

REGGIO EMILIA

GUIDASALUTE 2020_2021



guidasalute 20202021



medicinabenessereprevenzione



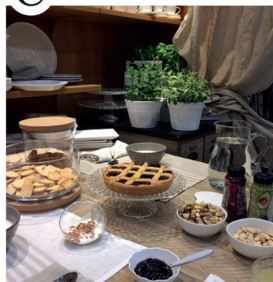


La qualità nei dettagli

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.



ALBINEA - Via XXV Aprile 1/B - tel. 0522.347426 - presso centro commerciale
MONTECAVOLO di QUATTRO CASTELLA - Via Togliatti, 21 - Tel. 0522.886374

Vita Sana e Benessere

- Cibo, umore ed età: un rapporto che cambia 2
- Gli errori di ogni giorno2
- Le età delle donne3
- La ricerca del bilancio corretto3
- Ritrovare il tempo per lo sport4
- A casa tutti bene4
- Sicurezza dei cibi6
- Semplici regole per ridurre i rischi6
- Malumori d'Autunno8
- Microbiota di stagione9
- Vegetali di stagione: la risposta della natura 10
- Una storia buonissima12
- Le lontanissime origini del pane12

Prevenzione | Medicina | Psicologia

- La medicina preventiva, una vecchia storia .16
- Estendere il concetto di prevenzione19
- Osteoporosi: un problema non solo femminile 20
- Chi dovrebbe eseguire la MOC?20
- Denti storti? Tutta colpa dell'evoluzione ..22

- Dentisti di migliaia di anni fa23
- Spiegare i 5 sensi ai bambini25
- Le relazioni al tempo del Lockdown29
- Empatia ed Altruismo29
- Solitudine e Lockdown30
- Difficoltà di coppia, giovani e anziani in crisi .31

Rimedi bio, erboristeria e salute

- Curcuma: benessere e longevità
dall'antica India34
- L'erborista, un'antica efficacia per una moderna
efficienza36

Professionisti per il benessere

- I numeri della Sanità39
- Farmacie Private - Reggio Emilia44
- Farmacie Comunali - Reggio Emilia45
- Elenco Inserzionisti47**

Guida SALUTE REGGIO EMILIA | Edizione 2020_21

Stampa: Grafiche Sagi - Bagnolo in Piano RE



DISINFEZIONE

Covid-19

DERATTIZZAZIONI - DISINFESTAZIONI - DISINFEZIONI

CONTRO GLI INFESTANTI AL

SERVIZIO DELL'IGIENE PUBBLICA



Via Ottorino Davoli, 3 - Reggio Emilia

Tel. 0522.557303 - Fax 0522.1560985 - Cell. 338.5689920 - 349.4641808

info@gmdisinfestazioni.it - pec: gm-disinfestazioni@pec.it

www.gmdisinfestazioni.it - www.gmdisinfestazioni.com

Vita sana e benessere

Cibo, umore ed età: un rapporto che cambia

Il rapporto tra ciò che mangiamo e la salute mentale è al centro da tempo dell'attenzione di psicologia e neuroscienze. Studi recenti hanno dimostrato che nei giovani adulti e nelle persone mature il tono dell'umore è influenzato in maniera differente dalle abitudini alimentari.

Nei primi il benessere mentale è favorito da alimenti che contengono sostanze utili alla sintesi dei neurotrasmettitori, nei secondi è importante il consumo di cibi ricchi di antiossidanti.

Anche la flora batterica intestinale, e quindi l'alimentazione che la salvaguarda, influenza stati d'animo e comportamenti.

È così emerso che nei giovani fra i 18 e i 29 anni, l'umore appare influenzato dal consumo di alimenti con elevate concentrazioni di precursori dei neurotrasmettitori, che concorrono a mantenere un tono dell'umore positivo, ed è stata evidenziata una correlazione fra il buon umore e il consumo di carne, sia rossa che bianca, e l'abitudine a svolgere regolarmente attività fisica, che stimola la sintesi nei neuroni dei neurotrasmettitori.

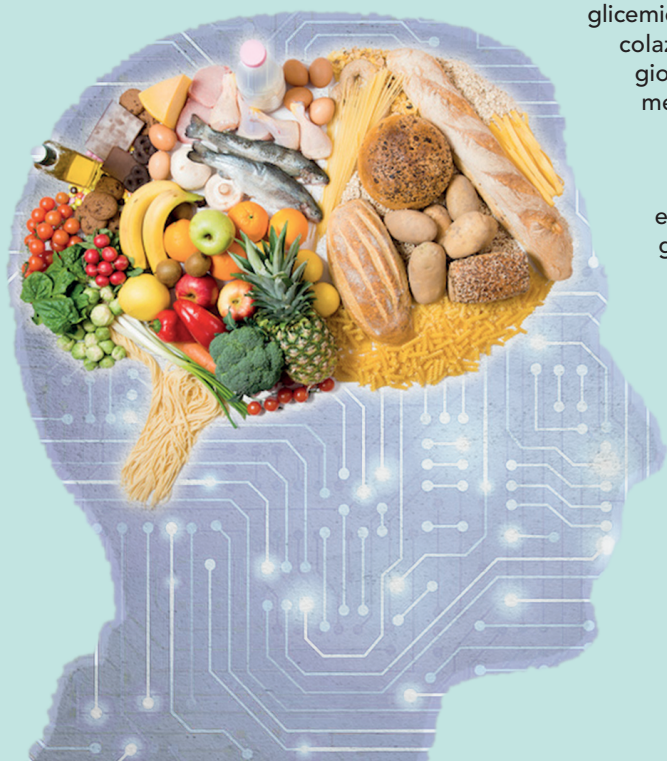
Con l'avanzare degli anni aumenta la formazione di radicali liberi, che causano disturbi che aumentano il rischio di stress mentale. Di conseguenza aumenta il nostro bisogno di antiossidanti; infatti negli adulti oltre i 30 anni, il tono dell'umore è apparso maggiormente correlato con il consumo di cibi che aumentano la disponibilità di antiossidanti, come la frutta; inoltre, l'elevato consumo di caffè e di cibi ad alto indice glicemico, e l'abitudine di saltare la prima colazione, sembrano legati a un maggior rischio di manifestare disagio mentale.

Gli errori di ogni giorno

Sveglia presto, colazione in piedi, e siamo fuori di casa per la nostra giornata tipo.

Spesso si sta fuori fino a tardi, si saltano i pasti o si mangia qualcosa davanti allo schermo del computer. La sera, a casa, siamo stanchi, stressati, spesso frustrati. Compensare con il cibo sembra la cosa più ovvia.

Mangiamo senza troppa attenzione, giustificati dallo stress della giornata; è già tardi, il metabolismo sarà più lento e si tenderà ad ingrassare di più. Rischiamo inoltre che il sonno sia





disturbato dalla digestione e vengano alterati i livelli del cortisolo, l'ormone dello stress; ciò che è peggio è che il cortisolo porta con sé una serie di effetti collaterali, piuttosto sgraditi: ingrassamento, invecchiamento, ritenzione idrica e fame nervosa. È un circolo vizioso che va interrotto.

Le età delle donne

Se a 20 anni basta muoversi un pò e mangiare meglio per ritrovare una buona forma, dopo i 50 anni gli squilibri ormonali delle donne peggiorano la situazione, ed occorre davvero molta buona volontà per contrastare l'aumento di peso che riguarda 8 donne su 10 in premenopausa o menopausa.

Sbagliato lanciarsi in una dieta drastica, che causa un livello altissimo di stress psicofisico e spesso naufraga rapidamente verso risultati deludenti; bisogna piuttosto impegnarsi ad assumere un atteggiamento di costante ricerca del benessere, e se occorre farsi aiutare da un professionista, sia per il regime alimentare che per l'attività fisica.

Molte donne, piuttosto che esserne stimolate, si scoraggiano nel vedere i risultati ottenuti da coetanee o addirittura da personaggi famosi: si trova l'alibi che è possibile per loro, ma non per le persone normali. Sbagliatissimo: ognuna deve cambiare il focus, interpretare correttamente la propria volontà e chiedersi: "Cosa posso imparare osservando chi ci riesce?". Alla fine, le regole sono sempre le stesse: dieta sana ed equilibrata, sicuramente qualche giustificata



Dott.ssa Alessandra Guidetti
DIETISTA
 Email: alessandra.guidetti6@gmail.com
 Tel. 338/8633052
 SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO

Via della Scuola 10 - Loc. Il Bocco - Casina (RE)
 POLISALUTE CASTELLARANO Via San Michele 4/A - Castellarano (RE)
 CENTRO PERCORSI Via Ligabue 3 - Salvaterra (RE)

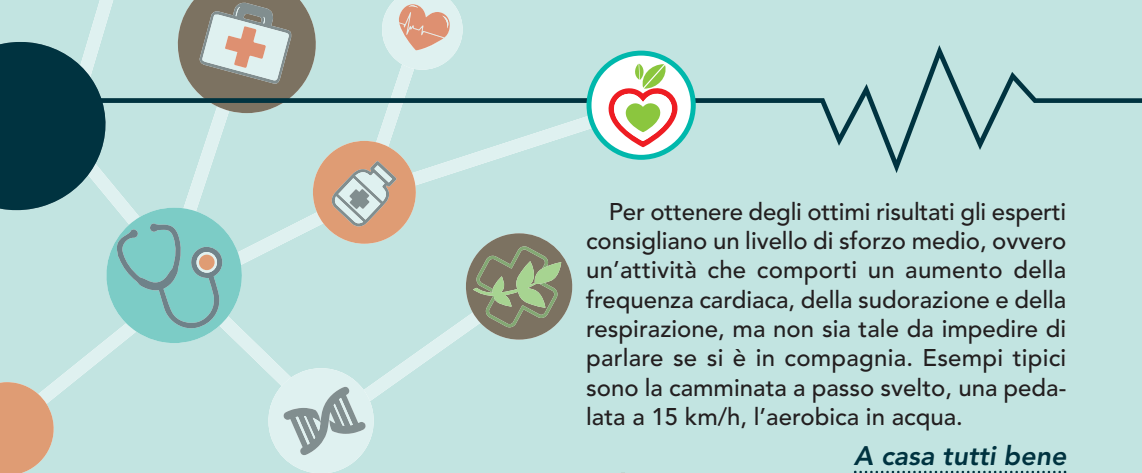
rinuncia, allenamento, idratazione; e soprattutto un atteggiamento adatto alla propria condizione, specie a quella ormonale.

Molto spesso alla base di una forma fisica non proprio invidiabile c'è la mancanza di motivazione, che invece è la chiave del successo a lungo termine; bisogna stabilire degli obiettivi e lasciare che il raggiungimento di tali obiettivi sia la motivazione quotidiana per uno stile di vita sano.

La ricerca del bilancio corretto

Perdere peso senza perdere il buon senso è possibile con l'aiuto di uno specialista che sappia consigliare un regime su misura. Purtroppo, la ricerca del "tutto e subito" tramite farmaci, digiuno assoluto o diete rigidissime, ignorando le regole di prudenza suggerite dalla scienza dell'alimentazione, non favorisce i risultati ed è potenzialmente dannoso alla salute.

Il giusto iter prevede un'accurata visita medica che valuti la struttura corporea, la storia clinica del paziente, l'andamento del suo peso negli anni e dei precedenti tentativi di dimagrimento, la descrizione delle abitudini e delle preferenze alimentari. La dieta va compilata caso per caso e poi seguita costantemente, con visite a intervalli regolari per affrontare le diverse situazioni che si presentano. Conseguito il risultato, è importante non perdere di vista le buone abitudini acquisite.



Per ottenere degli ottimi risultati gli esperti consigliano un livello di sforzo medio, ovvero un'attività che comporti un aumento della frequenza cardiaca, della sudorazione e della respirazione, ma non sia tale da impedire di parlare se si è in compagnia. Esempi tipici sono la camminata a passo svelto, una pedalata a 15 km/h, l'aerobica in acqua.

A casa tutti bene

Compito del professionista sarà anche quello di spiegare di volta in volta il significato delle variazioni e delle oscillazioni del peso, impostare punto di arrivo e assistere il paziente anche in regime di mantenimento al fine di garantire una sempre maggiore autonomia.

Un serio programma di dimagrimento da maggiori garanzie per la conservazione di gran parte dei risultati ottenuti, scongiurando il recupero del peso perso, evento dannoso per l'umore e per il metabolismo.

Ritrovare il tempo per lo sport

Spesso la scusa è "non ho tempo"... ma conciliare sport e famiglia è possibile organizzando attività adatte a tutti, specie se si hanno figli ancora piccoli: praticare insieme sport come tennis o pallavolo, fare escursioni, nuotare, camminare, sono occasioni da condividere con i propri cari e allo stesso tempo consentono di ritrovare la forma perduta o mantenersi attivi e in salute; allenarsi fa bene al cuore, e va bene tutto ciò che fa in modo che esso debba lavorare un pò di più per fornire sangue ricco di ossigeno ai muscoli.

Tuttavia, c'è chi preferisce attività diverse, o non riesce ad organizzare la propria giornata con i tempi di tutti: l'esperienza del lockdown ci ha insegnato che, con la dovuta costanza, anche l'attività fisica a casa può essere di grande aiuto.

Per favorire il dimagrimento è bene agire sulla massa muscolare; essa si costruisce con un regolare allenamento, svolgendo esercizi di resistenza che sfruttano il peso corporeo o utilizzando pesi per il sollevamento; un metodo che sempre più persone utilizzano a questo scopo è il Pilates, che ha il vantaggio di stimolare i muscoli senza sottoporli ad eccessivo stress.

Gli organi del nostro corpo sono diversamente strutturati e protetti:

il cranio protegge il cervello, che regola i pensieri, le azioni, i muscoli.



Vita sana e benessere

Poi il torace, che racchiude il cuore, motore del nostro organismo, protetto dalle costole; infine il ventre, centro nevralgico del corpo. Gli organi della zona "ombelicale" vengono difesi solo dai muscoli, precisamente gli addominali, sia quelli esterni che quelli interni, invisibili ma importantissimi perché stabilizzano la colonna vertebrale e la postura. I muscoli di questa zona si chiamano muscoli del CORE, complesso sistema di fibre muscolari che protegge gli organi interni, sostiene il corpo e comanda i movimenti di gambe, bacino, schiena.

Joseph Pilates, il fondatore del metodo omonimo, sosteneva che esercitando l'elasticità degli arti e della schiena e migliorando la tonicità dei muscoli del Core, tutto il corpo ne trae giovamento. Il Core riveste importanza centrale in tutte le discipline sportive, soprattutto in quelle di equilibrio e coordina-

zione come la danza, lo yoga, la ginnastica, ma anche in sport più dinamici come la corsa.

La posizione fondamentale del Pilates è il "neutro". Per fare bene tutti gli esercizi bisogna trovarlo, nella testa come nei muscoli, per lavorare in sinergia con tutte le parti e consegnare il controllo al baricentro. La percezione dello spazio tra le costole e l'osso pubico permette la postura migliore: riduce sforzi, dolori, infortuni. È così che la colonna vertebrale trova la sua curva naturale, né concava né convessa ma, appunto, attivamente neutra.

Infine, la buona notizia per chi non ha troppa costanza: se smettiamo di allenarci perdiamo ovviamente il livello di forma fisica e il tono muscolare, vanificando apparentemente i risultati raggiunti... ma ricordate che il nostro corpo ha una memoria muscolare efficacissima, che ci permette più facilmente il recupero della forma fisica una volta che si riprende l'attività.



EIDOS

Pilates & GYROTONIC®

Primo centro autorizzato
a **REGGIO EMILIA** di

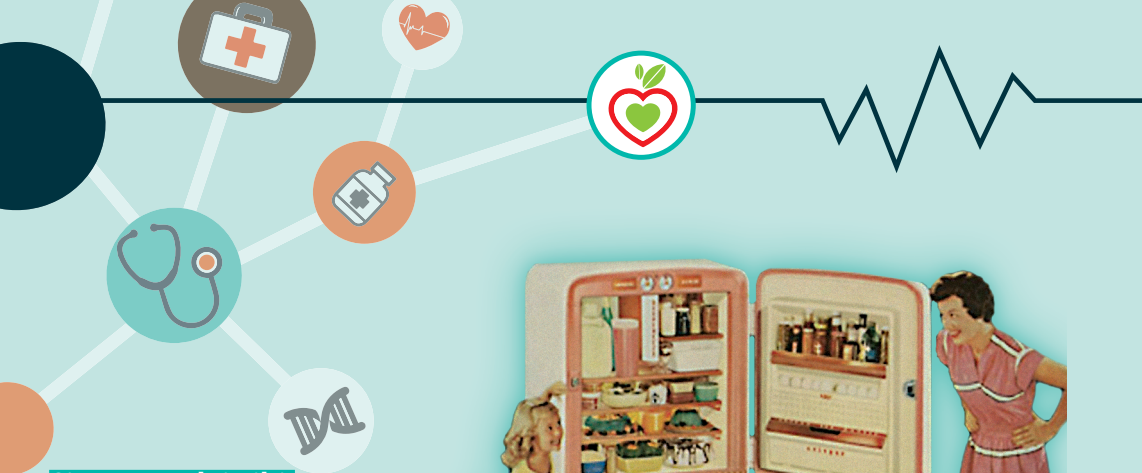
- PILATES
- GYROTONIC®
- PANCAFIT®

Le ginnastiche posturali per
la **SALUTE** e il **BENESSERE**

VIA LAGO CALAMONE 6, 42123 RE
0522326203 | info@centroeidosrl.it

  www.centroeidosrl.it

*"Abbi cura del tuo corpo, è
l'unico posto in cui devi vivere"*
J. Rehn



Sicurezza dei cibi

Semplici regole per ridurre i rischi

La sicurezza dei cibi dipende anche da noi. Pochi accorgimenti quotidiani ci aiuteranno ad evitare inutili rischi, come ad esempio variare le scelte per ridurre l'eventualità di ingerire in modo ripetuto sostanze dannose presenti negli alimenti.

- Le persone anziane, i lattanti, i bambini e le donne in stato di gravidanza devono evitare del tutto il consumo di carni crude o poco cotte, comprese salse a base di uova (zabaione, maionese fatta in casa), carne rossa al sangue, pesce e frutti di mare crudi.

- Un alimento già cotto non va lasciato fuori dal frigorifero per più di 2 ore, e va comunque sempre coperto. In estate andrebbe messo in frigorifero al massimo entro un'ora. Gli avanzi vanno scaldati bene, e devono risultare molto caldi anche al loro interno.



- Scongelare bene gli alimenti non è sempre facile, per via della fretta o della disinformazione; tuttavia va sfatato il luogo comune per cui le carni vadano scongelate a temperatura ambiente. Infatti, sarebbe meglio cuocerle direttamente, senza tempi morti tra freezer e padella, ma poiché per alcune preparazioni questo metodo è inapplicabile, le carni da scongelare vanno riposte alcune ore prima in frigorifero, o scongelate in microonde.

- Attenzione alle conserve casalinghe, poiché il rischio è davvero alto, laddove vengano preparate senza rispettare scrupolose norme

Forse non sapete che...

Scegliere frigo o dispensa dipende da cosa bisogna conservare: mantenere la roba "al fresco" non è sempre la soluzione migliore per evitarne il deperimento; ci sono infatti ortaggi, verdura e frutta che **non amano il frigo**, e per mantenerne freschezza e proprietà nutritive hanno bisogno di alcuni accorgimenti.

Ad esempio gli agrumi, le banane, l'ananas, il melone e tutta la frutta esotica vanno conservati in cucina, in un cestino o un sacchetto di carta aperto; il pomodoro va conservato fuori dal frigo perché il

AUTOLAVAGGIO PRESTIGE

LAVAGGIO A MANO - LAVAGGIO TAPPEZZERIA
SANIFICAZIONE INTERNI CERTIFICATA
IGIENIZZAZIONE BASE

SANIFICAZIONE COVID-19

Servizio ritiro e riconsegna
Biciclette a disposizione del cliente

Via Emilia Ospizio, 1
REGGIO EMILIA
339 82 87 097

igieniche o seguendo regole improvvisate; in particolar modo per le conserve sottolio o in salamoia non devono mai essere assaggiate se si sospetta che siano compromesse.

- All'interno del frigorifero è sempre buona norma evitare che alimenti diversi vengano a contatto, per evitare eventuali contaminazioni; gli avanzi vanno conservati in contenitori chiusi; le uova devono restare nel loro contenitore d'origine. Ricordate che in presenza di problemi di contaminazione il frigorifero non abbatte la carica batterica.



freddo interrompe la maturazione e interferisce con gli enzimi che gli conferiscono il gusto caratteristico.

Altri alimenti che risentono delle basse temperature sono il basilico, che appassisce facilmente e perde l'aroma; l'aglio, che diventa gommoso e germoglia in fretta; il miele che tende ad ossidarsi in fretta; le patate, che marciscono rilasciando un odore disgustoso e le cipolle, che rilasciano gas e umidità. Pessima abitudine è quella di conservare in frigo il caffè, credendo di preservarne l'aroma; in realtà esso verrà guastato da tutti gli odori del frigo, che il caffè tende ad assorbire. Vanno invece conservati in frigo frutti di bosco, fragole, kiwi, pesche, pere, ciliegie, prugne e uva, possibilmente in

appositi contenitori. La verdura va conservata

solo nell'apposito comparto del frigo; inoltre va evitata la vicinanza con la frutta, poiché essa può causare una precoce maturazione e deterioramento dell'una e dell'altra. Rimuovete fascette, elastici e laccetti dalla verdura e riponetela sempre in sacchetti perforati per consentire il passaggio dell'aria ed evitare il ristagno di acqua che ne causa il rapido deperimento.

Lavare le verdure a foglia verde prima di conservarle, tenendole lontano dalle altre verdure, ne aumenterà la durata.

Sai come riconoscere se le uova sono ancora buone?

Quando si comprano le uova, sul guscio si possono trovare delle impurità e spesso l'istinto è di lavarle; in realtà è assolutamente sconsigliato farlo, a meno che non si debbano cuocere e consumare subito; questo perché così facendo eliminiamo la patina naturale che si trova sul guscio e che svolge il ruolo di proteggere sia il tuorlo che l'albume.

Lavando l'uovo lo si espone al pericolo che muffe e microrganismi possano superare la barriera del guscio e contaminarlo; per scrupolo è sempre consigliato riporre le uova in frigo all'interno delle confezioni che abbiamo acquistato e di non metterle negli scomparti portauovo, per evitare di contaminare gli altri alimenti.

Anche in assenza di etichettatura possiamo riconoscere il livello di freschezza e commestibilità delle uova in modo abbastanza semplice: la prima cosa da fare è verificare che le uova non abbiano un cattivo odore, poiché i gusci delle uova sono piuttosto porosi e se conservate in frigo per troppo tempo o in modo scorretto diventano maleodoranti.

Un metodo molto efficace è quello dell'acqua: immergendole in un contenitore pieno d'acqua le uova ancora fresche vanno a fondo mentre quelle troppo datate rimangono a galla e non sono adatte al consumo. L'uovo che rimane sospeso a metà comincia ad invecchiare, e in questo caso è meglio cuocerlo a lungo per conservarlo ancora 3-4 giorni in frigo. Le uova sode, se conservate in frigo ancora col guscio si mantengono bene, mentre quelle sgusciate tendono a seccarsi e non sono più commestibili.

Altro truccetto: se usiamo le uova montate a neve, noteremo che quelle più datate saranno più facili da montare, ma si smonteranno più facilmente rispetto a quelle fresche.

L'insalata in busta

L'insalata in busta è davvero pronta da mangiare, o deve essere lavata?

Secondo alcuni studi, pare che in realtà non sia il massimo dell'igiene, e che sia soggetta ad alterazioni che sarebbe meglio evitare.

L'Università di Torino nel 2018 ha condotto uno studio su 100 buste di insalata di marche diverse, rilevando la presenza di quantità elevate di batteri e altri microrganismi: il prodotto inizia a deperire ben prima della data di scadenza indicata sulla confezione.

L'insalata in busta non ha conservanti, e quindi la sua freschezza può essere garantita solo a basse temperature; purtroppo spesso il ciclo del freddo viene interrotto durante alcune fasi del percorso di produzione e trasporto, dal confezionamento alla vendita nei supermercati. Venendo meno la temperatura richiesta di max 8°C, che dovrebbe essere sempre costante, l'insalata comincia a deperire. Dal produttore al punto vendita, e da quest'ultimo a casa nostra e dentro il nostro frigo, l'insalata subisce dei cambiamenti di temperatura deleteri.

*A questo si aggiunge il fatto che le insalate, pur essendo lavate per due volte in delle speciali vasche a ricambio d'acqua continuo, non vengono del tutto liberate da tutti i batteri; la percentuale di batteri rimasta, seppur bassa, comincia a moltiplicarsi al minimo innalzamento della temperatura, attivando un processo di fermentazione che fa gonfiare i sacchetti. Non si tratta di batteri pericolosi, almeno non tutti: il rischio, soprattutto per le donne in gravidanza, è il *Toxoplasma gondii*, responsabile della toxoplasmosi.*

Se vedete che la busta dell'insalata è gonfia, quindi, evitate di acquistarla, anche se non è scaduta.

Malumori d'Autunno

Questo saranno per tutti noi un autunno e un inverno particolari, segnati certamente dall'attuale situazione pandemica: tuttavia non va dimenticato che normalmente 4 italiani su 5 soffrono di "mal d'autunno" a cui si associano malesseri vari e disturbi gastrointestinali. All'arrivo della stagione autunnale veniamo travolti da cambiamenti di umore e disturbi fisici, lasciandoci spesso sopraffare da tristezza, malinconia, malessere e debolezza. Non si tratta solo del malumore per la fine dell'estate: tutto questo in realtà ha dei riscontri medico-scientifici.

Per quanto riguarda l'umore e lo stato d'animo il "colpevole" sarebbe la ghiandola pineale. Le giornate si accorciano e la riduzione delle ore di luce fa sì che essa riduca la secrezione di serotonina, il cosiddetto "ormone della felicità" a favore di un aumento di secrezione di melatonina, che al contrario suggerisce di riposare e provoca il senso di stanchezza che smorza inevitabilmente anche il nostro



AgriBioPanificio
Az. Agricola Ferraroni Lucia

Via Fogliani, 22/A
42124 Reggio Emilia
Tel. 347 2903301

Orto Azienda Agricola
Ferraroni Lucia

Via Papa Giovanni XXIII, 9
Caselline di Albinea
Tel. 346 4972798



umore; anche le allergie stagionali sono responsabili di ansia e depressione.

Per ingannare la ghiandola pineale e non farci sopraffare da tristezza e sconforto bastano alcuni piccoli stratagemmi nell'alimentazione e nei comportamenti: ad esempio trascorrere più tempo possibile all'aperto e consumare durante la giornata carboidrati favorisce l'incremento di serotonina; avere un sonno regolare aiuta a contrastare il cortisolo, l'ormone dello stress; ascoltiamo i segnali del nostro corpo, rallentiamo i ritmi e non sentiamoci in colpa se desideriamo riposarsi un pò più del solito!

Microbiota di stagione

L'intestino generalmente è più sensibile e delicato in tutti i cambi di stagione e possono facilmente verificarsi alterazioni della sua regolarità. Il malessere psicologico influisce

moltissimo sulla regolare funzione del nostro intestino, e l'abbassamento delle temperature a volte repentino non lo aiuta; non a caso in questa stagione aumentano in generale le sindromi da colon irritabile, coliti, stipsi, dispepsie.

A risentire degli squilibri è il microbiota intestinale, il "vigile" che regola il traffico dei batteri intestinali buoni a svantaggio di quelli cattivi.

Il microbiota intestinale è un ospite fisso del nostro organismo, pesa circa 1 chilogrammo e mezzo ed è costituito prevalentemente da batteri, oltre a lieviti, parassiti e virus. Quando queste comunità vivono in equilibrio vi è una condizione definita di eubiosi, che permette alle varie componenti del microbiota intestinale di essere funzionalmente efficaci e sincronizzate tra loro e con gli altri componenti dell'ecosistema intestinale. Il microbiota è composto da circa 500 specie di batteri diversi, divisi in 45

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.



generi e 14 famiglie: alcuni di questi batteri sono utilissimi all'organismo per metabolizzare i carboidrati, altri sono potenzialmente nocivi e in alcuni casi possono causare diarrea e febbre. I microbi "buoni" ci proteggono producendo il muco che agisce da barriera tra i microorganismi e le cellule delle pareti dell'intestino.

Il nostro comportamento alimentare e una discreta attività fisica possono aiutare a modificare il microbiota e a proteggerci dall'attacco dei vari disturbi intestinali.

Vegetali di stagione: la risposta della natura

Scegliere vegetali di stagione è fondamentale per avere un prodotto che conservi le sue proprietà nutrizionali e ci dia garanzia di freschezza, facendoci risparmiare e giovando alla salute.

L'autunno è generoso di verdura e frutta utile alle difese immunitarie: mele, pere, cachi, uva e castagne sono ricchi di benefici e capaci di proteggerci da malanni e disturbi di questo periodo, come raffreddore, stanchezza e spossatezza.

Ricca di vitamine e nutrienti, fondamentali per rafforzare il sistema immunitario, la frutta autunnale contrasta gli effetti dovuti alla diminuzione dei raggi solari e conseguente calo della produzione di serotonina. Inoltre, l'alta presenza di fibre di questi frutti conferisce un grande senso di sazietà, il che li rende ottimi

per chi vuole affrontare un regime ipocalorico dopo gli eccessi alimentari delle ferie estive.

- La Zucca, simbolo dell'autunno, è altamente depurativa e diuretica, e grazie al magnesio combatte la fame nervosa, rafforza il sistema immunitario, favorisce la produzione di serotonina.

- Il Melograno è ricchissimo di antiossidanti naturali; licopene e antocianine sono un toccasana per la circolazione sanguigna e il controllo del colesterolo. Le bellissime gemme rosse dal gusto acidulo hanno un alto contenuto di vitamina C che contribuisce alla formazione di collagene e alla funzionalità di ossa, cartilagine, gengive, pelle e denti ed esercita una buona azione protettiva dei reni. Forse in pochi sanno che il succo e l'olio di melograno vengono utilizzati come agente chemiopreventivo e chemioterapico per via degli effetti antinfiammatori, anti-proliferativi e anti-tumorigenici.

- Arance e mandarini sono una vera e propria fonte di vitamina C, utilizzata anche per trattare disturbi come stitichezza, crampi, coliche, diarrea, bronchite. Al pari di molti altri alimenti come uva, mele e pere, possono migliorare anche la resistenza all'insulina, contribuendo al calo di peso, e grazie agli effetti sulle concentrazioni di grassi nel sangue, aiutano a controllare il colesterolo LDL e i trigliceridi, migliorando la salute



Vita sana e benessere

di cuore ed arterie. Contengono moltissimi flavonoidi, e i mandarini in particolar modo stimolano il buonumore.

- I Cachi sono un frutto ricco di vitamine e sali minerali. Grazie all'alta quantità di fibre, è un ottimo alleato nella lotta alla stitichezza. I cachi sono i più ricchi di vitamina C e vitamina A dei prodotti autunnali, e sono quindi utili per preservare il fegato e la flora intestinale, e contrastare infezioni e problematiche di pelle, mucose e vista. Attenzione all'alta quantità di zuccheri: buona fonte di energia per chi pratica molto sport, non sono tuttavia adatti a chi soffre di diabete o deve seguire diete ipocaloriche.

- Le Castagne sono molto ricche di ferro e hanno buone proprietà lassative. Pur se preparate in modi diversi, mantengono sempre la grande quantità di nutrienti e di apporto di energia che le ha fatte storicamente definire

“pane dei poveri”, e la farina che se ne ricava ha moltissime applicazioni. Esse sono fonte di zuccheri naturali, quindi consumandole assorbiamo carboidrati privi di glutine.

- Il Kiwi è ricchissimo di vitamina C, potassio e rame, utili a combattere i mali di stagione.

- L'Uva è ricca di antiossidanti naturali.

- La Pera è energizzante, ricca di fibre e vitamine. I sali minerali contenuti nella pera hanno effetti positivi sulla memoria.

- I Cavoli e i Cavolfiori, purtroppo spesso snobbati dai bambini, sono ortaggi dai moltissimi pregi, utili nel controllo del colesterolo e ricchissimi di fibre, calcio e acidi grassi essenziali.

- Bieta, Spinaci, Verze e tutte le verdure a foglia verde sono fonti eccezionali di vitamine A, C, E, B5 e K. Contengono inoltre acido folico, donano tono ai muscoli e fanno bene al cuore.



Azienda Agricola PAOLO ROTA



Produzione e vendita **ORTAGGI E FRUTTA**
freschi di stagione e **PRODOTTI TRASFORMATI**
utilizzando solo materie prime dell'azienda



VENDITA DIRETTA PRODOTTI BIO

Inoltre siamo presenti al Mercato del Contadino in Piazza Fontanesi ogni sabato mattina (8:00 - 13:00)

Azienda Agricola
PAOLO ROTA
Via Aristide Gabelli, 12
Reggio Emilia
Tel. 0522.551540 | 338.3738931

www.aziendapaolorota.it

Azienda Agricola Rota Paolo



Pernottamenti e Colazioni

*Ampio e accogliente ambiente per
Incontri di lavoro, Corsi di formazione
Lezioni-conferenza, Degustazioni*

Podere Acquechiare
BioAgriturismo
Via Aristide Gabelli, 12
Reggio Emilia
Tel. 329.6489720 | 338.8738801

www.podereacquechiare.it

Agriturismo Podere Acquechiare B&B



Una storia... buonissima

Le lontanissime origini del pane

Le prime notizie sull'origine del pane risalgono all'era preistorica, 14.000 anni fa, cioè quattro millenni prima dell'inizio dell'agricoltura. Grazie a scavi archeologici condotti in una regione della Giordania a partire dagli anni 90 del secolo scorso, si è scoperto un sito in cui sono stati rinvenuti i resti di quella che possiamo definire una prima, rustica forma di impasto e panificazione.

Resti carbonizzati trovati in un focolare delle popolazioni di cacciatori-raccoglitori di epoca Paleolitica si sono rivelati, alle analisi, briciole di impasto di pane, formate da piante erbacee, piccoli legumi e cereali selvatici, grano, orzo e avena, e resti di cibo carbonizzato. Tra questi, alcuni frammenti di pochi millimetri di spessore con la tipica struttura

"a bolle" che si ottiene mischiando, impastando e cuocendo farina e acqua.

Dunque - pane, probabilmente cotto sulla cenere o sulle pietre calde.

La particolarità della scoperta è che la struttura presso cui sono stati rinvenuti i resti alimentari è un focolare antichissimo, precedente all'inizio dell'agricoltura e quindi della coltivazione dei cereali, e la presenza di strumenti in pietra utili alla macinazione fa pensare che l'attività della panificazione fosse abituale e non casuale; ciò sta a significare

che nell'alimentazione dei nostri antenati il pane, o quantomeno una prima forma di impasto, fosse già presente prima che le popolazioni diventassero stanziali, e cominciasse a coltivare i vegetali invece che limitarsi a vagare e raccogliarli.

I ricercatori dunque ipotizzano che la volontà di fabbricare più facilmente questa nutriente alimento sia stata

una delle molle che ha spinto alla domesticazione e alla coltivazione dei cereali. Se fosse così, allora l'agricoltura sarebbe nata per avere sempre a disposizione il pane, spingendo alcuni gruppi di popolazioni ad un vero e proprio cambiamento





Pasta Fresca

Per gli amanti della buona cucina il **Panificio Mellì** propone pasta fresca nelle numerose varietà tipiche della tradizione Emiliana.

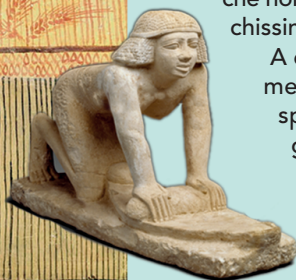
Dal semplice miscuglio di farina, acqua e uova nasce la **pasta fresca**, una delle colonne portanti dell'alimentazione italiana. Cambia nome, forma e ripieno, ma la ritroviamo in tutte le tradizioni culinarie locali e proprio in Emilia trova la sua massima espressione.

Nel Panificio Mellì potrai scoprire le molteplici varietà di pasta fresca per i tuoi brodi come gli amatissimi **passatelli** perfetti nei periodi invernali, la **pasta reale** semplice e capace di stupire i tuoi ospiti e gli immancabili cappelletti per noi reggiani adatti in ogni occasione. Pensando alla tradizione non possiamo dimenticare la pasta fresca ripiena, nel nostro panificio troverai **cappelletti ripieni**, **tortelli verdi** o di **zucca** da condire con il tuo squisito sugo per soddisfare anche i palati più esigenti.

Dai tortelli al **cappelletti**, dai **quadratini** alle **tagliatelle**, dagli **gnocchi di patate** alla **pasta reale** il filo conduttore è l'amore degli italiani per il buon cibo, per la **qualità** e la **genuinità** dei prodotti locali e il piacere di condividerlo a tavola con amici e parenti.

www.dagentilia.com

www.panificiomelli.com



Due secoli dopo il pane giunse presso i Romani, per i quali il grano è stato un alimento molto importante; a **Roma** la macina in pietra, azionata da schiavi o animali, venne sostituita dal mulino ad acqua e nel 168 a.C. vennero istituite le panetterie come servizio pubblico, poiché cibo privilegiato dal popolo, che non conosceva l'alimentazione varia e ricchissima delle classi più abbienti.

A conferma dell'importanza di quest'alimento, a Roma si trovano la "via Panisperna" e un monumento eretto alla gloria dei fornai: una torre formata da tre grandi vasi in cui si lasciava il pane a lievitare; il tutto è sormontato da un affresco che rappresenta le varie lavorazioni che subisce il chicco di grano fino alla panificazione.

di abitudini, di vita, di società: da raccoglitori ad agricoltori, da raminghi a stanziali; come conseguenza dell'avvento dell'agricoltura l'uomo cominciò anche a modificare la sua alimentazione che diventò più articolata e complessa.

Antichi testi e resti archeologici ci confermano la presenza del pane nell'alimentazione degli **antichi Egizi**; essi scoprirono, 3000 anni fa, la **lievitazione naturale**, lasciando l'impasto a riposo. Idearono inoltre i primi forni e, stando alle fonti storiche, chi lavorava alla costruzione delle piramidi era retribuito con il pane, che acquisì, quindi, un valore anche economico.

L'Egitto era già a quei tempi un assiduo produttore di cereali e riforniva, in pratica, l'intera Grecia, dove la novità del pane lievitato approdò nel IV secolo a.C.

La disponibilità di molte tipologie di pane nella **Grecia** degli ultimi secoli prima di Cristo è attestata da Ateneo che ci fornisce una vasta gamma di nomi: con lievito, senza lievito, di semola, di cruschetto, integrale, cotto sotto la cenere etc. ed infine il pane cotto alla piastra che si serve in genere alla fine del pasto, inzuppato nel vino dolce; un totale di 72 varietà di pane.

Nel **Medioevo** la produzione del pane divenne un privilegio da benestanti, e ogni signore possedeva un forno, un mulino e delle persone dedicate alla lavorazione e cottura del pane; esso divenne in quel periodo anche alimento di alto significato nella sacralità della religione cristiana.

Nelle città dell'Italia del XIII secolo il pane era quasi sempre di frumento. A Firenze, nei primi del Trecento, orzo, spelta e fave venivano utilizzati come ripiego nei periodi di carestia. Più a nord la situazione era diversa, e a Milano nel 1355 esisteva un solo forno che producesse pane bianco; il frumento era ancora poco diffuso e il pane era quasi sempre di mistura, con segale e miglio.

In ogni caso il pane raffinato di solo frumento era riservato alle popolazioni urbane. Una delibera di Verona del 1400 vieta la vendita di pane di frumento "hominibus rusticanis". Nel Sud, tra il XIII e il XV secolo il pane di frumento si impone definitivamente su quello di orzo ma in ogni caso la differenza tra città e campagna è sempre evidente e il pane di frumento dei contadini è quasi sempre integrale.



Con l'affermazione del **Libero Comune** e la diffusione più ampia della panificazione le corporazioni dei fornai, come artigiani indipendenti, assunsero un ruolo sociale ed economico molto importante; alcuni secoli dopo, 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, il pane è stato protagonista di sollevazioni popolari e di contingenza durante la prima guerra mondiale.

Naturalmente l'alimento che arriva oggi sulle nostre tavole ha subito molte evoluzioni nei secoli, cambiando attraverso i tempi e i paesi; i lieviti utilizzati in epoca moderna, che lo rendono così diverso dalle sottili focacce dei nostri lontanissimi antenati, sono merito della scoperta di Pasteur sulla **fermentazione alcolica**.

In epoche antichissime il processo della lievitazione appariva inspiegabile; Egizi, Ebrei, Greci, e più tardi Galli e Iberici, ricorrevano a metodi empirici per fabbricare prodotti alimentari fermentati come pane, vino e birra, senza tuttavia comprenderne il meccanismo.

Solo tra il 1857 e il 1863 il chimico francese **Louis Pasteur** dimostrò che la fermentazione

era provocata da microrganismi viventi, contaminanti naturali dei semi e dei frutti.

Oggi si registra la riscoperta delle lavorazioni tradizionali, dei grani antichi, delle farine di qualità, nell'ottica della riscoperta dei valori culturali e della promozione della qualità dell'alimentazione, visto che il pane è trasversalmente e quotidianamente presente sulla nostra tavola.



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.

*La Natura BIO
in ogni ripieno*



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

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

info@rinnnabio.it
www.rinnnabio.it

Bottega da Rinnna Bio



prevenzione | medicina | psicologia

La Medicina Preventiva, una vecchia storia

I libri sacri di tutte le antiche civiltà e religioni ci raccontano quanto il concetto di prevenzione sia antico: essi suggerivano già (e in alcuni casi imponevano) pratiche di natura sanitaria efficaci nel contrastare la diffusione delle malattie nell'individuo e nelle collettività, a fronte dell'osservazione quotidiana dei **fenomeni di tipo epidemiologico**.

Facciamo alcuni esempi: negli scritti del **"Canone di Medicina Interna dell'Imperatore"** l'imperatore cinese Huang Ti Nei Ching Su Wen (2698 a.C. - 2597 a.C.) si raccomanda di limitare l'uso del sale per evitare che "il polso si indurisca".

Confucio (552 a.C - 479 a.C.) insegnava che cuocere i cibi aiuta a "tener lontane le malattie che entrano dalla bocca".

La **Scuola Medica Salernitana**, antesignana delle moderne Università, è stata la prima e più importante istituzione medica d'Europa nel Medioevo (IX secolo). Essa fondeva il proprio sapere sugli studi della tradizione greco-latina e le nozioni delle culture araba ed ebraica. La storia della medicina la indica come istituzione basilare per l'approccio alla profilassi, poiché aprì la strada alla cultura della **prevenzione** basata sulla pratica e sull'esperienza.



FARMACIA PRETI

FARMACISTI DAL 1930

RUBIERA • VIA EMILIA EST, 15/G

TEL. 0522.626214 - FAX 0522.620520

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

chiusura sabato pomeriggio



Nel "Liber dietorum" vengono già descritte alcune abitudini alimentari fondamentali per mantenersi in buona salute.

Come prevenzione delle epidemie, le prime **quarantene** vennero imposte nel corso del Medioevo dalla Repubblica di Venezia per contenere l'espansione della "peste nera".

Giovanni Maria Lancisi studiò nel 1707 la stratta correlazione, tuttora valida, tra alcune condizioni patologiche del cuore e la cosiddetta "morte improvvisa"; affermò inoltre la necessità della bonifica delle paludi dell'Agro Pontino come prevenzione per rallentare la trasmissione della malaria per mezzo delle zanzare.

Del resto **Ippocrate**, dietista ante litteram, 400 anni prima di Cristo descriveva con precisione il ruolo lassativo dell'orzo integrale rispetto a quello raffinato e della crusca!

La prevenzione non è solo sanitaria

Il notevole progresso verificatosi nelle tecniche di laboratorio, che permettono di effet-

tuare esami sistematici per i grossi interventi di screening su un numero di persone molto elevato, ha modificato metodi e ambiti della **Prevenzione Primaria**.

La terapia eziologica è mirata a combattere le cause delle malattie e i fattori, prevalentemente **ambientali**, che ne determinano l'insorgenza, da cui il termine largamente utilizzato di **prevenzione ecologica**; oggi il campo di azione si è ampliato, comprendendo non solo la medicina ma anche il controllo dei settori dai quali può originare il rischio per la salute: ambiente, stile di vita, organizzazione sociale.

Attraverso azioni di potenziamento delle attività utili alla salute e alla correzione dei fattori causali delle patologie, la Prevenzione Primaria tende al conseguimento di uno stato di benessere fisico, psichico e sociale della persona e, in termini più ampi, della collettività, con lo scopo di contrastare, nel breve e nel lungo periodo, il peso delle malattie e far guadagnare anni di vita in salute ai cittadini.

La **Prevenzione Secondaria** interviene su soggetti già ammalati, ma allo stadio iniziale.

Un esempio di prevenzione: il vaccino contro il vaiolo

Malgrado il fatto che in molti sembrano aver dimenticato gli importanti passi in avanti e i grandi benefici dei vaccini, essi hanno salvato milioni di vite e contribuito a far scomparire malattie mortali, prima tra tutte il vaiolo.

I Cinesi furono i primi a mettere in pratica i primi tentativi di vaccinazione antivaiolosa facendo inalare, attraverso le narici, polvere di croste vaiolose.

Questa pratica fu utilizzata nei primi decenni del XVIII secolo da due medici greco-italiani, Pylarino e Timoni, che esercitavano la medicina a Costantinopoli; essi ottennero la collaborazione di Lady Wortley Mantagu (1689-1762), nobildonna inglese profonda conoscitrice dell'Oriente che, in anticipo sullo studio e la diffusione dei vaccini, promosse l'introduzione di tale pratica in Europa.

*Così, durante un'epidemia di vaiolo a Londra, venne utilizzata la **variolizzazione**, cioè la pratica di innestare pezzi di materia infetta nel corpo di una persona sana per preparare l'organismo all'insorgenza della malattia e scongiurarla. Lady Wortley aveva già assistito a questa pratica durante i suoi viaggi in Turchia, e lottò strenuamente presso il governo britannico per realizzare quella che, di fatto, fu la prima campagna vaccinale della storia.*

Nel 1785 il governatore delle Calabrie don Vincenzo Pignatelli diede al dottor Antonio Casolini di Sersale, unico medico che aveva appreso il metodo innovativo nella cura del vaiolo, l'incarico di metterlo in atto, introducendo anche in Italia la pratica dell'inoculazione; dopo 21 anni sarà

Edward Jenner a perfezionare la terapia e a inventare i veri e propri vaccini, cui giunse in base all'osservazione della realtà. Infatti Jenner constatò che le mungitrici che contraevano il vaiolo bovino (una forma molto più lieve di quello umano) dopo a guarigione non contraevano mai il vaiolo umano. Partendo da questa osservazione prelevò del materiale dalle lesioni cutanee di queste donne e lo iniettò in un bimbo di 8 anni, il figlio del suo giardiniere. La somministrazione, non causò nessun altro effetto. Qualche settimana dopo iniettò del materiale proveniente da vaiolo umano per verificare l'effettiva immunità del bambino. Non si verificò nessun effetto: la drammatica scommessa era vinta, il ragazzo era diventato immune alla malattia.

La scoperta jenniferiana rese sicura la vaccinazione antivaiolosa che divenne obbligatoria fino al 1979, quando l'OMS dichiarò eradicato il vaiolo.

Essa rappresenta un secondo importante livello, poiché mediante la diagnosi precoce di malattie ancora in fase asintomatica, mira a limitarne la progressione e, laddove possibile, ottenere la guarigione. Questo risultato si ottiene grazie all'applicazione sempre più diffusa di **programmi di screening mirati**, stabiliti tenendo conto della differenza di genere e delle fasce d'età, allo scopo di interromperne o rallentarne il decorso.

La **Prevenzione Terziaria** si realizza attraverso protocolli di riabilitazione motoria, di supporto psicologico e assistenza in contesti di malattie ad andamento cronico o irreversibili. Essa si occupa primariamente del controllo e del contenimento degli esiti più complessi di una patologia, per limitare la comparsa di complicazioni tardive o di esiti invalidanti; si occupa inoltre del reinserimento sociale e lavorativo del malato, con l'obiettivo di migliorarne la qualità della vita.





Estendere il concetto di prevenzione

Quando parliamo di prevenzione sanitaria dobbiamo tenere presente un dato riferito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui le malattie croniche non trasmissibili (patologie cardiovascolari, respiratorie, tumori, diabete) sono responsabili del 70% delle morti a livello mondiale.

L'Italia non sfugge a queste statistiche; va notato che queste patologie determinano maggiore morbosità e mortalità tra le persone più fragili dal punto di vista socio-economico.

Purtroppo il rilevante peso epidemiologico di tali patologie è destinato ad aumentare nei prossimi anni per l'incremento della popolazione mondiale e per l'aumento dell'età media di essa; la prevenzione in questi casi dipende in gran parte dall'assumere comportamenti virtuosi e fare scelte di vita che non danneggino la salute, evitando i quattro principali fattori di rischio: tabagismo, consumo rischioso di alcool, alimentazione scorretta e inattività fisica o sedentarietà.

Tuttavia, evitare i fattori di rischio dipende solo in parte dalla volontà; i comportamenti dei singoli individui sono fortemente influenzati dalle condizioni socio-economiche e culturali, che spesso esercitano una forte

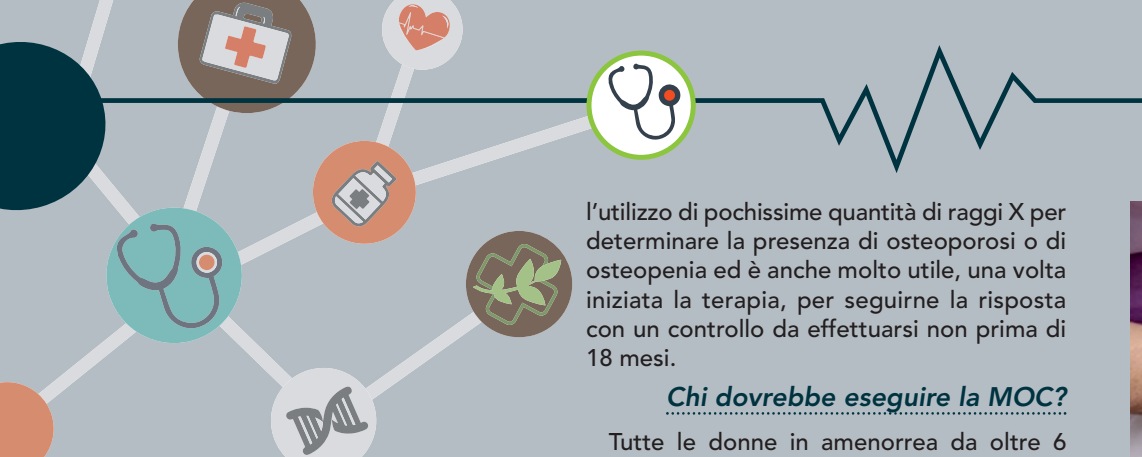
pressione verso l'adozione di stili di vita dannosi per la salute. Per questo all'interno delle fasce di popolazione più svantaggiata la prevenzione diventa molto difficile, se non addirittura inapplicabile, e sarebbero interventi regolatori e normativi mirati a modificare i contesti di vita.

A causa delle profonde trasformazioni della società, dell'enorme sviluppo delle attività industriali e dell'inurbamento, sono cresciuti i problemi connessi alla ricca casistica degli inquinamenti atmosferici, idrici, terrestri, degli ambienti di vita e di lavoro, nonché alle abitudini alimentari.

Quando parliamo di prevenzione sanitaria, dunque, non possiamo esimerci dall'estendere il concetto a tutti gli aspetti della vita dell'uomo, in quanto organismo inserito in una realtà complessa della quale subisce tutti gli aspetti, le peculiarità e, purtroppo, anche gli svantaggi.

Bisogna compiere analisi accurate e circostanziarle ai vari contesti: adottare corrette politiche agricole ed economiche, approfondire la normativa nel campo della sicurezza e salubrità sul lavoro, promuovere la mobilità sostenibile, innalzare il livello di istruzione. Questi interventi possono risultare la migliore e più duratura forma di prevenzione su intere fasce di popolazione ed ambiti sociali.





Osteoporosi: un problema non solo femminile

L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da eccessiva perdita di calcio nelle ossa che diventano più fragili e più predisposte alla frattura.

Al contrario di quello che si potrebbe pensare l'osso non è statico ma si rinnova ogni giorno grazie a cellule (osteoclasti) che distruggono quello vecchio e ad altre cellule (osteoblasti) che costruiscono osso nuovo.

Le forme più comuni di osteoporosi sono quelle che si verificano dopo la menopausa oppure in tarda età ma non dobbiamo dimenticare che ci sono forme anche precoci (forme familiari, malattie genetiche), oppure osteoporosi in pazienti con celiachia, in chi fa uso di steroidi, di antiepilettici ecc; inoltre bisogna tenere ben presente che l'osteoporosi colpisce anche il sesso maschile.

Essendo una malattia "silenziosa" spesso si manifesta con la prima frattura che viene definita "da fragilità" perché si verifica per traumi lievi: a volte è sufficiente un abbraccio vigoroso per fratturare le coste o un colpo di tosse per fratturare le vertebre o un movimento di torsione del corpo nell'anziano osteoporotico per fratturare il femore.

Per questo motivo è necessario fare una diagnosi precoce e questo è possibile grazie alla MOC, o mineralometria ossea, un esame semplice, non doloroso, che sfrutta

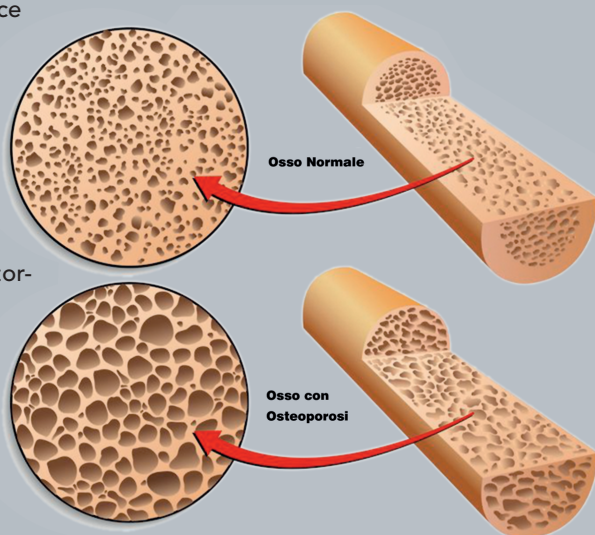
l'utilizzo di pochissime quantità di raggi X per determinare la presenza di osteoporosi o di osteopenia ed è anche molto utile, una volta iniziata la terapia, per seguirne la risposta con un controllo da effettuarsi non prima di 18 mesi.

Chi dovrebbe eseguire la MOC?

Tutte le donne in amenorrea da oltre 6 mesi, in menopausa prima dei 45 anni o entro due anni dalla menopausa fisiologica per avere uno studio di partenza della massa ossea.

Uomini e donne con:

- età superiore a 65 anni.
- storia familiare di osteoporosi e fratture.
- inadeguato apporto di calcio giornaliero.
- fumatrici o che facciano abuso di alcool.
- estremamente magri.
- precedenti fratture da fragilità (causate da trauma minimo) o riscontro radiologico di fratture vertebrali;
- riscontro radiologico di osteoporosi;
- terapie croniche (attuata o previste):
- cortico-steroidi sistemici (per più di tre mesi a posologie ≥ 5 mg/die di equivalente prednisonico, levotiroxina (a dosi soppressive),





antiepilettici, anticoagulanti (eparina), immunosoppressori, antiretrovirali, sali di litio, agonisti del GnRH;

- patologie a rischio di osteoporosi;
- malattie endocrine con rilevante coinvolgimento osseo (amenorrea primaria non trattata, amenorrea secondaria per oltre un anno, ipogonadismi, iperparatiroidismo, ipertiroidismo, sindrome di Cushing, acromegalia, deficit di GH, iperprolattinemia, diabete mellito tipo I);
- rachitismi/osteomalacia;
- sindromi da denutrizione, compresa l'anorexia nervosa e le sindromi correlate; celiachia e sindromi da malassorbimento;
- malattie infiammatorie croniche intestinali severe;
- epatopatie croniche colestatiche;
- fibrosi cistica;

- insufficienza renale cronica, sindrome nefrosica, nefrotubulopatie croniche e ipercalciuria idiopatica;

- emopatie con rilevante coinvolgimento osseo (mieloma, linfoma, leucemia, talassemia, drepanocitosi, mastocitosi);
- artrite reumatoide (incluso Morbo di Still), spondilite anchilosante, artropatia psoriasica, connettiviti sistemiche;
- patologie generiche con alterazioni metaboliche e displasiche dell'apparato scheletrico;
- trapianti d'organo;
- allettamento e immobilizzazioni prolungate (>di tre mesi);
- paralisi cerebrale, distrofia muscolare, atrofia muscolare spinale.

*A cura della Dott.ssa Sabrina Frigelli
Medico Chirurgo*

tel. **338.8370725**

Dott.ssa **SABRINA FRIGELLI**

MEDICO CHIRURGO

Specialista in **REUMATOLOGIA**

MASTER IN OSTEOPOROSI E

MALATTIE METABOLICHE DELL'OSSO

Visita **su appuntamento** presso i propri studi privati

- **Reggio Emilia | Via Plauto 1/A**
- **Castelnuovo Monti | Via Roma 24**

Esegue consulenza specialistica anche presso:
Poliambulatorio Sanità Amica | S. Ilario d'Enza
Poliambulatorio Medical Services | S. Polo d'Enza
Centro Medico Città di Guastalla | Guastalla

p revenzione | medicina | psicologia



Denti storti?

Tutta colpa dell'evoluzione...

Secondo alcune teorie antropologiche, denti storti e malocclusioni potrebbero essere il risultato dell'**evoluzione** culinaria che ha portato l'uomo a mangiare cibi sempre più teneri e sminuzzati tra 2 milioni e i 300.000 anni fa, e i denti hanno assecondato le minori esigenze di masticazione, diminuendo anche di volume.

Secondo il Dott. Peter Lucas, antropologo dell'università di Washington, per mangiare una patata cotta sono sufficienti molari fino all'80% più piccoli di quelli che servirebbero per mangiarne una cruda. I denti anteriori e le mandibole servono per ridurre il cibo in pezzi piccoli, mentre molari e premolari, in fondo alla bocca, hanno il compito di rompere le parti più dure. La teoria sostiene che l'avvento della cottura e quindi di cibi più morbidi avrebbe rotto la sincronia tra questi due meccanismi, portando la

mascella dell'uomo a restringersi fino a non poter più ospitare tutti i denti necessari alla masticazione dei cibi più duri.

La mandibola umana, se confrontata con quella animale, in molti casi non ospita tutti i denti, quindi quelli che crescono sono spesso distanti tra loro, e i residui di cibo che si accumulano negli interstizi sono la prima causa di carie e infiammazioni alla gengiva, problemi sono assai rari negli altri mammiferi.

Ma i nostri antenati, già nell'**Età della Pietra**, soffrivano di carie, ascessi e caduta di denti, probabilmente per l'alimentazione ricca di piante zuccherine. La scoperta è stata fatta grazie all'analisi degli scheletri di cacciatori-raccoglitori dell'Età della Pietra che vivevano in Marocco 13.700 anni fa, a riprova che questi problemi erano già diffusi alcuni secoli prima della stabilizzazione delle pratiche agricole e il conseguente abuso di carboidrati che da allora in poi ha caratterizzato il genere umano.

I resti dei denti di 52 individui sepolti in una necropoli nel sito archeologico della Grotte des Pigeons, in Marocco, presentavano bocche quasi completamente devastate dalla carie. Il meccanismo della **carie** è noto: i batteri normalmente presenti nel cavo orale, nutrendosi di zuccheri introdotti con l'alimentazione, producono residui acidi che attaccano lo smalto dei denti.

Dott.ssa

**Igiene Orale
Sbiancamento
Sigillature**



Erika Bondavalli

**Igienista
Dentale**



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



Perchè negli adulti i denti caduti non ricrescono?

Dopo la caduta dei denti da latte e la crescita dei denti definitivi, nella nostra bocca non ci sono più gemme dentarie, le strutture che potrebbero farli ricrescere e che sono invece ancora presenti quando cadono i primi dentini.

La gemma dentaria è un precursore, presente all'interno dell'osso alveolare; esso contiene le cellule formatrici dello smalto (adamantoblasti), la papilla dentaria (che si trasforma in polpa dentale) e le cellule responsabili della successiva formazione della dentina (odontoblasti).

L'uomo è difiodonte, cioè ha solo 2 dentizioni: la prima è composta da 20 denti da latte, o decidui, che spuntano in genere dai sei mesi ai due anni e mezzo di età; la seconda è costituita dai denti definitivi, che subentrano ai primi erodendone le radici e portandoli alla caduta.

La dentizione definitiva si completa attorno ai 20 anni con la crescita dei denti del giudizio, sebbene in alcune persone essi non si formino mai.

Prima di questi studi si riteneva che la carie fosse una patologia tipicamente moderna, e che i problemi siano sorti una volta che gli uomini, con l'inizio dell'agricoltura, hanno cominciato a nutrirsi di cibi più ricchi di zuccheri e amidi, fino all'abuso di zuccheri raffinati dei giorni nostri.

In realtà, a quanto pare, i nostri antenati già 15.000 anni fa abusavano di ghiande, pinoli, bacche di ginepro e terebinto, piante ricche di carboidrati e grassi, che probabilmente mettevano da parte e consumavano tutto l'anno, compromettendo lo stato di salute dei loro denti.

Dentisti di migliaia di anni fa

Le analisi condotte sul molare di un uomo vissuto 14.000 anni fa avevano già fatto mettere in evidenza i segni di un rudimentale **intervento odontoiatrico** finalizzato alla cura di una carie, asportata con una sottile punta di pietra.

Ulteriori studi hanno portato alla luce che nei villaggi sedentari del **Neolitico**, oltre a pastori, contadini, vasai e sacerdoti, vivevano anche abili artigiani capaci di praticare vere e proprie trapanazioni ai

denti per curare le carie, in quanto appare chiaro che i nostri progenitori avessero ormai capito l'importanza della **rimozione delle carie** per la salute dell'intero organismo.

Per la rimozione dello smalto venivano addirittura impiegati strumenti simili ai moderni trapani da dentista, costituiti da bastoncini di legno di circa 15 centimetri ai quali erano fissate sottilissime punte di selce; essi venivano fatti girare 20 volte al secondo con l'aiuto di un archetto così che il foro sul dente, di circa un millimetro di diametro, era completato in circa un minuto. Venivano inoltre praticate otturazioni mediante l'impiego della cera d'api, come evidenziato dalla "Mandibola di Lonche", prima evidenza di "otturazione" della preistoria trovata a Lonche nel 1911 da Giuseppe Müller.

Secoli dopo, la **Civiltà Etrusca** fu una delle più progredite in campo odontoiatrico; molte sepolture ci hanno restituito teschi provvisti di protesi dentarie e ponti per quei tempi notevolmente ingegnosi e raffinati, sicuramente grazie alla bravura degli Etruschi nell'arte orafa.

Essi eseguivano perfettamente una tecnica detta di granulazione; piccoli grani d'oro venivano saldati su lamine seguendo disegni già tracciati, creando protesi e ponti lavorati con pinze rudimentali trapani e saldatori.





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
- 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: otticastyle@gmail.com



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

Spiegare i 5 sensi ai bambini

Qualunque genitore e nonno sperimenta prima o poi i molti "perché" dei bambini, curiosi esploratori delle cose del mondo. L'attenzione che i bimbi pongono sui meccanismi di causa - effetto ci mette spesso in difficoltà, e paradossalmente ciò che appare più elementare si rivela difficile da spiegare.

L'approccio che i bimbi hanno, ad esempio, col proprio corpo e con i cinque sensi può diventare una buona occasione per spiegarne i meccanismi e porre l'accento sulla cura da riservare a se stessi.

Spieghiamo innanzitutto che i cinque sensi sono una parte fondamentale del nostro corpo e ci permettono di **comunicare** in



modo efficace ciò che vediamo, sentiamo o percepiamo; possiamo usare dei piccoli accorgimenti e giochi per favorirne la comprensione, visto che con i più piccini non c'è modo migliore della pratica per spiegare qualcosa in modo esaustivo. Usiamo dunque i loro mezzi preferiti, cioè il disegno e l'esperienza diretta.

Poche abitudini per una vista sana

Per mantenere gli occhi in salute occorre attenzione a come ci comportiamo e a quello che mangiamo.

- L'alimentazione necessaria per mantenere sani i nostri occhi e migliorare la nostra vista è una dieta ricca di vegetali e di pesce, alimenti raccomandati anche per prevenire altre patologie, come le malattie metaboliche e quelle cardiovascolari.

Essi svolgono un ruolo fondamentale per il benessere dei nostri occhi: migliorano l'acutezza visiva, aiutano in caso di affaticamento e secchezza oculare, riducono il rischio di glaucoma e cataratta e proteggono la retina dalla degenerazione maculare.

- Occorre svolgere regolarmente una costante attività fisica moderata, preferibilmente di tipo aerobico che favorisce la circolazione e porta i nutrienti nel microcircolo degli occhi,

oltre a proteggere l'organismo da aterosclerosi, diabete e ipertensione, patologie che si riversano gravemente sulla salute degli occhi. A questo scopo occorre tenere sotto controllo il peso corporeo.

- Proteggersi sempre dai raggi UV con occhiali da sole certificati e occhiali e lenti a contatto su prescrizione medica.

- Proteggere sempre gli occhi durante attività in cui possono essere colpiti, come mentre si fa giardinaggio o si va in bicicletta.

- Usare prodotti di qualità per il make-up degli occhi ed evitare la matita applicata all'interno occhio; non lasciare residui di trucco sugli occhi prima di andare a dormire.

- Non tenere le lenti a contatto per una durata maggiore rispetto quella consigliata.

- Fumare aumenta notevolmente il rischio di cataratta e di degenerazione maculare senile.

- Non usare colliri scaduti, e in ogni caso gettarli dopo 20 giorni dall'apertura del flacone, perché si ossidano e perdono la sterilità necessaria.

- Limitare l'uso di alcolici; un apporto eccessivo di alcol sembra favorire l'insorgenza precoce di degenerazione maculare senile.

- Disporre sempre il computer in modo che la luce non si rifletta sullo schermo, e distogliere di tanto in tanto lo sguardo dal video; guardare fuori dalla finestra permette all'occhio di cambiare prospettiva ed aiuta la funzionalità del nervo ottico.



La cataratta: oggi intervento semplice e sicuro. Ma...

La durata media della vita nei paesi industrializzati si allunga, la popolazione invecchia e le patologie legate all'età avanzata aumentano di diffusione. Questa la ragione principale del gran numero di interventi di cataratta effettuato in tutta Europa.

Si definisce cataratta l'opacizzazione progressiva del cristallino, la lente trasparente che si trova immediatamente dietro la pupilla, la cui funzione è mettere a fuoco le immagini sulla retina.

L'operazione di cataratta è la pratica chirurgica in assoluto più diffusa in Italia, tanto che nel 2015 l'ISTAT la inserì nell'elenco dei prodotti utilizzati per calcolare l'inflazione.

L'intervento di rimozione della cataratta consente il pieno recupero della vista attraverso la sostituzione del cristallino divenuto opaco. La rimozione avviene attraverso una piccola incisione chirurgica che non richiede punti di sutura.

...non è stato sempre così

Bach ed Händel, grandissimi compositori del '700, furono colpiti da cataratta, e per superare

questo limite che impediva loro di comporre e suonare, si rivolsero al sedicente "Optometrista Pontificio, Imperiale e Reale" John Taylor, che nell'arco di circa quarant'anni visitò tutta l'Europa come medico ambulante e operò migliaia di persone. Nonostante la buona preparazione medica, Taylor operava in modo spregiudicato ed imprudente; sottoponeva i suoi pazienti a interventi che non rimuovevano la cataratta, ma spingevano e schiacciavano il cristallino opaco verso il basso con un ferretto introdotto nell'occhio, senza alcuna anestesia.

Gli effetti deleteri dell'uso di strumenti non sterili e il fatto che il più delle volte il cristallino si risollevasse tornando alla posizione originaria creava problemi a volte drammatici nei pazienti, oltre al fatto che il più delle volte l'intervento doveva essere ripetuto.

Furono molti i pazienti operati e accecati da Taylor, tra cui il compositore Georg Friedrich Händel.

Già quasi completamente cieco dall'occhio sinistro e con il destro gravemente compromesso, dopo un primo intervento da parte di

William Bromfield, rinomato medico chirurgo della principessa vedova di Galles, Händel si rivolse nel 1758 a John Taylor, nella speranza di recuperare almeno in parte la vista, ma non ottenne alcun beneficio.

Era andata peggio a Johann Sebastian Bach: operato due volte a distanza di pochi giorni, morì dopo tre mesi per cause non chiare, forse in conseguenza di un'infezione batterica contratta durante l'intervento. Poco dopo un giornale prussiano attribuì la scomparsa del compositore alle conseguenze dell'operato di Taylor, e alcuni giorni dopo il re Federico II lo fece espellere dal Regno di Prussia.

Oggi per fortuna le cose sono molto diverse: il crescere dell'affidabilità e dei buoni risultati dell'intervento di cataratta è testimoniato dal passaggio dal ricovero ospedaliero alla day surgery, e il paziente può tornare a casa propria ad intervento concluso; ad oggi si tratta dell'unica terapia efficace con recupero rapido e completo della funzionalità e sostanziale miglioramento della qualità della vita.



PROGRAMMA JUNIOR

Felici e... con lenti

CENTRO OTTICO LE QUERCE

Specializzati in occhiali da vista progressivi • Occhiali da vista per bambini
Applicazione lenti a contatto • Occhiali da sole delle migliori marche

IN OCCASIONE DELL'INIZIO DELLE SCUOLE VIENI A SCOPRIRE
IL PROGRAMMA JUNIOR RISERVATO A TUTTI I BAMBINI

Via M. Clementi 20/b Reggio Emilia - Tel& Fax 0522.703343 - www.opticolequerce.it - opticolequerce@libero.it
Centro Commerciale CONAD Le Querce



istituto ottico

BOSELLI

REGGIO EMILIA | Via Emilia Santo Stefano 15/C

www.istitutootticoboselli.it

istitutootticoboselli@istitutootticoboselli.it | info 0522 433652

Disegniamo in modo molto semplificato il corpo umano, e poi evidenziamo i cinque sensi tracciando le parti del corpo che ad essi corrispondono: una bocca in corrispondenza del senso del gusto, un naso per l'olfatto, un orecchio per l'udito, un occhio per la vista e una mano per il senso del tatto.

Per spiegare la **vista** ai bambini può servire tracciare con lui elementi di colori, forma e dimensione diversi, spiegando che si tratta di elementi che riusciamo a distinguere attraverso gli occhi. Oppure si può mostrare loro che è attraverso la vista che il nostro cervello ci permette di distinguere le foto del nonno da quella di un amico.

Il **tatto** è il senso che i bimbi sperimentano più facilmente, visto che la manipolazione è l'abilità che sviluppano fin da subito ed amano esercitare di continuo. Fategli toccare prima il loro giocattolo preferito e poi una superficie diversa, oppure usate un oggetto caldo e uno freddo; chiedete quindi di descrivere la sensazione: questo porrà la loro

attenzione su quello che empiricamente è già evidente.

L'apprendimento dell'**olfatto** può essere semplificato attraverso il cibo; facendo annusare un alimento che amano e uno che non sopportano, spiegheremo loro come la percezione dell'odore passi attraverso il naso procurando sensazioni diverse e contrastanti.

Anche il **gusto** passerà attraverso la distinzione del cibo: facciamogli assaggiare vari alimenti con caratteristiche differenti così da distinguere il dolce dal salato, l'agrodolce dall'amaro, ovviamente tralasciando gusti eccessivi o piccanti. Spiegare ai bimbi che il piacere del gusto passa attraverso la buona salute della bocca e dei denti sarà un buon metodo per invogliarli a curare la propria **igiene orale** fin da piccoli.

Infine, per spiegare ai bambini il senso dell'**udito**, sarà utile fargli ascoltare una canzoncina o un suono che conosce, per poi tappargli le orecchie spiegando che il suono viene percepito proprio attraverso questa parte del corpo.

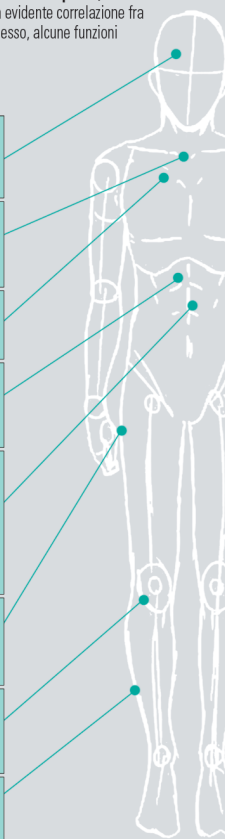
prevenzione | medicina | psicologia



La nostra salute dipende anche da come dormiamo

Dormire adeguatamente è **necessario** per evitare un dissesto generalizzato nelle **funzioni corporee**; molti studi epidemiologici hanno rilevato una evidente correlazione fra la durata del sonno, la carenza di esso, alcune funzioni del corpo umano e la **salute**.

Calano rapidamente la memoria, la capacità di giudizio, l'apprendimento, la capacità di fare associazioni, la creatività, l'attenzione. Aumenta il rischio di depressione.	Cervello
Si riduce l'attività del sistema immunitario e aumenta il rischio di contrarre infezioni. Anche la risposta alle vaccinazioni è compromessa.	Timo
Aumenta il rischio di malattie cardiache e aritmie. Al di sotto delle sei ore di sonno per notte aumenta il rischio di ipertensione.	Cuore
Un gruppo di ricercatori ha dimostrato che dormire poco spinge le cellule dello stomaco a produrre più grelina, l'ormone della fame.	Stomaco
Aumenta la produzione di insulina, e contemporaneamente le cellule diventano meno sensibili a questo ormone (insulino-resistenza) con un maggior rischio di diabete di tipo 2. Aumenta anche il rischio di sindrome metabolica che comprende ipertensione, aumento del colesterolo e ridotta sensibilità all'insulina.	Pancreas
Aumentano lo spessore dello strato di grasso e il rischio di obesità: gli studi dimostrano che chi dorme di più ha mediamente un indice di massa corporea inferiore.	Grasso
Aumenta il rischio di infiammazione che può causare l'artrite reumatoide e l'arteriosclerosi, cioè l'indurimento delle arterie.	Articolazioni
Si riduce il tempo di reazione della muscolatura ma anche la precisione del gesto e la resistenza alla fatica.	Muscoli



Dormiamoci su...

Perché il cervello richiede il sonno in maniera così imprescindibile? Dormire è solo apparentemente una condizione di inattività: possiamo definirlo come una messa al minimo del motore del nostro organismo: i muscoli si rilassano, la temperatura del corpo e la pressione sanguigna si abbassano, le onde cerebrali, i minuscoli battiti elettrici emessi dalla corteccia cerebrale, gradatamente di allargano in onde ampie e pigre, e passano da 10 a 3 al secondo e il nostro livello di coscienza si abbassa.

La natura usa il sonno per ricaricare le nostre batterie, preparandosi alle attività del giorno successivo scollando la coscienza.

Il sonno rappresenta un terzo del nostro tempo; su un totale di 75 anni se ne passano circa 25 a dormire, a conferma che la buona qualità del sonno impatta seriamente sulla nostra vita.

Quando la perdita episodica di sonno diventa frequente o addirittura sistematica, il nostro organismo va incontro a problemi piuttosto seri. Il metabolismo per funzionare alla perfezione si deve sincronizzare sul ritmo circadiano, quell'orologio interno che regola lo stato di sonno e veglia quotidiano, in relazione all'alternarsi di luce e buio del mondo esterno.



WWW.TESSILBED.IT
info@tessilbed.it

- MATERASSI
- GUANCIALI
- RETI
- CUSCINI DA POSTURA

**TESSIL
BED**
MADE IN ITALY

Via G. Di Vittorio 42 | Forche di Puianello Quattro Castella RE | tel. 324 9092669



Le relazioni al tempo del Lockdown

La pandemia causata dal Covid19 è causa di moltissime conseguenze sul piano economico e sociale, oltre ad avere un impatto devastante sulla salute pubblica. Sin dall'inizio del contagio è stato chiaro che la nostra vita, per come la rappresentiamo nella nostra dimensione sociale, sarebbe cambiata in modo profondo e probabilmente irreversibile.

Soprattutto nel periodo del lockdown, l'incapacità di accettare cambiamenti così bruschi e radicali, ha messo in seria difficoltà le persone più fragili e insicure, con conseguenze che per molti non sono rientrate alla fine dell'isolamento forzato.

Nel parlare di "soggetti fragili" non ci riferiamo solo a coloro che sono affetti da comorbilità, ossia dalla coesistenza di più patologie; in questo caso è comprensibile che il rischio legato all'infezione possa generare molta paura. Meno immediata è la comprensione dell'ansia che si genera in modo acuto e incontrollabile in soggetti fisicamente forti, ma emotivamente vulnerabili.

Il temporaneo ritorno alla "normalità" ha reso evidente che il concetto stesso di normalità è mutato; la prudenza necessaria nei rapporti sociali o nella semplice frequentazione degli ambienti di vita e di lavoro ha amplificato in queste persone il senso di insicurezza che l'isolamento forzato, paradossalmente, teneva sotto controllo.

Provare ansia al pensiero di riprendere gli impegni fuori dalla "capanna", sentire che tutto ciò di cui si ha bisogno si trovi tra le

Dott.ssa Elena Casoli
Psicoterapeuta



Psicoterapia
Consulenza Psicologica
Crescita Personale
Analisi Bioenergetica

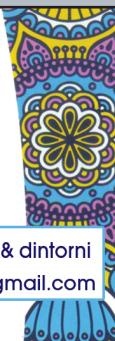
☎ 349 66 36 581

📘 bioenergetica & dintorni

🌐 www.elena-casoli.it

✉ elecaso@gmail.com

Via Dalmazia 101 - Reggio Emilia



mura domestiche è una condizione che molti di noi hanno sperimentato - circa un milione di persone, in Italia - e che, è bene sottolinearlo, non è un disturbo psicologico, ma una reazione emotiva naturale.

Empatia ed Altruismo

Chi si trova ad affrontare il disagio di una persona fortemente provata dalla situazione pandemica, deve mettere in campo tutti i necessari meccanismi di ascolto e di comprensione.

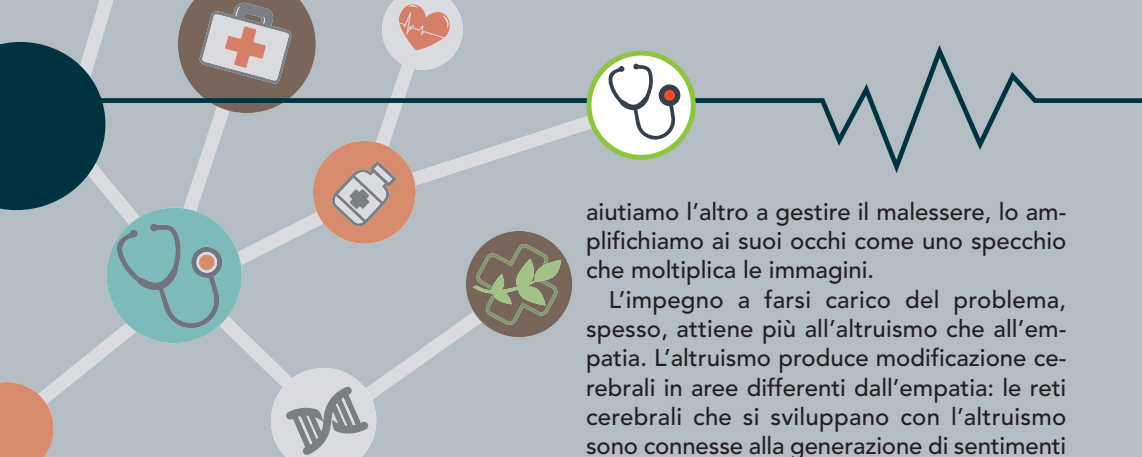
L'empatia è una capacità geneticamente programmata nel nostro cervello che ci permette di sintonizzarci con i sentimenti e le intenzioni altrui. Si tratta di un'esperienza molto complessa, non riconducibile solo a una risposta emotiva automatica: provare disagio per il dolore altrui non è sufficiente, affinché questo diventi attenzione per l'altro è importante l'intervento delle capacità cognitive; il nostro cervello dispone di un'architettura molto sofisticata mediante la quale favorisce questa connessione.

La neuroscienza colloca l'empatia nella circonvoluzione sopramarginale destra, un punto situato tra il lobo parietale, quello temporale e

Non è un caso che gli insonni siano spesso alle prese anche con i chili di troppo: la privazione del sonno acuta è responsabile di un'alterazione del metabolismo del glucosio, contribuendo di fatto all'aumento di peso; le persone che hanno una durata media del sonno inferiore o uguale a 5 ore hanno maggiori probabilità di avere il diabete.

Molti disturbi del sonno aumentano con l'età, con

una percentuale che può colpire il 50% delle persone oltre i 65 anni; essi possono essere correlati a ragioni psicologiche, fisiologiche (ansia, depressione, stress, solitudine ...), organiche (disturbi respiratori, dolore, disturbi della prostata, movimenti periodici delle gambe durante la notte, agitazione) o terapeutici (farmaci che inducono insonnia o sonnolenza durante il giorno).



quello frontale. L'attività di questi neuroni ci permette, in determinati momenti, di accantonare la nostra sfera emotiva per essere più ricettivi nei confronti degli altri, anche a discapito delle nostre cognizioni.

Tuttavia, non è sufficiente "essere empatici" per mostrare un'efficacia emotiva nelle proprie interazioni quotidiane. Molte persone sono abili nell'empatia emotiva e cognitiva, sentono e capiscono cosa accade ma, invece di adoperarsi nella gestione del malessere, lo intensificano, emettendo giudizi secondo il proprio ristretto punto di vista e le proprie emozioni.

Non è il giusto approccio: l'empatia sana e costruttiva nasce da colui che è in grado di accantonare la propria visione delle cose ed accompagnare gli altri in senso emotivo e cognitivo, senza agire come uno specchio che ne riflette e ne amplifica la sofferenza.

Un facile esempio: percepire il fastidio del marito o della moglie appena arrivata a casa dall'espressione del viso o semplicemente dal modo in cui dice "ciao" è una elementare forma di empatia che tutti abbiamo sperimentato: ebbene, la risposta a questo tipo di situazione è quasi sempre l'empatia "proiettata", ovvero amplificare la negatività che abbiamo percepito con frasi come "si vede che stai male di nuovo". In questo modo non

aiutiamo l'altro a gestire il malessere, lo amplifichiamo ai suoi occhi come uno specchio che moltiplica le immagini.

L'impegno a farsi carico del problema, spesso, attiene più all'altruismo che all'empatia. L'altruismo produce modificazione cerebrali in aree differenti dall'empatia: le reti cerebrali che si sviluppano con l'altruismo sono connesse alla generazione di sentimenti positivi e gratificanti, verso cui il resto della mente non si oppone, mentre a volte il sentire fortemente le sofferenze altrui porta ad una sclerosi emotiva, narcotizza le reazioni positive impedendoci di aiutare l'altro.

L'altruismo genera lo slancio risolutivo proiettato verso un'altra persona; l'altro, attraverso un sentimento di benevolenza, diventa traguardo di un impegno. L'altruismo va oltre l'ascolto e diventa gesto di attenzione e di cura. Aiuto.

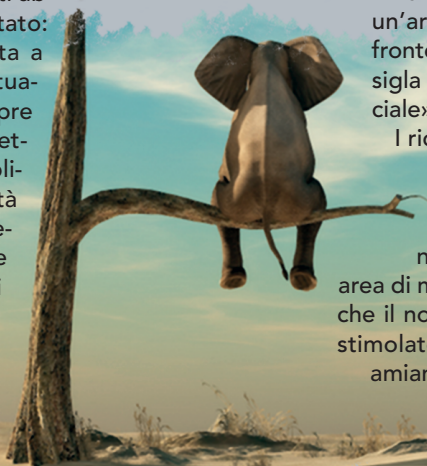
Il sentimento di appagamento che si genera accresce e rinforza l'autostima: i beneficiati dall'altruismo sono gli altri e siamo noi stessi; neurofisiologicamente, allenare il nostro cervello (e il nostro cuore) all'altruismo è una pratica di buona salute.

Solitudine e Lockdown

Che la quarantena, e l'isolamento in generale, non facciano bene al cervello è dimostrato anche dagli studi di Imaging dell'attività cerebrale.

La nostra **affettività sociale** si trova in un'area cerebrale sita poco sopra la fronte: la corteccia prefrontale mediale, in sigla mPFC, spesso definita «cervello sociale».

I ricercatori della Stanford University lo hanno scoperto tramite risonanza magnetica funzionale, una tecnica di neuroimaging che fornisce un resoconto dell'attività di ogni area di materia grigia. È nell'area individuata che il nostro cervello si attiva quando viene stimolato dal pensiero delle persone che amiamo o ci sono molto care.



Più forte è per noi il peso affettivo di qualcuno a cui teniamo, più la sua rappresentazione nella mPFC osservata tramite risonanza magnetica funzionale somiglia a quella che abbiamo di noi stessi.

Per scoprire questa corrispondenza i ricercatori hanno chiesto a 43 soggetti di ambo i sessi con età compresa fra 18 e 47 anni di pensare prima a sé stessi e poi, in sequenza, a 5 persone care, a 5 conoscenti e a personaggi molto noti; l'osservazione della risonanza magnetica funzionale ha evidenziato che più la correlazione affettiva risultava stretta, più la mPFC si attivava producendo un'immagine sempre più sovrapponibile a quella osservata quando pensavano a se stessi; al contrario, l'area non si attivava affatto pensando agli sconosciuti.

Alcuni soggetti, identificati come "Solitari" tramite appositi test psicologici, hanno risposto a questo test con modalità di attivazione molto diverse dagli altri, attivando l'Imaging della mPFC molto meno rispetto agli altri partecipanti all'esperimento, persino nella fase in cui veniva chiesto loro di pensare a se stessi. Si tratta della prima conferma strumentale che nella mPFC dei solitari si perde la sovrapponibilità empatica con gli altri; in coloro che vivono isolati per scelta e nei depressi cronici, la brace sociale si è quasi spenta, e sottoposti ad appositi test, riferiscono di sentire la gente "intorno" a loro, mai insieme. Per questo tipo di persone si parla di distacco sociale (self-other gap) e con la parola gap si indica proprio il vuoto che sentono fra se stessi e gli altri; sono persone che hanno perso o non hanno mai sviluppato la capacità dell'empatia che ci lega alle persone a cui teniamo.

La solitudine è un fenomeno ben più diffuso di quanto si pensi, ed è trasversale ed intergenerazionale, sebbene i giovani ne siano vittime in modo più drammatico rispetto agli adulti, sia per il numero che per la carenza di strumenti emotivi che la giovane

età non ha ancora permesso di sviluppare.

Il lockdown ha incrementato il fenomeno, portandoli a raggiungere valori doppi rispetto agli adulti; infatti tra questi ultimi, sebbene lo smart working imposto dalla pandemia abbia accentuato alcune psicotilità presenti in persone con problemi pregressi, non sembra essersi verificata una problematica numericamente rilevante, malgrado i già citati casi di "sindrome della capanna", che è un fenomeno nella maggior parte dei casi temporaneo.

I ricercatori hanno analizzato la corteccia cerebrale anche di questi "solitari da lockdown"; a test effettuato, non sembrano essersi generati cambiamenti radicali nella mPFC. Evidentemente due o tre mesi di isolamento non sono sufficienti ed occorrono anni di isolamento virtuale per determinare cambiamenti di Imaging come quello segnalato dai ricercatori americani.

Difficoltà di coppia, giovani e anziani in crisi

Accanto all'emergenza sanitaria, la pandemia di Covid19 ha comportato contemporaneamente un'altra emergenza più "subdola", di carattere psicologico, e l'età delle persone in difficoltà è trasversale, dai giovanissimi alle persone anziane.

Gli uomini vivono in particolare stati di depressione e ansia generalizzata, legati soprattutto alla paura di ammalarsi o di perdere il lavoro.

Le donne patiscono soprattutto le questioni legate alla gestione della famiglia e dei figli, in special modo se adolescenti. Lo smart working, insieme agli innegabili vantaggi di comodità e isolamento precauzionale, comporta tuttavia una forma di raffreddamento dei rapporti umani e di regressione nel ruolo della donna all'interno del nucleo familiare, poiché le sue mansioni di madre e moglie si allacciano a quelle di lavoratrice nel medesimo spazio e tempo.

Società Cooperativa Sociale
BADANTI & COLF

ASSISTENZA ANZIANI
DOMICILE O OSPEDALIERA GIORNO E NOTTE, ANZIANI, AMMALATI E DISABILI
CON PERSONALE SPECIALIZZATO E INFERMIERI



- Assistenza domiciliare 24 ore su 24
CON PERSONALE IN REGOLA
ASSUNTO DALLA
NOSTRA AZIENDA
- IGIENE DELLA PERSONA
E PREPARAZIONE PASTI
- ACCOMPAGNAMENTO
DELLA PERSONA
monitoraggio della
salute e controllo
delle medicine
- PULIZIE DI CASA
compreso lavaggio
e stiro

SANIFICAZIONE COVID-19 CERTIFICATA **DETRAZIONI FISCALI AL 50%**
PREZZI CONTENUTI a partire da 0,10 e MQ
INTERVENTI PERSONALIZZATI

SANIFICAZIONE LOCALI PUBBLICI E PRIVATI
a base di ossigeno attivo

Via Roma 34/c - REGGIO EMILIA tel. 0522.420851
Cell. 375.6216045 - 389.0420510 badantiefcolfscs@gmail.com

La coppia ha pagato duramente questi mesi di difficoltà, a causa della convivenza forzata e dei problemi economici emersi, soprattutto se erano già presenti evidenti differenze e problematiche. Meno in difficoltà le coppie giovani, nella fascia d'età tra i 19 e i 30 anni, e coloro che convivono ma che non sono genitori, poiché ciò che ha influito negativamente sulla relazione coniugale è stata soprattutto la condivisione dello spazio prima dedicato esclusivamente alla famiglia e adesso anche al lavoro e alla scuola, con un sovraccarico di responsabilità genitoriali e/o lavorative.

I bambini sono tra i più suscettibili all'isolamento; gli studi sulle conseguenze emotive del lockdown su di loro hanno analizzato le potenziali correlazioni tra lo sviluppo di disturbi dei piccoli e le funzioni riflesse genitoriali.

È stato dimostrato come ansia e vulnerabilità emotiva siano correlati alla capacità dei genitori

di capire e interiorizzare le emozioni del bambino e restituirle in maniera adeguata ed efficace. Sarà dunque l'adulto, in primis, a fare una lettura lucida della situazione, dando al bambino gli strumenti per comprendere che l'emergenza è una fase che ad un certo punto si chiuderà.

A fronte del fatto che spesso i disagi si manifestano non tanto durante il periodo restrittivo, quanto alla ripresa delle attività, diventa essenziale che la famiglia faciliti la comprensione del fenomeno e ne esorcizzi lo stress conseguente, contribuendo alla capacità di resilienza del bambino per affrontare il più serenamente possibile la ripresa post quarantena.

Infine, i più fragili: gli anziani. La situazione di paura e di isolamento determina un forte peggioramento nell'umore e nella reattività di molte persone che, pur godendo di un buono stato di salute, pagano l'emergenza con depressione, ansia, insonnia, astenia.

Aver dovuto rinunciare alle abitudini di socializzazione, come incontrare regolarmente gli amici o garantire la collaborazione a figli e nipoti, ha svuotato il senso del proprio ruolo e indebolito fisicamente e moralmente molte persone over 65, per le quali molti comuni hanno attivato reti di ascolto e assistenza pratica, grazie al lavoro dei servizi sociali e dei privati, e con il contributo preziosissimo dei volontari.

Tuttavia, va registrato un fenomeno che potremmo definire di "adattamento sociale": durante il lockdown molte persone anziane hanno scoperto le più recenti tecnologie di comunicazione, riuscendo così a fornire il loro supporto ad amici e parenti e a fronteggiare il rischio di isolamento. Acquisire nuove competenze tecnologiche, come l'utilizzo della videochiamata dai cellulari o dal computer, ha alleggerito la solitudine e creato una nuova fiducia in se stessi, soprattutto riguardo la capacità di attivare le proprie risorse e aumentare l'autonomia personale.



Lecture telefoniche agli anziani durante il lockdown

Ci piace raccontare una storia di affetto e generosità, che meriterebbe di avere molti imitatori.

Si tratta dell'iniziativa di un libraio spagnolo, che già prima dell'arrivo del Covid19 radunava un paio di volte al mese i propri clienti per leggere loro dei libri e per chiacchierare insieme; una consuetudine di scambio e di compagnia stimolante, che grazie all'aiuto di alcuni volontari, riusciva a portare anche dentro ad alcune case di riposo, creando una rete di amicizia tra gli ospiti e i "lettori".

Juan Sobrino, il bibliotecario di Madrid padre di quest'iniziativa, ha dichiarato che lui e suoi volontari hanno sognato questo progetto convinti che libri, letteratura e lettura possano salvarci.

"Biblioterapia per Anziani" nasce nel 2013 e ogni mese visita le residenze per Anziani di Soto per

portare letteratura agli ospiti. I volontari della biblioteca leggono poesie, favole, indovinelli, racconti e persino cantano canzoni con l'aiuto di una chitarra. Bei momenti di scambio intergenerazionale, che il lockdown aveva inevitabilmente interrotto.

Al passare delle settimane, il senso di isolamento e di vuoto ha spinto Juan Sobrino a ricontattare i suoi clienti più anziani, che sapeva essere maggiormente in difficoltà, soprattutto conoscendone le storie personali grazie al rapporto di amicizia che le serate di lettura collettiva avevano fatto nascere.

Così il servizio di storytelling per telefono è ripreso attraverso i volontari di biblioteca: ogni settimana 20 minuti al telefono, con ognuno, fino alla fine della chiusura totale: qualche pagina di un libro consigliato dal librario o scelto dall'anziano; un momento della giornata dedicato alla vicinanza, alla cultura ma anche alle chiacchiere, per interrompere la grigia routine dell'isolamento.

Il Ministero della Cultura Spagnola aveva già riconosciuto il lavoro di inclusione che la Biblioteca Pedro de Lorenzo de Soto del Real svolge con le fasce più svantaggiate fin dal 2013, consegnando al progetto "Biblioterapia per Anziani" un prestigioso premio.

La biblioterapia permette a molte persone avanti con gli anni di liberarsi in una certa misura dal senso di trascuratezza e di abbandono in cui spesso si trovano a vivere, creando un legame tra generazioni e contrastando il decadimento cognitivo con effetti positivi a livello psicologico grazie alle sensazioni e alle emozioni che l'ascolto delle storie narrate comporta.

La pandemia ha modificato il servizio servendosi della comunicazione telefonica, rivolgendo il programma soprattutto a chi vive nelle case di riposo e non può ricevere visite di familiari o amici, ma anche chi si trova nella propria casa ma apprezza la compagnia, seppur mediata, delle persone e della letteratura.





Curcuma: benessere e longevità dall'antica India

Un tempo chiamata "lo zafferano dei poveri" per il suo brillante colore giallo, la curcuma viene nominata a ragion veduta l'oro dell'India.

Pochi sanno che proprio lei è uno dei doni portati dai Re magi a Gesù appena nato: l'oro (ovvero proprio la nostra curcuma), incenso e mirra, in quanto ai tempi l'oro non era ancora stato scoperto e la vera preziosità stava proprio nella capacità di cura di questa spezia.

Negli ultimi anni è balzata a ragione tra la hit parade dei prodotti della natura più benefici per le sue innumerevoli proprietà.

Deve le sue straordinarie capacità curative e

di prevenzione al principio attivo che contiene: la curcumina, un composto antiossidante che esplica un'azione antinfiammatoria così potente e diversificata che si è dimostrata in grado di proteggere e migliorare la salute praticamente di tutti gli organi del corpo.

Ritengo che tutti dovrebbero imparare a conoscere e introdurre l'uso della curcuma in qualsiasi forma, alimentare o in integrazione, perché svolge almeno una cinquantina di azioni terapeutiche, dall'alleviamento del dolore al miglioramento della circolazione, ed è per questo che i guaritori indiani (e anche cinesi) l'hanno utilizzata per oltre 5000 anni per trattare tutta una serie di malattie.

Ad esempio, i medici ayurvedici tradizionali usano la curcuma nei seguenti modi:

- Come antiacido per calmare i problemi di digestione

- Come polvere per accelerare la rimarginazione di ferite e prevenire infezioni, tant'è che in india spesso le bende contengono curcuma.

- Come analgesico per alleviare il mal di testa, infatti la curcumina è un'ingrediente del Tylenol, un'antidolorifico da banco

- Come stimolante per migliorare il flusso sanguigno

- Come pomata ad uso topico per risolvere disturbi cutanei

- Come decongestionante per liberare i seni nasali tant'è che alcuni spray nasali la contengono.

Riprendiamo e analizziamo meglio le sue capacità antiossidanti e antinfiammatorie.

L'ossidazione è una sorta di ruggine interna al nostro organismo causata da ciò che gli scienziati definiscono specie reattive dell'ossigeno (in sigla ROS) ossia molecole che avendo un'elettrone in meno nel guscio, sottraggono un'elettrone alle molecole vicine



CURCUMINA

Via Martiri della Bettola 21/ab
Reggio Emilia

vendita al dettaglio - consegne a domicilio
SHOPPING ON LINE

388 12 69 375 info@curcuminare.it

www.curcuminare.it

• TISANE

• SPEZIE INDIANE

• ERBORISTERIA AYURVEDICA E ITALIANA

• SUPERFOOD • MICRORGANISMI EFFETTIVI (EM)

• COLTIVAZIONE BIO CON NEEM • COSMESI ECO E BIO





Un consiglio tutto al femminile.

le donne indiane usano la curcuma come **prodotto di bellezza** per mantenere la pelle del viso liscia e luminosa, senza rughe e imperfezioni.

Eccovi una ricetta per una maschera molto efficace:

- Farina di ceci (o farina di riso se avete la pelle chiara)
- Curcuma in polvere per uso alimentare
- Olio di sesamo o di mandorle o di cocco
- Acqua

Stemperate in un piattino 1 cucchiaino di farina e 1 cucchiaino di curcuma, miscelate 10 gocce di olio ed emulsionate con l'acqua.

Applicate sul viso e sul collo con una spatolina, evitando di mettere il composto sulle sopracciglia.

Lasciate in posa circa 20 minuti, molto probabilmente si asciugherà.

Lavate via con acqua e yogurt naturale e godetevi la vostra bellezza!!

producendo un danno ossidativo, altrimenti detto stress ossidativo.

I ROS sono prodotti da numerosi fattori, come l'esposizione alla luce solare, l'inquinamento, una dieta ad alto contenuto di grassi e persino il normale processo di invecchiamento.

Lo stress ossidativo provocato dai ROS conduce a sua volta ad uno stato di infiammazione cronica di basso grado, una versione insidiosa dello stesso tipo di arrossamento, calore e gonfiore causati dalla normale reazione immune che accompagna una ferita.

È stato dimostrato che uno stato di infiammazione cronica scatena o aggrava molte delle patologie che caratterizzano la vita moderna: tale gruppo include le malattie cardiovascolari, infarti, ictus,

Per acquistare della curcuma pura e di buona qualità, potete rivolgervi a:
Curcumina

*Via Martiri della Bettola 21ab
Reggio Emilia - Graziella 3881269375*

diabete di tipo 2, insufficienza renale, morbo di Alzheimer, Parkinson, malattie autoimmuni oltre ad artriti e reumatismi, psoriasi... e altro.

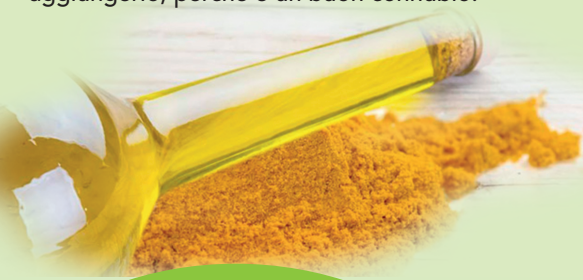
In cucina, esplica la sua azione al massimo quando la miscelate in cottura ai lipidi.

Quindi, fate un sughetto per la pasta? Cipolla, olio, curcuma, fate soffriggere e aggiungete gli altri ingredienti scelti. Il calore e il grasso attivano

la nostra spezia che così rimane a lungo nell'organismo e ha tempo per lavorare al meglio. Consigliatissima quando cuocete cibi che fermentano perché limita così il gonfiore.

Stimola il buon transito intestinale, quindi usatela anche nella torta !!!

Se non siete allergici al pepe, potete anche aggiungerlo, perché è un buon connubio.



Una ricetta facile
facile per fare un **oleolito**:

prendete dell'olio di oliva di buona qualità e mescolate un cucchiaino di curcuma in polvere ogni 100 ml di olio in una bottiglia. Ogni giorno agitate bene l'olio che si depositerà poi sul fondo; all'ottavo giorno filtrate.

Il delizioso olio ottenuto si è caricato di tutti gli eccipienti attivi della curcuma e potrete usarlo anche a crudo dovunque vogliate.

Buona vita a tutti!

L'erborista

Un'antica efficacia per una moderna efficienza

In quest'epoca così ricca di difficoltà è opportuno dare piena consapevolezza di tutti i mezzi a disposizione per il nostro BEN-ESSERE.

La **Scienza Erboristica**

è uno di questi: si occupa della coltivazione di piante officinali, medicinali, aromatiche e cosmetiche, della loro raccolta, produzione, conservazione, elaborazione e commercio, per scopi fitoterapici, cosmetici e nutraceutici. La **Fitoterapia**, in particolare, è

una disciplina medica adottata da erboristi, farmacisti, medici, dietisti, naturopati, veterinari, terapisti alternativi e complementari allo scopo di promuovere la salute psico-fisica.

Il vantaggio dei prodotti erboristici è rappresentato dalle poche controindicazioni, che li differenziano da quelli farmaceutici sintetizzati e potenzialmente dannosi. Si stima che circa 1/3 dei farmaci prodotti, con tendenza all'aumento, si basano originariamente su sostanze derivate da piante.

Possiamo quindi rivolgerci alla nostra erboristeria di fiducia per svariate problematiche: alleviare i più svariati disturbi, dolori, stress, ansia, irritazioni e infiammazioni endogene ed esogene, per integrare nutrienti, aumentare la concentrazione, combattere la forfora, depurare il fegato, ecc.

Molte persone non si sono ancora mai approcciate alla medicina naturale perché ne ignorano la potenzialità d'utilizzo, l'efficacia e ne mettono in dubbio la sicurezza.

Ci sono però delle garanzie: la figura dell'Erborista in Italia è regolamentata dalla FEI (**Federazione Erboristi Italiani**), la quale tiene un registro di tutti i diplomati (fino agli anni '80) e i laureati.

A questo proposito è d'obbligo fare 2 considerazioni importanti.

La prima: non tutti i fitoterapici sono innocui! Alcuni hanno interazioni con farmaci, altri non vanno usati in caso di patologie.



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



Questo ci porta alla seconda considerazione ovvero la necessità di essere serviti da **figure professionalmente preparate**.

Non tutti sanno che gli esercenti d'erboristeria possono non essere Erboristi Formatisti (in Italia chiunque può aprire un'erboristeria).

Per fugare eventuali dubbi potete richiedere di visionare il diploma o la laurea in erboristeria. Inoltre l'esercente non in possesso dell'apposito titolo professionale ha l'obbligo di limitarsi a distribuire beni già prodotti e confezionati da altri. Non può vendere quindi erbe sfuse né realizzare apposite preparazioni su richiesta dei clienti.

Questa specifica competenza è molto importante per gli operatori del settore ed è segno che vi trovate davanti ad una persona qualificata e preparata!

Offrendovi prodotti naturali e di qualità, l'Erborista vi indica un percorso olistico personalizzato che ha come obiettivo il vostro equilibrio psico-fisico a 360°.

I servizi messi a disposizione possono essere molteplici, a seconda delle qualifiche di chi vi lavora e delle competenze acquisite negli anni: consulenze nutrizionali, naturopatiche, floriterapiche, massaggi shiatsu, riflessologia plantare, kinesiologia, reiki, ecc... In alcuni negozi vengono organizzati eventi gratuiti, serate a tema e corsi veri e propri.

Grazie a tutti questi strumenti e conoscenze, tra l'Erborista e il cliente si instaura spesso un rapporto di reciproca fiducia che va ben oltre la mera vendita: oltre alla preparazione teorico/pratica, l'empatia e il rispetto delle differenze individuali dovrebbero essere doti inderogabili per tutti gli operatori della salute.

In conclusione affidarsi ad un Erborista significa seguire un **percorso di prevenzione e cura**, che non nuoccia in alcun modo alla vostra salute, e che vi faccia rispettare appieno voi stessi.

A cura di:
Dott.ssa Erborista
Giulia Ferretti



- Integratori Naturali
- Bio-Eco Cosmesi
- Incensi e Lampade di Sale
- Oggetti e Gioielli Olistici
- Floriterapia di Bach e Australiana
- Tè e Tisane sfusi
- Servizi di consulenza personalizzata
- Organizzazione di Eventi, Corsi e Serate



tel. 0522 749136 | Via Leone Tolstoj 1/M Canali RE
mail: erboristeriaerbantica@gmail.com | www.erboristeriaerbantica.it



**CANNABIS
LIGHT
OLIO DI CBD**

HAI UN DUBBIO? CHIEDI A NOI!

REGGIO EMILIA Via Ludovico Ariosto 16/B

Tel. 0522 1712744 393 1122349

www.cbweedreggioemilia.it

info@cbweedreggioemilia.it

Cbweed Shop - Reggio Emilia

CbweedshopReggioEmilia



Cosa è il cbd

La Canapa è una pianta coltivata dall'uomo sin dall'alba dei tempi grazie alla sua versatilità. Al suo interno sono presenti più di 400 molecole con principi attivi divisibili in due grandi gruppi: i cannabinoidi e i terpeni. Tra i cannabinoidi più conosciuti e abbondanti troviamo il Cannabidiolo, a cui si riferisce più comunemente con la sigla "CBD". Cbweed collabora solo con laboratori specializzati in ricerca e analisi di cannabinoidi come il CBD.

La cannabis su cui vengono effettuati tutti i test proviene da agricoltura biologica senza uso di pesticidi.

Effetti collaterali?

Fondamentale è sottolineare l'assenza di effetti collaterali legati al CBD che, al contrario del cugino THC, non procura nessun effetto psicotropo, nè interferisce in maniera negativa con nessun farmaco o trattamento esistente.

CBD e ricerca

Secondo numerosi studi, quella del CBD è una molecola che avrebbe enormi potenzialità; in primis viene spesso citata per il suo potere "miorilassante", ovvero rilassante a livello muscolare.

Tra le principali caratteristiche evidenziate da alcuni ricercatori spicca anche quella antinfiammatoria: aiuterebbe a ridurre le infiammazioni e di conseguenza il dolore, sia esso localizzato o esteso: Il cannabidiolo

sarebbe efficace come sedativo degli spasmi muscolari e delle crisi epilettiche. Alcuni soggetti riportano i suoi effetti come un valido antiemetico, ovvero una soluzione contro nausea e vomito, oltre che come potente antiossidante; è spesso utilizzato anche da persone affette da ansia, psicosi, attacchi di panico e depressione.

Il CBD fa per me?

Le proprietà benefiche della molecola dipendono dallo stato psicofisico della persona che ne fa uso. Non tutti i soggetti reagiscono allo stesso modo, così come le modalità e la posologia di assunzione sono decisamente variabili. L'assenza di effetti collaterali consente ai diversi soggetti di testarne l'efficacia e proseguire o interrompere l'assunzione.

Il punto shop CBWEED di reggio Emilia è a disposizione per rispondere a tutte le tue domande. Se sei interessato a scoprire un mondo completamente green, tutto rigorosamente derivato dalla canapa, rivolgiti a noi di CBWEED.

Olio di CBD, differenti qualità di fiori di cannabis, cibo BIO, farina, pasta, piade, dolci, biscotti, semi interi e decorticati, birre, creme, cosmetici, profumi, borse, zaini e tanto altro...

Il negozio dispone anche di un distributore SELF H24 sempre attivo e dello **shop online** www.cbweedreggioemilia.it con **spedizioni gratuite sopra i 25 €**.

I numeri della Sanità

AUSL REGGIO EMILIA

Direzione del Distretto di Reggio Emilia

Via G. Amendola 0522 335111

Segreteria 0522 335388 - 335108

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 disponibile c/o le farmacie aderenti.

Sportelli Cup

CUP - Sportello di Reggio Emilia - Casa Salute Ovest - via Brigata Reggio, 22

CUP - Sportello di Reggio Emilia - Via Monte San Michele, 8

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 pe-

diatrica 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 piccini, 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

Ambulatorio

ACCESSO DIRETTO in viale Risorgimento, nell'edificio che ospita la nuova Farmacia H24 di fronte all'Arcispedale Santa Maria Nuova.

Casa della Salute Ovest - Via Brigata Reggio 22

Sede 800 231 122

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

professionisti per il benessere

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

Ospedale Civile di Guastalla
Via Donatori di Sangue, 1 0522 837111
Ospedale Franchini di Montecchio Emilia
Via Barilla, 16. 0522 860111 - 860231
Ospedale Magati di Scandiano
Via Martiri d. Libertà, 6 0522 850111 - 244
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, 16 0522 348811
Medical Center poliambulatorio privato
Via Beniamino Gigli, 7. 0522 282828
Salus Hospital casa di cura privata specialistica
Via Levi, 7 0522 499111 - 499155
Villa Verde casa di cura privata specialistica
Via Lelio Basso, 1 0522 328611



Farmacia PECCHINI Dott. FRANCESCO snc **“CARAVITA”**

Via Emilia Ospizio 37
REGGIO EMILIA

Tel. 0522 555540 - 0522 391832
farmaciapecchini@libero.it

Orario continuato
da LUN A SAB 08.30 | 19.30

www.farmaciapecchini.it

Esami del sangue
Test intolleranze alimentari
Dermocosmetica
Nutrizionista in sede
Analisi del capello
Podologo in farmacia
Psicologo in struttura
Trattamenti di dermocosmetica



Casa Madonna dell'Uliveto

Via Oliveto, 34 0522 597710

IRCCS - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Viale Umberto I, 50 0522 296677 - 296111

SERVIZI SOCIALI

Via Amendola, 2

Servizio Handicap Adulti 0522 335108

Area Famiglie e Minori 0522 456962

Servizi di Assistenza Anziani (SAA) . . 0522 456704

I Servizi Sociali dell'Azienda USL svolgono funzioni di sostegno e accoglienza per le fasce deboli della popolazione: minori, famiglie 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 Centr. - Galleria S. Maria, 1 . . . 0522 456412

L'Area Sociale si avvale della collaborazione delle Associazioni di volontariato: Sostegno e Zucchero, Emmaus, AVO, Noi e le voci, L'Orlando furioso, Briciole, Caritas, Casina dei Bimbi

CENTRI PRELIEVI - REGGIO EMILIA

Centro Prelievi Reggio Emilia

Centro Prelievi Ospedale 0522 296677

Accesso con prenotazione:

- esami standard e pre-operatori prenotati,
- tamponi Microbiologia,
- curve glicemiche (anche per gravidanza),
- esami con vincolo di esecuzione "a riposo"

Accesso diretto solo per:

- urgenze (anche il sabato),
- esami medico legali (anche il sabato),
- libera professione (anche il sabato),
- test combinato (da lunedì a venerdì),
- minori di 15 anni (da lun a ven, sabato SOLO su prenotazione),
- terapia anticoagulante orale - TAO (riferirsi al centro di riferimento).

Centro Prelievi Casa Del Dono

Via Muzio Clementi 2/A 0522 295408

Accesso diretto, senza prenotazione:

- prelievo sangue dal compimento del 15° anno di età
- consegna campioni

CENTRI PRELIEVI CONVENZIONATI

Villa Verde

Viale L. Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111

Laboratorio Life Brain - Micron

Via Mameli, 15 0522 281881

Bianalisi

Viale Montegrappa, 28 0522 430270

Via M.ri di Piazza Tien An Men 0522 1753042

Via Che Guevara, 2/g 0522 1754934

PRESTAZIONI REGGIO EMILIA

Poliambulatori

Ospedale - Viale Risorgimento 80 . . 0522 296227

Viale Monte San Michele 0522 335168

Casa della Salute Nord

Via A. Gramsci 54/L 0522 921295 - 272038

Casa della Salute Ovest

Via Brigata Reggio, 22 0522 335869

Casa della Salute ex Spallanzani

Viale Umberto I, 50 0522 293311

Vaccinazioni pediatriche - Padiglione Bertolani

Via Amendola, 2 0522 335544 - 335277

Consultorio Salute Donna - Pad. Bertolani

Via Amendola, 2 0522 335798 - 335522

Consultorio Salute Donna - Casa Salute Ovest

Via Brigata Reggio, 22 0522 335913

Consultorio Giovani OPEN G

Casa Salute Nord - Via Gramsci 54 . . 0522 335637

Spazio Latte&Coccole

Pad. Bertolani - Via Amendola, 2 . . . 0522 335511

Ospedale S. Maria Nuova 0522 296440

Servizio Igiene Pubblica

Pad. Ziccardi - Via Amendola, 2 0522 335700

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

professionisti per il benessere

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE E DIPENDENZE PATOLOGICHE

Esso promuove la cura delle persone, di tutte le età, che soffrono di disturbi psichici, in particolare: tutela i diritti di cittadinanza delle persone con disagio psichico, disturbo mentale e dipendenza patologica e dei minori con disabilità e con difficoltà neuropsicologiche

Centro di Salute Mentale

Via Amendola 0522 335495

Via Petrella 0522 339501

DCA Disturbi del Comportamento Alimentare

Via Petrella 0522 339541

Neuropsichiatria Infantile e dell'Adolescenza

Via Amendola, 2 - Piano 0. 0522 335598

Programma Autismo

Viale Umberto I, 50. 0522 339038

SerDP - Servizi Dipendenze Patologiche

Pad. Tanzi - Via Amendola, 2 0522 335569

Servizio Consulenze Medicina Generale

Esso garantisce una funzione di valutazione ed orientamento terapeutico per i pazienti con disturbi emotivi che si rivolgono al Medico di Medicina Generale. Vi si accede tramite richiesta del Medico di Medicina Generale presso Ambulatorio Nucleo (nucleo di appartenenza) con prenotazione del CUP.

Nuclei di Cure Primarie 1, 3, 4, 7

ex-Ospedale Spallanzani. V.le Umberto I, 50

Nuclei di Cure Primarie 2, 5, 6

c/o Servizio Infermieristico Territoriale - Medicina di Gruppo. Via F.lli Cervi 87

CENTRI DI RIABILITAZIONE E SERVIZI INFERMIERISTICI

A.S.P. Reggio Emilia città delle persone Servizi infermieristici Comunali

Via Marani, 9. 0522 571011

ACTF Sanità Amica

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

Anemos centro medico

Via Meuccio Ruini, 6 0522 922052

C.T.R. Centro Terapia Riabilitativa

Via Fratelli Cervi 59/e, 59. 0522 385411

Casa di Cura Privata Polispes. Villa Verde

Viale Basso, 1 0522 328611

Centro Analisi Micron centro lab. analisi

Via Goffredo Mameli, 15. 0522 281881

Centro Fisioterapico San Luca

Via Alcide De Gasperi, 36 340 402 8993

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 Palmer

Via Fratelli Cervi, 75/b 0522 792400

Centro Psicoterapia Emilia

Via Emilia Santo Stefano, 54. 347 0717665

Centro Riabilitativo Reggiano

Via Daniele da Torricella, 4. 0522 337722

Centro Risorgimento

Via Giovanni Treccani, 2 0522 550137

Centro Salus

Via Einstein, 9. 0522 332291

Claudia Maseroli & Chiara Cilloni

Via Giovanni Manenti, 7 0522 324532

C.T.F Centro Terapia Fisica

Via Unione Sovietica, 17. 0522 300411

Emilux Soc. Coop.

Via Plauto, 1 0522 307237

Farmacie Com. Riunite - Infermieri a domicilio

Via Doberdò, 9 0522 5431

Fisioemme - Centro Riabilitativo

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 330250

Fisioesport

Via Mameli, 15 0522 1532776

Fisiokinè poliambulatorio

Piazzale Finzi, 2 Correggio 0522 637256

FisioMediLab

Via André-Marie Ampère, 1 0522 1473766

ItaliAssistenza

Viale IV Novembre, 21 0522 499099

Lab. Ricerche Cliniche Dr. Marco Ugoletti

Viale Monte Grappa, 28. 0522 430270

Medical Center poliambulatorio privato

Via Beniamino Gigli, 7. 0522 282828



Mutua Nuova Sanità

Via Mameli, 15/e. 0522 325110

Natrix laboratorio analisi cliniche

Via Felice Cavallotti, 16 0522 232606

Osteo Patà

Via Col Di Lana, 4 0522 1976003

Phisiotime

Via L. Tolstoj 3/G. 0522 287913

Poliambulatorio Cliniche Renova

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 333083

Poliambulatorio Privato San Michele

Viale Monte S. Michele, 5

tel 0522 455614 - 432425

Polistudio Kairos Fisioterapia e Riabilitazione

via B. Pascal, 4 340 1074844

Privatassistenza Reggio Emilia

Viale Regina Elena, 12 0522 514292

Progetto Crescere Centro Lina Mazzaperlini

Viale Martiri della Bettola, 51 0522 326028

Pronta Assistenza Servizi infermieristici

Via Premuda, 38 0522 307237

Rehlab Studio Ass. Fisioterapia

Via Aristotele, 4 0522 557824

Residenza Sanitaria Riabilitativa RSR - Albinea

Via Papa Giovanni, 16 Albinea 0522 348811

ReteSI Servizi Sanitari integrati

Via Zatti 21/f. 0522 554411

Riabilitazione Pavimento Pelvico R. Emilia

Via B. Pascal, 4. 379 143 9224

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111

Sanitas - Assistenza

Via Francesco Cassoli, 1 0522 321388

3C Salute – Poliamb. Medico e Odontoiatrico

Largo Marco Gerra, 2 0522 1753010

Villa al Poggio Residence III Età

Via G. De Ruggiero, 1/2 0522 325800

ORTOPEDIE - SANITARIE - PARAFARMACIE

Ortopedia Olivi

Via Alberto Ferioli, 15 0522 330386

Via Martiri della Bettola 25. 0522 325296

Largo Giambellino, 5 0522 308322

Lodosan

Viale Umberto I, 5. 0522 454944

Ortopedia Barbieri - OrthoShops

Via Ariosto, 26 0522 440042

Viale Umberto I, 59 0522 1719871 - 321737

Via Alfred Bernhard Nobel, 88 0522 278888

Centro Ortopedico Emiliano

Via Beniamino Gigli, 8. 0522 273211

Ottobock soluzioni ortopediche

Via Erio Benassi, 9 0522 273222

Sanitaria Maddalena di Papaleo Rosj

Via Maiella, 24 0522 557615

Sanitaria Broletto di Montanari Orietta

Vicolo Broletto 1/1 0522 454890

All Mobility

Via Giacomo Balla. 0522 941078

Parafarmacia Dott.ssa Fontanesi Federica

Via Che Guevara 2/a 0522 305769

Parafarmacia I Petali - e'Qui

Piazzale Azzurri d'Italia, 5. 0523 1740012

Parafarmacia Ipercoop Baragalla

via O. Tenni 0522 288311

Parafarmacia Ipercoop L'Ariosto

via Morandi, 16. 0522 926611

Parafarmacia Salus (C.C. Quinzio)

Via Ferioli, 16 0522 553694

Parafarmacia San Maurizio

Via Giovanni Amendola, 63/a 0522 749884

Parafarmacia viale Umberto

viale Umberto I, 17/d 0522 081652

f farmacie private Reggio Emilia

Farmacia Acque Chiare

Via Aristotele 6/A 0522 548603

Farmacia Baragalla - Bertolani

Via O. Tenni, 39 0522 361231

Farmacia Bendinelli snc

Via Fratelli Rosselli, 11 0522 283241

Farmacia Bismantova

Via Bismantova, 8 0522 280338

Farmacia Coviolo

Via Fratelli Rosselli, 42 0522 421433

Farmacia San Prospero

Via Samoggia, 19 0522 514482

Farmacia Fogliano

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

Farmacia Meridiana - dott. Folegatto

Via Kennedy, 31/g 0522 934722

Farmacia Foro Boario

Largo M. Gerra, 2/G 0522 272612

Farmacia Forti

Viale Regina Elena, 12/2 0522 514313

Farmacia Gavassa

Via Don Luigi Messori, 2/D 0522 511497

Farmacia Graziosi di Graziosi G. e C.

Via Guglielmo Tirelli, 5 Sesso... 0522 531732

Farmacia Pecchini - Caravita

Via Emilia All'Ospizio, 37 0522 555540

Farmacia Pieve Modolena

Via Fratelli Cervi, 59/A 0522 301730

Farmacia Preti - dott. Carlo Preti

Via Emilia est, 15g Rubiera ... 0522 626214

Farmacia Le Reggiane

Via Dell'Aeronautica, 12 0522 1712842

Farmacia Regina Pacis

Via Gorizia, 2/d 0522 083384

Farmacia Roncocesi

Via Carlo Marx, 73/B 0522 705405

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

www.farmaciabendinelli.it



**FARMACIA
BENDINELLI**

Via Fratelli Rosselli 11 - Reggio Emilia (RE)

Tel. 0522 283241 info@farmaciabendinelli.it

FARMACIA MERIDIANA



REGGIO EMILIA
via J. F. Kennedy, 31/G
tel. 0522 934722
c/o C.C. Meridiana

LA FARMACIA RISPETTA GLI ORARI DI APERTURA
DEL CENTRO COMMERCIALE MERIDIANA



f
farmacia
FORTI

FARMACIA FORTI SNC di FORTI UMBERTO e C.

Viale Regina Elena, 12/2
Reggio Emilia

tel./fax 0522 514313

mail: info@farmaciaforti.it

CONSEGNA
A DOMICILIO
GRATUITA

Farmacia Centrale

Reggio Emilia. 0522 541800
Pzza 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
Pzza 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



a noi i sogni
piacciono reali

400.000€ PER 4 NUOVE AMBULANZE

dona anche tu croceverde.re.it



**CROCE VERDE
REGGIO EMILIA**
pubblica assistenza



#sognireali

AZIENDE AGRICOLE**orto azienda agricola ferraroni lucia**

via papa giovanni XXIII, 9 - caselline di albinea

info 346/4972798

azienda agr. paolo rota

via gabelli, 12 - reggio emilia

info 0522/551540

info 338/3738931

podere acquechiare bioagriturismo

via gabelli, 12 - reggio emilia

info 329/6489720

info 338/8738801

BENESSERE**tessil bed**via g. di vittorio, 42 - forche di puianello
quattro castella re

info 324/9092669

FARMACIE**farmacia preti dr. carlo preti**

via emilia est, 15/g - rubiera re

info 0522/626214

fax 0522/620520

farmacia pecchini - caravita

via emilia ospizio, 37 - reggio emilia

info 0522/555540

info 0522/391832

farmacia forti

viale regina elena, 12/2 - reggio emilia

info 0522/514313

farmacia bendinelli

via fratelli rosselli, 11 - reggio emilia

info 0522/283241

farmacia meridiana

via kennedy, 31/g - reggio emilia

info 0522/934722

FORNITURE PER PARRUCCHIERI**replay style**

via emilia ospizio, 58 - reggio emilia

info 0522/551090

GELATERIE**gelateria la ciliegia**

viale regina margherita, 29/g - reggio emilia

info 0522/272532

**IGIENE AMBIENTALE
PULIZIA E DISINFEZIONE****gm srl**

via ottorino davoli, 3 - reggio emilia

info 0522/557303

info 338/5689920 - 349/4641808

autolavaggio prestige

via emilia ospizio, 1 - reggio emilia

info 339/8287097

OTTICI**ottica style**

via bismantova, 5/a - reggio emilia

info 0522/323195

l'occhialaio

via r. chinnici, 5 - rubiera re

info 0522/260658

centro ottico le querce

via m. clementi 20/b c/o C.C. le querce

info 0522/703343

istituto ottico boselli

via emilia santo stefano, 15/c - reggio emilia

info 0522/433652



PALESTRE

eidos palestra

via lago calamone, 6 - reggio emilia

info 0522/326203

PRODOTTI BIO, ERBORISTERIE, ALIMENTI DIETETICI E MACROBIOTICI

bottega da rinna gastronomia bio

via roma, 6/a - albinea re

info 0522/598353

cbweed

via l. ariosto, 16/b - reggio emilia

info 0522/1712744

info 393/1122349

curcumina

via martiri della bettola, 21/ab - reggio emilia

info 388/1269375

erboristeria erbantica

via l. tolstoj, 1/m - canali re

info 0522/749136

natur house - reggio emilia

via emilia s. stefano, 17/a - reggio emilia

info 0522/432489

SERVIZI ASSISTENZA - BADANTI

croce verde reggio emilia

via della croce verde - reggio emilia

centralino 0522/286492

centrale operativa 0522/286487

badanti&colf - soc coop. sociale

via roma, 34/c - reggio emilia

info 0522/420851

info 375/6216045 - 389/0420510

STUDI MEDICI PROFESSIONALI

dott.ssa sabrina frigelli medico chirurgo

via plauto, 1/A - reggio emilia

via roma, 24 - castelnuovo monti re

Info 338/8370725

dott.ssa alessandra guidetti dietista

via san michele, 4/a - castellarano re

via della scuola, 10 - loc. il bocco - casina re

via ligabue, 3 - salvaterra re

info 338/8633052

dott.ssa erika bondavalli igienista dentale

via goito, 13/a - reggio emilia

info 339/8434942

dott.ssa elena casoli psicoterapeuta

via dalmazia, 101 - reggio emilia

info 349/6636581

SUPERMERCATI E PRODOTTI ALIMENTARI

agribiopificio az. agric. ferraroni

via fogliani, 22/a - reggio emilia

info 347/2903301

panificio melli srl

piazza san prospero, 5/h - reggio emilia

info 0522/431842

panificio melli - da gentilia

via papa giovanni XXIII, 21/d - reggio emilia

info 0522/1750030

conad - il colle srl

via 25 aprile, 1/b - albinea re

info 0522/347426

via togliatti, 21 - montecavolo re

info 0522/886374

replay style

www.replaystyle.com

Forniture professionali per la Bellezza e la Salute del tuo corpo e dei tuoi capelli

Estrosa
made in italy

BASI RUBBER CARE SMALTO SEMIPERMANENTE

NUOVE BASI RINFORZANTI
CON CHERATINA E
VITAMINA E

colorate - ad alta densità
adesione perfetta per 4 settimane
rimozione rapida - soak off



**Beauty Family
Organic Hair Care**



**Beauty Family
Organic Hair Care**

**biancospino &
aloe vera**

97%
ORGANIC
INGREDIENTS

96%
ORGANIC
INGREDIENTS



Vegan



96%
ORGANIC
INGREDIENTS

94%
ORGANIC
INGREDIENTS

0%
GLUTEN
WHEAT
EGG
MILK
SHELL
SHELLFISH
PORK

Nook
COSMETICS

Beauty Family

si prende amorevolmente cura quotidianamente della bellezza
e del benessere dei capelli di tutta la famiglia

Via Emilia All'Ospizio, 58 | tel. 0522 551090 | info@replaystyle.com

istituto ottico

BOSELLI

L'Istituto Ottico Boselli, con più trent'anni di esperienza, continua a offrire la massima qualità ai suoi clienti.

Una storia fatta di passione, impegno, sacrificio ma anche di tanto successo.

Si dice che il successo non venga mai per caso e la storia dell'Istituto Ottico Boselli ne è la dimostrazione. La sua notorietà è basata su valori accuratamente scelti dal fondatore e su cui ha costruito una solida realtà.

Passione. Il costante impegno e l'amore per il proprio lavoro ha da sempre contraddistinto l'Istituto Ottico Boselli. Sin dalle origini, Umberto Boselli ha svolto il suo lavoro con impegno e passione, cercando di soddisfare al meglio ogni singolo cliente. Ancora oggi i suoi figli e sua moglie, attuali gestori, svolgono il proprio lavoro con passione facendone un'arte.



Qualità è il sostantivo che identifica tutti i prodotti e il servizio offerto dall'Istituto Ottico Boselli. Ogni prodotto viene accuratamente realizzato, assemblato o riparato all'interno del centro, garantendo il miglior risultato. Ogni cliente è seguito passo dopo passo nella scelta del giusto occhiale o lente.

Preparazione. A vostra disposizione avrete uno staff qualificato e disponibile in grado di consigliarvi la migliore soluzione per la salute dei vostri occhi.

Innovazione. La voglia di eccellere porta lo staff Boselli a ricercare continuamente nuove tecnologie in grado di migliorare la salute dei clienti. Grazie a questa continua ricerca, il centro Boselli è riuscito ad espandersi per offrirvi ulteriori servizi come ad esempio: un laboratorio optometrico e un reparto contattologico dotati delle più innovative strumentazioni. L'innovazione è anche alla base delle molteplici proposte di tendenza e stile. Indossare un occhiale è fondamentale per la salute dei vostri occhi, ma è importante che vi faccia sentire a vostro agio e vi rappresenti.

Non potrete più fare a meno del supporto dell'Istituto Ottico Boselli. I suoi valori diventeranno anche i vostri!

REGGIO EMILIA | Via Emilia Santo Stefano 15/C

www.istitutootticoboselli.it

istitutootticoboselli@istitutootticoboselli.it | **info 0522 433652**