

Ottobre alle Terme, mese della mela



Alle Terme di Salice il mese di Ottobre è all'insegna del frutto per eccellenza del territorio oltrepadano: la mela. Sabato 8 Ottobre lo stabilimento rimane aperto fino alle 12 con tante proposte promozionali. Per esempio c'è un pacchetto benessere alla mela a soli 60 euro anziché 89, comprendente: un ingresso piscina termale, un ingresso zona vapori, un ingresso stanza del sale, un massaggio corpo al burro di karitè ed estratto di mela, una delizia al sapore di mela al Caffè delle Terme. Da ricordare che c'è l'ingresso senza limiti di tempo a piscina, zona vapori e stanza del sale. E che si potrà godere di uno sconto del 25% su tutti gli ingressi e trattamenti benessere. E' consigliata la prenotazione. Ricordiamo anche che ogni cittadino italiano, bambini compresi, ha diritto a un ciclo di cure termali con il Servizio Sanitario Nazionale; è sufficiente l'impegnativa (la cosiddetta ricetta "rossa") del medico di famiglia o pediatra di base o specialista per effettuare 12 giorni di cure pagando solo il ticket. Le Terme di Salice offrono cure per osteoartrosi e malattie reumatiche, respiratorie e otorinolaringoiatriche... e ci sono cure anche per l'apparato genitale femminile: ginecologiche, vascolari, dermatologiche e gastroenteriche. La ricetta comprende anche la visita d'ammissione ai trattamenti effettuata dai medici delle terme; non è possibile effettuare i trattamenti con le acque termali se la malattia è in fase acuta. Grazie infatti alle proprietà antinfiammatorie e di stimolo endocrino, le acque termali delle Terme di Salice sono indicate anche per la cura di numerosi fastidi, quali prurito vulvare, vaginiti, sterilità tubarica, postumi di interventi chirurgici. Basta affidarsi ad acqua salsobromoiodica e/o sulfurea, attraverso irrigazioni, fanghi, bagni parziali o totali.

0383.93046 oppure www.termedisalice.it

SINTOMI DA INFLUENZA

L'influenza 2011 da quale virus e sintomatologia sarà caratterizzata? Molto spesso i sintomi di alcune infezioni respiratorie vengono confusi con quelli dell'influenza. Infatti, alcuni di questi, come mal di gola, mal di testa, tosse, febbre, dolori articolari e muscolari, congestione nasale, possono appartenere sia a sindromi influenzali sia a infezioni delle vie respiratorie. Secondo gli specialisti tra le persone esiste molta confusione tra queste patologie, appartenenti a determinate stagioni. Ma quali sono le differenze tra influenza e infezioni respiratorie, come il raffreddore? Sicuramente l'influenza può dipendere da diversi virus: per quest'inverno 2011, ad esempio, gli specialisti in virologia, si aspettano almeno la comparsa di tre agenti virali (il conosciuto H1N1, declassato a stagionale, l'H3N2 e il B/Brisbane). I sintomi presenti saranno febbre elevata, dolori articolari o muscolari e problemi a livello delle vie respiratorie. La gravità di questi disturbi sarà superiore rispetto a quelli che possono caratterizzare un raffreddore. Sia che si tratti di influenza sia di infezioni respiratorie, è pratica comune a molti unire al riposo e al caldo, i farmaci di automedicazione, "da banco", senza l'obbligo di ricetta medica, e di evitare o rinunciare alla vaccinazione. E secondo le statistiche, circa il 6%, invece, ricorre alla terapia antibiotica, che in questi casi è quasi inutile dato che la maggior parte delle infezioni respiratorie sono causate da virus.

Hot stone massage da Suncity

A Sun City l'Autunno arriva portando tante promozioni! Anzi tutto l'Hone Stone Massage: che cosa è? Un massaggio caldo e avvolgente



con le pietre, energizzante, decontratturante, stimola la circolazione arteriosa, linfatica e venosa. Cosa aspettate a provare 75 minuti di completo relax? Continua anche la promozione Beauty Day, con scrub viso e corpo, un massaggio localizzato su lettino ad acqua cromatico e mani e piedi estetico al prezzo di 80 euro. C'è anche la radiofrequenza viso e corpo, per favorire il deflusso sanguigno e linfatico, facilita il naturale assorbimento dei liquidi, diminuisce il gonfiore agli arti, agisce sulla tensione muscolare e lo stress, è un toccasana per rughe del viso, collo e contorno occhi ed è utilizzata anche per il modellamento corporeo. Ma non ci dimentichiamo neppure di chi ama mantenere una bella abbronzatura, anche se le vacanze sono ormai alle spalle. Ecco allora una promozione comprendente due lettini, una doccia ad alta pressione e una a bassa pressione, il tutto a soli 39 euro.

Sun City è a Voghera in via Garibaldi, tel. 0383.42920 - Seguici anche su Facebook!

Come difenderci dallo smog in città



Lo smog è arrivato nelle nostre città, occorre quindi prendere dei provvedimenti per difenderci. Il tasso elevato di inquinamento quest'anno con un Settembre così caldo e atipico è arrivato prima, il che è molto preoccupante se si pensa che il livello maggiore si ha nei mesi invernali. Perché questo? Le polveri finissime che causano lo smog in questi mesi derivano dal riscaldamento delle abitazioni e dal maggiore traffico, causando una serie di problemi, anche gravi, alla salute. Il livello elevato di smog, oramai già presente nelle nostre città, è stato registrato grazie ad uno studio, chiamato Tosca, condotto dai ricercatori del centro Polaris-Università di Milano Bicocca, finanziato dalla Fondazione Cariplo. Durante questa ricerca sono state evidenziate le differenze tra le particelle presenti nelle città nel periodo estivo e quelle della stagione invernale. I risultati hanno sottolineato una differenza sostanziale: le particelle estive sono ricche di batteri, mentre quelle invernali sono ultrafini dovute principalmente al traffico e al riscaldamento. Da un punto di vista patologico, le prime provocano un aumento, sicuramente dei ricoveri per malattie a livello respiratorio e cardiaco, mentre le seconde provocano malattie ancora più gravi come tumori e bronchiti croniche.

Per potersi difendere dallo smog è necessaria la prevenzione sia all'esterno che all'interno delle proprie case. Bisognerebbe seguire delle semplici regole, come evitare le ore di punta, le strade più trafficate, scegliere dei locali "non fumatori", ma anche preferire condizionatori o deumidificatori ai classici camini, ed evitare le cotture "inquinanti", come le frittiture, e soprattutto proteggere il più possibile i soggetti a rischio come anziani e bambini.

Mal di schiena cronico

Dal 10 al 14 ottobre, nei principali Paesi europei, si celebra l'XI edizione della "Settimana Europea contro il dolore".



Il mal di schiena è un dolore che affligge tutti almeno una volta nella vita; quando esso diventa cronico ha una profonda influenza sull'individuo e sulla sua famiglia, con costi economici individuali e sociali difficilmente sostenibili, soprattutto in una congiuntura economica come quella attuale. I dati resi noti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, inoltre, mostrano un preoccupante aumento del dolore cronico benigno associato a disabilità e dei suoi costi sociali. Alla luce di tali considerazioni, l'EFIC - Federazione dei Capitoli Europei che aderiscono alla IASP (Associazione Internazionale per lo Studio del Dolore) dedica la "Settimana Europea contro il Dolore - EWAP" di quest'anno al mal di schiena cronico, con iniziative scientifiche e culturali volte ad aumentare la consapevolezza della dimensione e gravità del fenomeno nell'opinione pubblica e nei professionisti della sanità. In questo contesto si inseriscono le iniziative dell'Istituto Scientifico di Montescano dell'IRCCS Fondazione Maugeri. "La 'Scuola di Diagnostica per il dolore cronico', giunta già alla terza edizione - spiega il dr. Roberto Casale, responsabile dell'Unità di Riabilitazione Neuromotoria III dell'Istituto di Montescano e Direttore di EFIC Montescano School - intende riempire una mancanza nell'offerta formativa attualmente disponibile per i giovani medici in Europa. Si tratta di un corso di formazione diretto a una trentina di specialisti in neurologia, fisiatria e medicina del dolore, selezionati e provenienti da diversi Paesi europei; quattro giorni, dal 10 al 13 ottobre, di lezioni teoriche alternate a esercitazioni pratiche che spazieranno dall'esame clinico del paziente alle procedure e metodi diagnostici non invasivi nei pazienti ambulatoriali, all'approccio multidisciplinare rivolto a pazienti con patologie dolorose complesse, fino alle procedure diagnostiche mininvasive e le valutazioni neurofisiologiche".

"L'obiettivo della Scuola - continua il dottor Casale -, è di promuovere la cultura della cura del dolore cronico come patologia a se stante e non come semplice sintomo; si auspica inoltre la formazione di un network di clinici e ricercatori. È necessario fornire ai professionisti le conoscenze per avviare correttamente il processo diagnostico clinico nonché per essere in grado di interpretare i risultati di diagnostiche strumentali sempre più complesse, andando al di là dell'aspetto meramente descrittivo della patologia". "Anche quest'anno, inoltre, abbiamo voluto proporre un concerto: la musica è un linguaggio senza confini, che tocca il cuore di tutti e supera le barriere linguistiche - conclude il dr. Casale -. Queste iniziative favoriscono il confronto e l'interazione fra le diverse realtà della società nel suo complesso, rappresentano il modo migliore per portare il problema del dolore e le sue implicazioni in primo piano, non solo tra gli addetti ai lavori". Il concerto, in programma mercoledì 12 ottobre alle 20.30 presso il Teatro Sociale di Stradella (PV), è patrocinato, tra gli altri, dall'Ordine dei Medici di Pavia, dall'Associazione Italiana per lo Studio del Dolore, dalla Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa, dall'Associazione Italiana Donne Medico, dalla Provincia di Pavia, dal Comune di Stradella e da molti altri comuni dell'Oltrepò pavese. Tra gli interpreti dei brani vocali e strumentali, diversi artisti sono medici in strutture sanitarie locali e non.