

Ladurner dà il benvenuto
alla primavera!

Comfort per ogni occasione ...
... con la nostra gamma di pro-
dotti per il vostro benessere.

Troverete **scarpe comode,**
bendaggi, calze sportive e da
viaggio, solette e tutto ciò che
serve per avere piedi curati,
oltre a **biancheria intima, cos-
tumi da bagno e accessori** per
il vostro prossimo viaggio.

Moda mare fino alle
taglie grandi



Intimo di perfetta vestibilità



Calzature confortevoli
e alla moda



Scoprite la nostra
gamma di prodotti!
Venite a trovarci
nelle nostre
SANITARIE a
Merano, Bolzano o
Bressanone.



www.ladurner.com

MAGAZINE *Qui* SALUTE



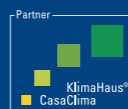
Apriamo le porte ad un futuro più sostenibile



In qualità di azienda a gestione familiare, siamo consapevoli della nostra responsabilità nei confronti delle generazioni future e per questo ci impegniamo da molti anni nella protezione dell'ambiente e del clima.

La nostra strategia di protezione del clima segue la triade di calcolo, riduzione e compensazione.

La nostra ambizione è di ridurre costantemente le nostre emissioni di CO2.



HÖRMANN
Porte • Portoni • Sistemi di chiusura

INDICE



ALIMENTAZIONE

Come fare il pieno di energie per affrontare il caldo dell'estate
Pag. 8

STAGIONE NUOVA, PELLE NUOVA

Attraverso una buona skincare si ha la possibilità di dare nuova vita alla propria pelle del viso
Pag. 12



EHILÀ, MI SENTI?

Al giorno d'oggi sempre più giovani hanno problemi di udito, quindi anche in questo caso è bene prendersi cura di se stessi
Pag. 26

EDITORIALE



Quando arriva la primavera tutto si risveglia, anche il nostro organismo. Non sempre però questo risveglio è positivo, perché il cambio di stagione può portare con sé anche qualche squilibrio o disturbo. Dalle modifiche del ritmo sonno-veglia alle allergie stagionali, a tutti noi è capitato di doverci confrontare con gli aspetti meno piacevoli di questo periodo dell'anno. Ma la primavera porta con sé anche molti alleati della salute, come le primizie dell'orto, che spesso aiutano a combattere proprio i disturbi arrivati con i primi giorni più caldi e più lunghi. La primavera è quindi anche il momento migliore per rivedere le nostre abitudini alimentari in vista della prova costume, ma anche per un bel check-up generale del nostro corpo. Prendiamoci quindi il tempo per qualche visita specialistica di controllo, facciamoci consigliare su prodotti e metodi per preservare al meglio la salute della bocca, ma anche della vista e dell'udito e - infine - sentiamoci pronti ad affrontare carichi la bella stagione in arrivo!

Raffaella Olii

QuiMEDIA

Prodotto da: QuiMedia - Via A. Volta, 10 - 39100 Bolzano

Direttore responsabile: Luca Sticcotti • Testi a cura di: Raffaella Trimarchi • Idea grafica e impaginazione: Andrea Mercurio

Coordinamento Pubblicità: Barbara Sonetti - pubblicita@quimedia.it - Tel. 0471 307932

Editore: Media Alpi pubblicità srl - Via Missioni Africane 17, 38121 Trento • Stampa: Athesia Druck Srl - Via del Vigneto 7, 39100 Bolzano

Foto: Adobe Stock - Pixabay - Unsplash (se non diversamente indicato)

È vietata la riproduzione parziale e totale di testi, immagini e pubblicità dei magazine e quindicinali QuiMedia.

L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA CI RICORDA L'IMPORTANZA DELL'IGIENE ORALE



Da non dimenticare (cosa invece spesso e volentieri trascurata): il filo interdentale rimuove, se usato correttamente, oltre il 70% dei residui di cibo e placca



brale. Va infatti anche tenuta sotto controllo l'usura dovuta al deterioramento dei denti, un processo purtroppo inevitabile con passare degli anni.

Quindi, se non lo avete ancora fatto negli ultimi mesi, questo è il momento più adatto per prendervi il tempo per un controllo dettagliato. Indispensabile è allora avere un professionista di fiducia, cui rivolgersi anche per un controllo o una semplice occlusione. Affidarsi al professionista è importante anche per apprendere l'ABC della corretta igiene orale, che non va trascurata nel dettaglio fin da piccolissimi. Un bravo professionista saprà spiegare anche ai più piccoli il corretto comportamento nella vita quotidiana, che prevede nei limiti del possibile di lavarsi i denti a circa mezz'ora di distanza dai pasti. Lavarsi immediatamente dopo mangiato, seppur sembri la pratica migliore, comporta invece il rischio che lo spazzolino possa intaccare lo smalto, indebolito dall'assunzione di alcuni cibi e bevande.



Ecco: a proposito di cibi e bevande, va ricordato che alcuni di questi possono provocare macchie, e vanno perciò limitati nel consumo. Stiamo parlando ad esempio di caffè, tè nero, salsa di soia e bibite come la cola, così come altri alimenti e

bevande dal colore scuro, che hanno la caratteristica di poter essere assorbiti dallo smalto andando a ingiallirlo.

Al contrario, esistono anche cibi e liquidi che "fanno bene" ai nostri denti. Vediamo allora insieme di quali si tratta.

Tra questi va segnalata in primis... l'acqua, in grado di rallentare la formazione della placca e tenere lontani i batteri. Ma tra i cibi benefici ci sono anche le carote, la cui ricchezza di vitamina A consente di



Prendersi cura dei denti è importante anche per la nostra salute in generale

I profumi, i colori e i primi raggi di sole fanno certamente sorridere di più, ma troppo spesso ci dimentichiamo quali sono i passi fondamentali – da quelli periodici con lo specialista ai gesti quotidiani – che vanno fatti regolarmente, per garantirci un sorriso a 32 denti.

Innanzitutto ci sono i controlli periodici, che vanno fatti con regolarità e affidandosi a professionisti competenti, che si prendano il tempo e l'attenzio-

ne necessaria a svolgere questo compito, assolutamente essenziale per prevenire disturbi più seri.

Non stiamo parlando solo dell'individuazione tempestiva di problemi di malocclusione, disallineamenti, disfunzione della masticazione ecc... tutte situazioni che – se non adeguatamente trattate – possono portare nel tempo a disturbi dell'organismo come per esempio cefalee o problemi alla cervicale e alla colonna verte-





CONSULENZE GRATUITE
 Anche in Italia!
Solo su appuntamento

PARTENZE DA BOLZANO E TRENTO

VITALIS DENTIS

30 di esperienza al vostro servizio

I NOSTRI SERVIZI

- Endodonzia
- Otturazioni in composito
- Chirurgia orale
- Radiologia
- All on four (tutto su quattro)
- Protesi fissa in 48H
- Sbiancamento veloce e sicuro

Prima



Dopo



APERTI ANCHE SABATO E DOMENICA

Via Rade Končara 11
52440 Poreč - Parenzo,
Croazia
info@vitalisdentis.com
www.vitalisdentis.com

Tel. 0039 328 2438960 (Elena)
Tel. 00385 98 219 922 (Mira)
Tel. 0039 348 2410730 (Nicoletta)
Ambulatorio: Tel. 00385 52 431 931

Grafica: QuilMedia

PROTEGGI IL TUO SORRISO

Igiene, controlli periodici e tecnologia all'avanguardia: ecco il segreto per avere denti sani e belli. Affidatevi all'esperienza e alla preparazione dello studio Socialdent.

Un bel sorriso è prima di tutto un sorriso sano. Curare la salute dei propri denti è quindi la prima regola da seguire per sfoggiare sempre un sorriso smagliante. La parola chiave è **prevenzione**, che deve essere iniziata fin da piccoli con controlli specifici e regolari, accompagnata da un'igiene **orale quotidiana**.

Importantissimo è affidarsi all'esperienza di un dentista serio, professionale e aggiornato, che possa aiutare tutta la vostra famiglia a preservare la salute e la bellezza dei vostri denti. Lo studio **Socialdent** di Mezzolombardo, oltre a vantare un team di professionisti specializzati nei vari campi della cura dentale, dispone di una strumentazione e di una **tecnologia all'avanguardia tra le più innovative e meno invasive**,



Dottor Magnaguagno

che consente di trattare con successo ogni tipo di disturbo. In questo modo l'equipe di dentisti, igienisti dentali, ortodontisti e chirurghi, riesce a rispondere ad ogni esigenza dei suoi pazienti in modo veloce e personalizzato.

Uno dei punti di forza del lavoro di Social-



Dottorssa Elisabetta Pontarolo

dent è la **Tac dentale 3D, un macchinario di ultimissima generazione**, che permette di visualizzare nel dettaglio e in tre dimensioni le caratteristiche strutturali, l'altezza e lo spessore dell'osso.

La Tac 3D è fondamentale per risolvere con successo i casi più difficili, perché permette di capire come sono posizionati i denti. Questo consente un intervento tempestivo e mirato in caso di **malocclusioni e cattivo allineamento dei denti**. Problemi che non sono da sottovalutare: una malocclusione può provocare non solo **problemi di masticazione**, ma addirittura **dolore cervicale, mal di schiena, mal di testa, ronzii alle orecchie**. Una volta individuato il problema, lo si può risolvere completamente con l'uso di apparecchi Invisalign® invisibili e non invasivi. Analogamente, con l'uso costante di un byte si possono risolvere anche i fastidiosi **disturbi dell'Atm** (articolazione temporo-mandibolare), causa di emicrania, dolori, nausea, mal di testa, vertigini, dolori cervicali. A volte la malocclusione è così minima da passare completamen-

te inosservata al paziente, che non accusa alcun sintomo. Ecco perché è importante fissare non solo una visita dal dentista, ma anche **dall'ortodontista**, che è un dentista specializzato proprio nella cura delle malocclusioni. Una visita dall'ortodontista è **fondamentale per i bambini**, che anzi dovrebbero effettuare controlli periodici, per verificare il corretto sviluppo delle ossa e dei denti e intervenire subito, prima che la malocclusione possa causare altri problemi, come i dolori articolari. La Tac 3D viene impiegata anche dai chirurghi maxillofacciali per pianificare gli interventi di implantologia. Anche in questo caso, lo studio viene incontro a quei pazienti che



Dir. sanitario dottor Domenico Alati

presentano una struttura ossea fragile o insufficiente. Gli igienisti dentali dello studio sono in grado di aiutare anche quei pazienti che soffrono di **malattie parodontali** (la comune piorrea), con l'utilizzo di tecniche innovative, senza ricorrere per forza alla chirurgia tradizionale. Insomma, qualunque sia la vostra età e il vostro disturbo, il team di professionisti di Socialdent è a vostra disposizione per risolverlo, fornendo un servizio immediato e una prima consulenza professionale completa e senza impegno. Un motivo in più per prenotare una visita per voi e i vostri bambini!

QUANDO HAI PAURA DEL DENTISTA...

Andare dal dentista non fa esaltare nessuno di noi. Ma purtroppo ci sono pazienti - giovani ed anziani - che hanno paura di recarsi dal dentista, limitandosi ad andarci solo quando vi sono costretti da problemi acuti.

È importante sapere che questa paura può essere affrontata: se l'**ansia è lieve** può essere superata mediante tecniche comportamentali ed ambientali in sintonia con l'atteggiamento comprensivo di odontoiatri adeguatamente formati. Se più **grave**, si può affrontare anche grazie ad odontoiatri specializzati nella sedazione con farmaci, come il protossido di azoto o altri.

Nel centro odontoiatrico Greco Dental Care affrontare queste paure è possibile grazie ad un team formato, che ha come obiettivo più importante la cura della salute delle persone, sia attraverso piani terapeutici in linea con le più innovative ricerche in campo medico-odontoiatrico sia grazie alla cultura dell'ascolto dei pazienti che, da sempre, sono al centro di ogni loro attività - con la assoluta priorità alla prevenzione, promuovendo tutte le misure che aiutano a preservare la salute orale.



Dottor Christian Greco
Specialista in ortognatodonzia e chirurgia orale.
Odontoiatra sedazionista

La prevenzione alla Greco Dental Care inizia dall'odontoiatria materno-infantile: occuparsi della salute della bocca materna è la migliore azione preventiva per la salute del cavo orale del bambino già in epoca perinatale. Permette di trasferire in tempo alla futura mamma e famiglia le informazioni necessarie per prendersi cura del bambino ed a prevenire l'insorgenza di malattie come la carie - già a partire dalla nascita. Visite regolari a partire dai 18 - 24 mesi di età, come consigliato dal Mi-

LA PREVENZIONE A SERVIZIO DEL PAZIENTE: LA NOSTRA PRIORITÀ

Offriamo prestazioni odontoiatriche-ortodontiche in età adulta e pediatrica di qualità, grazie ad un team di operatori sanitari esperti e qualificati, formati nel trattamento di pazienti complessi con comorbidità sistemiche e odontofobie



nistero di Salute, permettono di abituare fin dall'inizio i piccoli al contatto con l'odontoiatra, evitando lo sviluppo di paure e consentendo di intercettare la carie in fase iniziale ma, soprattutto, di prevenirla tramite sedute d'igiene orale adeguata fino in età adulta. Inoltre, la Greco Dental Care dà molto risalto al monitoraggio della salute delle mucose del cavo orale, di fondamentale importanza per intercettare lesioni cosiddette precancerose che sono di primaria rilevanza per la prevenzione di lesioni maligne. Il centro pone attenzione particolare sulle patologie della 3ª età e sulla corretta riabilitazione protesica ed implantologica, per prevenirne progressioni ed evitare recidive.



in Italia

LA TECNOLOGIA AL SERVIZIO DEL SORRISO

“Un'equipe di medici specializzati in grado di offrire le tecniche più avanzate in campo odontoiatrico”



SOCIALDENT
COOPERATIVA ODONTOIATRICA

Mezzolombardo - loc. La Rupe | Via Trento 115/117 - t. 0461 60.04.61



GRECO
Dental Care

Ci prendiamo cura del sorriso della tua famiglia

www.greco-dentalcare.it

Bolzano - Galleria Stella 13
Tel. 0471 1681441



COME FARE IL PIENO DI ENERGIE PRIMA DELL'ESTATE!

Un vecchio proverbio recitava: "Aprile, dolce dormire". E non a caso. Il cambiamento di temperatura, l'aumento delle ore di luce con un conseguente disturbo del ritmo del sonno e la maggiore quantità di ore trascorse all'aperto e quindi, una maggiore attività fisica, incidono moltissimo sull'organismo. Chiunque potrà raccontare del senso di stanchezza e spossatezza, ma anche gli sbalzi d'umore e una variazione nel senso della fame che si provano quando fuori la natura si risveglia.

Un corretto regime alimentare, essenziale tutto l'anno, può essere particolarmente utile a combattere i fastidiosi sintomi dell'arrivo della primavera



Se a colpirci in questo periodo è la voglia di stare **tra le braccia di Morfeo**, i cibi più indicati sono frutta e verdura di stagione di colore rosso, utili a tonificare, energizzare, e aumentare l'ossigenazione del sangue.

Via libera quindi a pomodori, fragole e barbabietole e, più avanti, ciliegie.

Per contrastare la perdita di energie, sarà invece necessario privilegiare cibi **ricchi di vitamine e sali minerali**, come l'a-



sparago, re della stagione, con il suo potere antiossidante e diuretico.

Ma, oltre a frutta e verdura di stagione, vanno inclusi nella dieta **cereali integrali e frutta secca**, ma anche il pesce azzurro come sarde e sgombri che - grazie al loro contenuto di omega 3, vitamine del gruppo B, vitamina D, ferro e selenio - contribuiscono a combattere il colesterolo cattivo e ad agire sul sistema nervoso riducendo gli sbalzi d'umore.



Accanto a un regime alimentare comunque adatto a ogni stagione, potrebbe essere utile anche assumere **tisane energizzanti** a base - tra gli altri - di iperico, biancospino e ginseng.



PASSIONE PER L'AVENA - DAL 1820

Kölln Blütenzarte Kölln flocken Flocchi d'avena delicati

Kölln Schmelzflocken Flocchi d'avena solubili

Kölln Glutenfreie Kölln flocken ZART

MIDEFA www.midefa.com

Kölln

Dimagrire per stare meglio. Molto meglio

Intervista a Hillenbrand Andreas

Le problematiche cardiache e il diabete si possono prevenire mangiando. Ma facendo la giusta scelta di alimenti, e scegliendo i momenti giusti della giornata per assumerli. Spesso oggi come oggi siamo "malati di cibo". Il nostro problema non è più la fame ma l'abbondanza di cibo, con tutti le complicazioni che ne conseguono a livello di salute. Sui social e in tv siamo invasi da programma sul cibo. Il nostro stile di vita sta radicalmente mutando in peggio. Per salvaguardare la nostra salute invece chiavi di volta sono una maggior consapevolezza di quello che mangiamo e una gestione ragionata nel nostro regime alimentare.

pancreas e cistifellea. Per le donne parliamo di: cancro al seno, (nelle donne in post menopausa) dell'endometrio e dell'ovaio, ci racconta il **Dr. Lorenzi**. E per questo anche il **signor Andreas Hillenbrand** della Val d'Ultimo si è rivolto a lui, per risolvere molti dei suoi problemi, con successo.

"In realtà ho potuto mangiare cinque volte al giorno e non di meno rispetto a prima, anche i carboidrati, e poi ho combinato il tutto con un po' di ginnastica, ma niente di impegnativo", racconta Hillenbrand dicendo non di non aver fatto fatica ad abituarsi al nuovo regime alimentare.

"Avrei fatto fatica se non avessi più potuto mangiare nulla di quello che mi piace non è stato così" conferma il nostro interlocutore aggiungendo di sentirsi molto meglio rispetto a prima. "Sudo molto meno e naturalmente mi sento più leggero e in forma. Consiglierei questo cambiamento anche ad altre persone che avevano il mio stesso problema".

Nel suo percorso il signor Andreas ha mantenuto un contatto costante con il dr. Ivo Lorenzi che ha continuamente monitorato la massa grassa e numerosi altri parametri della salute.

"In un anno e 4 mesi ho perso 34 chili, non è una cosa da poco, e ora resto nella situazione attuale perché sono 1 metro e 90, peso 79 chili e faccio un lavoro duro", conclude Hillenbrand.

Scheda tecnica del signor Hillenbrand:

	Prima	Dopo
Grasso:	28,6 %	9,3 %
Muscolo:	32,6 %	42,7 %
Grasso viscerale:	15 %	4 %
Peso:	113 kg	79 kg



Invece il signor Barozzi, da noi intervistato nello scorso numero del giornale, è riuscito a perdere ben 49 kg di peso

Scheda tecnica del signor Barozzi:

	Prima	Dopo
Grasso:	41,5 %	18,6 %
Muscolo:	26 %	38,3 %
Grasso viscerale:	26 %	11 %
Peso:	131,5 kg	82,5 kg

Oltre un miliardo di persone al mondo soffrono di obesità. I numeri sono quelli di una epidemia e tra questi 159 milioni sono adolescenti. Prevenire e gestire l'obesità è davvero fondamentale, per riuscire di fatto a prevenire tutti i problemi di salute. Obesità e diabete sono infatti due parole strettamente collegate, al punto da essere definite con il solo termine di "diabesita". L'obesità si accompagna a importanti malattie, come diabete tipo 2, ipertensione arteriosa, ardiopatia ischemica e altre condizioni morbose che, in varia misura, peggiorano la qualità della vita e ne riducono la "durata". Sovrappeso e obesità sono, inoltre, tra i principali fattori per il rischio oncologico. E i tipi cancro resi più probabili da fattori quali l'obesità e il sovrappeso sono quelli relativi a intestino, rene, esofago,

IL PESO FORMA: COS'È?

Per alcuni il peso forma è un obiettivo fondamentale, da raggiungere ad ogni costo. Per altri un "mito" da sfatare per liberarsi da ogni condizionamento...

Ma cosa si intende per "peso forma"?

Dal punto di vista scientifico il cosiddetto peso forma (detto anche o peso normale, peso teorico, peso ideale, normopeso) è il valore del peso corporeo umano più indicato per la salute e varia da individuo a individuo.

Di fatto il peso forma non è definito omogeneamente, perché in medicina convenzionale si usano alcuni criteri diversi, per calcolarlo.

Per bambini e giovani si parla di peso teorico (50 percentili di una data età e sesso). Per gli adulti invece si possono adottare la formula di Bernhardt (altezza corporea * circonferenza torace / 240),

la formula di Broca (altezza corporea - 100) o l'indice di Quetelet o Indice di massa corporea (IMC) (peso corporeo / altezza corporea²).

In medicina nutrizionale, il peso forma è considerato un importante dato biometrico per valutare rischi cardiovascolari e generali di mortalità e aspettative di sopravvivenza.

Il peso forma può essere espresso come valore assoluto, anziché in riferimento a indicatori come l'indice di massa corporea. Un riferimento di questo tipo per i medici sono le tabelle bromatologiche, che forniscono il peso normale di un individuo, in funzione di tre elementi: altezza, età, sesso.

Inserzione pubblicitaria

Il 5x1000 ad AIL

Il 5x1000 è un piccolo contributo dal grande impatto per AIL Bolzano-Bozen e per tutte le persone che l'Associazione assiste

Grazie al tuo contributo potremo fare sempre di più e sempre meglio per chi lotta contro un tumore del sangue. Promuoviamo e sosteniamo la ricerca scientifica per la cura delle leucemie dei linfomi e del mieloma. Garantiamo supporto al reparto di Ematologia dell'Ospedale di Bolzano attraverso interventi atti a migliorare le attività quotidiane del personale sanitario e di conseguenza l'efficienza e l'efficacia delle cure ai pazienti. Manteniamo la Casa AIL, struttura di accoglienza situata nei pressi dell'Ospedale di Bolzano pensata per ospitare gratuitamente i pazienti non residenti che devono affrontare i lunghi periodi di cura, assistiti dai familiari. Offriamo una serie di servizi socio-assistenziali per supportare le famiglie in difficoltà e migliorare la qualità di vita dei pazienti. Dal sostegno psicologico all'erogazione di contributi economici diretti, AIL Bolzano-Bozen lavora per non lasciare mai sole le persone in difficoltà di fronte alla malattia.

55 **AIL**
ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LEUCEMIE
LINFOMI E MIELOMA

Noi un futuro senza tumori del sangue lo vediamo già.

Con il tuo aiuto lo realizziamo.
Attraverso il finanziamento alla ricerca scientifica e un'assistenza costante in ogni fase della malattia, siamo vicini ai pazienti e alle loro famiglie in tutta Italia. Perché tutte le volte che guardiamo una cellula, noi di AIL, vediamo una vita intera, e tutte le volte che assistiamo una persona malata vediamo il giorno in cui non avrà più bisogno di noi.

DONA IL TUO 5X1000

C.F. 80102390582

visita il sito cinquepermille.ail.it

#REALIZZIAMOLFUTURO



Centro medico per la dieta e la nutrizione

Bolzano - Brescia - Rimini

Via San Giacomo, 16 - Laives | c/o Beauty Clinic | Tel. 0471 250144 | info@metodobelife.com

Prima visita
e anamnesi
gratuita!

STAGIONE NUOVA, PELLE NUOVA

Ad accogliere positivamente l'arrivo della bella stagione dopo il grigiore dell'inverno è sicuramente la nostra pelle!

Ma questo solo se della nostra pelle sappiamo prendercene cura in modo corretto, rispettando i profondi cambiamenti che la stagione porta con sé. Con l'aumento delle temperature diciamo infatti addio alla pelle screpolata e arrossata dal freddo, ma attenzione: cambi repentini di temperatura e l'esposizione ai primi raggi del sole più caldi nascondono delle insidie per la pelle, in particolare quella più delicata del viso.

L'aumento e lo **sbalzo di temperatura provocano un aumento della produzione del sebo**; gli agognati raggi del sole possono scottare o macchiare, mentre gli agenti presenti nell'aria primaverile come, ad esempio, pollini, possono provocare rossori e infiammazioni.

Siamo quindi nel periodo migliore per adattare la nostra skincare quotidiana ai cambiamenti climatici e **favorire la rigenerazione cutanea in vista dell'estate!**

Se in inverno ci siamo preoccupati principalmente di detergere e proteggere dal freddo, ora dobbiamo pensare alla corretta detersione quotidiana da effettuare mattina e sera con prodotti specifici, adattati magari anche al nostro stile quotidiano e all'ambiente in cui viviamo e – se trascorriamo molte ore nel traffico cittadino piuttosto che all'aria aperta sotto il sole – dobbiamo pensare di aggiungere lo step dell'esfoliazione.

Esfoliare la pelle, almeno ogni due settimane, con i corretti prodotti, è infatti essenziale per eliminare le cellule morte, lo smog e le impurità



e preparare l'epidermide alla rigenerazione, favorendo la circolazione sanguigna. Questo non solo nel viso, ma anche in tutto il corpo, applicando uno scrub o un gommage su pelle umida, per un effetto più delicato.



Uno dei passaggi essenziali della cura quotidiana della pelle è senz'altro **l'idratazione**. In ogni stagione è **importante** prestare particolare attenzione alle diverse esigenze della pelle in base al clima: il corretto idratante protegge infatti dagli stress ambientali, sia che si tratti del freddo invernale che del calore e del sudore nella stagione calda. Importante è quindi farsi consigliare prodotti e trattamenti più adatti in base al periodo, ma anche al proprio tipo di pelle e alla propria età, oltre che – anche in questo caso – al tipo di attività quotidiane e all'ambiente che si frequenta maggiormente.

Rimanendo in tema di prodotti, non va trascurato l'aspetto della **protezione dai raggi solari**. Non dimentichiamo infatti che il sole primaverile è forse più infido del solleone d'agosto proprio perchè, non essendo accompagnato da alte temperature, ci spinge a non dargli eccessivo peso per quanto riguarda gli effetti negativi sulla nostra pelle. Se quindi prevedete di trascorrere molte ore all'aria aperta, soprattutto in quota o nei pressi di specchi d'acqua che riflettono e amplificano i raggi solari, prevedete di avere con voi almeno una protezione 30.

“Più ci saranno gocce d'acqua pulita, il mondo risplenderà di bellezza.”

Madre Teresa di Calcutta



e povera di grassi, bere i famosi 2 litri d'acqua al giorno e abbinare una tisana contro la ritenzione idrica, sono tutti accorgimenti per i quali la tua pelle non potrà che ringraziarti!

Molti sono i prodotti in commercio per aiutare la nostra pelle a essere sempre al meglio, ma non va dimenticato il ruolo essenziale di una **corretta alimentazione e idratazione** dell'organismo. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione



**Apotheke Burgstall
Farmacia Postal**

Dr. Tanja Nart

Burgstall / Postal
Romstraße 87 Via Roma
Tel. 0473 291200

info@apotheke-burgstall.com
info@farmacia-postal.com
www.apotheke-burgstall.com
www.farmacia-postal.com



Medicinali tradizionali, omeopatia, fitoterapia, fiori di Bach
erbe medicinali, misurazione della pressione

Diverse analisi: **Test Vitamina D + Ferritina**
tutti i giorni dalle ore 8:30-12:30 e dalle 15:00-19:00. Sabato solo la mattina.

Grande scelta di **prodotti senza glutine** (anche prodotti surgelati)
Integratori per sportivi
Biotricotest/Slimtest/Trainingtest

Gratifica: Quimedia



IL MASSAGGIO

Il tatto è il primo senso a formarsi quando siamo embrioni nel grembo materno e per questo motivo il bisogno di contatto fisico con l'Altro è una necessità primaria dell'uomo, che rimane tale per tutta la sua Vita.

La pratica del massaggio ha un'importante influenza sia sul piano fisico sia su quello psichico. A seconda delle manualità utilizzate, il massaggio può tonificare, rilassare, alleviare i dolori causati dalle tensioni, drenare ed armonizzare il corpo e la mente.

IL MASSAGGIO BIOENERGETICO DOLCE

Questo massaggio si sviluppa progressivamente dalle ricerche e dall'attività professionale di Eva Reich. Il massaggio bioenergetico consiste in lievi contatti; uno dei principi di base è il cosiddetto "minimo stimolo", che ha l'effetto potente di una autoregolazione bioenergetica. Per la sua leggerezza del tocco, il massaggio bioenergetico dolce è anche denominato "massaggio ad ali di farfalla".

Nello studio olistico OBV si pratica anche il massaggio bioenergetico dolce agli adulti ed ai bambini, ma non solo... Lo studio offre varie tipologie di massaggio, trattamenti e servizi di consulenza olistica, formazione a privati e aziende, sedute di rilassamento e percorsi detox personalizzati.

Maggiori informazioni si possono trovare sul sito www.officinabenessereverde.com



Un luogo di riferimento per consulenza olistica, percorsi di disintossicazione personalizzati, sedute di rilassamento, massaggi, formazione

Studio olistico

OFFICINA BENESSERE VERDE

della dott.ssa Elena Zucchelli
a Bolzano in via Avogadro 6 (di fronte all'Eurobrico)



Per info: Tel. 333-8044333
offbenessereverde@libero.it

Grafica: QuillMedia

Natura e benessere al primo posto

Intervista a Mirka Paciotti



Salve Mirka, cosa ha ispirato la creazione del suo marchio "SUPERDERMO"?

L'ispirazione per SUPERDERMO è nata dall'esigenza personale di avere dei prodotti per la cura di tutta la famiglia, che fossero non solo efficaci ma anche completamente naturali e rispettosi dell'ambiente. Dopo un intenso anno di preparativi finali e test, siamo riusciti a lanciare la nostra linea online lo scorso ottobre.

Qual è il valore aggiunto della linea?

Il vero valore aggiunto sta nella qualità e nella scelta delle materie prime, oltre alla loro formulazione complessiva. Tutti i nostri prodotti sono realizzati con estratti naturali e vegetali e hanno ottenuto importanti certificazioni come VeganOk e Biodizionario Approved, che dimostrano non solo il nostro impegno verso la salute della pelle ma anche il rispetto dell'ambiente e degli animali.



Può raccontarci di più sul suo background e su come questo ha influenzato la nascita di SUPERDERMO?

Certamente, sono fiera di essere nata a Bolzano, da mamma bolzanina e papà umbro. Attualmente risiedo in Umbria con mio marito Damiano e i nostri figli Christian e Dennis. Cresciuta in un ambiente imprenditoriale, ho trasferito la mia passione e precisione nel settore della cura della persona, disponendo di un piccolo laboratorio di ricerca, creando inizialmente e per esigenze familiari una formula naturale per trattare la pelle sensibile soggetta a sviluppare dermatiti e altre problematiche che avevano i miei figli, non volendo più utilizzare in maniera massiccia prodotti chimici e brevettando tale formula per questo specifico utilizzo. Questa idea è stata successivamente estesa ad una serie di prodotti per l'uso quotidiano di tutta la famiglia.

Qual è stata la sfida più grande?

Una delle sfide più grandi è stata garantire la massima qualità e concentrazione degli ingredienti ad un prezzo accessibile, assicurando l'efficacia dei prodotti con il minor consumo possibile. Questo approccio non solo rispecchia la nostra filosofia di risparmio ed eco-compatibilità, ma crea anche un circolo virtuoso di salute e rispetto ambientale.

Quali sono i piani futuri per SUPERDERMO?

La ricerca in SUPERDERMO ci sta portando a mettere sul mercato altri prodotti molto interessanti e innovativi. Inoltre stiamo lavorando per sviluppare al meglio il sito web, rendendolo pian piano una risorsa sempre più completa con l'aggiunta di sezioni informative tecniche e scientifiche, e comunicando direttamente con gli utenti che si rivolgono a noi attraverso la linea whatsapp dedicata. Il mio invito è quello di seguire SUPERDERMO anche sui social, dove in alcune sezioni spiego i benefici sia dei nostri prodotti che degli ingredienti utilizzati nelle loro formulazioni.

Un ultimo messaggio che vorrebbe condividere con i nostri lettori?

Vorrei invitare tutti a riflettere sull'importanza di scegliere prodotti che non solo facciano bene a noi stessi ma che non danneggino il pianeta che ci ospita. Con SUPERDERMO, dimostriamo che è possibile avere cura della propria pelle rispettando l'ambiente. Grazie per questa opportunità di condividere la mia storia.



I prodotti che, una volta sulla pelle non lascerai più

- Certificati e sicuri
- Formulazioni brevettate
- Ingredienti naturali di eccellente qualità
- Dermatologicamente testati
- Per pelli sensibili e problematiche
- Arricchiti con cannabidiolo (CBD)




www.superdermo.com



By Mirka Paciotti



TRAPIANTO CAPELLI FUE

Il trapianto capelli FUE (acronimo di Follicular Unit Excision) è una tecnica innovativa per l'autotrapianto di capelli. I bulbi vengono prelevati dalla nuca con un apposito strumento chiamato punch, che permette l'estrazione dei capelli senza effettuare incisioni altamente invasive.

Il trapianto capelli FUE viene anche impropriamente chiamato "trapianto capelli monobulbare", in realtà la maggior parte delle unità follicolari ottenute contiene da 1 a 4 bulbi (cioè da 1 a 4 capelli). In una buona seduta di trapianto capelli FUE si impiantano almeno 1.500 unità follicolari, ovvero circa 3.000 bulbi in media. Non sono rari i casi in cui si possono superare le 3.000 unità follicolari, ovvero circa 6.000 - 7.000 capelli.

Questa tecnica offre un recupero molto rapido, in quanto non si applicano punti di sutura, consentendo alla zona donatrice di recuperare più velocemente

Fino a poco tempo fa si riteneva che fosse sconveniente applicare la tecnica FUE su pazienti con i capelli ricci. Oggi, grazie ai recenti sviluppi tecnologici è possibile trattare senza problemi anche i pazienti con capelli ricci o mossi.

DIFFERENZA TRA FUE, DHI E TECNICA IBRIDA

Come detto in precedenza, il termine FUE, che significa Follicular Unit Excision, indica un metodo di prelievo delle unità follicolari attraverso l'incisione effettuata con un punch microscopico e la successiva estrazione. Questa modalità di prelievo è in linea di massima simile nelle varianti della tecnica FUE, le quali però differiscono nelle fasi successive. Ne consegue che l'inserimento dei bulbi può essere svolto in vari modi. Vediamoli insieme.

• **Tecnica FUE standard**

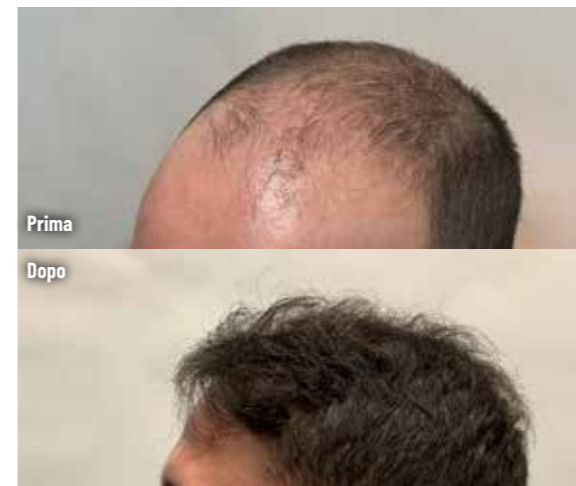
Sono praticate incisioni nel cuoio capelluto, nelle quali si andranno poi a inserire le unità follicolari con l'ausilio di pinzette microchirurgiche di precisione.

• **Tecnica DHI**

Le unità follicolari appena prelevate sono caricate su speciali strumenti (come il Choi Implanter Pen) che consentono di inserirle direttamente nel cuoio capelluto, senza dover praticare prima delle incisioni.

• **Tecnica mista FUE + DHI**

L'inserimento avviene con gli implanter usati per la DHI, ma in questo caso vengono fatte anche le incisioni nella zona ricevente, come nella FUE standard.



FASI E PROCEDURE DEL TRAPIANTO CAPELLI FUE

Quali sono nel dettaglio le fasi dei capelli FUE?

• **Consulto iniziale**

È il momento in cui si verificano la possibilità di effettuare l'intervento e le aspettative del paziente.

• **Esami clinici**

Prima dell'intervento di trapianto capelli il paziente esegue degli esami del sangue ed un elettrocardiogramma.

• **Profilassi antibiotica**

Dal giorno prima del trapianto capelli il paziente assume un antibiotico per via orale e continua così per 4-5 giorni.

• **Pianificazione intervento**

Prima dell'intervento si fa di nuovo un piano molto accurato con disegni e foto. Si discute con il paziente di obiettivi e possibilità terapeutiche.

FASI DELL'INTERVENTO

• **Preparazione del paziente**

Viene preparata la zona donatrice, quindi si procede alla rasatura della zona donatrice e di quella ricevente. La rasatura della zona ricevente è estremamente raccomandata, perché permette di ottenere la massima densità dal trapianto.

• **Anestesia zona donatrice**

Si pratica anestesia locale con una miscela di lidocaina e adrenalina, per rendere il prelievo dei bulbi del tutto indolore.

• **Prelievo unità follicolari**

Si procede al prelievo dei bulbi. La nostra équipe impiega un Punch sottilissimo, in genere 0,6 mm, che minimizza gli effetti indesiderati del prelievo, come ad esempio le cicatrici.

• **Anestesia zona ricevente**

Dopo il prelievo delle unità follicolari si pratica l'anestesia locale nella zona ricevente, in modo da rendere la fase di innesto dei capelli del tutto indolore.

• **Innesto unità follicolari**

Si praticano delle piccole incisioni con un ago o una lama "slit". Si procede a innestare i bulbi nelle incisioni appena praticate.



DOCT. LORENZ LARCHER

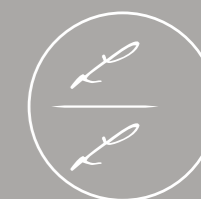
Specialista in chirurgia plastica ed estetica e ricostruttiva

Per appuntamenti: **392 333 4444**

Informazioni: www.lorenzlarcher.com

VIA MOLINI, 1 - BOLZANO

Dr. Lorenz Larcher



LONGEVITY LAGUNDO, il primo evento in Alto Adige legato alla longevità



Longevity Lagundo si svolgerà il 26 e il 27 aprile nella Thalghuterhaus a Lagundo

DIVENTA PARTE DI UN EVENTO CHE CAMBIA LA VITA

Due giornate dedicate a sé stessi! Troverai:

- Ambiente amichevole, professionale ed accogliente.
- Un'esperienza coinvolgente, istruttiva ed immersiva.
- Sperimentarete in prima persona nuovi approcci medici e nuovi stili di vita.
- Imparerete a rilassarvi e apprenderete nuovi modi per prendervi cura di voi stessi.
- Entrerete in contatto con persone che desiderano il cambiamento, perché una vita lunga non ci basta! Vogliamo una vita sana e felice.

IL PROGRAMMA

Due giorni di incontri con oltre 15 relatori che tratteranno il tema della longevità.

Sarà un summit ricco di informazioni sulle ultime novità in campo medico e scientifico, spazi dedicati a workshop all'interno dei quali i partecipanti potranno interagire con i medici, gli sponsor e i terapisti

"Il Medico del futuro non darà farmaci, ma interesserà i suoi pazienti alla cura della cornice umana, alla dieta e alle cause e prevenzione delle malattie"
Thomas Edison

che presteranno la loro opera. Tra i numerosi Workshop esperienziali ci saranno Fisioterapia, Osteopatia, Yoga, Pilates, Work out, Shatzu, Seelen Sport, Theta Healing, Massaggi terapeutici, Nordik Walking, Cucina salutare, Respirazione, Estetica avanzata.

CHI SIAMO

L'idea del summit Longevity Lagundo nasce dall'esperienza della clinica sanitaria Salt Clinic di Lagundo già presente dal 2005 nel territorio e che fonda la propria esperienza nella medicina anti-age, preventiva e complementare.

Il **biglietto d'ingresso** è disponibile sulla pagina web Saltclinic.it e comprende 2 giornate di Convegno, 2 pranzi biologici, tutti i Workshop gratuiti, il Concerto dell'Amicizia e il concerto di Campane Tibetane, il brindisi finale con vino biologico!

Scopri l'offerta **"Porta un amico e paga la metà"**.

APRILE, DOLCE DORMIRE! MA SARÀ VERO?

Non solo l'antico proverbio, ma anche pomeriggi finalmente all'aperto, magari distesi su un prato o in riva a un laghetto... La primavera evoca immagini piene di quiete e relax... ma sarà vero?

A parlare con amici e colleghi, sembrerebbe esattamente il contrario. Le chiacchierate davanti a un caffè mattutino – spesso bevuto proprio per cercare di ritrovare la lucidità perduta – abbondano di lamentele su continui risvegli, difficoltà ad addormentarsi, sonni agitati, con conseguenti stati di ansia e irritabilità che non fanno altro che procrastinare questo stato, in un circolo vizioso che sembra non finire. Quali sono quindi le cause di questi disturbi che sorgono come dal nulla dopo un inverno cullati dal caldo delle coperte? E quali possono essere i rimedi?

Continua a pagina 20



MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA TUA VITA

Medicina complementare ed Anti-Aging

Medicina Estetica e Terapie del Dolore

Controllo del peso e tonificazione muscolare

Area fitness e riabilitazione

Mindfulness e Psicologia



Saltclinic
MEDICAL CENTER

Via Weingartner, 41 - Lagundo
Tel. 329 281 71 06 - info@saltclinic.it
<http://saltclinic.it>

Magnus Fuchsberger, lo specialista del materasso

Un sonno sano è importante per il nostro benessere

Oltre a materassi naturali, privi di materie nocive, offriamo un'ampia selezione di accessori per letto, biancheria di alta qualità e coperte in materiali biologici.

Sapremo consigliarti al meglio!



...per un sonno naturale!

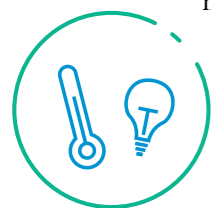
Lana • via Bolzano 21 • Tel. 0473 564 804 • www.schlafgsund.it

... continua da pagina 19

I DISTURBI DEL SONNO NEL PERIODO PRIMAVERILE SONO FISIOLGICI

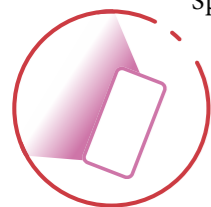
Il cambio di temperatura, l'aumento delle ore di luce, l'incremento dell'attività all'aria aperta e quindi tutta una serie di cambiamenti ambientali e abitudini, magari aggravati da sintomi allergici, sono in grado di provocare cambiamenti anche nell'organismo. Tra questi vi è il calo della melatonina, ovvero l'ormone che regola, appunto, il sonno.

Un accorgimento che, già da solo, favorisce l'autoregolazione della produzione di melatonina, è quello di dormire in una stanza ben oscurata, cercando invece di stare il più possibile al sole di giorno. L'ambiente in cui si va a riposare svolge un ruolo essenziale nel favorire o - al contrario - ostacolare un buon riposo notturno. A cominciare dalla temperatura della stanza, che non dovrebbe mai superare, nemmeno in inverno, i 19-20 gradi.



Nemici giurati di un buon sonno sono di questi tempi gli schermi di telefonini e tablet.

Spesso, non si ha solo la pessima abitudine di utilizzarli fino a pochi minuti prima di andare a letto ma, ancora peggio, li si tiene accanto a sé sul comodino, spesso e volentieri senza neppure l'accorgimento di spegnere la rete internet. La luce artificiale, e in particolare proprio quella dei dispositivi elettronici, inganna il cervello alterando i nostri ritmi di sonno-veglia.



Quasi altrettanto deleteri sono orologi e sveglie sul comodino che, in una situazione di frequenti risvegli, portano a un controllo quasi ossessivo dell'orario con un conseguente aumento dello stress e - perciò - dell'insonnia.

Prestiamo quindi attenzione all'ambiente che ci circonda quando ci mettiamo sotto le coperte.



È bene avere anche delle buone abitudini nei momenti che precedono il sonno: di grande utilità è senz'altro una doccia calda o dedicarsi anche ad altri tipi di attività rilassanti



come una seduta di yoga. Si tratta di accorgimenti che andrebbero adottati in maniera fissa come un vero e proprio "rito del sonno". Anche andare a letto e alzarsi a orari il più possibile regolari stimola il corretto rapporto sonno-veglia, mentre dormire fino mezzogiorno nel week end ci illude solamente di aver riposato meglio.



Infine, prestiamo attenzione a ciò che mettiamo in tavola la sera: bando agli alcolici, mentre alimenti leggeri come il pesce azzurro e l'insalata sono dei veri alleati del sonno.

Non dimentichiamo poi che una corretta idratazione durante tutta la giornata è altrettanto essenziale quanto gli accorgimenti citati fino ad ora!

Inserzione pubblicitaria

SCOPRI IL SEGRETO DI UN SONNO RISTORATORE DA HOFER EBERHARD



coperte, cuscini e topper - tutto disponibile da noi.

Il nostro team esperto è al tuo servizio con 30 anni di competenza e passione. Dedichiamo il nostro tempo per una consulenza individuale e troviamo insieme a te il sistema di sonno che trasformerà le tue notti in un sogno.

Aspettati offerte e promozioni in corso, che renderanno la tua visita da noi ancora più allettante, soprattutto nel corso del mese di aprile.

Hofer Eberhard ti invita cordialmente a scoprire il segreto del tuo sonno ristoratore. Da noi il tuo buon sonno non è lasciato al caso - è la nostra vera passione.

Vieni a trovarci ancora oggi e finalmente dormirai come meriti, con Hofer Eberhard.

Ci trovi a pochi minuti da Bolzano. Offriamo anche un ampio parcheggio clienti gratuito, per rendere la tua visita ancora più comoda.

Nel cuore dell'Alto Adige, a pochi minuti da Bolzano verso Sarentino, immerso in uno scenario pittoresco, troverai un luogo che custodisce il segreto di un sonno profondo e ristoratore, custodito da Hofer Eberhard. Da oltre 30 anni il maestro falegname Hofer Eberhard è sinonimo di qualità artigianale nel settore dei mobili e del sonno, un'esperienza che ora si concretizza nel più grande negozio di sistemi di sonno e materassi della Val Sarentino.

Ma non è tutto: vivi anche le nostre esperienze con materassi naturali a molle di legno, il sistema di sonno naturale RELAX 2000 con legno di cirmolo, e il collaudato sistema di sonno naturale DELANA. E ora il pezzo forte: il nostro nuovo sistema di sonno con configuratore, che ci consente di calcolare e testare immediatamente il sistema di sonno perfetto per le tue esigenze.

Entra nel nostro showroom e scopri la più ampia selezione di materassi di ogni tipo. Dalla schiuma al lattice, dalle molle al materiale riciclabile e eco-sostenibile - da noi troverai sicuramente il materasso adatto al tuo comfort di sonno individual-

Ma da Hofer Eberhard non ci occupiamo solo di materassi: realizziamo anche tutti i tipi di letti su misura secondo le tue esigenze. Mobili coordinati? Nessun problema - offriamo un'ampia gamma di mobili che si integrano perfettamente nel tuo concept di camera da letto. E non dimenticare tutti gli accessori come



PURO BENESSERE ALPINO

con i letti in legno naturale, letti a molle, sistemi per dormire, materassi e cuscini di HOFER EBERHARD

www.hofereberhard.com




Dormire bene è solo un sogno? No. Diventa realtà nel più grande negozio in Val Sarentino con i migliori materassi e sistemi per dormire di DELANA, Optimo, Relax 2000, Elastica e molti altri.

Ti invitiamo alla "Fiera del Tempo Libero" dal 25 al 28 aprile

trovate tante promozioni dedicate a voi

Solo 10 minuti da Bolzano, ampio parcheggio gratuito.

TEL. 338 7645561

DA SIRIO MATERASSI QUALITÀ DEL SONNO SIGNIFICA QUALITÀ DELLA VITA

La salute del nostro corpo è un elemento fondamentale per ognuno di noi ed è per questo che abbiamo deciso di parlarvi della SIRIOMATERASSI, un'azienda produttrice di materassi e articoli per il riposo dal 1983.



Vi aspettiamo alla "Fiera del Tempo Libero" a Bolzano dal 25 al 28 aprile

L'azienda dispone di sei punti vendita situati a Trissino, Vicenza, Padova, Ferrara, Trento e Bolzano. La sede di Bolzano si trova in Via Copernico 22.

Nel settore del riposo possiamo trovare molti venditori di materassi ma non tutti coloro che li vendono sono gli stessi che li producono e non tutti coloro che li costruiscono hanno l'esperienza, la volontà e la forza economica di investire su materiali esclusivi e sistemi all'avanguardia che permettono al nostro corpo di ricevere il massimo dell'energia durante la notte.

La maggior parte delle persone dorme ma solo una piccola parte durante il sonno riposa infatti la SIRIOMATERASSI punta soprattutto su questo ed i risultati le danno sicuramente ragione. Il materasso giusto per voi lo hanno già costruito e vi aspettano nel loro show-room a Bolzano in via Copernico, 22 dove Sabrina e Isabella sapranno consigliarvi la soluzione migliore per il vostro riposo.

siriomaterassi®
1983



BOLZANO
Via Copernico, 22
0471 050432

IL TUO FISIOTERAPISTA



Essere fisioterapista per Spiandorello significa da un lato aiutare la persona accompagnandola verso il suo processo di guarigione, mentre dall'altro rappresenta una continua sfida personale per stare al passo con gli ultimi studi e fornire le migliori terapie basate sulle evidenze scientifiche.

Denis Spiandorello di Physio Central ha conseguito la laurea in fisioterapia nel 2016 alla Scuola Superiore di Sanità "Claudiana" di Bolzano. Terminato lo studio universitario, il destino e una buona offerta di lavoro lo hanno subito portato in Svizzera, a Zurigo, dove ha lavorato in uno studio privato per quasi 5 anni.

In Svizzera Spiandorello ha trattato regolarmente pazienti con diagnosi prevalentemente ortopediche (acute, croniche, post-traumatiche e in

fase post-operatoria) e neurologiche (ictus, sclerosi multipla, Parkinson). Inoltre, ha avuto la possibilità di frequentare diversi corsi di specializzazione, che gli hanno consentito di implementare il suo bagaglio di conoscenze e tecniche per un approccio terapeutico basato soprattutto sulle evidenze scientifiche.

Presso lo studio Physio Central vengono offerti servizi di fisioterapia e riabilitazione, come terapia manuale, Trigger Point, terapia vestibolare,

linfodrenaggio.

A questi si aggiungono proposte di training e esercizio terapeutico, come training propriocettivo, ginnastica posturale, stabilità articolare, rinforzo muscolare.

Presso Physio Central non mancano una serie di prestazioni complementari come Kinesio-Taping & bendaggi funzionali, Blackroll e massaggio.

Lo studio Physio Central di Denis Spiandorello è aperto da 2 anni e si trova in via J. F. Kennedy 207 a Laives.



Fisioterapia e riabilitazione
Terapia manuale, Trigger Point, terapia vestibolare, linfodrenaggio

Training e esercizio terapeutico
Training propriocettivo, ginnastica posturale, stabilità articolare, rinforzo muscolare

Prestazioni complementari
Kinesio-Taping & bendaggi funzionali, Blackroll, massaggio



Laives
Via J. F. Kennedy 207
Tel. 351 705 90 94
info@physio-central.it
www.physio-central.it

OCCHIO... ALLA VISTA!

Un banale gioco di parole, utile però per ricordare che la vista è preziosa

Tutto lo sanno, ma in troppi tendono a trascurarla. Si ritiene infatti, che ad aver bisogno di controlli periodici dallo specialista in oculistica siano solo portatori di occhiali e lenti a contatto, ma non è affatto così. L'occhio è un organo non solo estremamente delicato, ma altrettanto esposto a ogni genere di sollecitazione e di incontro con sostanze che tutto fanno tranne che bene alla nostra vista. Un controllo periodico non è quindi indicato solo a chi deve accertarsi che gli occhiali non siano da cambiare, ma proprio a tutti. E bene sarebbe cominciare fin dalla tenera età, per diagnosticare in tempo eventuali anomalie della vista e correre ai ripari il più tempestivamente

possibile. Ma, al di là delle patologie della vista note e che conducono appunto al dover portare occhiali o lenti a contatto, bisogna tenere sempre più in conto due fattori essenziali per la salute degli occhi. Un uso sempre maggiore degli schermi – mentre prima il problema era limitato agli ambienti professionali con l'uso del pc e al televisore di casa, dove era sufficiente una corretta distanza dall'apparecchio a scongiurare problemi di vista - ovvero telefonini, tablet, consolle per videogiochi e altro, costringono l'occhio a uno sforzo costante a ogni età e a ogni ora del giorno. Allo stesso tempo, la vita concentrata in aree urbane ad alta densità di inquinamento, porta i nostri occhi a contatto con le più svariate sostanze nocive. Impariamo quindi a prenderci cura dei nostri occhi con controlli annuali. Moderare l'uso di schermi e utilizzare prodotti per la cura di occhi particolarmente esposti a sostanze irritanti – iniziando questo percorso da giovani – ci permetterà di godere di occhi sani molto a lungo!

1000Lenti.it

La competenza dell'ottico.
I prezzi del web.



Vieni a trovarci presso il nostro negozio partner
Ottica BBG l'occhiale
Via Sassari 65 - Bolzano

Lenti a contatto a prezzi internet
1000Lenti.it

Inserzione pubblicitaria

CALCIFICAZIONE DELLA SPALLA: CAUSE E TRATTAMENTO

La calcificazione della spalla è una fonte comune di dolore e limitazione della mobilità, che influisce sulla vita di molte persone.



“La spalla calcificata può rappresentare un'enorme fonte di stress per chi ne è colpito. Attraverso un trattamento mirato, come la rimozione guidata dall'ecografia, possiamo alleviare il dolore e ripristinare la mobilità”, spiega il Dott. Carlo Sacchi, specialista in ortopedia e traumatologia presso la Marienlinik a Bolzano.

Una valutazione accurata da parte di uno specialista è fondamentale per determinare il miglior trattamento per ogni singolo paziente e garantire un sollievo a lungo termine.

Si parla di calcificazione della spalla, anche nota come tendinosi calcarea, quando si verificano depositi di calcio nei tendini della spalla. Questi depositi possono causare infiammazione, gonfiore e, di conseguenza, dolore, soprattutto durante i movimenti del braccio o quando si carica la spalla.

Le cause esatte della formazione di questi depositi di calcio non sono completamente conosciute, spesso sono responsabili fattori genetici, lesioni o sovraccarico della spalla.

Tutti i metodi di trattamento hanno naturalmente l'obiettivo di alleviare il dolore e ripristinare la mobilità. Tra le opzioni di trattamento conservative ci sono la fisioterapia, farmaci anti-infiammatori e iniezioni di corticosteroidi. Tuttavia, in alcuni casi può essere necessario un trattamento interventistico, specialmente se le misure conservative non sono sufficienti o se i sintomi sono gravi. La rimozione guidata dall'ecografia, nota anche come barbotage, è una tecnica minima-

mente invasiva in cui i depositi di calcio nella spalla vengono dissolti con un ago guidato dall'ecografia. Questo metodo offre il vantaggio di essere preciso e delicato, poiché lascia in gran parte intatti i tessuti circostanti.



Una clinica.
Due sedi.



32 reparti specializzati



90 medici e terapeuti

St Elisabeth
Stiftung
Martinsbrunn



marienlinik



I nostri reparti

Una clinica.
Due sedi.

Martinsbrunn
ParkClinic

Marienlinik
Bolzano

SD: Dr. A. Dadvar, SD: Dr. H. Mutschlechner



Anche nel caso dell'udito è indispensabile prendersene cura già da giovani!

EHILÀ, MI SENTI?

Al giorno d'oggi, nella vita frenetica passata spesso nel traffico o in ambienti di lavoro affollati e rumorosi, una parte del nostro organismo - l'udito - si ritrova subire notevoli sollecitazioni, con ripercussioni sul medio e lungo termine.

L'ipoacusia, cioè la parziale perdita dell'udito (la sordità indica invece la perdita totale) è uno dei disturbi che colpiscono di più la popolazione a livello mondiale e può avere varie cause

La presbiacusia, ossia la perdita dell'udito dovuta alla degenerazione cellulare causata dall'avanzare dell'età, è la causa più comune ma non la sola. A causare ipoacusia può essere un trauma o una patologia a carico di una o più componenti dell'orecchio - anche se questo genere di perdita dell'udito è solitamente transitoria e curabile. È però scientificamente accertato che trascorrere molte ore in ambienti eccessivamente rumorosi, così come patologie trascurate, portano a un aumento della probabilità di soffrire di perdita

dell'udito in età avanzata. Molte persone avvertono le prime difficoltà già a partire dai 30-40 anni di età e solitamente questi soggetti, dopo gli 80 anni, presentano disturbi dell'udito molto marcati.

Anche nel caso dell'udito è quindi indispensabile prendersene cura già da giovani, non solo effettuando controlli presso il proprio medico o visite specialistiche all'insorgenza di qualsiasi disturbo, ma anche preoccupandosi di proteggere le nostre orecchie in ambienti a rischio: vanno perciò utilizzate le necessarie protezioni qualora si lavori in questo tipo di ambienti e va limitato l'uso di auricolari con musica ad alto volume e la frequentazione assidua in generale di luoghi, come le discoteche, dove i decibel superino la soglia di rischio e dove l'intensità del volume supera i 100 decibel.

Torna a sentire le voci che ami, anche grazie ai sensori di movimento



Volumi altissimi mentre si ascolta la radio o si guarda la televisione. "Non è che non ci sento, è che la musica mi piace alta!", dice il nonno. Ma restano la necessità di ripetere più volte parole e frasi come quelle della nonna: "Non sono io che non sento, sei tu che ti mangi le parole!".

Se uno di questi scenari vi sembra familiare, è probabile che siate in presenza di un **problema di ipoacusia**. Un problema del tutto naturale, antico come l'uomo, ma ancora e sempre causa di resistenze e litigi dentro le famiglie, per via dello stigma che si associa alla sordità. Ma - superata la comprensibile ostilità iniziale e cominciati gli opportuni trattamenti - **l'ipoacusia può essere affrontata e vinta**. E prima si comincia meglio è: i danni

all'udito sono progressivi e sarebbe bene intervenire al più presto. **Lorena Bridi, amministratore delegato di Acustica Trentina** riporta: "Mediamente passano sette anni dall'esordio del sintomo al momento in cui si applica l'apparecchio acustico. Si tratta di un intervallo troppo lungo, durante il quale si sono perse delle potenzialità uditive".

Uno studio della John Hopkins University ha inoltre dimostrato che indossare un apparecchio acustico può dimezzare il declino mentale nelle persone a rischio di demenza. I risultati, pubblicati sulla rivista The Lancet, stimano che fino all'8% dei casi di demenza potrebbe infatti essere prevenuto arrestando la perdita dell'udito.

Oggi ci sono apparecchi acustici in grado di focalizzare la loro azione seguendo i movimenti della testa della persona, migliorando il suono in maniera mirata secondo i bisogni specifici. Rimane però ancora forte lo "stigma" che molti associano alla carenza di udito e che porta a negare l'evidenza di un problema di fronte alle segnalazioni dei familiari e delle persone vicine. "Dai dati dell'ultima indagine Anovum EuroTrak sull'utilizzo degli

apparecchi acustici in Italia, emerge che il 97% degli intervistati dichiara che l'apparecchio acustico in più di un'occasione ha migliorato la qualità della propria vita", fa notare Bridi. Insomma, è opportuno mettere al bando le ritrosie, accettare che la perdita dell'udito è un processo naturale comune a tantissime persone, e effettuare gli opportuni accertamenti specialistici.

Se credi di avere un deficit d'udito, non trascurarlo e vieni a trovarci in uno dei nostri centri acustici presenti in tutto il territorio. **Da Acustica Trentina trovi la tecnologia più all'avanguardia** e un team di audioprotesisti qualificati e sempre aggiornati. Puoi intraprendere un percorso di riabilitazione e trovare la soluzione più adatta alle tue esigenze di ascolto.



NOVITÀ PER L'UDITO



PROVA GRATIS

i nuovi apparecchi acustici dotati di **sensori di movimento**

- Capiscono se c'è una conversazione in corso e danno priorità al parlato.
- Offrono una comprensione del parlato eccezionale.
- Riconoscono l'ambiente acustico e ne valorizzano al massimo i suoni.

Prendi un appuntamento per la tua prova gratis e senza impegno!

MERANO in via Roma, 88 - tel. 388 43 54 934
ACUSTICA BOLZANO in via Palermo 65/D - tel. 0471 910169

Numero Verde
800-274067



ACUSTICA TRENINA
innanzitutto persone

APPARECCHI ACUSTICI ECONOMICI E A KM 0



La salute dell'udito è strettamente correlata con il nostro benessere generale. Per questo è necessario tenerla sotto controllo con attenzione, lungo l'intero arco della nostra vita.

La Francia ha qualche milione di abitanti in più dell'Italia e sono 2 milione e mezzo le persone che fanno uso di un apparecchio acustico. In Italia a fronte di 8/10 milioni di ipoacusici, ovvero di persone che non ci sentono bene, sono solo 400 mila le persone che ricorrono a questi strumenti. Consapevole di questa problematica, l'azienda **Audio Farm** ha deciso di lanciare una nuova linea di apparecchi acustici che vengono distribuiti attraverso una rete di farmacie partner. Con l'intento di rendere le protesi accessibili ad una platea più vasta, **Audio**

Farm si è accordata infatti con uno dei più importanti produttori di apparecchi acustici con lo scopo di creare una nuova linea di alta qualità, ma ad un prezzo accessibile. Spesso infatti sono gli alti costi a scoraggiare le persone che hanno problemi di udito. Un'altra problematica molto sentita da parte degli utenti pazienti, che nella maggior parte sono anziani, è la difficoltà di raggiungere il più vicino punto di assistenza, specie nei nostri territori di montagna. Per questo motivo **Audio Farm** ha pensato di rivolgersi alle farmacie, diffuse

invece in maniera capillare e quindi punto di riferimento più logico e vicino a tutti. L'idea è quella di mettere a disposizione un luogo dove poter essere assistiti, sia nell'ottica della scelta di dotarsi di un apparecchio acustico, sia poi della sua periodica manutenzione. Gli apparecchi acustici offrono oggi anche la possibilità di usufruire dell'intelligenza artificiale e, anzi, in merito a questa potenzialità **Audio Farm mette a disposizione per i primi 50 pazienti una promozione che prevede uno sconto del 50%**.

FARMACIE PARTNERS:

- Farmacia Salerno Srl:** Salerno - Via Nazionale 16
- Farmacia Cortaccia:** Cortaccia - Piazza Hauptmann Schweigg 5
- Farmacia San Leonardo:** Bronzolo - Via Guglielmo Marconi 5
- Farmacia Dama Apotheke:** Bolzano - Via Maso Della Pieve 60
- Farmacia Capri Apotheke:** Bolzano - Viale Druso 102
- Farmacia Sant' Elias:** Renon - Via Santa Lucia 7
- Farmacia Terlano:** Terlano - Via Chiesa 2
- Farmacia Postal:** Postal - Via Roma 87
- Farmacia Peer:** Bressanone - Via Ponte Aquila 4
- Farmacia Sinigo:** Sinigo - Piazza Vittorio Veneto
- Farmacia Merano:** Merano - Via Roma 270
- Farmacia Dieci Apotheke:** Merano - Via Luis Zuegg 24/A
- Farmacia Eder Christine:** Rablà - Vicolo Gerold 1

PROTESI ACUSTICA MICRO-TIMPANICA

PREZZO SOCIALE A PARTIRE DA 1250 € cad. (con contributo ASL) + i.v.a. 4%

AUDIO FARM
TELEAUDIOLOGIA A CASA TUA E NELLE MIGLIORI FARMACIE DELL'ALTO ADIGE

CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO
CHIAMA SUBITO IL 0471 270491
e scopri la farmacia più vicina a te
VAI CESARE BATTISTI, 52 - BOLZANO

UN NOSTRO INCARICATO LE OFFRIRÀ PROVA E CONSULENZA GRATUITA

DISPOSITIVI MEDICI DA BOSCAROL

Da oltre trent'anni la **Oscar Boscarol srl** produce dispositivi medici dedicati agli operatori dell'emergenza nella propria sede di **Bolzano**. Leader del settore, produce e commercializza i propri prodotti in tutto il mondo mentre, al piano terra in **via Enzo Ferrari 27**, offre soluzioni legate al campo della sicurezza e dell'ortopedia attraverso la propria sanitaria.



la sanitaria offre da anni il noleggio di **sedie a rotelle** e rollatori.

La gamma di articoli disponibili in negozio è vasta: **dalle calzature professionali a quelle antinfortunistiche, stampelle, tutori e dispositivi per il supporto di persone con patologie più o meno gravi.**

Inoltre, è possibile acquistare le **cassette di primo soccorso** indispensabili per ogni attività professionale, con il relativo contenuto, conforme a quanto richiesto dalle disposizioni normative nazionali e provinciali.

La **Oscar Boscarol srl** offre anche un servizio di controllo periodico del contenuto delle cassette e di reintegro parziale o totale delle stesse.

L'ultima novità è il servizio di noleggio di un apparecchio per la magnetoterapia, che sfrutta le proprietà dei campi elettromagnetici pulsati per ridurre il dolore a ossa, muscoli e articolazioni, causato da infiammazioni o patologie di tipo traumatico e cronico. Oltre a questo nuovo servizio,



Oscar Boscarol srl

Tel. 0471 932893 | info@boscarol.it
www.boscarol.it

SANITARIA
Oscar Boscarol srl

Tel. 0471 916401
salus@boscarol.it

BOSCAROL
Tecnologie mediche per il soccorso

Cassette di primo soccorso obbligatorie per aziende

Vendita e servizio di noleggio carrozzine, stampelle e rollatori

Noleggio e vendita dispositivi per la magnetoterapia

Tutori ortopedici, calzature professionali, antinfortunistiche

Vieni a trovarci in via Enzo Ferrari 27 a Bolzano!

Le allergie stagionali



L'allergia stagionale, a differenza di forme di allergia "perenni" come quella alla polvere per esempio, sono quelle reazioni del sistema immunitario ad alcune sostanze che - come i pollini e le muffe - sono presenti in alcune zone specifiche e in specifici periodi dell'anno. Pur essendo la primavera il periodo più fertile per le allergie stagionali, queste possono protrarsi anche fino all'autunno, a causa dei differenti periodi di fioritura di alcune specie vegetali come le graminacee - fioritura che varia anche in base all'altitudine - che fioriscono fino a estate inoltrata, o l'ambrosia che invece fiorisce in autunno e si è diffusa negli ultimi anni in molte zone urbane. I sintomi più noti e comuni dell'allergia stagionale

sono quelli legati all'apparato respiratorio e agli occhi: dalla frequente rinorrea con starnuti ricorrenti e violenti, al gonfiore della mucosa nasale e quella fastidiosa sensazione di "naso chiuso", bruciore e lacrimazione degli occhi con arrossamento, fino a sintomi meno comuni ma altrettanto fastidiosi come cefalea e otite. Nei casi più gravi si possono manifestare veri e propri attacchi di asma. Anche la pelle può essere colpita dalle allergie stagionali, con arrossamento, prurito e manifestazioni cutanee come dermatiti allergiche da contatto, con la comparsa di lesioni eritematose, secche e desquamanti in aree definite come mani e viso, ma anche tronco e arti. Se si sospetta di soffrire di allergie stagionali, è necessa-

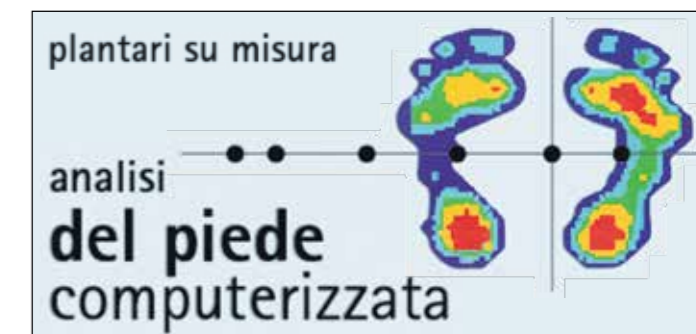
rio effettuare una diagnosi corretta rivolgendosi a uno specialista allergologo, che effettuerà una approfondita analisi e prescriverà dei test specifici come il **prick test** o il **dosaggio delle immunoglobuline**. In base alla sostanza e alla gravità dell'allergia riscontrata, sono diverse le terapie farmacologiche che si possono prescrivere per alleviare i sintomi e far ritrovare al paziente la giusta serenità per affrontare uno dei periodi più belli dell'anno, ma che per lui può trasformarsi in un vero incubo, con limitazioni anche pesanti alla vita quotidiana. Si va dai semplici spray a base di corticosteroidi per la rinite allergica e i colliri per la congiuntivite, fino agli antistaminici e broncodilatatori per le manifestazioni più

acute. Essenziale, per chi soffre di queste forme allergiche, è avere sempre con sé la terapia prescritta dal medico. Importante è anche **consultare il bollettino** aggiornato dei pollini che, per la provincia di Bolzano, per esempio, viene quotidianamente redatto e lo si può trovare proprio sul sito internet della provincia all'indirizzo ambiente.provincia.bz.it/aria/bollettino-pollini-bolzano.asp. Qui è possibile sapere nel dettaglio quali sono le concentrazioni polliniche nell'aria giorno per giorno, il tipo di pollini presenti e la tendenza per i giorni successivi. Si tratta di un servizio davvero utile, soprattutto se si pianifica attività all'aperto. Esistono però anche dei piccoli accorgimenti che si possono attuare nella vita quotidiana per contrastare le allergie in modo naturale o affiancare ad essi, dove necessario, la terapia farmacologica. Alcuni cibi per esempio come **zenzero, basilico e spezie in generale, il tè verde, il ribes nero e i cibi a contenuto di vitamina C**, sono considerati dei veri e propri antistaminici naturali. Importante è quindi, come per ogni altra cosa, curare anche la nostra tavola, inserendo il più possibile questo genere di alimenti ed evitando, parallelamente, quelli che invece sono causa di aumento delle infiammazioni dell'organismo come cioccolato, formaggi e salumi ma, in questo periodo anche e ahinoi, alcuni cibi normalmente salutarissimi ma che provocano un aumento dell'istamina, come fragole e pomodori.

Inserzione pubblicitaria

LA SETTIMANA DEL PIEDE

Pediform è il negozio che si prende cura dei tuoi piedi.



Nella settimana dal 20 al 27 aprile 2024 Pediform organizza una settimana del piede e ti offre la possibilità di fare un'analisi e una consulenza gratuita.

I nostri piedi sono molto importanti: sorreggono il peso del nostro corpo per una vita. È stato calcolato che in 70 anni di vita si percorrono oltre 300 mila chilometri. Con le nostre capacità di fornire consulenze personalizzate è possibile, grazie ad un moderno programma computerizzato, analizzare la forma del piede per capire se vi è il bisogno o meno dell'utilizzo di un plantare ortopedico.

Da Pediform trovi anche una vasta gamma di scarpe e sandali di differenti tipologie, comode da indossare e belle da vedere. Le nostre scarpe, sia per adulti che per bambini, sono realizzate con materiali di alto pregio, delle miglior ditte del settore: Finn Comfort, Ganter, Hassia, Solidus, Waldläufer, Legero Naturino, Superfit, Birkenstock e molte altre.

PEDIFORM

Analisi computerizzata gratuita del piede

Dal 20.04. al 27.04.2024

Corso della Libertà, 51/c - Bolzano - Tel. 0471 281142

FarmaciaPuce
Specialisti del benessere

I NOSTRI SERVIZI

Farmaci • omeopatia • cosmesi
prodotti per l'infanzia
analisi della pelle • servizio dietologico

Via Kennedy, 275 - Laives
Tel. 0471 590094 • info@farmaciapuce.it
www.farmaciapuce.it

Farmacia Pietralba Apotheke

- Omeopatia
- Erboristeria Galenica
- Veterinaria
- Cosmesi
- Autoanalisi del Colesterolo completo HDL, LDL, Trigliceridi e Glicemia
- Misurazione pressione
- Prodotti per l'infanzia
- Prodotti per celiachia
- Analisi della pelle e del capello
- Foratura lobi
- Ortopedia

Test intolleranze alimentari completo
In offerta fino al 30 Aprile

Via Noldin, 23 - Laives
Tel. 0471 954123
farmacia.pietralba@gmail.com
www.farmaciapietralba.it

PER ME DOMANI.
SEMPRE AL TUO FIANCO.



Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. «Per Me Domani» è un prodotto assicurativo emesso da Itas Vita S.p.A. e distribuito da Banca Popolare dell'Alto Adige S.p.A. Prima dell'adesione leggere il Set Informativo disponibile presso le filiali e il sito internet della Banca www.volksbank.it e della Compagnia www.gruppoitas.it

Per me domani

In caso di **perdita dell'autosufficienza**,
la copertura **«Per Me Domani»** ti offre il sostegno finanziario
necessario per affrontare nel migliore dei modi
la nuova situazione versandoti una **rendita vitalizia**.

 **Volksbank**

www.volksbank.it