



supplemento speciale
marsala
Il Quotidiano della Città di Marsala e Petrosino

La **VINOTERAPIA** in Francia è ormai diventata una moda, una cura di bellezza in cui il vino è protagonista; tra bagni di mosto, pulizia del viso e peeling con le bucce d'uva, applicazioni di vino sulla pelle ed immersioni totali in barriques di vino.

Flavia Lopez

> a pagina 2



Fare **SPORT** è anche un'esperienza fondamentale di vita i cui insegnamenti e benefici saranno utili in molte circostanze del futuro. Grazie allo sport cresce l'equilibrio, il coraggio e la determinazione dei più piccoli

Dott. Angelo Tummarello

> a pagina 2



UNA CURA "DINAMICA" PER LA PSICHE:

Andare oltre il famoso letto psicoanalitico e potenziare se stessi

Dott. Alfredo Anania

> a pagina 2

free-press

martedì 14 marzo 2006

www.marsalace.it

Marsala Bella e Sana

Redazione: Via Calogero Isgrò, 6
91025 Marsala TP
Tel/fax 0923.719796

e-mail: redazione@marsalace.it

Pubblicità: marketing@marsalace.it

Publicato da Navarra Editore -

Iscritto al registro dei giornali presso il

Tribunale di Marsala Nr 136-3/2003

Direttore responsabile: Elvira Fusto

e-mail: navarraeditore@marsalace.it

Stampato in proprio Tiratura 2.200 copie

Supplemento al numero odierno di Marsala C'è

> Pubblicati i dati del Registro dei Tumori di Trapani

TUMORI IN PROVINCIA DI TRAPANI: E' VERO ALLARME O ALLARMISMO ?

Dott. Nicola Angileri
Dott. Vincenzo Barraco

Il termine tumore è usato genericamente per più di 100 malattie diverse che colpiscono sedi corporee anche molto diverse fra loro. Comune a tutte le forme di tumore è il fallimento dei meccanismi che regolano la normale crescita, proliferazione e morte delle cellule. La malattia si sviluppa principalmente come conseguenza dell'esposizione degli individui a fattori cancerogeni (che causano i tumori) presenti in ciò che si respira, si mangia e si beve, e che sono presenti nei luoghi di lavoro o nell'ambiente. Lo stile di vita (fumo attivo e fumo passivo, alcol, attività fisica, dieta, indice di massa corporea) fattori genetici ereditari, l'esposizione occupazionale a cancerogeni (amianto-aflatossine-benzene-ammine aromatiche) le infezioni (Epatite B e C, Papilloma-virus umano, HIV, Helicobacter Piloni, Virus Epstein-Barr) il rischio ambientale (inquinamento atmosferico, elettromagnetico, Radon) giocano il ruolo maggiore nell'eziologia dei tumori. Il tasso d'incidenza del cancro, ossia il numero di nuovi casi diagnosticati relativi ad una popolazione di 100.000 individui, sta aumentando ad un ritmo allarmante in tutto il mondo e sarà principalmente dovuto all'invecchiamento della popolazione sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo ed anche ai trend correnti sulla prevalenza dei fumatori (giovani e donne rappresentano la nuova tipologia di fumatori accaniti) e sulla crescente adozione di stili di vita non salutari. In **ITALIA** si sono registrati nel 2005 oltre 250.000 nuovi casi di tumore e 140.000 decessi per questa malattia. Ci sono quasi un milione e mezzo di persone affette da questa malattia fra pazienti guariti, nuovi casi e quelli in trattamento.

TUMORI IN AUMENTO: Mammella - Tiroide - Prostata - Colon - Retto - Linfomi - Mielomi

TUMORI IN DIMINUZIONE: Stomaco - Collo Utero - Tumori alcol-fumo correlati. Nelle regioni del Sud Italia sia per gli uomini che per le donne il rischio di contrarre un tumore è stato storicamente stimato essere decisamente più basso di quello presente nel Nord Italia. Si stima però che alcune regioni del Sud nei prossimi anni raggiungeranno i livelli d'incidenza delle regioni del Centro-Nord. L'esempio più preoccupante è dato dalla Campania che per gli uomini ha raggiunto nel 2005 i livelli d'incidenza della Lombardia. In **ITALIA** i valori di sopravvivenza a cinque anni dalla diagnosi sono simili a quelli medi in Europa e con esiti migliori della media europea per il tumore della mammella, della laringe e dello stomaco. Al contrario, si

osservano esiti peggiori della media europea per le leucemie e il melanoma. Da tempo una crescente preoccupazione si manifesta nella popolazione della provincia di Trapani per l'aumento dei tumori che viene percepito come un pericolo improvviso ed imprevisto che esige delle risposte. Al fine di operare una distinzione tra vero allarme e allarmismo diffuso, ha decisamente contribuito l'istituzione nel 2003 del **REGISTRO TUMORI di TRAPANI** ossia uno strumento epidemiologico di raccolta sistematica, ordinata di dati che ha permesso uno studio sulla incidenza (nuovi casi diagnosticati) e mortalità dei tumori in provincia di Trapani nell'anno 2002. Da tempo una crescente preoccupazione si manifesta nella **popolazione della provincia di Trapani** per l'aumento dei tumori che viene percepito come un pericolo improvviso ed imprevisto che esige delle risposte. Al fine di operare una distinzione tra vero allarme e allarmismo diffuso, ha decisamente contribuito l'istituzione nel 2003 del **REGISTRO TUMORI di TRAPANI** ossia uno strumento epidemiologico di raccolta sistematica, ordinata di dati che ha permesso uno studio sulla **incidenza (nuovi casi diagnosticati) e mortalità dei tumori in provincia di Trapani nell'anno 2002.**

segue in terza con tutti i dati completi

> Vino e salute

Alcuni vedono nel vino virtù miracolose, altri sono più scettici al riguardo "IL VINO ROSSO FA BUON SANGUE"?

FLAVIA LOPEZ
flavialopez@navarraeditore.it

La letteratura medica del passato ha sempre descritto ed esaltato le proprietà curativo-benefiche del vino; i numerosi proverbi nati intorno agli effetti salutari del vino confermano una disposizione popolare da sempre convinta che la bevanda di Bacco "faccia buon sangue"! Recentemente, la scienza medica ha potuto effettuare ricerche più attendibili sulle sostanze presenti nel vino rosso e su i suoi presuntivi tanto acclamati effetti curativi. Tuttavia, gli innumerevoli studi scientifici non sono ancora giunti ad una conclusione unanime sull'argomento: alcuni vedono nel vino virtù miracolose, altri sono più scettici al riguardo ed esortano alla moderazione.

Più calorico dello zucchero! L'alcol etilico fornisce un apporto energetico di circa 7 calorie per grammo, un grammo di zucchero fornisce 4,1, un grammo di grassi 9,3 e uno di proteine 4,4. L'alcol è dunque più calorico dello zucchero, delle proteine e un po' meno dei grassi. Inoltre, tra le 250 sostanze presenti nel vino rosso, alcune di queste si dice abbiano effetti curativi sull'organismo, vediamo quali...

Effetti curativi del vino rosso sull'organismo ma con cautela! ...E' stato riscontrato che un uso moderato di vino rosso può avere effetti positivi nella cura di alcuni tipi

di cancro, malattie cardio-vascolari, ictus, nel combattere il colesterolo e regolarizzare la pressione arteriosa. Ovviamente, alcuni studiosi non sono completamente d'accordo con tali affermazioni e si riservano il diritto scientifico di portare avanti ricerche più approfondite in materia. Non volendo noi, in questa sede, pensare di risolvere una dicotomia di pensiero di vastità mondiale, ci limiteremo ad informare il lettore riguardo ai più accreditati effetti positivi della "bevanda rossa", proponendoci di evidenziare, di volta in volta, gli eventuali dubbi che la comunità scientifica nutre al riguardo.

- contro i radicali liberi: i "polifenoli", ossia le sostanze antiossidanti presenti nell'uva e nel vino rosso si dice prevengano il proliferare dei radicali liberi e siano dunque utili nella prevenzione di alcune malattie; in particolare modo il "resveratrolo" (RES) che si trova in grande quantità nella buccia dell'uva.

- contro il colesterolo: gli antiossidanti aiuterebbero il rilassamento della produzione del colesterolo "nocivo". I polifenoli favoriscono la microcircolazione e dunque la resistenza dei vasi sanguigni.

- contro infarti ed ictus: queste stesse sostanze antiossidanti, soprattutto il "resveratrolo", contribuirebbero alla prevenzione di problemi alle arterie e agli associati rischi di infarto ed ictus. In particolare, il vino rosso francese sembra adatto a

proteggere le arterie, tanto che in Francia la mortalità cardiovascolare appare ridotta rispetto ad altri paesi. - contro l'arteriosclerosi: l'azione preventiva dei polifenoli contro l'insorgere dell'arteriosclerosi deriva sempre dal fatto che tali sostanze favoriscono una naturale elasticità dei vasi sanguigni e il conseguente mantenimento del tono muscolare. - contro il rischio di cancro: sempre il "resveratrolo" sembrerebbe avere proprietà antitumorali, utili nella prevenzione del cancro del colon, della prostata e del melanoma. Questa sostanza agirebbe riducendo le mutazioni di DNA che portano alla formazione del cancro, facendo sì che le cellule malate non proliferino. Ovviamente, ricerche più attendibili sono ancora da effettuarsi in questo campo, anche perché, sebbene sia stata dimostrata in vitro la capacità antitumorale di questa molecola, essa è presente nel vino rosso in quantità trascurabilmente minima (0,0001?); infatti, alcuni studiosi sostengono che, per avere una concentrazione curativa equivalente a quella che si può mettere a punto in laboratorio, occorrerebbe bere almeno 40 litri di vino rosso al giorno! - effetti sulla pressione: bere vino rosso incrementa la pressione arteriosa e può dunque essere utile nei problemi di pressione bassa.

continua a pag. 2 con la vinoterapia e la vite in erboristeria



Farmacia
PELLEGRINO
Via Salemi, 588 - Tel. 991397 - 990908
MARSALA

Omeopatia - Veterinaria
Prodotti per Bambini - Cosmetica
Articoli Sanitari - Dietetica
Integratori per lo Sport

RITAGLIA QUESTO COUPON
Farmacia Pellegrino - Via Salemi 588 - Marsala
PRESENTA QUESTO COUPON
ED AVRAI IN OMAGGIO
"FANGHI DIMAGRANTI"



Piazza del Popolo
ang. Via E. Alagna, 73
tel. 0923 956588
MARSALA (TP)



CONVENZIONATO MUTUA I.N.A.I.L.

PLANTARI - BUSTI - CINTI ERNIARI
CALZATURE ORTOPEDICHE
AUSILI PER DISABILI E DEGENTI
CARROZZELLE E LETTI ORTOPEDICI
ARTICOLI SANITARI



> Psico-News

Andare oltre il famoso lettino psicoanalitico e potenziare se stessi

UNA CURA "DINAMICA" PER LA PSICHE

Dr. Alfredo Anania

Psicoterapeuta
Direttore Responsabile della Rivista
Psicologia Dinamica

La Psicologia Dinamica rappresenta una disciplina emergente in campo psicologico dato che, pur ricollegandosi alle tradizionali scuole psicoanalitiche, le integra con le moderne acquisizioni teoriche e applicative soprattutto in riferimento alla psicologia sperimentale, alla gruppo-analisi e allo studio del mondo transpersonale, alla psicologia del Sé e dell'intersoggettività, al sistema delle relazioni familiari e all'influenza della comunicazione al loro interno,

infine, ai vari fattori che hanno un ruolo rilevante a livello di psicologia di comunità.

Un interessante filone della psicologia dinamica riguarda lo studio del ruolo e della valenza del mondo simbolico; il Seminario Itinerante "L'Immaginario Simbolico" rappresenta un modello avanzato di questo tipo di ricerca. In effetti, le originarie teorie e la pratica della psicoanalisi, con il passare del tempo, sono apparse sempre meno adatte a comprendere l'uomo post-moderno, data l'esigenza non solo di curarlo nei suoi problemi inconsci ma anche di offrirgli un supporto terapeutico, sia relativamente ai suoi problemi legati alla realtà umana e ambientale che ha incontrato sin dalla nascita in poi, sia relativamente allo stress di adattamento ad una società troppo velocemente mutevole. Oggi non si può negare che, a

livello psicoterapeutico, il limitarsi allo studio profondo dell'inconscio risulta restrittivo rispetto alla moderna psicologia dinamica, la quale oltre all'analisi del mondo esperienziale del paziente, della relazione con i genitori e con le altre figure importanti della sua infanzia, estende l'analisi alle matrici culturali alla quale l'individuo appartiene e ai problemi che possono sorgere tra la sua soggettività (quale persona unica e irripetibile) e l'ecosistema ambientale (a m b i e n t e umano e ambiente naturale), la comunità, i contesti nei quali si è formato e ha vissuto. Infine, una particolare attenzione deve essere posta alla relazione mente-

corpo dato il crescente aumento dei disturbi psicosomatici cioè di quei disturbi fisici nei quali i fattori psicologici risultano determinanti.

Dal punto di vista del set psicoterapeutico le acquisizioni della psicologia dinamica si sono rivelate fondamentali per un lavoro clinico che andasse oltre il famoso lettino psicoanalitico e invece utilizzasse maggiormente la relazione terapeutica vis à vis, le psicoterapie di gruppo e il potenziamento delle capacità espressive e creative del soggetto, e, inoltre, le tecniche di empowerment dirette a fargli ritrovare la forza (o il coraggio) di svolgere un ruolo più attivo nella comunità in seno alla quale egli può portare il suo personale "modo di sentire", le proprie idee e può, insieme agli altri, cercare di costruire una realtà sociale più a misura d'uomo.



> Scoop di salute

UN AIUTO NELL'INFUSO

NEMICA CELLULITE
Versare in 250 grammi di acqua bollente un cucchiaino di miscela ottenuta con:
50 grammi di SPIREA OLMARIA
20 grammi di BARDANA
20 grammi di SEMI DI ANICE
20 grammi di SAMBUCO

Lasciare in infusione per 10 minuti e berne 3 tazze al giorno, lontano dai pasti.

CATTIVA DIGESTIONE
Versare in 250 grammi di acqua bollente un cucchiaino di miscela ottenuta con:
2 cucchiaini di SEMI DI ANICE
10 grammi di MENTA PEPERITA
8 grammi di FINOCCHIO
8 grammi di CUMINO

Lasciare in infusione per 10 minuti e berne 2 tazze al giorno, dopo i pasti.

DISINTOSSICARE IL FEGATO
Lasciare bollire per 5 minuti:
1 cucchiaino di semi di CARDO MARIANO

Far riposare per 10 minuti, filtrare e bere un'ora prima dei pasti.

DEPURARE IL FISICO
Lasciare bollire 10 minuti:
20 grammi di LIQUIRIZIA
10 grammi di MALVA
20 grammi di TARASSACO

Far riposare per 10 minuti, filtrare e bere due tazze al giorno, lontano dai pasti.

PELLE IRRITATA (USO DERMATOLOGICO)
50 grammi fiori secchi di CALENDULA

Lasciare infondere la calendula per 20 minuti in un litro di acqua bollente, filtrare e tamponare l'area senza asciugare. Più volte al giorno.

> La salute dei bambini

Grazie allo sport cresce l'equilibrio, il coraggio e la determinazione dei più piccoli

Crescere sportivamente

Dott. Angelo Tummarello*

dotta_tummarello@libero.it

Sostenere che lo sport fa bene "al corpo e alla mente" non è solo un buon consiglio che si tramanda da sempre: fare attività fisica è, oggi, una delle principali raccomandazioni delle istituzioni per uno stile di vita corretto e per una buona crescita dei bambini. Fare sport non è solo una "soluzione" per avere una buona salute e per conservare l'efficienza fisica ma è anche un'esperienza fondamentale di vita i cui insegnamenti e benefici si protraggono negli anni, non solo nelle attività di tipo fisico ma anche in molte altre circostanze della vita. Lo sport, infatti, è in grado di operare su 3 elementi centrali della crescita: sviluppa armoniosamente il corpo, nutre l'intelligenza e forma la personalità individuale, stimolando la socialità e la capacità di rapportarsi con se stessi e con gli altri, promuovendo l'equilibrio, il coraggio, la determinazione. Tuttavia, pur essendo unanime il consenso all'attività sportiva e al movimento, molte sono le domande che i genitori si pongono quando devono scegliere quale sport far fare al proprio figlio: perché lo sport fa bene ai bambini? A che età bisogna cominciare? Come scegliere lo sport più adatto al proprio figlio? E cosa portare in tavola quando il bambino fa sport?...Non solo: spesso i genitori si

chiedono se sia meglio seguire le sue passioni o valutare le sue capacità, come invogliarlo qualora non mostri interesse per l'attività sportiva, se fare il tifo per lui o essere invece sostenitori più silenziosi... E' importante che i genitori capiscano che ogni bambino o bambina, con la sua unicità straordinaria di carattere, di attitudine al gioco e alla socialità, può trovare nelle diverse discipline sportive la situazione più favorevole e stimolante allo sviluppo delle sue capacità fisiche e mentali.

SPORT E BAMBINI: Le 10 regole d'oro

1. Perché fa bene lo sport
Fare sport da bambini fa bene alla crescita armonica del corpo e allo sviluppo della mente e della personalità. Lo sport è un'occasione di crescita, una scuola di vita che insegna valori e capacità importanti, di cui far tesoro anche da adulti: la capacità di vivere bene in gruppo, di confrontarsi con le proprie abilità, di capire il rapporto causa-effetto nelle azioni e di prendere decisioni, seguendo le regole ma pensando liberamente.

2. L'età giusta per iniziare a fare sport
E' consigliabile avviare i bambini all'attività sportiva a partire dall'età di 5 anni, in quanto a quest'età hanno già tutto ciò che occorre per imparare le tecniche sportive di base. Dai 5 agli 11 anni, infatti, l'equilibrio, il ritmo, l'orientamento e l'agilità raggiungono il maggiore potenziale di sviluppo. In seguito queste capacità diventano un patrimonio ormai acquisito e normalmente poco migliorabile.

3. Differenze fisiche e aspetti psicologici.
Ogni sport ha le sue caratteristiche che lo rendono unico. Per un genitore impegnato nella scelta dello sport più adatto al proprio figlio



è importante conoscere le principali differenze tra i diversi sport, sia per quanto riguarda l'impegno fisico richiesto sia per gli aspetti psicologici coinvolti.

4. Sport e impegno fisico
Le diverse discipline sportive possono suddividersi in 4 gruppi secondo lo sforzo fisiologico richiesto: sport di resistenza, da breve a lunga durata (corsa, marcia, nuoto, pattinaggio, ciclismo, sci di fondo, ect..) la cui caratteristica è la ripetizione del movimento; sport alternati (calcio, pallacanestro, pallavolo, tennis, ect..) nei quali si alternano fasi di gioco e pause di recupero; sport di destrezza (sci alpino, ginnastica artistica, scherma, arti marziali, ect..) che prevedono elevate abilità di coordinazione motoria; sport di potenza (lancio del peso, corsa dei 100 metri, sollevamento pesi, ect..) nei quali sono predominanti l'intervento della forza e della potenza muscolare.

5. Altezza e peso
Per individuare lo sport più opportuno, i genitori devono considerare, tra le altre cose, l'altezza e il peso del bambino, valutare se sia magro o in sovrappeso rispetto alla media della sua età. Per questa valutazione è utile con-

frontarsi con il pediatra.

6. Sport e personalità
E' importante individuare lo sport più opportuno anche tenendo conto del carattere del bambino. Gli sport possono essere suddivisi in 4 gruppi in relazione ai differenti aspetti psicologici coinvolti nella loro pratica: sport individuali senza contatto (corsa, tennis, ginnastica, sci, ect.) che richiedono una notevole capacità intellettuale di sostenere la fatica; sport individuale di contatto (scherma, arti marziali, ect.) che esigono una forte capacità di concentrazione; sport di squadra di contatto (calcio, pallacanestro, ect.) che sviluppano l'attitudine a collaborare e a condurre vita di gruppo; sport di squadra senza contatto (pallavolo), dove si sviluppa il gioco di squadra senza contatto fisico tra i giocatori.

7. Fare più di uno sport
Gli sport non si escludono tra loro. Soprattutto in certi casi, l'integrazione di sport differenti favorisce lo sviluppo più armonico e completo del bambino da un punto di vista motorio.

8. L'ambiente sportivo
L'ambiente sportivo, per stimolare i bambini ed essere una vera "scuola di vita", dovrà sempre premiare l'impegno, l'entusiasmo e l'apprendimento e non solo i risultati agonistici; offrire un clima psicologicamente sereno e positivo senza creare tensioni competitive; insegnare a rispettare le regole del gioco e gli avver-

sari senza commettere scorrettezze nei loro confronti; infine premiare la collaborazione e non solo i miglioramenti tecnici.

9. Ciò che il genitore deve osservare
Le domande più importanti che deve porsi il genitore quando il bambino fa sport riguardano il piacere e l'interesse negli allenamenti, l'organizzazione del centro sportivo, la conduzione degli istruttori, la preparazione di base, i continui miglioramenti tecnici e l'entusiasmo dei piccoli atleti.

10. La tavola e lo sport
Mangiare e bere in modo giusto può aiutare il bambino a diventare un atleta migliore! Sulla sua tavola non possono mancare i "mattoni e la benzina" che gli sono necessari per fare sport e per crescere bene. A seconda dell'età e dello sport che pratica, ogni bambino ha bisogno ogni giorno della giusta quantità di energia, di un buon apporto di vitamine e sali minerali e di una dieta equilibrata e varia che soddisfi il suo gusto e i suoi bisogni nutritivi.

Dott. Angelo Tummarello
Pediatra di famiglia -
MARSALA

Tra bagni di mosto, pulizia del viso e peeling con le bucce d'uva

La Vinoterapia: farsi belli con il vino!

FLAVIA LOPEZ

flavilopez@navarraeditore.it

In Francia è ormai diventata una moda la "vinoterapia", una cura di bellezza in cui il vino la fa da protagonista; tra bagni di mosto, pulizia del viso e peeling con le bucce d'uva, massaggi con l'olio estratto dai semi del frutto, applicazioni di vino sulla pelle ed immersioni totali in barriques di vino. Questo metodo, abbastanza costoso, sta prendendo piede anche in Italia, dove cresce il numero delle Beauty Farm che effettuano tale servizio di benessere. C'è poi chi decide di basare la propria dieta sull'uva... L'ampeloterapia (dal greco "ampelos", vite) o cura dell'uva si può fare sia con uva bianca che nera e prevede l'assunzione giornaliera di

questo frutto, gradualmente sempre in quantità maggiori, fino ad arrivare a circa 3 kg al giorno. Già gli Arabi, i Romani ed i Greci facevano "la cura dell'uva", con lo scopo di purificare l'organismo, grazie alle proprietà diuretiche e lassative di questo frutto.

In generale, l'uva contiene preziose sostanze nutritive: zuccheri semplici, facilmente assimilabili dai bambini, vitamine C, PPB1, B2, acidi organici e minerali, quali sodio, calcio,

magnesio, manganese, potassio, iodio, fosforo, ferro, silicio, cromo, che esercitano un'azione positiva su pelle e capelli; non dimenticandoci, infine, delle proprietà anti-radicali liberi.

La vite in erboristeria

Oggi sono sempre più numerosi i prodotti fitoterapici a base di uva e vite; il prodotto erboristico ricavato dalle foglie rosse della vite è chiamato "vite rossa"; le capsule di vite rossa sono un ottimo rimedio per tutti i problemi di circolazione, per le gambe pesanti delle persone costrette a rimanere in piedi per parecchie ore consecutive, per la fragilità capillare, come la couperose del viso e piccoli ematomi e per finire per le emorroidi e la lotta alla cellulite.



Scrittura di bestseller internazionali

I PROBLEMI DEL LAVORO

di L. Ron Hubbard

Scopri il piacere di fare bene il proprio lavoro

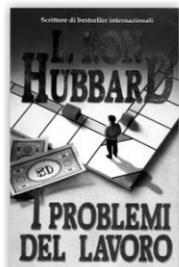
CERCALO IN TUTTE LE EDICOLE DELLA CITTÀ

In esclusiva A SOLI € 9,50

- Qual'è il segreto per avere un lavoro soddisfacente.

- In che modo puoi divertirti nel lavoro.

- Esercizi pratici per vincere lo stress e l'esaurimento.



Pietro Li Causi

I decreti, le riforme (ed Ercole)

Autobiografia in forma di saggio sull'università

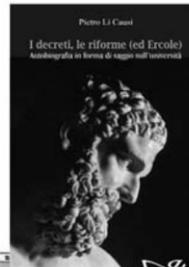
Pietro Li Causi

In libreria € 8,00

Pietro Li Causi

I decreti, le riforme (ed Ercole)

Autobiografia in forma di saggio sull'università





> Un aiuto dalla natura

Dopo i lunghi e bui mesi invernali il nostro fisico ha bisogno di adattarsi al cambiamento stagionale.

"Stanca" primavera: come adattarsi ai nuovi ritmi della bella stagione

E tempo di primavera ormai! E dopo i lunghi e bui mesi invernali il nostro fisico ha bisogno di adattarsi al cambiamento stagionale. In questo periodo capita spesso di sentirsi spossati e apatici perché il nostro organismo sta cercando di adattarsi ai nuovi ritmi biologici impostigli dall'ambiente esterno. Se l'astenia fisica e mentale, la mancanza di concentrazione, fasi alterne di depressione ed eccitazione sembrano caratterizzare la vostra vita in questo periodo, non bisogna sottovalutarle poiché potrebbero essere sintomatiche di una potenziale patologia "di primavera". Solitamente il periodo di adattamento del fisico alla nuova stagione è breve ma, nei casi in cui si abbia difficoltà a riprendersi, a causa, per esempio, di una persistente ipotensione arteriosa, allora si può pensare di ricorrere all'aiuto di integratori naturali, per stimolare una reazione del fisico. Alcune piante dalle rinomate proprietà "adattogene" ci possono essere utili per combattere la nostra "stanchezza di primavera". Mentre il Ginseng ed il Guarana hanno un effetto stimolante ed energizzante sul corpo, l'Eleuterococco e la Rodiola hanno proprietà fortemente adattogene e di recupero mentale.

La forza del Ginseng: Il Ginseng (Panax ginseng) aumenta la capacità di resistenza, potenziando le prestazioni fisiche ed intellettuali dell'individuo. Il suo uso è consigliato proprio nei cambi di stagione e nei periodi di forte stress. **Controindicazioni:** in dosi elevate può provocare tremori e irritabilità. Se ne sconsiglia l'uso in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini al di sotto dei 12 anni.



L'energia del Guarana: Il Guarana (Puallinia cubana) è un forte sostanza eccitante, per la presenza di tannini e caffeina, che aiuta il fisico a reagire alle situazioni di stanchezza mentale e fisica. **Controindicazioni:** un uso eccessivo può causare insonnia, ansia e tachicardia. Da utilizzare con cautela negli ipertesi. Se ne sconsiglia l'uso in gravidanza e durante l'allattamento.

La resistenza no-stress dell'Eleuterococco: L'Eleuterococco (Eleutherococcus senticosus) aiuta l'organismo ad adattarsi all'ambiente nei periodi di cambiamento, siano questi stagionali o legati a periodi di forte stress. Questa sostanza riduce la sensazione di fatica fisica, combattendo l'astenia fisica e mentale; aiuta la memoria e stimola la risposta del sistema immunitario. E' per questo motivo utilizzato nelle convalescenze per recuperare le forze e favorire la guarigione. **Controindicazioni:** in dosi eccessive provoca agitazione, insonnia, irritabilità. Se ne sconsiglia l'assunzione di sera, in gravidanza e durante l'allattamento. Se si fa uso di pillola anti-concezionale è preferibile assumere l'eleuterococco in un momento diverso della giornata.

Il recupero senza ansia della Rodiola: La radice di Rodiola (Rodiola rosea) aumenta le prestazioni fisiche del corpo, riducendo il tempo di recupero muscolare dopo un esercizio fisico. Contrasta lo stress psichico-fisico. Incrementa le capacità intellettive e mnemoniche, combattendo l'ansia, poiché è priva delle controindicazioni tipiche delle piante eccitanti. Favorisce la produzione della serotonina e il conseguente benessere mentale dell'individuo. Risulta inoltre utile per combattere la fame di origi-

ne nervosa. **Controindicazioni:** nessuna particolare controindicazione. In erboristeria è possibile scegliere tra una vasta gamma di prodotti che contengono diversi mix delle sostanze tonico-adattogene sopra-citate.

Disintossicarsi in primavera

Con l'arrivo della bella stagione sarebbe consigliabile purificare il nostro fisico con una dieta disintossicante. Il Tarassaco ci viene in aiuto: classificabile tra le cicorie selvatiche, quest'erba ha fiori e foglie ricche di vitamine, calcio e ferro. Il tarassaco è infatti un mineralizzante, un depurativo del sangue e un ricostituente generale. Il succo di carciofo e di tarassaco (acquistabili in erboristeria) hanno un'azione depurativa per l'organismo. Per stimolare il corpo a liberarsi dalle tossine esistono altri potenti alleati: il succo di aloe, il lievito alimentare, l'alga spirulina e l'aceto di mele. Se le erbe possono venirci in aiuto per combattere la nostra stanchezza primaverile, dobbiamo comunque ricordarci di bere molto, mangiare in maniera equilibrata ed iniziare a fare un po' di moto... Il bere ci aiuta a reintegrare sodio, potassio e magnesio; una nuova dieta, a base di frutta e verdura è necessaria per depurare il fisico, ma la frutta deve essere rigorosamente di stagione e matura: le più depurative sono fragole e le ciliegie.

Anche il corpo va curato

La pelle deve essere pulita quotidianamente con detergenti delicati che non alterino il film idrolipidico-protettivo della pelle; un peeling settimanale, alternato ad una maschera nutriente, possono aiutare ad eliminare le cellule morte e ad ottenere un aspetto splendente. Invitiamo inoltre all'esercizio fisico o a passeggiate all'aria aperta per abituare il fisico alla nuova stagione.

> Scoop di salute

L'OLIO CHE RESPIRI

BUONA NOTTE CON LA LAVANDA

Vaporizzare nella camera da letto un'ora prima di andare a dormire 15 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 di arancio o di camomilla.

SVEGLIAMO LA MENTE

Vaporizzare 10 gocce di olio essenziale di menta peperita, 7 di rosmarino e 5 di limone per ottenere lucidità mentale.

INALAZIONI DI EUCALIPTO

Fare inalazioni di acqua calda in cui avete precedentemente diluito alcune gocce di olio essenziale di eucalipto, vi aiuterà per i raffreddori e a sciogliere il catarro.

PURIFICHIAMO IL NOSTRO AMBIENTE

Vaporizzare alcune gocce di olio essenziale di lavanda in un ambiente che vogliamo purificare sia odori sgradevoli, sia da tensioni; in alternativa di può usare l'olio essenziale di salvia o di ginepro.

DISINFETTIAMO L'ARIA E RAFFORZIAMOCI

Vaporizzare 10 gocce di olio essenziale di limone e 5 di tè nell'ambiente in cui vogliamo purificare l'aria da batteri. L'olio di limone si dice rafforzi anche il sistema immunitario.

TONIFICHIAMOCI

La miscela di oli essenziali di limone, ginepro, rosmarino, menta peperita, pompelmo e cipresso svolge un'azione attivante sul fisico.

CONCENTRATI NELLO STUDIO

Vaporizzare nell'ambiente in cui si studia 7 gocce di olio essenziale di limone e 7 di rosmarino favorisce un'intensa concentrazione.

LONTANI DALLE ZANZARE

Una miscela di olio essenziale di citronella, lavanda, eucalipto, geranio e limone, appositamente vaporizzata, aiuta a tenere lontano le zanzare.

A BAGNO CON GLI OLI

E LA TENSIONE SE NE VA

Versare nella vasca da bagno 15 gocce di olio essenziale di sandalo e 5 di arancio, precedentemente diluite in un po' di latte.

UN BAGNO DI SENSUALITA'

Versare nella vasca da bagno 5 gocce di olio essenziale di lavanda, 7 di ylang ylang e 3 di sandalo e 3 di arancio dolce, precedentemente diluite in un po' di latte.

CUOIO CAPELLUTO FORTE

Aggiungere 7 gocce di olio essenziale di rosmarino e 4 di tè a 20 ml di shampoo neutro e lavate i capelli come al solito. Vi aiuterà a rafforzare il cuoio capelluto.

MASSAGGIATI DALL'OLIO

Per creare una miscela di oli essenziali per massaggi si deve aggiungere a 100 ml di olio di base dalle 10 alla 30 gocce di olio essenziale:

Riscaldare i muscoli e sciogliere le tensioni: Aggiungere all'olio di arnica alcune gocce di cannella, cedro, timo, abete, pompelmo e limone, Ginepro e Rosmarino

Trattamento anti-cellulite (da usare 2 volte al giorno): Aggiungere all'olio di canapa alcune gocce di zenzero, cannella, basilico, origano, maggiorana, ginepro.

Trattamento rassodante, anti-smagliature: Aggiungere all'olio di Mandorle gocce di avocado e salvia.

Tonicare il seno: Aggiungere all'olio di mandorle alcune gocce di olio essenziale di ylang-ylang, salvia, geranio.

Afrodisiaco per uomo: Aggiungere all'olio di papavero gocce di zenzero, sandalo, cannella, menta, patchouli, vetiver.

Afrodisiaco per donna: Aggiungere all'olio di germe di grano gocce di rosa, gelsomino, ylang-ylang e verbena.

Combattere i dolori articolari: Aggiungere all'olio di nocciola gocce di cajepout, lavanda, cipresso, cedro, pino, abete e rosmarino.

Per la circolazione: Aggiungere all'olio di calendula gocce di cipresso, limone, tè.

ATTENZIONE: Usare solo oli biologici per aromaterapia tramite apposito diffusore per oli. Non assumere mai gli oli essenziali per via interna a meno che non sia prescritto da un medico.

TUMORI IN PROVINCIA DI TRAPANI: E' VERO ALLARME O ALLARMISMO ?

Da una analisi approfondita dei dati raccolti nel Registro Tumori di Trapani si evince che la distribuzione per età dei tumori registrati nel 2002 è spostata verso le fasce più vecchie della popolazione e soprattutto che i dati di Trapani relativi ai nuovi casi di tumore sono in linea con i dati nazionali e meridionali in special modo, collocandosi in posizione intermedia tra i tassi minimi di Ragusa e quelli più elevati di Salerno, restando piuttosto lontani dai tassi di Modena, storicamente sempre tra i più alti nei Registri Tumori Italiani. Affinché il numero di nuovi casi di tumore diagnosticati nella popolazione sia sempre più basso è fondamentale sviluppare il concetto di "attività di controllo dei tumori" che preveda principalmente interventi di prevenzione primaria atti a rimuovere quelle cause o fattori cancerogeni, prima descritti, che gli studi epidemiologici hanno mostrato essere associati allo sviluppo della malattia.

- Non fumare; se fumi, smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non-fumatori.

- Evita l'obesità.

- Fai ogni giorno attività fisica.

- Adotta un'alimentazione con una prevalenza di vegetali freschi, frutta, pesce, cereali, legumi e relativamente povera di grassi animali, carne rossa, uova, formaggi, salumi, eccete-

ra; evita i prodotti industriali e un eccesso di grassi e zuccheri.

- Se bevi alcolici, che siano birra, vino o liquori, modera il loro consumo a due bicchieri al giorno se sei uomo, ad uno se sei donna.

- Promuovi la cultura dei rapporti sessuali protetti per evitare le infezioni da HPV (virus del papilloma umano causa del tumore della cervice) e da virus dell'epatite C, tra le prime cause del carcinoma del fegato.

- Presta attenzione all'eccessiva esposizione al sole, facendo uso delle protezioni solari, in particolare nel caso dei bambini. La comparsa dei melanomi è infatti legata alla frequenza delle ustioni solari in tenera età.

- Osserva scrupolosamente le raccomandazioni per prevenire l'esposizione occupazionale o ambientale ad agenti cancerogeni noti, incluse le radiazioni ionizzanti.

La migliore pillola di oggi contro il cancro si chiama VITA SANA. Adottando uno stile di vita più sano è possibile evitare di ammalarsi di alcuni tipi di tumore e migliorare lo stato di salute.

Dott. Nicola Angileri
Dott. Vincenzo Barraco

> Di seguito i dati del Registro dei Tumori di Trapani relativi al 2002

Incidenza (nuovi casi diagnosticati) e mortalità dei tumori in provincia di Trapani nell'anno 2002.

RISULTATI: Incidenza 2002

1896 nuovi casi :

M = 1020 (54%) età media 68
F = 876 (46%) età media 64

Escludendo i tumori della pelle non melanomi:

1671 nuovi casi :

M = 868 (52%) età media 69
F = 803 (48%) età media 65

RISULTATI : Mortalità 2002

M = 516 (54%) età media 71
F = 379 (46%) età media 71

Nel Comune di Marsala

Incidenza 2002

355 nuovi casi:

M = 194

F = 161

Mortalità 2002

167 decessi :

M = 97

F = 70

Navarra Editore



IN TUTTE LE EDICOLE E LIBRERIE DELLA CITTA'

Le avventure di papà di Salvatore Ingui
con le illustrazioni di Salvatore Calia



Lillo Gesone

SPUDORATAMENTE VOSTRO

"Cento colpi di nervo prima di andare a dormire"

Navarra Editore



IL PIU' IRRIVERENTE E DISSACRANTE LIBRO DI SATIRA DEL 2006 LO TROVI IN TUTTE LE EDICOLE E LIBRERIE

Herbora

Erboristeria

Via Amendola - Marsala tel. 0923.719003

È VIETATO INGRASSARE

Test **

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Test bioenergetico per la verifica di oltre 250 alimenti

**La verifica delle intolleranze alimentari viene eseguita dai Master in Naturopatia e kinesiologia applicata dell'Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica di Milano - il test non è seguito da alcuna dieta né da prescrizioni mediche o similari.

GRANDE OFFERTA PROMOZIONALE



meno
20%

GUAM

Meno 20% Fanghi GUAM

La promozione è valida fino ad esaurimento delle scorte di magazzino



L'ERBOLARIO



FRAIS MONDE

Prendi 3 paghi 2

Per ogni 3 prodotti Frais Monde quello che costa meno non lo paghi



Cosmetica Vegetale - Integratori alimentari - Alimenti biologici - Erbe, the e tisane

E con noi vai in VACANZA GRATIS

Vieni a scoprire il regolamento in erboristeria