è un massaggio manuale che ha lo scopo di stimolare e riattivare il nostro naturale Sistema Linfatico.

La Circolazione Linfatica è di fondamentale importanza per il nostro benessere: essa è infatti responsabile del drenaggio di ogni parte dell'organismo, che garantisce una corretta espulsione dei liquidi ristagnanti.

Nello specifico, la sostanza alla quale si può attribuire il merito del drenaggio è la Linfa, il liquido che circola nei Vasi Linfatici, costituito prevalentemente da proteine e linfociti.

Essa fluisce nei tessuti corporei raggiungendo tutto l'organismo e drenando i liquidi in eccesso, evitandone così un accumulo che risulterebbe tos-

Lo scopo del massaggio è quello di stimolare tramite dei movimenti specifici la Circolazione Linfatica, causando un significativo aumento del drenaggio di liquidi, donando sollievo e sensazione di leggerezza negli arti appesantiti



© Robert Przybylski, 2018/foolia

sico e dannoso.

Lo scopo del massaggio è quello di stimolare tramite dei movimenti specifici la Circolazione Linfatica, causando un significativo aumento del drenaggio di liquidi, donando sollievo e sensazione di leggerezza negli arti appesantiti.

È importante che il Linfodrenaggio venga eseguito da un Fisioterapista, che avendo una conoscenza molto approfondita del Sistema Linfatico sarà in grado di individuarlo e di concentrare i propri movimenti nelle zone appropriate.

Il massaggio viene eseguito a mani nude e calde, senza l'ausilio di oli o creme, che annullerebbero l'attrito, in questo caso necessario per ottenere l'effetto benefico.

Il trattamento può essere eseguito sia su aree specifiche, che saranno quelle caratterizzate da un'eccessiva riduzione del Circolo Linfatico, dove si saranno accumulati liquidi organici ristagnanti, sia su tutto il corpo, portando una sensazione di benessere generale e migliorando problematiche come gonfiore, ritenzione idrica e cellulite.

Il Linfodrenaggio porta beneficio anche in caso di Linfedemi, ovvero quando è la stessa Linfa ad accumularsi e causare gonfiore; i movimenti esercitati la smuovono, ristabilendo la sua corretta circolazione

Il Linfodrenaggio porta beneficio anche in caso di Linfedemi, ovvero quando è la stessa Linfa ad accumularsi e causare gonfiore; i movimenti esercitati la smuovono,

ristabilendo la sua corretta circolazione.

Altri benefici del Linfodrenaggio sono il naturale rilassamento muscolare e l'introduzione di Leucociti e Immunoglobine nel circolo ematico, essendo queste sostanze prodotte dagli organi del sistema linfatico.

È sempre opportuno analizzare ogni caso nello specifico, tuttavia alcune patologie per le quali è sconsigliabile sottoporsi ad un Linfodrenaggio sono le seguenti:

Quando è consigliabile eseguire il Linfodrenaggio Manuale?

- In caso di pesantezza o gonfiore degli arti, dovuta al clima caldo o a seguito di lavori sedentari o per i quali c'è la necessità di passare molto tempo in piedi.

- È efficace nel trattamento di cellulite e ritenzione idrica.

- È particolarmente indicato in caso di Edemi o Linfedemi, poiché ne favorisce il riassorbimento.

- In caso di Linfedemi che si presentano a seguito di interventi chirurgici come asportazioni di linfonodi.

- Agisce come regolatore del sistema Neurovegetativo.

In quali casi è sconsigliabile sottoporsi?

È sempre opportuno analizzare ogni caso nello specifico, tuttavia alcune patologie per le quali è sconsigliabile sottoporsi ad un Linfodrenaggio sono le seguenti:

- Scopenso cardiaco
- Grave ipo/ipertensione
- Infezioni cutanee

insjeme

per il tuo stare bene

AUDIX
Centro Acustico

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

 **Densanea**
Clinica Dentale

Viale Regina Margherita, 129 - LUCCA - Tel. 0583 954222
www.densanea.it - info@densanea.it

 **CASA DEL
MATERASSO**

Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

 **LAMM**
Centro Analisi

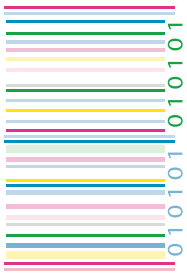
Lucca Arancio - Lucca S. Anna - Altopascio (presso Studi Medici IGEA) - Pescia
0583 581491 - www.lammlab.it - info@lammlab.it

 **CENTROTTICA
LUCCA**

Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com

 **martini**
centro medico

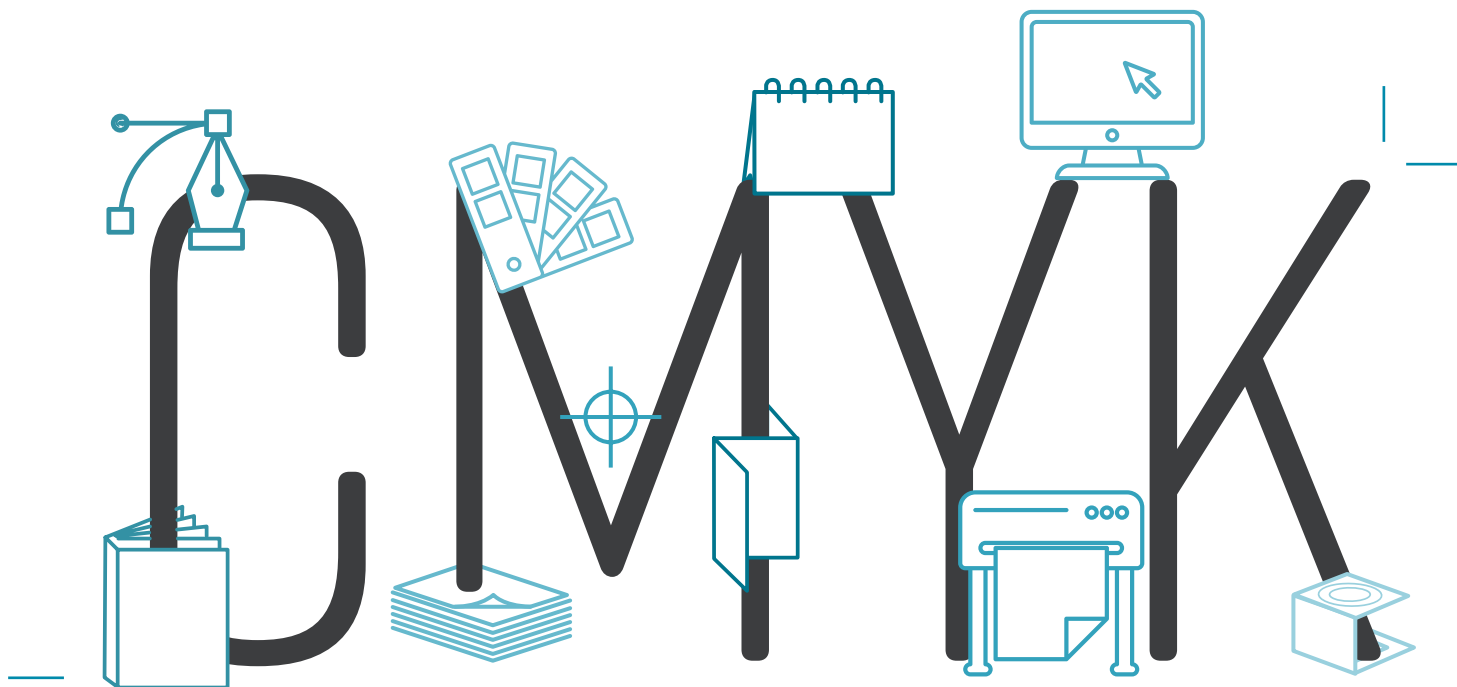
Via Romana, 231 - Arancio (LU) - 0583 491406
www.martinicentromedico.it - info@martinicentromedico.it



GRAFEDIA.
Hea r t h i n k i n g

Studio dell'Identità Aziendale •
Loghi • Depliant, Cataloghi,
Locandine, Manifesti, Volantini •
eBooks • eMagazines • Siti Web
• Digital Signage • Fotografia •
Cartellonistica • Packaging •
Presentazioni Multimediali

www.grafedia.it - info@grafedia.it



FRANCESCO

S T A M P A

stampatori da cento anni

La nostra azienda è in grado di coprire le più svariate tipologie di stampa
PACKAGING · PUBBLICAZIONI · CATALOGHI · MONOGRAFIE AZIENDALI · RIVISTE · CALENDARI
NOTES · FLYERS · BROCHURE · CARTOLINE · INVITI · BIGLIETTI DA VISITA · LOCANDINE · MANIFESTI
NEWS LETTER · ETICHETTE · ESPOSITORI

e nobilitazioni del prodotto
SERIGRAFIA · STAMPA A CALDO · STAMPA A RILIEVO

Tipografia Francesconi Sas

Via Romana, 731F/G • 55100 Arancio, Lucca

T. 0583 48566 • F. 0583 490085 • Info@tipografiafrancesconi.it • www.tipografiafrancesconi.it