

guida
salute
2018



medicina benessere prevenzione



ITTICA FIORINI s.r.l.

COMMERCIO PRODOTTI ITTICI

CASH&CARRY

Fiorini
PESCHERIA GASTRONOMIA



via L.Fornaciari 13 Reggio Emilia
☎ 0522 455881

«LE 2 SARDINE»
PESCHERIA GASTRONOMIA



via A.Reverberi 33 Montecchio Emilia
☎ 0522 874172

ITTICA FIORINI

Via Yuri Gagarin, 37, 42123 Reggio Emilia RE

☎ 0522 327500

✉ info@fiorinisrl.com

🌐 <http://www.fiorinisrl.com/>

📘 <https://www.facebook.com/itticafiorini/>



Vita Sana e Benessere

- *Cibo, salute e cultura*2
- *Pane e civiltà*4
- *Okinawa e le altre*6
- *Dimagrire consapevolmente*8
- *Di nuovo estate!!*10
- *In che modo la compassione verso se stesse aiuta a perdere peso*12

Prevenzione e Check Up

- *Prevenzione: i controlli da fare*14
- *L'acqua contro l'osteoporosi*16
- *La grandezza dei Piccoli*18
- *Vista e Visione*20
- *Contro le allergie, fidatevi di Fido*22
- *Udito e Neurologia*23
- *Carie e Starnali*24
- *Prof la prego, mi aiuti ad essere felice* ..26
- *Relazione, sesso e sessualità*28
- *Psicomotricità Funzionale*32

Alimentazione bio e salute

- *Oggi compro Biologico*34

Professionisti per il benessere

- *I Numeri della Sanità - Ausl RE*38
- *Prenotazione Visite ed Esami*38
- *Dipartimento Cure primarie*38
- *Scelta del Medico di base e Pediatra* ...38
- *Servizio di continuità assistenziale* ...38
- *Ospedali e Strutture Sanitarie accredit.* ..39
- *Servizi Sociali*40
- *Prestazioni / Poliambulatori*40
- *Ottici*42
- *Centri Acustici*44
- *Ortopedie - Sanitaria*45
- *Farmacie/Parafarmacie RE*45
- *Farmacie Comunali*46

Elenco Inserzionisti47

Guida SALUTE REGGIO EMILIA | Edizione 2018
Stampa: Grafiche Sagi - Bagnolo in Piano

centri odontoiatrici
Victoria

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Gennaro Auricchio

**A REGGIO EMILIA, MODENA, SASSUOLO, FORMIGINE
CASTELFRANCO EMILIA, VERONA, CARPI**



**VENITE A
TROVARCI
PER UNA VISITA
E UN PREVENTIVO
NON IMPEGNATIVI!**



victoria centro odontoiatrico reggio emilia



**Via Gramsci 54/Q - Reggio Emilia - Tel. 0522 515.324 - Fax 0522 231406
info1@victoriacentriodontoiatrici.it - www.centrivictoria.it**



Cibo, salute e cultura

Il cibo racconta la nostra Storia

I fatti alimentari sono parte integrante di quell'universo simbolico che ci fa unici tra gli altri animali, e che è anche all'origine della varietà culturale che ci caratterizza come specie.

Ciascun gruppo etnico definisce la propria identità in rapporto ai cibi che costituiscono la sua base alimentare primaria e in rapporto a cibi speciali che ribadiscono i rapporti sociali e i ritmi del vivere quotidiano interrompendoli periodicamente in modo rituale; il cerimoniale di certe tradizioni radicate prevede in modo contraddittorio cibi poverissimi legati alle materie prime (nelle culture mediterranee, ad esempio, i prodotti del grano), oppure ricchissimi, opulenti, elaborati. Anche la modalità rituale di consumo varia di cultura in cultura, come dimostrano certe forme complesse di digiuno e persino di astensione, oppure, al contrario, la somministrazione abbondante fino allo spreco.

I sistemi alimentari non hanno determinato solo categorie sociali e culturali, ma anche distinzioni temporali nettissime; gli studiosi e i ricercatori hanno potuto distinguere le diverse epoche storiche attraverso la distinzione tra le comunità dei cacciatori, quelle dei raccoglitori di cibo e quelle degli agricoltori.

Persino il rapporto tra il mondo dei vivi e quello dei morti è stato testimoniato in molte epoche storiche dalla circolazione di cibi: quelli consumati nei giorni del lutto sono diversi da quelli offerti nei giorni di celebrazione delle divinità o deposti in passato nelle sepolture dei propri defunti per accompagnarne il viaggio verso l'aldilà; per non parlare delle pietanze offerte tradizionalmente ai bambini, secondo consuetudine, proprio dai cari defunti.

La differenza nell'uso più o meno evidente di alcuni cibi piuttosto che di altri, varia dunque secondo le esigenze della singola comunità e la disponibilità delle materie prime; a parità di uso dei grassi per la preparazione delle pietanze, ad esempio, l'intera tradizione gastronomica di alcune zone del nord Italia si è basato sull'uso del grasso animale (per la massiccia presenza del maiale in allevamento) mentre al centro/sud è stato privilegiato l'olio d'oliva.

Dieta Mediterranea e qualità della vita

Il Bloomberg Global Health Index è l'indicatore che tiene conto di criteri come la durata media della vita, nutrizione, salute mentale, e fattori di rischio quali tabagismo o pressione sanguigna; in una speciale classifica redatta in base a queste discriminanti, nel 2017 esso ha premiato l'Italia con il primo posto per qualità della vita di adulti e an-

Orto della Dea

**Azienda Agricola
Vendita Diretta**

Coltivazione con Lotta Integrata

 Azienda agricola "orto della dea"
 pasciadebbi80@gmail.com

info: **370 3406426**
Via Anna Frank 60/1 | **Gavasseto RE**





ziani; con un punteggio di ben 93.11 su 100, chi nasce oggi nel Bel Paese oggi può contare su un'aspettativa di vita che supera gli 80 anni.

Dunque, malgrado le incertezze economiche e il disagio sociale cresciuto drammaticamente negli ultimi anni, la penisola si è aggiudicata il titolo di Paese più sano al mondo, primo su 163 Paesi in classifica.

Quella degli italiani, però, non è solo una vita longeva, ma anche di qualità. Su questo fronte, infatti, passiamo davanti a altre nazioni note per la loro longevità, come l'Islanda, Singapore, la Spagna, il Giappone e la Svezia. Per quanto riguarda il benessere psicofisico, l'Italia supera altri Paesi più ricchi come la Germania e gli Stati Uniti, scesi al 34° posto a causa del tasso di obesità tra i più alti del pianeta.

Le valutazioni della classifica considerano la forte connessione tra salute dei cittadini e reddito pro-capite, ma la sola ricchezza non può trasformarsi in salute; servono infatti fattori culturali come l'attenzione per il cibo o l'abitudine a praticare attività fisica, e su questo fronte l'Italia fa scuola.

Tutto merito della Dieta Mediterranea, giudicata l'ingrediente principale della nostra salute di ferro: essa suggerisce un'alimentazione basata sul consumo di una maggiore quantità di carboidrati, frutta e verdura abbinata ad un basso consumo di lipidi.

Scaturita da studi scientifici mirati alla prevenzione di malattie cardiovascolari, essa intendeva modificare le abitudini alimentari dei popoli del bacino del Mediterraneo, rimaste invariate fino al boom economico degli anni '50.

La discriminante, oltre l'alimentazione, è l'introduzione dell'attività fisica e persino della cura dei propri rapporti umani, in una piramide che tenga conto dell'apporto fisico ed emotivo di tutti questi fattori.

Non si tratta solo di alimentazione, ma di un vero e proprio stile di vita!

Gli stili di vita cambiano

La Dieta Mediterranea, che fin dagli anni 70 è stata promossa come la più adatta ad uno stile di vita positivo e salutare, ha subito certo delle modifiche e a volte è stata messa in discussione poiché il mutamento delle abitudini ridiscute l'apporto di nutrienti,

BOTTEGA



DA RINNNA

GASTRONOMIA BIO

via roma 6/a | albinea (re)
info 0522 598353

La Natura BIO in ogni ripieno



Operatore controllato n°P49Y
Organismo di controllo
autorizzato dal MIPAAF
IT-BIO-007 Agricoltura UE

Prodotti biologici realizzati a mano

La cucina emiliana è di casa presso la Bottega Gastronomia Bio Da Rinnna ad Albinea: tra cappelletti e tortelli di erbe, tortelli di zucca e pasta fresca, ogni proposta è realizzata partendo da ricette tradizionali nel profondo rispetto delle antiche tecniche culinarie dell'Emilia Romagna.

I prodotti venduti presso la Bio Gastronomia, tutti rigorosamente realizzati a partire da **ingredienti biologici**, sono dotati di un gusto autentico capace di conquistare al primo assaggio qualsiasi palato, senza dimenticare le esigenze dei vegetariani o di chi preferisce le preparazioni con verdure.



info@rinnnabio.it www.rinnnabio.it Bottega da Rinnna Bio



calorie e tipo di alimenti, che devono essere rapportati al consumo energetico di ogni individuo.

Oggi, rispetto al XX secolo, si nota un aumento delle calorie e degli alimenti di origine animale, come carne, uova, formaggi e pesce, a fronte della diminuzione nel consumo di cereali.

Queste graduali modifiche sono dovute al fatto che negli ultimi 50/70 anni molto è cambiato nell'ambiente, nel clima, nell'agricoltura ed anche nei modelli culturali, che da sempre distinguono i gruppi umani e le zone geografiche in cui essi sono insediati.



Pane e civiltà

Qualcuno ha definito il pane come "Emblema del rapporto uomo-cibo".

Per la selezione e il consumo dei cibi, l'uomo fa leva sugli apparati percettivi (olfatto, gusto, tatto) condivisi con il resto del mondo animale, regolando le percezioni sensoriali con il proprio ritmo fisiologico e stagionale.

Ciò che distingue l'uomo dall'animale nel proprio rapporto con il cibo, è la forte valenza culturale e simbolica che gli attribuisce, e che arriva a identificare non solo le diverse collocazioni geografiche e tradizionali, ma all'interno delle varie culture scandisce il ritmo dei diversi periodi dell'anno e delle ritualità ad essi associati. Nell'ambito delle culture cerealicole europee ne è chiaro esempio il pane, alimento a fortissima connotazione simbolica, simbolo della vita e dell'alimentazione quotidiana; conside-

rato imprescindibile nella dieta e quasi sacro per tradizione (come testimonia il fatto che in molti luoghi non lo si possa rovesciare sulla tavola) esso viene declinato in molte forme rituali legate alle festività tradizionali e quindi al mutare delle stagioni; i pani sardi, quelli pasquali in Sicilia o quelli di San Giuseppe in Puglia costituiscono in Italia un repertorio tra i più significativi.

Del resto, il pane nasce in pratica con l'uomo: già l'homo sapiens impastava ghiande tritate ed acqua, stendeva l'impasto su una lastra rovente e otteneva un primo esempio di focaccia. Per ottenere un buon grado di apporto energetico e nutrizionale, in origine si panificava con orzo e miglio, e solo successivamente, in ambienti nobili, il frumento venne riconosciuto come il cereale migliore e di maggior qualità. Furono gli Egizi, 3000 anni fa, a scoprire la lievitazione naturale, lasciando l'impasto a riposo. Essi idearono i primi forni e, stando alle fonti storiche, chi lavorava alla costruzione delle piramidi era retribuito con il pane, che acquisì, quindi, un valore, da un punto di vista economico.

I Greci battezzarono 72 varietà di pane, dal tipo speziato a quello al miele, e a Roma la macina in pietra, azionata da schiavi o animali, venne sostituita dal mulino ad acqua. Nel 168 a.C. sempre a Roma vennero istituite le panetterie come servizio pubblico, poiché cibo privilegiato dal popolo, che non conosceva l'alimentazione varia e ricchissima delle classi più abbienti.

Furono i fornai più bravi a servizio di nobili e Papi a scoprire, alla corte rinascimentale di Maria dei Medici, il lievito di birra.

Baluardo di lotta contro la miseria di alcuni periodi storici, è stato protagonista di sollevazioni popolari e di contingentazione durante la prima guerra mondiale; oggi si registra il ritorno al pane nella sua forma più nobile, grazie alla riscoperta delle lavorazioni tradizionali, dei grani antichi, delle farine di qualità, nell'ottica della riscoperta dei valori culturali in opposizione a quelli economici.





LUN-GIO dalle 6,30 alle 20,00*

VEN-SAB dalle 6,30 alle 22,00*

DOMENICA dalle 9,00 alle 20,00*

Dal Lunedì alla Domenica, dalle ore 18,00,
aperitivo con ampia scelta di cocktail e vini.

**GLI ORARI POSSONO SUBIRE
DELLE VARIAZIONI;
SI CONSIGLIA
DI TELEFONARE**

Piazza S. Prospero, 5/H - Tel. 0522 431842



Rivendita:

V.le Umberto I°, 4/B

Tel. 0522 438818

Laboratorio:

Via Monti Urali, 40

www.panificiomelli.it | info@panificiomelli.it

f / Panificio Melli



Okinawa e le altre

Stimolare il senso di sazietà

Da bambini abbiamo imparato a non lasciare nulla nel piatto, invitati spesso a considerare la condizione dei bimbi africani. Sacrosanto dal punto di vista civico ed educativo, ma deleterio per quel che riguarda l'alimentazione quotidiana, che tende ad essere sempre più abbondante del necessario.

Mangiando in modo troppo abbondante lo stomaco si allunga, rendendo difficile il raggiungimento del senso di sazietà; per riuscire a ripristinarlo iniziamo a servirvi porzioni più piccole e lasciamo sempre un pò di cibo nel piatto.

L'isola dei centenari

I residenti dell'isola di Okinawa sono i più longevi e sani del pianeta, entrati nel Guinness dei Primati probabilmente anche per le loro abitudini alimentari. Nel 2007 uno studio ha rivelato che il 35% degli abitanti aveva più di 100 anni, e, dato

Bancia
BIO RISTO CAFÉ

Via Gramsci 54/A (angolo via Ruini)
42124 Reggio Emilia

www.bancia.it • info@bancia.it • 0522.515190

NATURALE
VEGETARIANA
VEGANA ♥ **BIO**
cucina

lunedì sera **CORSI DI CUCINA**
COLAZIONE PRANZO CENA ASPICCI
aperto da lunedì a sabato

Vita sana e benessere

ancora più stupefacente, praticamente nessun malanno importante. Nella "dieta" di Okinawa il cibo viene considerato curativo e contempla il consumo di molti pesci, vegetali e prodotti a base di soia. Nell'isola giapponese è regola mangiare fino all'80% della capacità dello stomaco, rimanendo con un lieve senso di appetito. Certo questa filosofia di vita non spiega da sola la longevità degli abitanti dell'isola.

Un'antica iscrizione su una roccia dice "A 70 anni sei un bambino, a 80 sei solo un adolescente e a 90, se gli antenati ti invitano a raggiungerli in paradiso, chiedi loro di aspettarti fino a 100 anni: a quell'età ti porrai nuovamente il problema".

Che la correttezza della dieta quotidiana allunghi la vita è ormai fatto dimostrato dalla scienza e dal buon senso, non esistono soluzioni lampo, ma un approccio olistico duraturo e un buon corredo genetico possono aiutare. Ne sono certamente dotati gli abitanti di alcune località del mondo apparentate per aspettativa di vita con Okinawa: la Penisola di Nicoya in Costa Rica, la cittadina di Loma Linda in California, l'Ogliastra in Sardegna,

Acciaroli nel Cilento e Molochio, un paesino dell'Aspromonte, sono le zone blu della terra, dove gli abitanti vivono più a lungo della media.

Le abitudini alimentari privilegiate dai centenari, che in tutto il mondo mangiano poco e quasi sempre le stesse cose, in queste località si basano in particolare sul consumo di frutta a guscio, pesce fresco, legumi e altri vegetali.

Va annotata inoltre l'antropologia sociale di queste piccole comunità di longevi: essi hanno l'attitudine a godere dei momenti di vita sociale della comunità, dalle feste di paese alle chiacchiere in piazza, ma sanno essere indipendenti dalla comunità stessa.

Emulare (per quel che è possibile) i centenari delle zone blu comporta alcune precise scelte alimentari: mangiare poche proteine animali, molti carboidrati complessi (verdure) e frutta secca in guscio; frutta e olio d'oliva con moderazione, legumi in abbondanza. Consumare pesce 2-3 volte a settimana, preferibilmente acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi. Eliminare in età adulta la carne ma reintrodurla dopo i 65 anni per non perdere massa muscolare. Eliminare gli zuccheri aggiunti.



 **ITTICA FIORINI** s.r.l.
COMMERCIO PRODOTTI ITTICI
CASH&CARRY

ITTICA FIORINI s.r.l.
Via Yuri Gagarin, 37, 42123 Reggio Emilia RE
☎ **0522 327500**

«LE 2 SARDINE»
PESCHERIA GASTRONOMIA 



via A.Reverberi 33 Montecchio Emilia
☎ **0522 874172**

Liorini
PESCHERIA GASTRONOMIA



via L.Fornaclari 13 Reggio Emilia
☎ **0522 455881**

✉ info@fiorinisrl.com
🌐 <http://www.fiorinisrl.com/>
f <https://www.facebook.com/itticafiorini/>



Ad Okinawa vige un salutare regime di restrizione calorica, cioè consumare ciò di cui l'organismo ha bisogno e nulla di più. Certamente rispetto ai "colleghi" greci o sardi gli ingredienti cambiano, poiché l'alimentazione si basa su alghe, quinoa, soia, riso, sushi e sashimi, tofu, spezie ed erbe aromatiche, verdure saltate e salmone. Quel che è identico, però, è l'atteggiamento mentale rispetto al cibo, costante per tutto il corso dell'esistenza.

Aggiungiamo a questo un'interessante citazione dal "manifesto della Nutrizione Potenziativa" redatto dal Dott. Filippo Ongaro, medico degli astronauti e specialista dell'antiaging.



Annotando la natura onnivora dell'uomo, egli asserisce che "Ogni proposta che parte da presupposti diversi è temporanea ed è destinata a scontrarsi contro la nostra biologia".

Il Dott. Ongaro plaude ma supera il concetto di longevità, rimarcando quello di qualità della vita. Egli afferma che "La nutrizione non è solo un semplice apporto d'energia ma un fondamentale sistema di regolazione della funzionalità del nostro corpo e del nostro codice genetico". E inoltre "Abbiamo bisogno di dare al nostro corpo più chance di resistenza, forza e difesa, dobbiamo stare bene adesso per vivere la vita pienamente e sconfiggere la paura della malattia".

Come dargli torto.

Dimagrire consapevolmente

La parola dieta deriva dal latino *diaeta*, a sua volta dal greco *diaita*, "modo di vivere"; l'etimologia della parola non suggerisce una semplice privazione di cibo o una diminuzione di esso, quindi una dieta che indichi solamente di

REGGIO EMILIA Viale Regina Margherita 29/G tel. 0522/272532

LA CILIEGIA

La GELATERIA LA CILIEGIA nasce dal desiderio di offrire un prodotto genuino, un vero gelato artigianale che ricordi la tradizione e la qualità di antiche ricette.

Ci proponiamo di offrire sempre ottimi prodotti, dai sorbetti di frutta fresca di stagione alle tradizionali creme realizzate con ingredienti di qualità fino ad arrivare alle chicche della casa, ovvero esperimenti nati dalla ricerca della bontà (come il gusto torta di riso, budino o panna cotta) senza aggiunte di alcun tipo di preparato.

"il nostro gelato è tutta un'altra cosa"



La nostra scelta è stata quella di non utilizzare surrogati ma di arrivare al palato delle persone con la verità, la qualità, l'amore e la freschezza.

mangiare poco è già di per sé una dieta sbagliata.

Essere sovrappeso non è un problema superficiale; le questioni emotive possono essere la causa o il risultato del sovrappeso, o entrambe le cose. Non si può separare il rapporto col cibo dal nostro stato emotivo. Il sovrappeso implica conseguenze fisiche che possono diminuire sensibilmente la qualità della nostra vita, e il rischio diventa maggiore se non facciamo abbastanza esercizio fisico e se ci nutriamo di cibo carente dal punto di vista nutrizionale.

La motivazione che spinge una persona a perdere peso ha un'enorme importanza, e varia per ciascuno di noi; la questione non riguarda solo l'estetica, ma ha a che fare con la nostra psiche, con il senso d'insoddisfazione, la gestione delle emozioni e i conflitti. A fronte delle difficoltà, il cibo diventa compensazione, causa ed effetto: aumentiamo di peso, ci sentiamo ancora più frustrati, mangiamo per compensare. Storia vecchia.

Gestire lo stress

Lo stress può essere causato da numerosi fattori, per lo più incontrollabili. Anche a fronte di fattori di stress positivi, come prepararsi ad una vacanza o al matrimonio, il nostro corpo può reagire ingrassando a causa degli ormoni dello stress prodotti dal corpo.

Lo stress stimola la corteccia delle ghiandole surrenali a produrre il cortisolo, ormone che promuove l'accumulo di grasso; la produzione di grasso stimolata dal cortisolo può salire fino al 48%. Lo stress cronico causa un aumento del grasso del 26%. Lo stress in sé non porta all'aumento del grasso, ma stimola l'appetito e porta a mangiar troppo. Alti livelli di cortisolo contribuiscono allo stoccaggio di grasso a livello addominale. Il cortisolo interferisce anche sulla



bio yogurt
frullati
centrifugati
piadine

Via Farini 4/A
Reggio Emilia
tel. 346 2188842

regolazione dello zucchero nel sangue, che stimola il nostro appetito facendoci desiderare principalmente carboidrati e zuccheri, come una droga. Alti livelli di cortisolo bloccano anche l'ormone della crescita, causando perdita di massa muscolare e inibendo il corpo dal bruciare calorie.

Partendo dal presupposto che affrontare una dieta è innanzitutto una questione di testa, bisogna attendersi a poche regole e molta buona volontà per facilitare la perdita di peso in modo equilibrato e naturale.

Il cibo nutriente è una condizione imprescindibile: bisogna consumare molte verdure, cibo crudo, frutta e farine integrali, riso integrale tre o quattro volte a settimana. Utile evitare gli zuccheri (fruttosio, saccarosio, ecc.) e i grassi trasformabili (grassi solidi), perché questi impediscono al corpo di scomporre il cortisolo.

Dormire fra le 7,5 e le 8,5 ore a notte diminuisce del 50% la produzione del cortisolo; inoltre riduce i rischi di sviluppare malattie come ipertensione, diabete e disfunzioni cardiache. Svolgere almeno 3 ore di esercizio fisico a settimana è un grande aiuto, specie per chi ha una vita particolarmente sedentaria, ma per aiutare

a prevenire lo stress è utile dividerle in sessioni più brevi, ad esempio 15 minuti due volte al giorno per 6 giorni. È meglio camminare 6 giorni alla settimana per 30 minuti al giorno, piuttosto che camminare per un'ora 3 volte a settimana.





Masticare bene per dimagrire

Scegliere di cominciare il pasto con verdure crude aiuta a saziarsi prima, così come mangiare lentamente e masticare bene il cibo.

Il corpo impiega molto tempo per sentire il senso di sazietà e mandare il segnale di stop al cervello. Mangiare velocemente ci impedisce di registrare la sazietà, e l'esperienza di chiunque di noi ce lo conferma: più lentamente mangiamo, più spazio mettiamo tra una pietanza e l'altra, maggiore sarà il senso di sazietà nel breve tempo.

Mangiare con calma, assaporando il gusto di ogni boccone, permette al nostro organismo di rendere meno frequente il ripresentarsi nel corso della giornata di quel senso di fame che ci spinge a ricorrere in maniera più o meno frequente ad uno spuntino.

Ciò avviene poiché una maggiore concentrazione sui meccanismi del mangiare e del masticare permette al nostro cervello di ricordare il pasto per più tempo e, di conseguenza, di inviare nel corso delle ore successive un numero inferiore di segnali di appetito, ritrovandoci meno frequentemente a ricorrere a spuntini fuoripasto.

Masticare bene ha molti vantaggi: aiuta il metabolismo, aumenta la vitalità e fa calare il livello di stress. Bisognerebbe masticare il cibo per circa 30 secondi prima di ingoiarlo, vincendo l'urgenza di mandar giù ed andare avanti con il pasto. Bisogna piuttosto godere di quest'ultimo, usando tutti i sensi - l'olfatto, il gusto, la vista - affinché il pasto non diventi una mansione ma rimanga un piacere.

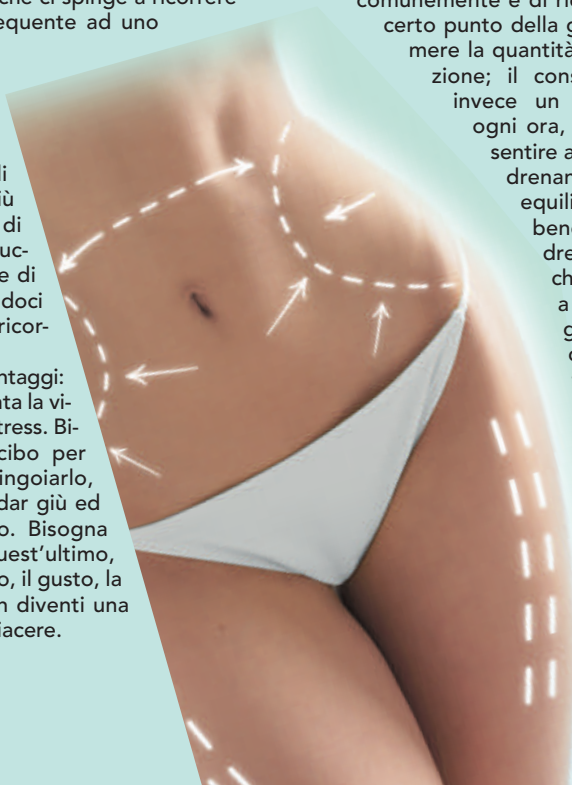
Di nuovo estate!!

Sembra una barzelletta stagionale, ma la cosiddetta "prova costume" può diventare un vero problema per molte donne, e per alcune addirittura un deterrente per godere appieno la possibilità, che solo la stagione estiva può offrire, di stare all'aperto. Non neghiamo: non sentirsi in forma fisica accettabile mette in discussione non solo l'acquisto di un costume nuovo, ma a volte persino la nostra scelta di trascorrere una giornata in piscina o al mare.

Per aiutarci nell'impresa di riacquistare la nostra forma ottimale e, soprattutto, un pò di autostima, si possono provare alcuni rimedi naturali e diversi trattamenti estetici per il corpo.

Scolpire la propria silhouette per essere pronte per il periodo delle vacanze non è una questione semplice: molto spesso manca la voglia, ma bisogna tenere conto del fatto che alimentazione controllata ed esercizio fisico sono imprescindibili per raggiungere lo scopo. Per riattivare metabolismo e microcircolazione e per debellare i grassi in eccesso bere molta acqua durante l'arco di tutta la giornata è indispensabile. L'errore che si fa più

comunemente è di ricordarsene ad un certo punto della giornata, ed assumere la quantità in un'unica soluzione; il consiglio è di bere invece un bicchiere colmo ogni ora, in modo da consentire ai liquidi un'azione drenante costante ed equilibrata. Vanno bene anche tisane drenanti e sgonfianti che la natura ci offre a piene mani, grazie a piante come tarassaco, finocchio, malva, betulla, ortica, ginepro comune, coriandolo, che effettua un drenaggio linfatico profondo e stimola il consumo dei grassi di deposito.





L' Oasi del tuo benessere

Via Fratelli Cervi, 54 | REGGIO EMILIA | tel. 0522.305406

TRATTAMENTI CORPO - PERCORSO DIMAGRIMENTO

Il percorso di dimagrimento Cocolat prevede l'utilizzo di apparecchiature efficaci e all'avanguardia sul mercato. La sinergia dei loro effetti ti permette di dimagrire e contemporaneamente di tonificare il tuo fisico.

KEOPE

La tecnologia Keope, unica nel suo genere, ti permette il rilassamento psico-fisico grazie alla risonanza propriocettiva globale, libera il corpo dalle tossine e dagli acidi grassi, attiva il metabolismo, modella la postura scheletrica del muscolo per ottenere un dimagrimento duraturo.

HYPOXI

Sdraiato e con il corpo all'interno dell'apposito ovetto esegui esercizi che garantiscono la perdita di grasso localizzato attraverso l'effetto del sottovuoto che stimola il metabolismo degli acidi grassi

STARVAC

Trattamento efficace per contrastare adiposità rimodellando il corpo e agendo sull'effetto buccia d'arancia. Un'evoluzione del massaggio endodermico con un'azione drenante, tonificante, defibrosante e rimodellante.

4SHAPE

Soluzioni per la tua forma. Apparecchiatura corpo di ultima generazione che combina sinergicamente quattro differenti tecnologie per trattamenti su misura snellenti, modellanti, riducenti e tonificanti.



ORARI da MARTEDÌ a VENERDÌ 10/20 SABATO 9/17



Cocolat.esteticaabbronzatura info@cocolat.it www.cocolat.it



Tuttavia ogni donna può ricevere una carica di ottimismo dal valido aiuto di appositi trattamenti estetici e rassodanti.

Il nemico più arduo da sconfiggere per molte donne è senza dubbio la cellulite. Combattiamo questo antagonista bevendo molta acqua, facendo esercizio fisico

e ricorrendo a trattamenti estetici per il corpo; nei casi di cellulite più semplici o iniziali, legati a disturbi del ciclo, sedentarietà alimentare sbagliata, si possono usare cosmetici snellenti, riducenti e anticellulite che sgonfiano, attivano la lipolisi e hanno un'azione drenante con benefici anche sulla zona pancia. Nei casi in cui il problema è diffuso o di vecchia data si può optare per trattamenti locali a base di ultrasuoni, radiofrequenza o mesoterapia. I trattamenti anticellulite aiutano a ridurre superficialmente

l'inflammazione dei tessuti sottocutanei, mentre i massaggi drenanti stimolano il microcircolo linfatico, aiutando il corpo a liberarsi da scorie e liquidi in eccesso.

Il rassodamento e la tonificazione di specifiche aree del corpo possono essere perseguiti grazie a trattamenti che consentono di facilitare la ricompattazione dei tessuti della pelle, garantendo l'effetto lifting che permetterà di riconquistare tonicità e gradevolezza estetica dei tessuti.

In che modo la compassione verso se stesse aiuta a perdere peso

Può capitare di fare uno strappo alla dieta o deviare dal proprio regime di allenamento. Il segreto per rimettersi in marcia verso i propri obiettivi sta nella compassione verso se stesse.

Compassione, non critiche

Purtroppo molte persone, soprattutto donne, si sentono in colpa se adottano comportamenti non all'altezza delle proprie aspettative. Questa autocritica può causare altre scelte poco sane.

Facciamo un esempio: sei a una riunione di famiglia, e sulla tavola ci sono un sacco di stuzzichini appetitosi. Ti riproponi di mangiare solo le carotine, visto che stai cercando di perdere peso. Poi vedi un'amica mordere un succulento biscotto al cioccolato e caramello, e decantarne la bontà. Non riesci a resistere. Ne mangi uno, assaporandone ogni morso nella sua ricchezza e contando mentalmente il contenuto di grasso e le calorie. Quando hai finito di raccogliere tutte le briciole e leccarti le dita, ti senti in colpa per aver ceduto alla tentazione, delusa per la carenza di fermezza, e inadeguata.

Ecco cosa succede dopo: mangi un altro dolce e poi magari un altro ancora, per tentare di placare questi sentimenti negativi. Gli studi dimostrano che quando le persone si buttano giù per uno strappo alla dieta, tendono a cercare conforto proprio nel cibo. Col tempo, questo schema (strappo alla dieta, autodenigrazione e ricerca della consolazione nel cibo) vanifica gli sforzi di tenere il peso sotto controllo.

Il modo migliore per coccolarsi è la compassione verso se stesse, secondo Kristin Neff, PhD, professoressa associata nel dipartimento di Psicologia dell'educazione presso la University of Texas di Austin e autrice del libro "Self Compassion".

Imparare ad amare se stesse

Non importa se hai esagerato con il cibo, hai saltato gli allenamenti da Curves o hai trascurato altri comportamenti sani: non essere troppo dura con te stessa.



Riconosci di aver deviato dai tuoi propositi, ammetti che capita a tutti, e perdonati. La compassione verso se stessi è costruttiva. Aiuta a tenere sotto controllo le emozioni negative che possono

indurre a continuare a rifugiarsi nei dolci o a saltare gli allenamenti. Ti aiuta a vedere gli strappi alla regola per quello che sono e a comportarti meglio in futuro, senza perdere di vista i tuoi obiettivi.

Studi preliminari sembrano indicare che quando le donne a dieta dimostrano compassione verso se stesse dopo aver esagerato con alimenti "proibiti", come una ciambella o un milkshake, riescono a proiettare lo sguardo in avanti, restando concentrate sui propri obiettivi di perdita di peso e riprendendo il controllo del proprio regime alimentare. Evitano così di abbandonarsi alla negatività e di cercare consolazione trangugiando ghiottonerie per quello che percepiscono come un fallimento.

Sviluppare la compassione verso se stesse

"Le donne sono particolarmente dure con se stesse," ha commentato la Dott.ssa Pamela Peeke, presidentessa del Curves Science Advisory Board e autrice di 'Body for Life for Women'.

"Punta ai progressi, non alla perfezione": è questo il consiglio di Peeke. "Dai sempre il meglio di te stessa tenendo conto delle circostanze in cui ti trovi. E anziché mirare al 100%, punta all'80%: la variabilità del restante 20% fa parte della natura umana."

Sul sito di Kristin Neff sono disponibili esercizi per promuovere la compassione verso se stessi. La Dott.ssa Neff consiglia di utilizzare la tecnica seguente ogni volta che cominciamo a provare delusione nei nostri confronti. Ci invita a trovare un gesto che ci calma, ad esempio mettere le mani sul cuore. Per qualche minuto presta attenzione a questo gesto, avvertendo il calore delle mani e il battito del cuore.

Simultaneamente, di a te stessa parole ispirate a un atteggiamento di compassione nei tuoi confronti, tipo: "Mi dispiace per quello che è appena successo, ma errori del genere capitano. L'importante ora è trattarmi con gentilezza e con la compassione di cui ora ho bisogno". Adatta queste formule alle circostanze, nel modo più consolatorio e giusto per te.

Pensa a come ti comporteresti con un'amica che crede di aver fallito; usa nei tuoi confronti la stessa gentilezza e premura con cui tratteresti lei. Questo atteggiamento ti aiuterà a superare il momento di difficoltà, facendoti progredire verso i tuoi obiettivi e traguardi.

(tratto dal sito <http://www.curves.eu/it>)

Curves

L'allenamento completo di 30 minuti PENSATO PER LE DONNE

www.curves.eu/it

- ✓ Curves è un allenamento collaudato che combina allenamento di forza, cardio e stretching
- ✓ Con Curves alleni ogni principale gruppo muscolare e bruci fino a 500 calorie in soli 30 minuti!
- ✓ Un'istruttrice Curves è sempre presente per guidarti e motivarti in ogni allenamento
- ✓ Curves è una comunità di donne che lavorano sodo insieme e si sostengono a vicenda
- ✓ Curves aiuta le donne di tutte le forme, taglie e livelli di fitness



Via G.Mameli,15 - REGGIO EMILIA - info 0522.1401993 - 392.8751959

prevenzione e check up



Prevenzione: i controlli da fare

La prevenzione attiva, adottando uno stile di vita salutare, e la diagnosi precoce, che permette di intercettare le eventuali malattie in tempo utile per curarle al meglio, rappresentano oggi la strategia più efficace contro molte patologie.

I controlli periodici sono uno strumento utilissimo per verificare le proprie condizioni di salute e per scoprire precocemente gli eventuali problemi; essi vanno programmati in maniera personalizzata, secondo la situazione individuale e seguendo le indicazioni del medico curante, per evitare sprechi e diagnosi inutili.

Inoltre, esiste una evidente differenza tra la prevenzione consigliata a tutti e quella maggiormente adeguata a persone che abbiano fattori di rischio legati a familiarità, tabagismo, obesità o particolari sintomatologie.

In alcuni casi, inoltre, gli esami di controllo sono inseriti nei programmi di screening gratuiti organizzati dalle Asl o dalle Regioni; accade ad esempio per il Pap test, la mammografia e l'esame del



FARMACIA DOTT. C. PRETI



■ ■ RUBIERA ■ ■

VIA EMILIA EST, 15/G

TEL. 0522.626214 - FAX 0522.620520

preti.carlo@libero.it - www.farmaciapretirubiera.com

chiusura sabato pomeriggio



sangue occulto nelle feci. È importante tenerne conto per evitare spese inutili, perché purtroppo alcuni esami di screening hanno costi importanti, e vale la pena verificare che siano compresi tra le esenzioni, per evitare spese inutili.

Per la donna:

Tra i 10 e i 25 anni andrebbe eseguita la vaccinazione HPV.

In Italia vengono annualmente diagnosticati oltre 3.000 nuovi casi di cancro al collo dell'utero, con mortalità del 40-50%.

L'infezione da Papilloma virus, contratta attraverso rapporti sessuali con partner infetti, è causa di oltre il 90% dei casi diagnosticati di tumore al collo dell'utero.

Dopo i 25 e fino ai 40 è sempre consigliabile una regolare autopalpazione del seno e la visita ginecologica annuale con ecografia transvaginale. Inoltre, a partire dai 30, è consigliata annualmente anche la visita senologica ed ecografia mammaria.

In questa fascia d'età molto delicata, ogni 2-3 anni va eseguito il Pap Test e HPV-Dna Test, ed ogni 5 il controllo dei nevi.

I controlli cardiaci e quelli di routine su sangue e urine vanno consigliati dal medico curante.

Anche per le donne si deve tener conto dei fattori di rischio ed eseguire di conseguenza l'esame spirometrico e la visita otorinolaringoiatrica.

Dopo i 40 a tutte queste indagini va aggiunto un controllo periodico del colesterolo, del glucosio, delle feci per ricerca di sangue occulto e la mammografia bilaterale.

Dopo i 50 anni andrebbero monitorati con attenzione questi ultimi fattori, che con l'età diventano determinanti per il benessere generale, e non si dovrebbero trascurare tutti gli esami necessari a riconoscere ed equilibrare gli scompensi dovuti alla menopausa.

Per l'uomo:

Tra i 10 e i 25 anni è sempre consigliabile autopalpazione del testicolo almeno una volta al mese. A questa, dopo i 25 e fino ai 40 si aggiungono, come buona norma, gli esami completi del sangue ogni 2 anni almeno; ogni 5 anni è sempre consigliabile una visita cardiologica e un controllo dei nevi, troppo spesso sottovalutati.

Inoltre, da qui in poi, particolare cura andrebbe dedicata ai controlli del colesterolo e dei livelli del glucosio.

Fattori di rischio come il fumo vanno tenuti sotto controllo con un esame spirometrico; chi avesse partner affette da HPV dovrebbe eseguire la visita otorinolaringoiatrica almeno una volta entro i 40 anni.

Dopo i 40 anni l'esplorazione rettale con palpazione della prostata andrebbe eseguita ogni anno; pur essendo un esame fastidioso, esso è importantissimo nella diagnosi precoce di eventuali problemi. Allo stesso scopo va eseguito almeno ogni 2 anni l'esame delle feci per ricerca di sangue occulto.

Dopo i 50 anni diventa di grande aiuto nella prevenzione la visita urologica con dosaggio del PSA ed ecografia prostatica; rimane consigliata anche la pancolonscopia di base.

Ulteriori accertamenti periodici (sangue, urine, esami cardiologici ecc.) vanno stabiliti dal medico curante.





La memoria vive anche nelle ossa

Chi pensa che le ossa siano solo lo scheletro che sostiene il corpo, si sbaglia; il nostro sistema osseo produce l'osteocalcina, un ormone di cui una ricerca americana ha scoperto il ruolo fondamentale e l'influenza non solo sulle capacità cognitive ma anche su depressione e ansietà.

Con l'aumento dell'età, il livello di questo ormone delle ossa diminuisce costantemente; nelle donne questo processo inizia all'età di 30 anni, negli uomini solo 15- 20 anni più tardi.

Le ossa, dunque, oltre ad essere l'indispensabile impalcatura del nostro corpo sono anche prezioso serbatoio di sostanze che si integrano nei meccanismi di funzionamento, a riprova che un organismo vivente è un sistema articolato e meraviglioso del quale non si finisce mai di scoprire la complessità.

I ricercatori della Columbia University di New York hanno scoperto che la produzione dell'osteocalcina influenza positivamente le capacità cognitive, tra cui la memoria, e contribuisce già in fase gestazionale allo sviluppo cerebrale in utero. Infatti viene sintetizzata dalla madre e passa al feto, dando origine allo sviluppo di quelle parti del cervello che presiedono alla memoria.

L'intuizione di partenza, poi verificata da uno studio sui topi, è che se il cervello esercita una potente influenza negativa sulla massa ossea, l'osso debba tentare di controbilanciare questa regolazione. Il merito va appunto al prezioso ormone, che nel cervello agisce in due modi distinti ma complementari.

Semplificando il concetto, l'osteocalcina attraversa la barriera ematoencefalica, si lega a neuroni di due

zone del cervello (il mesencefalo e l'ippocampo) e favorisce la sintesi della serotonina e delle catecolamine, contribuendo alla proliferazione di nuovi neuroni anche in età adulta e alla rigenerazione cerebrale, concetto negato fino agli anni Sessanta del secolo scorso.

La seconda funzione dell'osteocalcina è il contributo positivo allo sviluppo di due parti del cervello, il corpo calloso e l'ippocampo, essenziale per la memoria.

Nel corso dell'esperimento, topi di tre mesi di età, messi alla prova per 40 minuti sulla ruota, rendevano molto di più rispetto a quelli di dodici mesi, raggiungendo circa 1,2 chilometri a tratta, mentre i più vecchi riuscivano a malapena a coprire la metà della distanza.

Il fatto sorprendente per i ricercatori di New York è stata la possibilità di "ringiovanire" con osteocalcina i vecchi topi; con una singola iniezione di osteocalcina, anche roditori di un anno di età riuscivano di nuovo a coprire la tratta da 1200 metri, senza stancarsi prima.

L'esperimento sui topi ha inoltre mostrato che i soggetti deprivati di osteocalcina erano più ansiosi e depressi; solo l'infusione di osteocalcina ha corretto completamente la sintesi dei neurotrasmettitori, facendo scomparire ansietà e la depressione, e favorendo un discreto recupero della memoria.

Secondo i ricercatori americani, l'osteocalcina potrebbe costituire la grande speranza per contrastare il deficit cognitivo degli anziani e la disgregazione muscolare, sebbene sia troppo presto per esserne certi, vista la mancanza di dati sicuri e ripetibili derivanti da una ricerca più lunga.

La domanda alla quale va data una risposta certa prima di ipotizzare altre strade è legata all'osteoporosi: se la massa ossea con l'età diminuisce a causa di questa patologia, è possibile che la perdita di memoria e di facoltà cognitive sia conseguente?

La strada è aperta, e le ricerche in questa direzione hanno preso il via.



L'acqua contro l'osteoporosi

Sembra un paradosso, ma anche l'acqua del rubinetto può aiutarci ad avere delle ossa più forti. Purché potabile, l'acqua degli acquedotti italiani, tanto demonizzata in passato, ha rivelato caratteristiche e doti inaspettate, delle quali vale la pena parlare brevemente.

Decidere se bere o no l'acqua del rubinetto è principalmente una questione di gusto, non di rischi: essa presenta infatti una composizione simile alla maggior parte delle acque minerali naturali che troviamo in commercio. Solo alcuni specifici tipi di acque minerali, che vengono considerate coadiuvanti a terapie mediche, non possono essere paragonati alle acque potabili, in quanto contengono concentrazioni diverse di alcuni specifici minerali. Il gusto che a volte viene percepito come sgradevole nel bere acqua del rubinetto, è per lo più causato dal cloro che, per ulteriore sicurezza, viene aggiunto alle acque potabili. Questa sostanza si palesa all'olfatto e al gusto anche se presente in quantità minima, ma essa evapora velocemente se l'acqua viene messa a riposare in una caraffa in frigo per un paio d'ore; l'acqua risulterà fresca, con nulla da invidiare a molte acque minerali in commercio.

In passato si temeva che il calcare (cioè il carbonato di calcio) potesse danneggiare i reni, ma i ricercatori hanno dimostrato che, al contrario, le acque dure svolgono un'azione protettiva nei riguardi delle malattie ossee e cardiovascolari, in quanto il calcio riduce l'assorbimento dei grassi a livello intestinale e il magnesio ha un effetto dilatatore sulle arterie. Pertanto, se dal nostro rubinetto esce acqua "dura", fidiamoci delle sue caratteristiche: al contrario, le acque

"mollì" possono solubilizzare alcuni metalli pesanti, tossici e cancerogeni, come piombo, cromo ed arsenico, presenti nel materiale delle tubature dell'acqua.

In assenza di particolari patologie, le acque dure sono quindi da preferirsi a quelle sottoposte a processi di addolcimento, che riducono i livelli di magnesio e inducono un aumento della concentrazione di sodio, che favorisce l'ipertensione. Il magnesio è un minerale che riveste una grande importanza per la salute dell'uomo, in quanto responsabile di molti processi metabolici essenziali.

Gli esperti chiariscono che un giusto apporto di calcio è indispensabile per prevenire alcune malattie a carico delle ossa, prima fra tutte l'osteoporosi, che rende lo scheletro soggetto a un maggiore rischio di fratture. Inoltre esso sembra addirittura svolgere un'azione protettiva contro l'insorgenza di alcuni tipi di tumori.

Riguardo i calcoli renali, recenti studi hanno dimostrato che si tratta di un timore infondato: un'acqua minerale ricca di calcio può addirittura aiutare a prevenirne la formazione, che è in realtà favorita dalle troppe proteine animali che assumiamo e la poca acqua che beviamo, oltre ad una predisposizione genetica.

Di fatto, le acque dure, come dimostrato in molti studi epidemiologici, non hanno effetti negativi sulla salute dell'uomo, ma comportano solo inconvenienti pratici a causa del deposito di calcare in tubazioni, caldaie ed elettrodomestici, maggior consumo di detersivi, ecc, per cui gli addolcenti dovrebbero essere utilizzati solo nei rubinetti in entrata degli elettrodomestici. Sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità

o su altri siti di rilevanza scientifica che si interessano dell'igiene delle acque si possono trovare informazioni dettagliate sull'argomento.





Non è un gioco da ragazzi...

Stephany Item è un'insegnante di yoga per bambini, vive a San Diego e lavora nelle scuole utilizzando lo yoga per i più piccoli come mezzo di autoregolazione sociale ed emozionale.

Dovendo affrontare anche casi di sociopatia ed autismo, il suo lavoro è delicato ed impegnativo, ma per lei trascorrere il tempo con i bimbi è una gioia profonda e una costante fonte di ispirazione.

La Item affronta, tra le altre, un'emergenza ormai evidente già nelle primissime fasi della crescita e scolarizzazione: molte ricerche hanno dimostrato l'altissimo stato di stress in cui si trovano i piccoli già in età scolare. In alcuni casi più difficili, essi portano già con sé un certo carico di ansia e paura legate alla loro esperienza personale, rispetto alla quale non sono emotivamente attrezzati.

La sua ipotesi lavorativa è che attraverso gli strumenti di autoregolamentazione dello yoga basato sul gioco, i bambini possano iniziare a cercare all'interno di se stessi il loro punto di controllo, cioè la misura in cui le persone sentono di poter controllare gli eventi che influenzano la loro vita.

Attraverso il movimento basato sul gioco i bambini sono in grado, in modo divertente e individualizzato, di accedere ai loro corpi emotivi e fisiologici, esprimendosi pienamente, con sicurezza e fiducia.

Un esempio probante è quello di Hector, un bambino di 7 anni cresciuto in una famiglia problematica, ribelle ed aggressivo e già reduce dall'espulsione da scuola per via delle sue caratteristiche, difficilmente gestibili.

Durante le prime lezioni di yoga a scuola, Hector manifestava la frustrazione sviluppata verso gli adulti attraverso aggressività e scoppi di rabbia verso gli oggetti, i coetanei e gli insegnanti. Il suo atteggiamento era di disgusto e sfiducia, e il piccolo non reagiva a nessun tipo di stimolo positivo,

La grandezza dei Piccoli

Trascorrere tempo con i più piccoli significa assaporare un concentrato di energia e felicità immediata, e questo a prescindere dall'essere genitori, fratelli o nonni dei bambini. Molti insegnanti ed educatori, pur affrontando la fatica quotidiana del dover gestire l'irrequietezza dei loro giovanissimi allievi, mettono a bilancio del lavoro soddisfazione ed arricchimento in quantità commisurata all'impegno profuso. Perché i bambini sono umanamente ricchissimi e non sono avari; elargiscono la loro ricchezza a piene mani, aspettandosi in cambio, semplicemente, la stessa cosa.

Spingendoci a concentrare la nostra attenzione su di loro e sul loro presente, essi alimentano la parte più infantile di noi e ci costringono a muoverci, ridere, pensare e agire come dei bimbi. La potenza di quest'atteggiamento, la sua trasparenza e genuinità dovrebbe insegnarci ad affrontare con la stessa semplicità questioni a volte rese complesse da strutture mentali indotte e farraginose, che per fortuna i bambini non hanno.

Capita molto spesso che persino educatori professionisti, messi in difficoltà da situazioni infantili particolarmente difficili, traggano dal bambino stesso l'ispirazione per uscire da canoni rigidi e trovare soluzioni nuove ed efficaci. Proprio in questo consiste una meravigliosa risorsa dei più piccoli, che non hanno pudore nel manifestare ogni loro aspetto emotivo, anche negativo, ma sono privi di preconcetti ed aperti al cambiamento.



prevenzione e check up

mettendo in crisi Stephany, realmente incapace di trovare con lui un punto di comunicazione o di semplice contatto.

Durante i primi mesi Hector trascorse le lezioni urlando e distruggendo gli oggetti della classe, per dimostrare quanto lo yoga fosse lontano dalla sua esperienza umana; ma fu proprio lui a fornire la chiave di accesso alla sua insegnante. La sua sola passione erano le carte Pokemon, che gli venivano regalate dai compagni poiché la madre non glielne comprava. Il suo desiderio e la sua passione per questi oggetti spinse la Item ad inventare lo "Yogimons", una strategia di gioco all'interno dello yoga, attraverso la quale i bimbi intraprendono un viaggio per trovare i propri "super poteri", la propria forza fisica, emotiva e intellettuale, a dimostrazione del fatto che ognuno ha un ruolo e un posto speciali nel mondo. Hector è stata la vera ispirazione di questa strategia, sfidando l'insegnante attraverso il proprio travaglio interiore. E l'insegnante, come ogni adulto dovrebbe fare, ha raccolto la sfida in modo costruttivo, riuscendo a creare un codice

per Hector e per tutti gli altri bambini; le lezioni di Yogimons hanno messo il piccolo Hector al centro del mondo, rendendolo orgoglioso di se stesso, sicuro del proprio ruolo e finalmente tranquillo e sorridente.



il Luna Park di
Tommy
sala per feste e compleanni

**POSSIBILITÀ
DI AFFITTARE
SOLO SALA O
DI USUFRUIRE DEL
SERVIZIO BUFFET
ED ANIMAZIONI**

APERTA DA FINE SETTEMBRE FINO AD APRILE

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI AL NEGOZIO JUNIOR'S tel. 0522 558366

prevenzione e check up

Vista e Visione

Il cervello resiliente

Tutti noi conosciamo il meccanismo cerebrale attraverso cui si realizza la visione: l'occhio forma e proietta le immagini su una superficie sensibile, la retina, che raccoglie le immagini, ne fa una prima elaborazione e trasmette l'informazione alla corteccia cerebrale; a questo punto il cervello elabora i dati ricevuti e "forma" l'immagine definitiva. Questo meraviglioso meccanismo viene definito "vista", e i suoi automatismi sono certi. Tuttavia, l'evoluzione delle ricerche ha provato che la definizione di vista è più ampia e complessa di quanto si creda, perché non è relegata agli organi ad essa deputati, gli occhi,

ma chiama in causa la duttilità del cervello nel far fronte agli ostacoli che eventualmente possono presentarsi. Stiamo parlando dei casi estremi, quelli in cui una capacità visiva fortemente compromessa da traumi o malattie viene in qualche modo "riletta" dalla plasticità del cervello che crea inedite forme di percezione sensoriale.

Nella fattispecie vogliamo parlare del caso clinico, descritto sulla rivista scientifica *Neuropsychologia*, di una donna scozzese, Milena Canning, rimasta cieca in seguito ad un'infezione respiratoria e una serie di ictus che la costrinsero in coma all'età di 30 anni. Dopo circa 8 settimane di coma, la giovane dovette affrontare la realtà della sua nuova, drammatica condizione di non vedente.

La speranza che la situazione potesse in qualche modo modificarsi si riaccese nella giovane a distanza di qualche mese dal risveglio, quando Milena percepì un guizzo di verde davanti ai suoi occhi spenti. Si trattava di un pacchetto regalo che le veniva agitato davanti al viso. Successivi approfondimenti portarono alla conclusione che la donna è affetta dalla Sindrome di Riddoch: un caso particolare di cecità che rende visibili gli oggetti che si muovono rapidamente all'interno del campo visivo, sebbene privi di colore e dettagli, mentre quelli statici rimangono sepolti in un'irrisolvibile buio.

Dopo quel primo guizzo di verde, con lenta gradualità, Milena iniziò a percepire altri oggetti in movimento, come il fumo del caffè, o le gocce di pioggia che scivolavano rapidamente sul vetro della finestra.

La straordinarietà del caso clinico portò a una serie di studi sul cervello della donna, e con esami di imaging approfonditi e la risonanza magnetica funzionale i medici sono arrivati a registrare in tempo reale il funzionamento cerebrale di Milena, mappandone in modo approfondito il cervello di non vedente.

Il tessuto cerebrale dei lobi occipitali di Milena è gravemente danneggiato



ottica style e l'occhialaio

IL MASSIMO DELLA QUALITÀ AL MIGLIOR PREZZO

- Centro specialista Varilux eyecode lenti progressive personalizzate e lenti Zeiss
- Misurazione della vista gratuita con check-up completo cornea, cristallino, pressione oculare
- Montature delle migliori marche: Rayban, Persol, Oakley, Dolce e Gabbana, Armani, Tiffany, Versace e tante altre
- Lenti a contatto progressive, contattologia avanzata

**TECNOLOGIA E PROFESSIONALITÀ
AL SERVIZIO DELLA TUA VISTA.**



www.otticastyle.it

e-mail: ottstyle@libero.it



ottica style

VIA BISMANTOVA 5/A - REGGIO EMILIA Tel. e Fax 0522 323195



l'occhialaio

VIA R. CHINNICI 5 - RUBIERA C/O nuovo C.C. Conad Tel. e Fax 0522 260658

prevenzione e check up

nella parte della corteccia deputata all'analisi degli stimoli visivi: di fatto, i segnali che il complesso sistema della vista veicola verso il cervello per la decodificazione, vengono fermati bruscamente a livello della corteccia danneggiata. Ma il cervello, anziché inibire l'intero sistema visivo, rinunciando di fatto alla vista, ha sviluppato vie alternative, delle strade secondarie attraverso le quali alcuni stimoli visivi (come il movimento) aggirano la parte danneggiata e si registrano nel cervello, dando alla paziente facoltà di vedere qualcosa.

Il fatto che la donna scozzese sia in grado di percepire i movimenti può sembrare poca cosa, ma dal

punto di vista organico/funzionale il cervello di Milena ha compiuto un vero miracolo di resilienza; la plasticità cerebrale, cioè la capacità del cervello umano di riorganizzare continuamente strutture e funzionalità al mutare delle condizioni o al presentarsi di lesioni invalidanti, ha sopperito in parte alla grave invalidità subentrata dopo la malattia.

Contro le allergie, fidatevi di Fido

Molti studi già da tempo hanno dimostrato che il possesso di un cucciolo è in grado di migliorare le condizioni generali di chi soffre di malattie come depressione e cardiopatie.

Ma le novità che riguardano allergie ed infezioni sono interessantissime: volete aiutare i vostri figli a combattere asma e raffreddori? Lasciate che passino più tempo in compagnia del vostro cane, anche se sporca un pò la casa.

Da tempo gli epidemiologi sanno che i bambini che crescono accanto ad animali domestici o entrano spesso in contatto con bestiame da allevamento sono meno sensibili a reazioni allergiche di tipo respiratorio, ed è ormai provato che lasciare i più piccoli a contatto con i cani è un valido aiuto al sistema immunitario; la compagnia del vostro amico a quattro zampe, infatti, non è soltanto utile a migliorare l'amore della famiglia e del cane stesso, ma coadiuva lo sviluppo di un batterio buono che vive nell'intestino umano, la crescita del quale sembra favorita dalla compagnia del cane.

I cani che passano parte del loro tempo all'aperto veicolano microbi all'interno delle mura domestiche; parte di questi microbi si trova anche nel nostro intestino ed è stato provato che la risposta immunitaria alle reazioni allergiche è strettamente legata proprio a questi batteri.

L'esperimento è del 2010: Susan Lynch, microbiologa dell'Università della California di San Francisco, ha





Udito e neurologia

Fischi per fiaschi

raccolto polvere domestica da una casa con cani e da una senza cani, l'ha mischiata con acqua e l'ha somministrata a dei giovani topi. Ne ha quindi messo alla prova il sistema immunitario, facendoli venire in contatto con elementi fortemente allergizzanti, come le proteine dell'uovo. Il risultato ha mostrato una reazione blanda o addirittura assente nei topolini precedentemente messi in contatto con la polvere contaminata dai cani, mentre gli altri hanno mostrato l'equivalente del nostro naso gocciolante.

L'esperimento ha inoltre allertato i ricercatori sulla presenza nell'intestino dei topi di un'alta concentrazione di *Lactobacillus Johnsonii*, un bacillo che protegge dal virus che causa negli uomini forti reazioni asmatiche.

L'ipotesi può essere che la polvere contaminata dai cani veicoli nell'intestino il *Lactobacillus Johnsonii*, oppure altri batteri che ne facilitano lo sviluppo.

Non è ancora provato che l'organismo dell'uomo reagisca nello stesso modo, ma la ricerca potrebbe chiarire aspetti ancora sconosciuti dell'interazione tra il nostro amico a quattro zampe, noi e la nostra salute.

Altra scoperta interessante è quella che smentisce un fatto ritenuto ormai acclarato, cioè che gli animali domestici possono essere una causa di infezioni gastrointestinali. Una ricercatrice australiana ha invece dimostrato che dei 965 bambini presi in esame durante le sue ricerche, quelli che avevano un animale domestico, cane o gatto che fosse, registravano un'incidenza di sintomi gastroenterici nettamente minore. La spiegazione più ovvia è che essere toccati e leccati spesso da un animale potrebbe permettere di migliorare le difese immunitarie, proteggendo da infezioni e reazioni allergiche.

Una curiosità: tra le allergie che i gatti possono manifestare, ci sono alcuni alimenti, pollini o antiparassitari; quello che non tutti sanno è che essi possono essere allergici anche a noi, o meglio agli allergeni presenti su prodotti che utilizziamo per la cosmesi e la detersione di pelle e capelli. I sintomi possono essere paragonabili ai nostri: difficoltà respiratorie, eruzioni cutanee, problemi intestinali fino, nei casi più gravi, allo shock anafilattico.

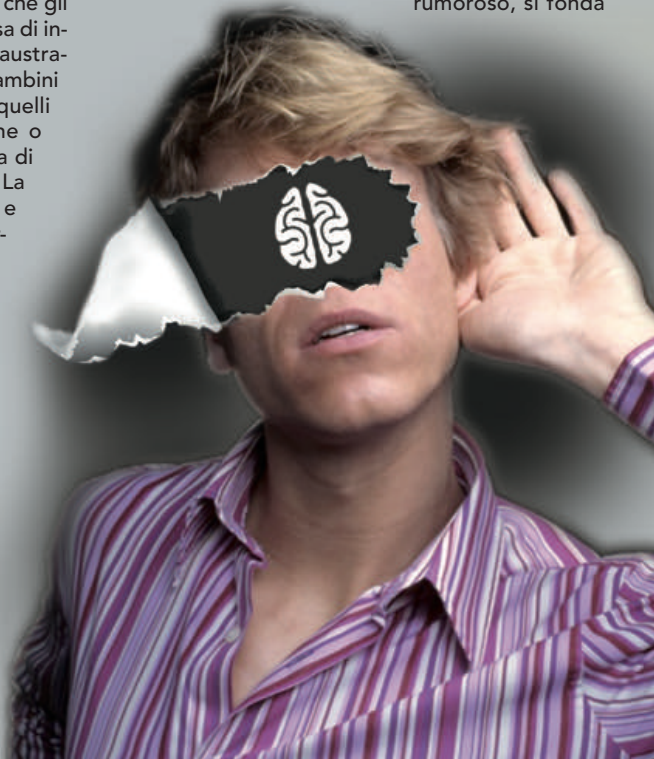
Nelle persone con problemi di udito, incorrere frequentemente in percezioni errate può portare al progressivo distacco dalle occasioni sociali, all'isolamento e alla depressione.

Tuttavia, anche in presenza di un buon udito, chiunque può fraintendere una parola ascoltata in un contesto rumoroso, o perchè pronunciata in modo poco chiaro.

La spiegazione a questo fenomeno, che a volte può avere risvolti comici o imbarazzanti, non è legata solo all'esperienza sensoriale dell'udito, ma si spiega coinvolgendo anche il nostro sistema neuronale.

Nella produzione e nella comprensione del linguaggio parlato viene attivata in maniera molto dinamica una varietà di connessioni cerebrali, anche fra aree molto distanti tra loro, in base alla rilevanza emotiva di quanto detto o udito. Sono le cosiddette RED, connessioni cerebrali che si attivano per ogni attività sensoriale del corpo umano.

La capacità di seguire un discorso anche quando l'interlocutore parla molto velocemente o l'ambiente circostante è rumoroso, si fonda





Carie e staminali

Conosciamo il valore estetico del nostro sorriso, l'impatto che ha sulla nostra sicurezza personale e di conseguenza sulla nostra capacità di avere rapporti sociali. Oltre agli aspetti strettamente legati ai fastidi (o dolori) più o meno gravi delle patologie dentali, chi ha una bocca ben curata ha un vantaggio psicologico su chi non può contare su un'adeguata salute dentale.

L'insorgenza della carie è uno dei problemi dentali più comuni, e il trattamento di questa patologia è oggetto di studi e progressi continui da parte della ricerca.

I nostri denti si danneggiano quotidianamente a causa di piccoli traumi o delle lesioni prodotte per gran parte dai microbi che ricoprono la superficie di ciascun dente e si nutrono di residui di cibo.

Nella polpa dentaria sono presenti cellule staminali che permettono al dente di ripristinare le lesioni alla dentina, cioè il tessuto osseo denso sottostante, ma ciò avviene solo se le lesioni sono molto piccole. Se lasciati sporchi per troppo tempo, i denti subiscono l'azione dell'acido che può erodere lo smalto e dissolvere gli strati sottostanti di dentina, che quando gravemente danneggiata non è in grado di ripristinare il dente ed evitare la carie.

sulla nostra capacità di anticipare ciò che viene detto sulla base di piccoli indizi sonori. Le aspettative iniziali però possono a volte indurre in errore chi ascolta; quando fraintendiamo una parola, la responsabilità va attribuita in parte alle nostre aspettative su ciò che verrà detto, e in parte alla ridotta attività del circuito cerebrale che dovrebbe controllare rapidamente la correttezza di ciò che ascoltiamo. Si tratta del solco temporale superiore dell'emisfero sinistro, che ha un ruolo critico nell'elaborazione dei suoni del discorso perché è specificamente dedicato a cercare la differenza sonore fra ciò che ci aspettiamo e lo stimolo uditivo in arrivo.

Prima della scoperta del ruolo neurologico del RED in fase di ascolto e decodificazione del suono, si riteneva che il fraintendimento derivasse da alcuni suoni in comune tra ciò che ci aspettiamo di sentire e ciò che viene davvero pronunciato; in pratica il classico meccanismo di compensazione attraverso il quale sentendo l'inizio della parola, il nostro cervello ne "forma" la fine secondo le proprie aspettative. In fondo, è ciò che accade anche quando, ad esempio, leggiamo una parola su un cartello che non vediamo bene da lontano, ma intuendola nel contesto in cui si trova, ci sembra di leggerla grazie alla compensazione del cervello.

Una recente ricerca scientifica ha invece stabilito che il cervello lavora esattamente nel modo inverso: il circuito cerebrale cerca possibili differenze fra la parola attesa e ciò che percepisce, e se non ne trova abbastanza - per esempio perché un rumore di fondo ha coperto una lettera o parte di una consonante - conclude che la parola pronunciata è proprio quella che si aspettava.

La scoperta di questo correlato neurologico alle difficoltà uditive potrà in prospettiva suggerire strategie per migliorare la comprensione delle allucinazioni uditive nei disturbi psichiatrici come la schizofrenia.



prevenzione e check up

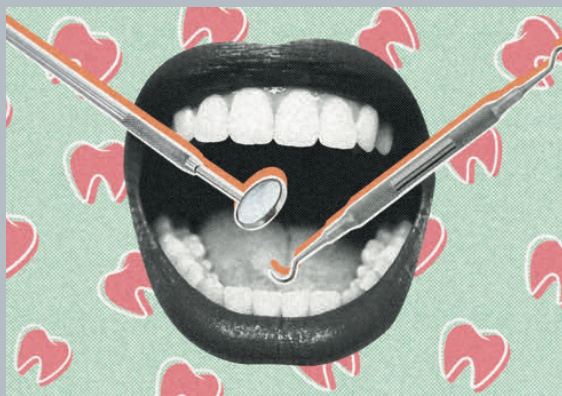
Curare una carie, per quanto routinario sia per un professionista, costituisce un paradosso, in quanto per salvare il dente è necessario danneggiarlo ulteriormente, scavando la parte intaccata dalla carie e l'area circostante per poi otturare la cavità con un materiale durevole, solitamente una resina a matrice metallica, plastica o vetrosa.

Le cellule staminali, le cui potenzialità sono allo studio degli esperti in molti campi della medicina, intervengono anche in questo ambito di applicazione, poiché una ricerca sperimentale condotta sui topi ha dimostrato come, stimolando lo sviluppo di cellule staminali con alcuni farmaci, sia possibile ripristinare lo smalto dentale.

I bioingegneri del King's College di Londra hanno condotto uno studio che individui una procedura adatta anche agli esseri umani, sperando in futuro di approntare un vero sistema replicabile, un trattamento da fornire ai dentisti per eliminare complessi interventi di trapanamento ed otturazione, creando una routine farmaceutica laddove finora è possibile solo un intervento fortemente distruttivo.

Purtroppo ci vorranno alcuni anni prima di introdurre formalmente questo trattamento nell'odontoiatria moderna, e i ricercatori dovranno condurre studi clinici su pazienti umani. Il vantaggio è che alcuni dei farmaci che potrebbero essere utilizzati a questo scopo sono già approvati per altri usi negli esseri umani.

Quando la dentina è gravemente danneggiata, la polpa dentaria, delicata parte interna, rimane esposta e le cellule staminali che si trovano nello strato più morbido e più interno del dente si trasformano morfologicamente in cellule chiamate odontoblasti, che secernono nuovo tessuto.



L'équipe dei ricercatori ha trovato il modo per stimolare l'azione di queste cellule staminali per permettere la ricostituzione della struttura originaria del dente, applicando ai denti lo stesso criterio che rende possibile il ripristino di molte parti del corpo, come la pelle, l'intestino e il cervello.

Particolari farmaci che stimolano la produzione di cellule staminali, già usati nelle ricerche per il trattamento della malattia di Alzheimer e di altri disturbi neurologici, sono stati applicati ai denti danneggiati dei topi, e lasciati in sigillatura per quattro-sei settimane. Alla fine del periodo, i denti così trattati presentavano importanti porzioni di riparazione, quando non addirittura il ripristino completo della polpa dentaria.

Se si arriverà all'applicazione sui denti umani, la nuova tecnica permetterà di evitare il ricorso a materiali artificiali, che sono sottoposti comunque a relativo degrado, e la pratica odontoiatrica verrà rivoluzionata in tempi relativamente brevi.

Dott.ssa

**Igiene Orale
Sbiancamento
Sigillature**



Erika Bondavalli

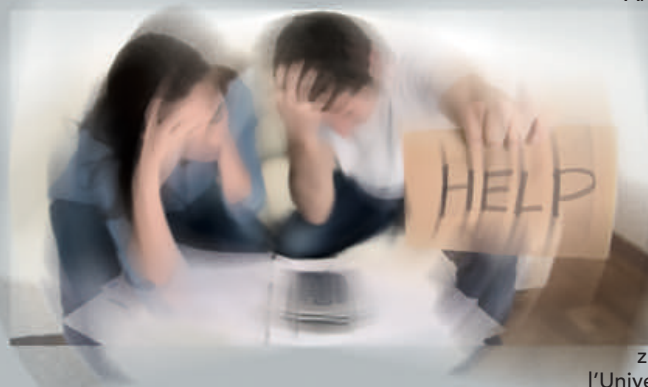
**Igienista
Dentale**



Via Goito 13/A - Reggio Emilia | tel. 339.8434942 | erikabondavalli@alice.it

prevenzione e check up

Prof la prego, mi aiuti ad essere felice...!



Il disagio esistenziale tra gli studenti si manifesta in modo evidente tra i 18 e i 25 anni, e fa parte di una problematica crescente a livello mondiale; aumenta infatti il numero di casi di ansia e depressione, quando non addirittura il desiderio di farla finita.

Spesso questi ragazzi apparentemente soddisfatti nascondono a genitori ed amici una carriera di esami falliti o di insopportabile tensione determinata dalla competitività e dalle aspettative altrui.

Una recente ricerca del College Degree Search ha rivelato che, in America, uno studente su 12 ha pianificato il suicidio a un certo punto della sua carriera universitaria, e il suicidio è la seconda causa di morte tra gli studenti universitari.

La vulnerabilità di questi ragazzi può essere in parte spiegata con il delicato ciclo di vita che stanno affrontando, poiché sono dei giovani adulti che non hanno ancora compiuto pienamente il processo di separazione dalla famiglia ed hanno un'identità non ancora stabile.

Ai cambiamenti psicologici si aggiungono i cambiamenti biologici delle strutture cerebrali: durante l'adolescenza il cervello si modifica, e l'area cerebrale dedicata alle emozioni è molto più grande di quella deputata al ragionamento e al controllo. Lo sbilanciamento tra le aree provoca una maggiore impulsività che si equilibra dopo i vent'anni.

Piccole lezioni di positività

È del gennaio del 2018 l'inaugurazione del Corso sulla felicità presso l'Università di Yale; il prestigioso ateneo del Connecticut (Stati Uniti) ha ideato questo particolare ciclo di lezioni dopo un'indagine che ha impensierito parecchio docenti e psicologi impiegati presso l'istituto.

Come ricostruito dalla testata New York Times, nel corso del 2013 più della metà degli studenti del triennio (l'undergraduate program) aveva chiesto assistenza psicologica per problemi di ansia, stress e insoddisfazione durante il periodo universitario.

La percezione di un serpeggiante senso di vera e propria infelicità su ragazzi tutto sommato privilegiati, ha fatto scaturire la decisione di andare incontro alle esigenze degli studenti, istituendo il corso "Psychology and the good life".

L'adesione al corso è stata immediata e massiccia, con la partecipazione di 1200 studenti, il numero più alto mai registrato dal 1701, anno di fondazione dell'ateneo. Il 12 gennaio 2018, a pochi minuti dall'apertura della registrazione per

Villa al Toggio

Residence terza età ★★★

Casa soggiorno riposo per anziani | Casa protetta

*L'opportunità di un
soggiorno di qualità*

Via G. De' Ruggiero 1/2 | Reggio Emilia
Tel. 0522 325800 | Fax 0522 325888

segreteria@villaalpoggio.it

ROYAL'S beauty

ESTETICA • BENESSERE
SOLARIUM • EPILAZIONE LASER



Piazza della Vittoria 1
Reggio Emilia - tel. 348 768 6364



il corso, circa 300 persone si erano iscritte. In tre giorni erano diventate 600 e dopo altri due giorni 1.200, circa un quarto degli studenti dell'università iscritti al triennio.

Il corso, tenuto dalla docente di psicologia Laurie Santos, insegna agli studenti come vivere meglio ed essere felici attraverso due lezioni a settimana.

I corsi di psicologia positiva sono molto popolari nelle università americane. Il precedente record era del corso di "Psychology and the Law" che nel 1992 raggiunse 1.050 studenti, mentre ad Harvard, nel 2006, furono 900 gli iscritti a "Positive Psychology".

Nonostante ciò nessuno si aspettava che il corso di Yale avrebbe fatto registrare numeri simili; il suo successo risiede probabilmente nell'innovazione del metodo che, a differenza dei classici corsi sulla felicità, si focalizza maggiormente sulle teorie legate ai cambiamenti di comportamento.

La professoressa Santos, intervistata dal New York Times in seguito allo straordinario successo del corso, ha affermato che «Gli studenti vogliono cambiare, desiderano essere felici e mutare la mentalità del campus».

La sua opinione è che i giovani sono così interessati al suo corso perché, durante le scuole superiori, sono costretti a mettere la felicità in secondo piano per riuscire ad essere ammessi a una delle scuole più prestigiose degli Stati Uniti;

Dott.ssa Susanna Paterlini
Psicologa | Psicoterapeuta

(iscrizione all'Albo degli psicologi dell'Emilia Romagna n°7926)

tel: **347.6303645**
<https://www.psicologareggioemilia.com/>
skype: Dott.ssa Susanna Paterlini
e-mail: s.paterlini7926@gmail.com

Riceve su appuntamento:

Centro InformaMente:
via Brigata Reggio 32 sede di Reggio Emilia
piazza Borgonuovo 7 sede di Novellara RE

Villa Verde: via Lelio Basso 1 Reggio Emilia
Studio Igea: via Borri 1 Bagnolo in Piano RE

secondo la Santos il sistema scolastico attuale, che impone ai ragazzi di chiudersi in casa e riversarsi sui libri per raggiungere dei risultati, mina seriamente le loro possibilità di essere felici.

Il ciclo di lezioni verte sulla psicologia positiva e sulla sua funzione di aiuto al progresso degli uomini, e si concentra poi sulla ricerca della felicità. Il lavoro finale chiesto agli studenti consiste nello sviluppo di un progetto di automiglioramento per stabilire uno stile di vita positivo.

Una piccola curiosità: in media a Yale i corsi non superano mai i 600 iscritti, e per il corso sulla felicità sono state necessarie aule più grandi e un corpo di assistenti enorme; per coadiuvare la professoressa Santos ne sono stati assunti in tutto 24, cosa che, siamo portati a credere, ha probabilmente innalzato il livello di felicità di questi giovani professionisti.



prevenzione e check up

In quest'ultimo caso il sesso è un elemento di controllo che difficilmente porta ad entrambi piacere e sintonia.

Purtroppo molte coppie non riescono ad esprimere una sessualità piacevole, senza rispettare tutti i momenti di gioco, comunicazione e intimità necessari ad una sessualità che vada oltre il coito ed un'affettività profonda e serena. Alcune di queste coppie usano il sesso come panacea di tutti i mali, per sanare i litigi e le tensioni che ne conseguono; in altri casi, esso viene strumentalizzato, diventando la moneta che compra la sicurezza del partner, una prova d'amore che per alcuni diventa un vero ricatto psicologico.

Il tenore della sessualità si prepara fuori dalla camera da letto, negli atteggiamenti della vita quotidiana; laddove i giochi di forza di un rapporto non equilibrato creano scontro e ostilità, la sessualità diventa uno strumento per l'uno e una schiavitù per l'altro; e non si deve dare per scontato che a subire tali ricatti sia sempre la donna.

Ancor più problematica è la situazione in cui tra i partner non c'è più sesso, poiché a fronte di questo vuoto si crea quasi sempre un raffreddamento dell'intimità e una crescente estraneità tra i due. Qualunque sia il motivo di questo distacco, esso alimenta un disimpegno emotivo che allontana i due non solo nell'intimità ma anche nella vita quotidiana e nella progettualità futura.

Ricorrere all'aiuto di uno specialista diventa in molti casi la sola strada per acquisire la consapevolezza della gravità della situazione o le sue potenzialità di recupero: spesso i problemi sono legati semplicemente a fasi mutevoli della vita che investono l'individuo a tutto tondo, mettendone in discussione l'autostima, la sicurezza e l'emotività.

DOTT.SSA MORENA LANDINI

PSICOLOGA E SESSUOLOGA

340 1674577

LANDINI.PSICOLOGA.SESSUOLOGA@GMAIL.COM

REGGIO EMILIA | CAVRIAGO | CORREGGIO

Relazione, sesso e sessualità

Il sesso è un segnale positivo dell'intimità che vige tra i partner quando i sentimenti ed il desiderio vanno di pari passo dando un grande contributo all'armonia della relazione.

Tuttavia, in molte coppie il sesso ha altre valenze e mette in luce le sue funzioni "non sessuali". A volte sopperisce a problemi di stress, fungendo da sedativo o calmante, mentre per altri ha una funzione antidepressiva. C'è chi lo usa come mezzo di autocelebrazione o rassicurazione, usandolo per confortare il proprio ego, o, nei casi peggiori, per esprimere potere e possesso.



A fronte di tali complicanze, che collidono con il senso di sicurezza emotiva che il partner dovrebbe garantire, si crea un conflitto emozionale che può far attribuire al partner stesso la responsabilità intrinseca di fattori che sono altri ed indotti dall'esterno.

Sessualità, chimica e affettività

La sessualità inizia prima della nascita, fin dal grembo materno, quindi assai prima della maturazione degli organi genitali. Essa si sviluppa da subito, già dall'infanzia, attraverso il rapporto affettivo con i genitori e la scoperta del proprio corpo; l'interazione con gli altri bambini crea importanti momenti di sviluppo ben prima di conoscere il desiderio sessuale, cosa che avviene con l'apporto degli ormoni responsabili delle reazioni fisiche ad esso correlati e la maturazione degli organi sessuali.

Quando entra in gioco l'affettività, il desiderio del rapporto sessuale si trasforma e innesca il meccanismo emotivo che dalle prime cote giovanili evolve nel desiderio di condivisione di progetti di vita con il partner.

Anche con l'avanzare dell'età, la sessualità prete-nde il suo ruolo, trasformato in intimità profonda con la persona amata, pur nell'evoluzione delle forme di desiderio e comunicazione.

La sessualità è un forte indice della qualità della coppia; quando è problematica il rapporto ne risente, ma se il disagio viene riconosciuto ed affrontato, permette una continua riflessione sulla vita sia individuale che di coppia.

La sessualità può avere risvolti diversi in base a chi la vive, poichè non passa solo attraverso il corpo, ma coinvolge la mente di ciascuno, manifestandosi in modo spontaneo o problematico; ciò dipende sia da dati oggettivi (l'educazione, le esperienze, l'indole personale) che da fattori contingenti (l'intimità, il tempo a disposizione, la salute, la qualità del rapporto).

Questione di naso

L'atto sessuale è il culmine di molti fattori che coinvolgono la fisicità, l'emotività e, non ultima, la chimica; molte ricerche dimostrano che quella che viene correntemente definita la "chimica tra due persone", non è solo un modo di dire, ma una certezza. Il fattore più immediato e sperimentabile di questo aspetto della sessualità è senz'altro la reazione che ciascuno di noi ha all'odore dell'altro, e in particolar modo nelle

donne; uno studio pubblicato su Archives of Sexual Behavior afferma che le donne con l'olfatto più sviluppato hanno più probabilità di raggiungere l'orgasmo, oltre che di avere più orgasmi durante il rapporto.

La capacità olfattiva degli esseri umani è vicina a quella di molti mammiferi poichè possiamo captare fino a un trilione di fragranze; secondo i ricercatori l'olfatto umano ha una funzione simile a quella che svolge nel mondo animale, dove molte specie usano l'odorato per ottenere informazioni su salute, capacità riproduttiva e compatibilità genetica dei pretendenti. Le donne preferiscono l'odore di uomini che hanno un gruppo di geni del sistema immunitario piuttosto diverso dal loro, il che favorirebbe il concepimento di figli più sani.

Inoltre le preferenze olfattive sono costanti nel tempo, mentre le scelte basate sull'aspetto fisico sono molto meno stabili; nel corso dell'esperimento, un soggetto maschile scelto per il suo odore attraverso indumenti indossati in totale assenza di aromi e profumi artificiali, veniva rifezionato dalla stessa donna a distanza di 3 mesi. Lo stesso non accadeva, invece, sottoponendo alla donna la foto dello stesso uomo.

Gli uomini sono meno portati a fiutare la compatibilità genetica delle partner: la capacità di fecondare più donne non ha costretto la natura ad affinare l'odorato dei nostri antenati maschi; in compenso sembra che gli uomini fiutino la fertilità femminile; secondo una ricerca dell'Università di Oxford, intercettano l'odore delle t-shirt indossate nel periodo dell'ovulazione.

Quindi, a scanso di equivoci...
maschietti se vi piace molto una donna, non scordate di fare la doccia...!



prevenzione e check up



La chimica dell'innamoramento

Quando ci innamoriamo nel nostro corpo si attiva un'autentica tempesta di ormoni, neurotrasmettitori e sostanze chimiche che scatena un carosello di intense sensazioni fisiche.

I ferormoni scatenano l'attrazione fisica in entrambi i sessi; sono sostanze chimiche emesse da pelle, saliva, ghiandole ascellari, urina e flusso mestruale.

Secondo alcuni studi non ancora conclusi, i ferormoni verrebbero percepiti da un particolare "organo recettore" situato nel vomere nasale. Negli animali i ferormoni possono richiamare i maschi verso le

femmine, segnalare situazioni di pericolo, segnare il territorio, etc.

La Feniletilamina è una sostanza chimica che stimola lo stato euforico caratteristico degli innamorati, dando

quel senso di positività e desiderio sessuale che chiunque sperimenta all'inizio di ogni rapporto amoroso. Agisce sugli stessi recettori delle anfetamine, ed è una vera droga positiva per il nostro organismo. Dopo il culmine dei primi mesi il suo effetto comincia gradualmente a scemare, favorendo la fase successiva del rapporto di coppia, il consolidarsi del legame affettivo. La Feniletilamina stimola anche il rilascio di Dopamina, un altro neuromediatore chimico che, a sua volta, favorisce la sintesi del testosterone, l'ormone del desiderio sessuale.

L'attività della Dopamina è strettamente legata a una rete di neuroni che genera sensazioni piacevoli di benessere in seguito a comportamenti che soddisfano alcuni stimoli primari come la fame, la sete, il desiderio sessuale.

La Noradrenalina è una molecola che provoca eccitazione ed entusiasmo, inibisce l'appetito, favorisce la contrazione dei vasi venosi degli organi sessuali e trattiene il sangue mantenendo a lungo l'erezione; attraverso la produzione di adrenalina provoca un aumento del battito cardiaco, del ritmo respiratorio e della pressione sanguigna, da cui ha origine il rossore del volto.

Infine l'Ossitocina è un ormone secreto durante l'orgasmo, la stimolazione dei genitali e durante l'allattamento per la stimolazione dei capezzoli. Si ritiene che generi sensazioni affettive e di benessere nell'ambito della coppia innamorata, di cui rafforza soprattutto la componente emotiva dell'innamoramento, e per questo viene chiamato l'ormone dell'amore.



Dott.ssa **Irene Desimoni**

**PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA
COGNITIVO COMPORTAMENTALE**

(SEZ. A, N°7368)

**SPECIALIZZATA IN PROBLEMATICHE
ADOLESCENZIALI,
DI COPPIA E ETÀ ADULTA**

Riceve a
REGGIO EMILIA
Via Brigata Reggio, 32

NOVELLARA
Piazza Borgonuovo, 7

Contatti

 **340 100 78 72**

 irene.desimoni@informa-mente.it

 irenedesimoni.wixsite.com/psicoterapeutare



Tratto dal libro: "Oltre il problema" di Andrea Alberini

La crisi economica ha solo rallentato la crescita dei consumi, ma non lo sviluppo di prodotti innovativi. L'aumento di beni e servizi a costi ridotti e la conseguente soddisfazione di maggiori bisogni avrebbero dovuto portare ad un incremento del benessere, ma purtroppo questo non è avvenuto e si presentano nuove difficoltà emergenti; basti pensare alla dipendenza da gioco on line o alla più recente dipendenza da connettività.

La nostra società ricerca un incremento del benessere tramite un miglioramento dell'economia non tenendo conto che la situazione economica è correlata positivamente con la felicità solo inizialmente, come confermato dal paradosso di Easterlin: il miglioramento iniziale della nostra felicità dovuto al miglioramento della nostra situazione economica ci inganna facendoci apprendere che più guadagniamo meglio stiamo.

Questo inganno è avvenuto sia a livello generale, facendoci credere che un miglioramento economico porta sempre un miglioramento di benessere per tutti; sia a livello individuale, raccontandoci che più ci impegniamo e guadagniamo più avremo disponibilità economiche quindi maggior felicità.

Senza nulla togliere all'importanza dell'economia ed alle sue conseguenze pratiche, vogliamo evidenziare anche altri elementi che consentono di migliorare l'esistenza dei cittadini. Quando sentiamo parlare di "Welfare State" ci si riferisce nella maggior parte dei casi alle variabili economiche di uno stato, come il pil; ma la traduzione letterale è "stato di benessere", e questo non si basa solamente sui livelli economici ma anche su altri elementi di qualità della vita che permettono una maggiore soddisfazione ed una diminuzione delle patologie psicologiche.

Il consumo di psicofarmaci è in costante aumento, indice che i cambiamenti repentini della società necessitano di un costante supporto alla popolazione, che altrimenti si rifugia in medicinali o in altri rischiosi rimedi fai da te.

Gli esperti cercano di intervenire rispetto a questi problemi in modo

frammentato: dal punto di vista medico, scoprendo nuove malattie e nuovi farmaci, una visione psichiatrica applicata principalmente dai medici. Dal punto di vista pratico risolutivo, ricercando metodi per risolvere più efficacemente i problemi portati dai pazienti, applicato principalmente da psicoterapeuti. Dal punto di vista olistico, cercando di comprendere appieno la persona, applicato principalmente da psicoanalisti, counselor e coach.

I primi due orientamenti si concentrano essenzialmente sulla risoluzione del problema emergente principalmente riducendo i sintomi tramite l'ausilio di psicofarmaci e lasciando il percorso verso il benessere ad uno sviluppo individuale.

L'approccio olistico sviluppa un percorso verso il benessere senza risolvere la problematica emergente e il problema riportato dal paziente viene spesso interpretato come un mero sintomo di qualcos'altro di più profondo.

Come sostiene Bauman, è aumentata la complessità e l'incertezza della nostra società e i vari approcci invece che collaborare per una visione unitaria e coerente, litigano tra di loro, valutando la realtà solo dal loro punto di vista.

Ora presenteremo un caso di fantasia per esemplificare le possibili dinamiche introdotte fino a questo punto:

Franco soffre di attacchi di panico da alcuni mesi, si arma di coraggio e decide (consigliato dalla moglie) di provare a risolvere il suo problema, va dal suo medico di base:

Il medico, dopo aver posto alcune rapide domande mentre scrive al computer o risponde al telefono, visto il numero di pazienti fuori che necessitano di lui consegna a Franco un ansiolitico per bloccare i sintomi.

La situazione di Franco migliora ma rimangono attacchi di panico saltuari, così ad un'ulteriore visita dal dottore di base gli viene consigliato di rivolgersi ad uno psichiatra che dopo un'intervista approfondita consegna a Franco una cura farmacologica più adatta alle sue esigenze.

Il nostro amico Franco non ha più gli attacchi di panico ma soffre di una sorta di ansia generalizzata dovuta ad alcune situazioni specifiche; dopo un'ulteriore visita dallo psichiatra gli

viene consigliato uno psicoterapeuta.

Lo psicoterapeuta, di orientamento pratico risolutivo, dopo alcune sedute riesce a capire il funzionamento del problema e tramite appositi esercizi che il paziente deve eseguire tra un incontro e l'altro, riesce a gestire l'ansia dei momenti difficili; soddisfatto di aver raggiunto l'obiettivo condiviso con lo psicoterapeuta, il paziente chiude il percorso.

Franco ha risolto il problema, ma non si può dire completamente soddisfatto; gli rimangono dubbi e perplessità, difficoltà nello svolgere alcuni compiti, un'ansia di fondo che non è mai riuscito ad eliminare, ed infine pensa che potrebbe fare di più sia sul lavoro che nella vita privata. Consigliato da un amico, approda ad un altro psicoterapeuta di approccio olistico che inizia un lungo percorso di miglioramento e di potenziamento delle sue capacità. Dopo un lungo percorso il nostro Franco, soddisfatto, chiude il rapporto con il suo psicoanalista.

La storia alla fine si conclude, ogni professionista assiste il proprio paziente tramite le proprie competenze ed aiuta Franco a continuare nel suo percorso.

Sarebbe potuto andare diversamente?

Sì, poiché i successi nella psicoterapia hanno ancora grossi margini di miglioramento.

Ogni approccio tende ad enfatizzare la propria modalità di azione, cercando di evidenziarne i punti di forza e sminuendo i punti di debolezza; la teoria con cui si formano i professionisti diventa molto spesso un'identità saliente degli stessi, con tutti gli effetti tipici dell'appartenenza ad un gruppo: discriminazione degli altri gruppi e favoritismo del proprio. Il rischio di provare a risolvere problemi con l'approccio non consono non è solo possibile, ma probabile.

Inoltre l'aumento e l'evoluzione dei problemi psicologici e la proliferazione delle professioni di aiuto ha reso il mercato del sostegno psicologico molto attraente: grande confusione sotto il cielo, e la situazione è propizia per i ciarlatani.

Andrea Alberini - psicologo
Per approfondire il tema del benessere seguici sul blog:
www.benesseregionopergiorno.it



Psicomotricità Funzionale

Chi è lo psicomotricista funzionale?

Le possibilità di intervento dello psicomotricista funzionale sono svariate e molteplici, oltre a situazioni di disarmonie legate allo sviluppo motorio propriamente detto, si interviene anche in situazioni

legate a disagi relazionali, disturbi dell'età evolutiva, disturbi dell'apprendimento, in supporto a percorsi psicologici importanti, patologie degenerative legate all'avanzare dell'età, questo perché a seconda della situazione che la persona sta vivendo è centrale prendersi cura di tutta la persona e fornire uno spazio nel quale prendersi cura di tutto il corpo (attraverso il movimento, il "fare").

Lo psicomotricista funzionale, oltre a quanto detto sopra, interviene in supporto ai processi evolutivi dell'infanzia e delle altre fasi della crescita, per rinforzare e dare spazio a quelli che sono i "naturali" meccanismi di sviluppo (ad esempio possono essere strutturati percorsi ad hoc per conoscere e riconoscere le emozioni).

Dalla pratica quotidiana nascono delle collaborazioni con altre figure specialistiche, come logopedisti, fisioterapisti, psicologi, osteopati, pediatri,



neurologi, grazie alle quali poter costruire un lavoro di equipe e avere uno sguardo più completo sullo sviluppo della persona.

Ecco perché lo psicomotricista funzionale attinge da varie risorse e contributi provenienti da altre discipline, il suo compito è plasmarle a seconda delle necessità della

persona e in funzione dell'obiettivo: lo sviluppo armonioso e il benessere.

Il movimento può essere sia oggetto che mezzo tramite il quale compiere delle esperienze. Oggetti ai quali o con i quali ci si muove, provocano svariate risposte motorie e attività. Generalmente si lavora con tantissimi materiali strutturati e non (palle, palline, tubi, coni, materiali per la grafica, strumenti musicali, tappeti, tappetini...),



MARTINA BARILLI

PSICOMOTRICISTA FUNZIONALE

Via Elba 63, Reggio Emilia

t: +39 373 755 7864

e: info@martinabarilli.it

www.martinabarilli.it

dott.ssa Martina Barilli Psicomotricista Funzionale



prevenzione e check up

in contesti diversi: lo studio, la palestra, e perché no, anche all'aperto o in contesti particolari, definiti insieme durante il percorso.

Nella pratica questo vuol dire predisporre una serie di esperienze (di attività, di giochi, di "esercizi") per far sì che la persona metta in atto tutta una serie di aggiustamenti, movimenti, strategie, partendo sempre da quello che la persona padroneggia, dalle sue competenze e risorse. Nei primi incontri lo psicomotricista valuterà quelle che sono potenzialità da sviluppare, le aree critiche, e allo stesso tempo verranno messe in luce tutte le competenze della persona, perché proprio su queste verrà impostato l'avvio del percorso. Si può capire quindi che la durata di un percorso psicomotorio funzionale non può essere stabilita a priori, ci sono variabili differenti che intercorrono da un percorso ad un altro.

Questa plasticità permette di portare avanti proposte per gruppi (come ad esempio il progetto in essere con una Casa Protetta) e percorsi individuali, in presenza sia di patologie che di sviluppo armonioso.

Cosa è la psicomotricità funzionale?

La psicomotricità funzionale si occupa della persona nella sua totalità, lo fa attraverso il movimento, in quanto mezzo e tramite, attraverso cui la persona si relaziona con gli altri, con l'ambiente, e con se stesso. L'obiettivo è l'evoluzione, l'autonomia della persona attraverso lo star bene nel proprio corpo, sentirsi efficaci nell'agire nell'ambiente in cui viviamo.

Lo studio del corpo attraverso il movimento avviene sulla base dei contributi delle neuroscienze e della neurologia, delle funzioni psicologiche che intervengono nei processi di relazione con l'ambiente esterno ed interno alla persona, delle funzioni biologiche che spingono l'individuo ad agire in risposta ad un bisogno legato all'età biologica che sta vivendo.

Parlando, in particolare di quest'ultimo punto, va sottolineato il fatto che la psicomotricità funzionale non è legata ad una fascia di età in particolare, ma si configura come una pratica dedicata a tutte le età, in risposta a particolari esigenze o come supporto nei processi evolutivi.

Farmacia



San Maurizio

via A. Ferioli 11/52
centro comm. Quinzio
tel./fax **0522 391881**
farmabar@legalmail.it

ORARIO CONTINUATO
lun-sab 8.30-19.30

Dermocosmesi
Nutrizione & Sport

a limentazione bio e salute

Oggi compro Biologico...

La scelta di acquistare prodotti biologici scaturisce da molte motivazioni, che spaziano dalle questioni legate alla salute a quelle etiche, animaliste ed ecologiche.

A fronte del trend positivo registrato dalla vendita di prodotti biologici, è cresciuto anche il grado di consapevolezza di chi acquista, sebbene gran parte del consumo di prodotti biologici sia ancora da attribuire ad acquirenti occasionali che li scelgono senza averne sposato in pieno la filosofia.

Questo avviene perché molto spesso ci si accosta al biologico pur avendo molte riserve rispetto a metodi di coltivazione e diffusione, veri e propri luoghi comuni che inficiano il valore intrinseco del biologico come scelta di vita, per il rispetto di se stessi e del pianeta che ci ospita.

Ma poi chi me lo assicura...

Uno dei più diffusi luoghi comuni sull'alimentazione biologica riguarda l'incertezza dell'effettivo rispetto delle norme che la regolano: chi non ha mai pensato "ma sarà davvero bio?"

La risposta sta nell'accuratezza dei controlli che si svolgono a livello europeo, a garanzia e tutela

del consumatore. Chi produce e chi vende è obbligato a esporre il logo biologico dell'UE, che sancisce che l'azienda lavora soddisfacendo tutti i requisiti richiesti dalla normativa vigente. Chi non espone il logo o un marchio di autocertificazione riconosciuto dalle vigenti normative non ha titolo per promuovere e vendere prodotti definiti biologici.

Altra perplessità molto diffusa riguarda l'effettiva assenza di agenti inquinanti nei prodotti a marchio bio. L'inquinamento dell'aria riguarda invariabilmente tutti noi, i nostri animali e l'ambiente che ci circonda, ma tutte le altre forme di contaminazione vengono rigettate dalla produzione biologica: l'inquinamento dei terreni e delle acque, quello chimico di pesticidi e fertilizzanti, quello farmacologico di ormoni e antibiotici, e quello genetico.

È chiaro che per garantire tali cure e sicurezze occorrono tutela dell'ambiente, analisi dei terreni, controlli delle sementi, intervento di tecnici esperti; questo fa certamente lievitare i prezzi del prodotto biologico sullo scaffale, e il consumatore lamenta questo aspetto come deterrente alla sua scelta.

Si tratta tuttavia di una forma di investimento sulla propria salute e su quella del pianeta, e per ovviare all'inconveniente si può sempre



CAPOLINEA

CREMERIA ARTIGIANALE CREATIVA

VIALE ETTORE SIMONAZZI 14, REGGIO EMILIA
WWW.CREMERIACAPOLINEA.COM



valutare di saltare la filiera e acquistare direttamente dal produttore. Molte aziende bio hanno ormai una rivendita diretta, e negli anni si sono moltiplicati anche i mercati rionali periodici in cui trovano spazio e promozione i suddetti coltivatori con i loro stands.

E se il prodotto biologico viene ancora oggi tacciato di essere "brutto", varrebbe la pena tener conto del fatto che la grande distribuzione porta sugli scaffali solo prodotti esteticamente belli perché il resto viene



un trattamento rispettoso per gli animali, si accosta al bio per la concezione di allevamento e coltivazione che favorisca gli animali allevati, in modo che essi facciano una vita sana il più possibile conforme con la dignità di quella libera e naturale.

L'allevamento bio garantisce che i mangimi siano di qualità, che gli animali abbiano ampio spazio per nutrirsi e svolgere le proprie attività biologiche, che non venga veicolata la loro crescita forzandola con ormoni o farmaci, che vengano trattati e persino trasportati in modo dignitoso.

Chi sceglie il bio per motivazioni ecologiche desidera favorire le attività che curino gli ambienti naturali, disincentivando l'uso di prodotti chimici e OGM; desidera dare il giusto ritmo di ripresa alla terra, per non raziare le risorse esasperando la produzione

lasciato all'industria alimentare. Perché l'imperfezione, per fortuna, fa parte della natura.

Le ragioni del Bio

Valutate in modo corretto queste perplessità, chi si avvicina al bio può avere diverse motivazioni.

Chi è spinto da motivazione etica opera una scelta che prescinde (pur tenendone conto) dalle questioni salutiste: il vegano e il vegetariano sono promotori di un'alimentazione che rispetti la vita degli animali e non ne faccia bottino del più forte, il consumatore uomo.

Tuttavia, anche chi consuma carne ma desidera

per fini meramente economici; infatti, rispetto a cinquanta anni fa, spesso i prodotti dell'agricoltura tradizionale vengono raccolti molto prima della maturazione per venir poi fatti maturare chimicamente, o vengono trattati con prodotti che consentono di aumentare il raccolto, proteggendolo da parassiti e muffe.

Ma l'ambiente in cui viviamo ha bisogno anche che le falde acquifere si rinnovino periodicamente, e la terra richieda biodiversità e ricchezza genetica. Tutto ciò viene adottato dal Bio, ed ha come naturale conseguenza il raggiungimento di standard qualitativi che favoriscono il consumatore, poiché



La qualità nei dettagli



Nel nostro punto vendita poniamo attenzione alla scelta degli ingredienti e trovate moltissimi

**PRODOTTI BIOLOGICI
E SPECIFICI PER INTOLLERANZE**

La **Linea Verso Natura Conad** ci offre tanti nuovi prodotti, ma in negozio trovate una ampissima scelta e potete usare anche i vostri **buoni**.



Nel nostro reparto forno tra i prodotti freschi, ogni giorno trovate tante specialità dolci e salate, anche **senza glutine**.

Su prenotazione si realizzano torte e prodotti da forno **GLUTENFREE** per ogni occasione!

Chiedete pure informazioni.



Prodotti senza glutine



Prodotti biologici



Prodotti regionali



Prodotti senza alcolici



Via XXV Aprile 1/B
tel. 0522.347426
ALBINEA

Via XXV Aprile 1/B - tel. 0522.347426 - ALBINEA - presso centro commerciale

a limentazione bio e salute



alimenti geneticamente ricchi, forti, cresciuti su terreni sani e privi di farmaci e agenti inquinanti hanno un innegabile effetto positivo sulla salute.

Bisogna apprendere di nuovo come mangiare in maniera sana, seguendo quei dettami del mondo della natura che i prodotti industriali, l'inquinamento e gli stili di vita generati dalla nostra società hanno reso impossibili o quanto meno molto difficili.

Dove acquistare Biologico

Chi per abitudine si rivolge alla grande distribuzione troverà molti grandi marchi convenzionali che hanno sviluppato dei settori produttivi appositamente per il biologico, offrendo al consumatore delle linee bio di altissimo livello, nel rispetto degli standard qualitativi e con la comodità di accesso direttamente allo scaffale del supermercato. A questi si affiancano dei marchi con ampia produzione esclusivamente biologica, che trovano spazio sia nei supermercati che nei negozi specializzati.

Per quanto riguarda i prodotti freschi, si è sviluppato un mercato territoriale fortemente legato al concetto di km0, che attraverso reti locali e accordi tra produttori e distributori riesce ad arrivare sia alle sedi della grande distribuzione che alla piccola rivendita.

Questo garantisce una filiera più corta e un prodotto più fresco, pur nella garanzia a norma di legge di un confezionamento adeguato che eviti la "contaminazione" col prodotto fresco convenzionale. Esistono poi punti vendita presso le aziende bio, e mercati biologici e rionali in cui poter acquistare direttamente dal produttore.

I negozi specializzati possono offrire anche prodotti non alimentari, come cosmetici bio, utensili, libri, vestiti, prodotti per l'igiene e per bambini.

On-line esistono portali dedicati espressamente al mondo del biologico: varie aziende si uniscono per vendere in rete, oppure usano in modo autonomo il proprio sito per promuovere e diffondere i propri prodotti.

Per finire, vogliamo segnalare i gruppi di acquisto solidale. Un G.A.S. è un gruppo di persone che si riunisce per fare la spesa rifornendosi direttamente dai produttori del territorio e ponendo particolare attenzione agli aspetti etici: il km0, l'agricoltura biologica, il rifiuto dello sfruttamento e dei rapporti di lavoro scorretti.

I membri del G.A.S. hanno il vantaggio di acquistare prodotti garantiti e di qualità a prezzi concorrenziali; ma anche i produttori vengono avvantaggiati, poiché, accorciandosi la filiera, riescono ad avere un margine maggiore sul guadagno.

ADDIO

ritenzione idrica,
insonnia, stress,
fame nervosa...

KILI DI TROPPO



PRODOTTI ESCLUSIVI
DI ORIGINE NATURALE



EDUCAZIONE ALIMENTARE
GRATUITA



SUPPORTO SETTIMANALE
CON BIOIMPEDENZA GRATUITA



TUO
PESOBENESSERE

 **NATUR HOUSE** 
Esperti in Educazione Alimentare

CONSULENZA GRATUITA

Scopri tutti i negozi in Italia su
www.naturhouse.it

REGGIO EMILIA Via Emilia Santo Stefano 17/a - Tel. 0522 432489

I numeri della Sanità

AUSL REGGIO EMILIA

Via G. Amendola 0522 335111

URP - Numero Verde Unico Servizio Sanitario

Regione Emilia Romagna 800 033 033

L'Ausl si occupa di rispondere ai bisogni di salute dei cittadini, con interventi di promozione della salute, di prevenzione e cura efficaci e accessibili.

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) è uno strumento rapido ed efficiente per avere informazioni sui servizi sanitari ospedalieri e territoriali dell'azienda; assicura un'informazione chiara e riservata su attività, costi, servizi, percorsi, modalità di accesso ed erogazione delle prestazioni. L'URP raccoglie inoltre reclami, segnalazioni di problemi, disagi e disservizi che gli utenti possono aver incontrato nel rapporto con la struttura sanitaria.

PRENOTAZIONE VISITE ED ESAMI

Per prenotare qualsiasi prestazione in regime di SSN è necessaria la richiesta del proprio medico curante. Si può prenotare:

Tramite telefonata - CupTel 800 425 036

Tramite CupWeb www.cupweb.it

Una volta attivato il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE), si può accedere anche a CupWeb, il sistema di prenotazione online delle prestazioni specialistiche della Regione Emilia-Romagna

Tramite FarmaCup

Il servizio è disponibile presso le farmacie aderenti.

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

Le cure primarie sono il primo contatto delle persone, della famiglia e della comunità con il Servizio Sanitario. Gli ambiti di attività delle cure primarie riguardano le cure domiciliari,

l'assistenza di medicina generale, l'assistenza pediatrica e consultoriale, le prestazioni di specialistica ambulatoriale, i servizi rivolti agli anziani e ai disabili adulti.

Viale Monte San Michele, 8 0522 335613

SCelta DEL MEDICO DI BASE E PEDIATRA

SAUB Reggio Emilia - Padiglione Morel

Via Amendola nr fax 0522/335548

Ogni cittadino ha diritto di scegliere il proprio medico di medicina generale, che garantisce il primo livello di assistenza sul territorio, è responsabile dell'erogazione di cure integrate e continuative ad ogni singola persona, promuovendone la salute, prevenendo le malattie e fornendo terapie, cure o interventi palliativi sia direttamente che attraverso i servizi sanitari disponibili.

Il pediatra di famiglia garantisce la medesima assistenza ai più piccoli, ed è obbligatorio per i bambini fino ai 6 anni; per i bambini tra i 6 e 14 anni la scelta può essere tra pediatra e medico di famiglia; gli adolescenti tra i 14 e i 16 anni, per motivi particolari e su richiesta motivata dalla famiglia, possono continuare a essere assistiti dal pediatra.

Per scegliere il medico di base è necessario rivolgersi, con un documento d'identità e la tessera sanitaria, agli sportelli SAUB del proprio Distretto di residenza, oppure tramite fax, posta normale, raccomandata o posta prioritaria agli indirizzi o numero di fax degli uffici SAUB del proprio Distretto sanitario di residenza.

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE

Tel 800 231 122

c/o Casa della Salute Ovest - Via Brigata Reggio 22

Il Servizio di continuità assistenziale (**ex-guardia medica**) sostituisce il medico e il pediatra di famiglia per le effettive urgenze dalle ore 20.00 alle ore 8.00 dei giorni feriali e dalle ore 10.00 del sabato o del prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o del giorno successivo.



Il medico di continuità assistenziale effettua visite domiciliari urgenti prescrivendo soltanto i farmaci ritenuti necessari nell'ambito della visita del paziente o la cui interruzione possa aggravarne le condizioni.

Si ricorda che la continuità assistenziale è un servizio rivolto esclusivamente alle urgenze domiciliari e non svolge di norma attività di tipo ambulatoriale.

OSPEDALI E STRUTTURE SANITARIE ACCREDITATE

Ospedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia
Viale Risorgimento, 80 URP 0522 296677
Centralino 0522 296111
A.V.O. 0522 296512

Servizio San. Regionale Nr Verde ... 800 033 033
Tribunale Diritti del Malato 0522 296375
CORE Centro oncologico ed ematologico
Tel. 0522 296111

La Biblioteca per i Pazienti
punto informativo 0522 295992

Biblioteca Medica
Via Murri, 9 0522 296216

IRCCS - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
Viale Umberto I, 50 0522 296677 - 296111

Ospedale Civile di Guastalla
Via Donatori di Sangue, 1 0522 837111



Farmacia Pieve Modolena

BENESSERE

Controllo pressione e analisi del sangue
(colesterolo totale, glicemia, profilo lipidico, emoglobina)

BELLEZZA

Beauty Day con Darphin, Miamo, Somatoline, Eucerin

NOLEGGI

Tiralatte, Bilancia neonati, Stampelle, Magnetoterapia

SANITÀ Prenotazioni CUP e Ritiro Referti

Vasta gamma
di prodotti
dalla Cosmesi
ai Sanitari
Articoli per
l'Infanzia
e Alimentari

Via F.lli Cervi 59/a | Reggio Emilia | Tel: 0522 301730
Fax: 0522 303254 | Email: info@farmaciapieve.com

professionisti per il benessere

Ospedale Franchini di Montecchio Emilia

Via Barilla, 16. 0522 860111 - 860231

Ospedale Magati di Scandiano

Via Martiri della Libertà, 6. 0522 850111 - 850244

Ospedale S. Anna di Castelnovo ne' Monti

Via Roma, 2 0522 617111

Ospedale S. Sebastiano di Correggio

Via Mandriolo Superiore, 11. 0522 630111

Residenza Sanitaria Riabilitativa RSR Albinea

Via Papa Giovanni XXIII, 160522 348811 - 348829

Villa Verde casa di cura privata specialistica

Via Lelio Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111 - 499155

Casa Madonna dell'Uliveto s.c.r.l.

Via Oliveto, 34 0522 597710

SERVIZI SOCIALI

Via Amendola, 2 0522 335018

I Servizi Sociali dell'Azienda USL svolgono funzioni di sostegno e accoglienza per le fasce deboli della popolazione: minori, famiglie

Dott. Armando Bedogni

ODONTOIATRA

Via Malta, 1 (angolo via Farini)

Reggio Emilia

Tel. 0522 437300- Cell. 348 3135045

armando.bedogni@libero.it

multiproblematiche, persone con handicap, anziani; offrono sostegno per l'integrazione socio-sanitaria, consulenza e supporto a singoli e gruppi, consigliano interventi sanitari di prevenzione, cura e riabilitazione.

sede Centrale - Galleria S. Maria, 1

Servizio Unificato Disabili Adulti. 0522 456412

Area Famiglie e Minori 0522 456962

Servizi di Assistenza Anziani (SAA) 0522 456704

PRESTAZIONI REGGIO EMILIA

Poliambulatori e analisi del sangue

Ospedale - Viale Risorgimento 80 0522 296227

Viale Monte San Michele 0522 335111 - 335651

Poliambulatori Casa della Salute Ovest

Via Brigata Reggio, 22. 0522335869

Centro Prelievi

Centro Prelievi Unif. c/o Osp. 0522 295662 - 296007

Vaccinazioni

Via Amendola, 2 0522 335544 - 335521

Salute Donna di Reggio Emilia

Viale Monte San Michele, 8/A 0522 335913

AVIS Reggio Emilia - Centro Prelievi

Via Muzio Clementi, 2/A 0522 304033 - 451075

Medicina dello Sport

c/o Piscina Com. Via Melato 0522 335734 - 796

POLIAMBULATORI E ANALISI DEL SANGUE CENTRI DI RIABILITAZIONE/LABORATORI MEDICI E SERVIZI INFERMIERISTICI

Poliambulatorio Privato San Michele

Viale Monte S. Michele, 5 0522 455614 - 432425



Casa di Cura Privata Polispec. Villa Verde
 Viale Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital
 Via Levi, 7 0522 499111

Centro Analisi Micron centro lab. analisi
 Via Goffredo Mameli, 15 0522 281881

Lab. Ricerche Cliniche Dr. Marco Ugoletti
 Viale Monte Grappa, 28 0522 430270

Natrix srl laboratorio analisi cliniche
 Via Felice Cavallotti, 16 0522 232606

Centro Medico Privato Lazzaro Spallanzani
 Via F.lli Cervi, 75b ... 0522 303840 – 800 650233

Centro Oculistico Reggiano
 Via John Fitzgerald Kennedy, 17 ... 0522 930306

Centro Psicoterapia Emilia
 Via Emilia Santo Stefano, 54 347 0717665
 tel 349 1657115

C.T.R. Centro Terapia Riabilitativa
 Via Fratelli Cervi 59/e, 59 0522 385411

Medical Center poliambulatorio privato
 Via Beniamino Gigli, 7 0522 282828

Centro Palmer srl
 Via Fratelli Cervi, 75/b 0522 792400

Poliambulatorio Cliniche Renova
 Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 333083
 Via Govi, 27 Cavriago 0522 577788

3C Salute – Poliamb. Medico e Odontoiatrico
 Largo Marco Gerra, 2 0522 175 3010

Anemos srl centro medico
 Via Meuccio Ruini, 6 0522 922052

Centro Terapia Fisica e Riabilitazione Risorgimento srl
 Via Giovanni Treccani, 2 0522 550137

Centro Riabilitativo Fisoemme
 Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 330250

Centro Salus snc centro medico
 Via Einstein, 9 0522 332291

Rehlab Studio Ass. Fisioterapia
 Via Aristotele, 4 0522 557824

Studio di Fisioterapia di Cilloni e Maseroli
 Via General Cascino 7 0522 283459

Progetto Crescere
 Sede Centro Lina Mazzaperlini
 Viale Martiri della Bettola, 51 0522 326028

Privatassistenza Reggio Emilia
 Viale Regina Elena, 12 0522 514292

Sanitas – Assistenza
 Via Francesco Cassoli, 1 0522 321388

ItaliAssistenza spa
 Viale IV Novembre, 21 0522 453210 - 499099

Pronta Assistenza Servizi infermieristici
 Via Premuda, 38 0522 307237

Emilux Soc. Coop.
 Via Plauto, 1 0522 307237

Farmacie Com. Riunite - Infermieri a domicilio
 Via Doberdò, 9 0522 5431

A.S.P. Reggio Emilia città delle persone Servizi infermieristici Comunali
 Via Marani, 9 0522 571011

professionisti per il benessere

Villa al Poggio Residence III Età

Via G. De Ruggiero, 1/2 0522 325800

Mutua Nuova Sanità

Via Mameli, 15/e..... 0522 325110

Fisiokinè poliambulatorio

Piazzale Riccardo Finzi, 2 Correggio. 0522 637256

ACTF Sanità Amica

Via C.A. dalla Chiesa, 3 Cavriago ... 0522 577891

Via F. Fellini, 31/33 Sant'Ilario d'Enza 0522 672738

OTTICI

Istituto Ottico snc di Boselli e c.

Via Emilia Santo Stefano, 15. 0522 433652

Ottica Arati di Arati Fausto

Via Toschi, 7 0522 435280

Ottica Salani

Via Ariosto, 2. 0522 430823 - 455359

Ottica NAU!

Via Emilia S. Pietro, 2 0522 454531

Fabbrica dell'Ottica

Via Carlo Caffero, 2. 0522 382756

Centro Ottico Megavision srl

Via Hiroshima, 8 0522 564683

Ottica Dalpasso srl

Via Giosuè Carducci, 2 0522 453664

Dalpasso Protesi Oculari

Via Turri, 10 0522 453999

Centro Ottico Le Querce

Via Muzio Clementi 20/B 0522 703343

Ottica Style sas

Via Bismantova, 5/a 0522 323195

Ottica in Vista di Soncini Monica

Via Antonio Franzoni, 6 0522 455491

Centro Ottico Guidoreni srl

Viale Morandi Rodolfo. 0522 518710 - 275644

Griffe Occhiali snc

Via Guido Dorso, 14 0522 383415

Via G. Panciroli, 11/a 0522 455441

Avanzi Holding societa A R.L.

Via Emilia Santo Stefano, 9. 0522 580991

Ottica Rivi di Luca Rivi

Piazza di S. Prospero, 4 0522 580048

Ottica Vision di Paganelli Fabio

Via Alberto Ferioli. 0522 337795

Ottica G & G di Morra Giovanni e C. sas

Via Emilia S. Pietro, 47 0522 580706

Ottica Ferrari

Via Maiella 63/d 0522 554937

Ottica Spaggiari ... Dal 1952

Via Emilia Santo Stefano, 9. 0522 437859

My Optic

Via Emilia Santo Stefano, 16. 0522 432525

My Optic il negozio da vedere

Via Emilia all'Ospizio, 51/c 0522 268344

Studio Ottico Undicidécimi

Via Pier Giacinto Terrachini, 10. 0522 454278

C.r.e.a. snc

Via Alcide De Gasperi, 33. 0522 431296

Centro Ottico Reggiano snc

Corso Giuseppe Garibaldi, 45. 0522 455422

Ottica Mordini

Via Francesco Crispi, 4 0522 430253



Ottica Bagnacani

Via Emilia S. Pietro, 25 0522 440154

B.B Lab Occhiali sas di Bonilauri M.

Via Caggiati, 2 0522 454508

Top Vision sas

Via della Repubblica, 33 0522 360475

Frascari snc

Via Lombardia 0522 506179

Lama Optical

Galleria C.c. i Petali 0522 514582

Ottica Red di Rossi Ambra

Via Broletto 0522 431739

Salmoiraghi & Viganò

Via Emilia a S. Pietro, 10 0522 451723

Meridiana Ottica Optometria Righetti srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 27 . . . 0522 930056

Ottica Cadoppi snc

Via Emilia San Pietro, 23/d 0522 431678

Luce srl

Piazzale Atleti Azzurri d'Italia, 1 0522 514582

Nannini Italian quality srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 10 . . . 0522 304705

Ottica Leoni

Via Farini, 1/g 0522 439759

Sell and Buy srl

Via Fermi Enrico, 63 0522 520686

Frascari snc

Via Lombardia, 7 0522 506179



Farmacia PECCHINI Dott. FRANCESCO snc

“CARAVITA”

Via Emilia Ospizio 37

REGGIO EMILIA

Tel. 0522 555540 - 0522 391832

farmaciepecchini@libero.it

www.farmaciepecchini.it

Esami diagnostici di laboratorio

Test intolleranze alimentari

Dermocosmetica

Dietologo in sede

Analisi del capello

Podologo in farmacia

Orario continuato

da LUN A SAB 08.30 | 19.30

professionisti per il benessere

CENTRI ACUSTICI

Centro acustico Italiano

Via Emilia All'Angelo, 7 0522 300133

Hearing srl apparecchi acustici

Via Aristotele, 27 0522 1691911

Ti Ascolto srl - gruppo

Viale Piave, 1 0522 453632

AudioNova Italia

Viale Risorgimento, 68. 800 767 026

Poweraid Accessori e Tecnologie per l'Udito

Via Walter Manzotti, 13 0522 345156

Emilfon sas Maico

Viale Timavo, 87/D, 0522 453285

Centro Amplifon spa Reggio Emilia

Via Alberto Pansa, 47 e/f 0522 516557

Via XXV Aprile, 8a/b, Scandiano. ... 0522 856455

Via XX Settembre, 26 Montecchio .. 0522 863457

Via Conciapelli, 7/b Correggio 0522 693415

Piazza Martiri della Libertà, 4/a-b

Castelnovo né Monti. 0522 610893

ORTOPEDIE - SANITARIE

Ortopedia Olivi srl

Via Giorgione, 1 0522 452363

Via Alberto Ferioli, 15. 0522 330386

Via Martiri della Bettola 25. 0522 325296

Largo Giambellino, 5 0522 308322

Lodosan srl

Viale Umberto I, 5. 0522 454944



DI ROTEGLIA FLAMINIO S.N.C.

**PRODUZIONE, VENDITA
E RIPARAZIONE**

Via Guicciardi 9
(lat. Via emilia ospizio) REGGIO EMILIA

Tel. 0522 55.68.86 - 0522.55.87.97

Fax 0522.39.28.61

www.ilsalottoideamobili.it

info@ilsalottoideamobili.it

Poltrona
RELAX

Dispositivo Medico



A PARTIRE DA
€ 690,00





Ortopedia Barbieri srl OrthoShops

Via Ariosto, 26 0522 440042

Viale Umberto I, 59 0522 1719871 - 321737

Via Alfred Bernhard Nobel, 88 0522 278811

Centro Ortopedico Emiliano srl

Via Beniamino Gigli, 8 0522 273211

Ottobock soluzioni ortopediche

Via Beniamino Gigli, 8 0522 273222

Sanitaria Maddalena di Papaleo Rosj

Via Maiella, 24 0522 557615

Sanitaria Broletto di Montanari Orietta

Vicolo Broletto 1/I 340 7301215

FARMACIE REGGIO EMILIA

Farmacia Acque Chiare

Via Aristotele 6/A 0522 548603

Farmacia Bendinelli Amilcare

Via Fratelli Rosselli, 11 0522 283241

Farmacia Bismantova

Via Bismantova, 8 0522 280338

Farmacia Caravita - dott. Pecchini snc

Via Emilia All'Ospizio, 37 0522 555540

Farmacia Coviolo

Via Fratelli Rosselli, 42 0522 421433

Farmacia San Prospero Snc

Via Samoggia, 19 0522 514482

Farmacia Fogliano

Via Armstrong L.D., 2/f 0522 521888

Farmacia Folegotto - C.C. Meridiana

Via Kennedy, 33/a 0522 934722

Farmacia Foro Boario

Largo M. Gerra, 2/G 0522 272612

Farmacia Forti

Viale Regina Elena, 12 0522 514313

Farmacia Gavassa

Via Don Luigi Messori, 2/D 0522 511497

Farmacia Graziosi snc di Graziosi Grazia e C.

Via Guglielmo Tirelli, 5 Sesso 0522 531732

Farmacia Ipercoop Baragalla - Bertolani

Via O. Tenni, 39 0522 361231

Farmacia Pieve Modolena

Via Fratelli Cervi, 59/A 0522 301730

Farmacia Nuova Bibbiano

Via G.B. Venturi, 8 0522 1491626

Farmacia Preti - dott. Carlo Preti

Via Emilia est, 15g Rubiera 0522 626214

Farmacia Reggiane

Via Dell'Aeronautica, 12 0522 1712842

Farmacia Regina Pacis

Via Gorizia, 2/d 0522 083384

Farmacia Roncoesi

Via Carlo Marx, 73/B 0522 1848370

Farmacia dott. Ronzoni

Via L. Tolstoj, 1 0522 321677

Farmacia S. Pellegrino

Via A. Tassoni, 16 0522 082953

Farmacia Serri - C.C. l'Ariosto

Via Rodolfo Morandi, 6 0522 511867

Farmacia San Maurizio - C.C. Quinzio

Via Ferioli, 11/52 0522 391881

Farmacia Centrale

Reggio Emilia 0522.541800
P.zza Prampolini, 3-3/A-3/B

Farmacia Cadé

Cadè 0522.943013
Via Giordano Bruno, 104/A

Farmacia Del Parco

Reggio Emilia 0522.506014
Via Pansa, 59/G

Farmacia Della Via Emilia

Reggio Emilia 0522.442303
Via Emilia A San Pietro, 12/C

Farmacia Quinta

Massenzatico 0522.279005
Via Beethoven, 35/D

Farmacia Porta Castello

Reggio Emilia 0522.442271
Via L. Ariosto, 30/A

Farmacia Cartesio

Bagno 0522.343127
Via F. Chittoni, 13

Farmacia Della Gabella

Reggio Emilia 0522.431700
Via Monte San Michele, 1/G

Farmacia Della Ghiara

Reggio Emilia 0522.442304
P.zza Gioberti, 2-2/A

Farmacia Dell'Ospizio

Reggio Emilia 0522.334227
Via Emilia all'Ospizio, 118/F/H

Farmacia Rivalta

Rivalta 0522.361029
Via Sant'Ambrogio, 1/I

Farmacia All'Angelo

Reggio Emilia 0522.930159
Via Emilia All'Angelo, 18 b/c

Farmacia Santa Croce

Reggio Emilia 0522.272458
Viale Regina Margherita, 29/F

Farmacia Codemondo

Codemondo 0522.371307
Via Del Quaresimo, 2/F

Farmacia Ospedale H24

Reggio Emilia 0522.282666
Viale Risorgimento, 57/A

Farmacia Della Pappagnocca

Reggio Emilia 0522.334228
Via Maiella, 63

Farmacia Dell'Orologio

Reggio Emilia 0522.381345
Via M. Clementi, 40

Farmacia Rosta Nuova

Reggio Emilia 0522.442320
Via L. Manara, 18/A

Farmacia Villa Cella

Villa Cella 0522.941249
Via G.B. Vico, 21

Farmacia Del Gattaglio

Reggio Emilia 0522.442240
Viale Timavo, 35

Farmacia Canalina

Reggio Emilia 0522.324792
Via Gandhi, 3/FG

Farmacia Papa Giovanni XXIII

Reggio Emilia 0522.334158
Via Papa Giovanni XXIII, 21/1

Farmacia Gavasseto

Reggio Emilia 0522.394000
Via Comparoni, 34/A-B

Farmacia Del Centenario

Gavasseto 0522.292906
Via Franzini, 2

Farmacia Roncina

Reggio Emilia 0522.308661
Via J.B.Tito 16/C

Farmacia Via Gramsci

Reggio Emilia 0522.517561
Via Gramsci, 54/C

Farmacia Rubiera

Rubiera 0522.260539
Via Rocco Chinnici, 5/A

Farmacia Casalgrande

Casalgrande 0522.841299
Via Canale, 29/G

**ALIMENTI DIETETICI E
MACROBIOICI**

natur house - fontana sara
via emilia s. stefano, 17/a - reggio emilia
info 0522/432489

AZIENDE AGRICOLE

**orto della dea - az. agricola di debbi
teresa**
via a. frank, 60/1 - gavasseto re
info 370/3406426

BOTTEGHE BIOLOGICHE

**bottega da rinna gastronomia bio
rinna sas**
via roma, 6/a - albinea re
info 0522/598353

CASE DI RIPOSO

villa al poggio residence 3° età srl
via g. de' ruggiero, 1/2 - reggio emilia
info 0522/325800 - fax 0522/325888

CENTRI ESTETICI

new cocolat srl
via fratelli cervi, 54 - reggio emilia
info 0522/305406

royal's beauty - pamigi di sicuri mirko
piazza della vittoria, 1 - reggio emilia
info 348/7686364

CENTRI ODONTOIATRICI

victoria centri odontoiatrici srl
via gramsci, 54/q - reggio emilia
info 0522/515324 - fax 0522/231406

COMMERCIO PRODOTTI ITTICI

ittica fiorini srl
via j. gagarin, 37 - reggio emilia
info 0522/327500

FARMACIE

**caravita - farmacia pecchini
dott. francesco snc**
via emilia ospizio, 37 - reggio emilia
info 0522/555540 - tel. 0522/391832

farmacia pieve modolena snc
via f.lli cervi, 59/a - reggio emilia
info 0522/301730 - fax 0522/303254

farmacia preti dr. carlo preti
via emilia est, 15/g - rubiera re
info 0522/626214 - fax 0522/620520

farmacia san maurizio di farma bar snc
via feriole, 11/52 - reggio emilia
info 0522/391881

GELATERIE

**capolinea cremeria artigianale - sham-
balla srl**
viale ettoe simonazzi, 14 - reggio emilia
info 0522/452722

gelateria la ciliegia di simonini gianluca
viale regina margherita, 29/g - reggio emilia
info 0522/272532

IGIENISTI DENTALI

dott.sa erika bondavalli
via goito, 13/a - reggio emilia
info 339/8434942

LUDOTECA E SPAZIO BIMBI

il luna park di tommy - junior's srl
via d. da torricella, 56 - b/58 - reggio emilia
info 0522/558366



MONTASCALE E SCOOTER ELETTRICI

gme montascale srl

via martiri di cervarolo, 59 - reggio emilia
info 800/200271

NEGOZI DI SALOTTI E POLTRONE

il salotto snc d roteglia flaminio e c.

via giucciardi, 9 - reggio emilia
info 0522/556886 - fax 0522/392861

ODONTOIATRI

dott. armando bedogni

via malta, 1 - reggio emilia
info 0522/437300 - 348/3135045

OTTICI

l'occhialaio

via r. chinnici, 5 - rubiera
info 0522/260658

ottica style sas di a. montorsi & c.

via bismantova, 4/a - reggio emilia
info 0522/323195

PALESTRE

curves - fitness solo per donne s.s.d. a.r.l.

via mameli, 15/h - reggio emilia
info 0522/1401993 - 392/8751959

PANIFICI

panificio melli srl

piazza san prospero, 5/h - reggio emilia
info 0522/431842 - tel. 0522/438818

PARRUCCHIERI

lual hair style

via fratelli cervi, 54 - reggio emilia
info 333/1371762

PSICOLOGI - PSICOTERAPEUTI SESSUOLOGHI

dott.ssa irene desimoni

via brigata reggio, 32 - reggio emilia
info 340/1007872

dott.ssa morena landini

via de pietri, 64 - reggio emilia
info 340/1674577

dott.ssa susanna paterlini

via pergreffi, 8 - reggio emilia
info 347/6303645

PSICOMOTRICISTA FUNZIONALE

martina barilli

via elba, 63 - reggio emilia
info 373/7557864

RISTORANTI

bancia bio risto caffè - benessere natu- rale srl

via gramsci, 54/a - reggio emilia
info 0522/515190

SUPERMERCATI

conad - il colle srl

via 25 aprile, 1/b - albinea re
info 0522/347426

YOGURTERIE

armando's di zanetti armando

via farini, 4/b - reggio emilia
info 346/2188842



GME

MONTASCALE E SCOOTER ELETTRICI



Al tuo fianco per
superare ogni
ostacolo



**VIENI A SCOPRIRE
LA GAMMA DI
SCOOTER ELETTRICI
PRESSO IL NOSTRO
SHOW ROOM**



www.gmemontascale.it



info@gmemontascale.it

Numero verde

800 200 271

chiamata gratuita

lun.-ven.: dalle 9.00
alle 19.00



Nuovo Show Room **Via Martiri di Cervarolo 59 Reggio Emilia**



L' Oasi del tuo benessere

 Cocolat.esteticaabbronzatura

ORARI da MARTEDÌ a VENERDÌ 10/20 SABATO 9/17

Via Fratelli Cervi, 54 • REGGIO EMILIA • tel. 0522.305406
info@cocolat.it • www.cocolat.it

Estetica di Base
Trattamenti Corpo
Laser al Diodo
Scrub al Caffè
con Olio di Jojoba
Laminazione Ciglia
Brazilian Skin's
Massaggio
Letino al Sale
Callus Peel
Pulizia Viso con I.Fil

Parrucchieri



Trattamenti Cheratina Idrolizzata
Trattamenti Cheratina E Acido Ialuronico
Trattamento Olio Di Jojoba E Aloe
Hennè Rinforzante Neutra Philip Martin's
Scrub Purificante

ORARI da MARTEDÌ a VENERDÌ 9.30-19.30 SABATO 9/17

Via Fratelli Cervi, 54 • REGGIO EMILIA • tel. 333.1371762
lualparrucchieri@gmail.com • www.lual.it