

Salute e bellezza

A cura della Promotion Pubblicità (Tel. 039.9989.1, fax 039.990.80.28, e-mail: servizi speciali@netweek.it)

Dottorssa Beatrice Tumminia

Il benessere delle persone comincia dai piedi

Visite di controllo periodiche permettono di scongiurare disturbi quali alluce valgo, piede piatto e cavo, occhi di pernice

PARABIAGO (afm) La dottoressa **Beatrice Tumminia** non ha dubbi: il benessere delle persone comincia dai piedi. «E' per questo - spiega - che tra i diversi servizi proposti dal mio studio c'è anche l'**esame baropodometrico**, un test che, se effettuato in età adulta, permette di controllare lo stato di salute dell'apparato locomotore, individuando di conseguenza eventuali patologie non ancora manifeste come la metatarsalgia, nonché gli eventuali progressi (o i peggioramenti) di patologie già diagnosticate». Quali sono le più diffuse patologie del piede? "Tra le altre ricordo il **piede piatto**, patologia per effetto della quale l'arco plantare può crollare completamente finendo, nello stadio più grave, con l'intera pianta del piede a contatto con il terreno. In alcuni individui (circa il 20-30% della



popolazione) l'arco non si sviluppa in un piede (unilateralmente) o in entrambi (bilateralmente). In molti casi il problema provoca dolori soprattutto dopo una passeggiata o dopo aver praticato sport. C'è poi l'**alluce valgo**, patologia tra le più diffuse che colpisce in prevalenza le donne. E' caratterizzato da una deformità dell'alluce che comporta una deviazione laterale della falange». Questa deformità si accompagna a una tumefazione dolorosa della parte interna del piede (detta 'cipolla'): si tratta di una forma di borsite, cioè di infiammazione da sfregamento con la calzatura. La patologia si può sviluppare quando c'è familiarità anche o a causa di calzature inadeguate... La dottoressa ci parla poi del **piede cavo**: "In sostanza, il contrario del piede piatto: colpisce anche in questo ca-

so soprattutto le donne. Consiste in una malformazione congenita o acquisita della volta della pianta del piede. C'è un'esagerata concavità dell'arcata plantare, conseguente prominente dorsale e possibile atteggiamento a griffe delle dita". Infine la dottoressa sottolinea che tra i disturbi del piede più diffusi ci sono gli occhi di pernice e le lesioni tra le dita, molto dolorose e fastidiose. Nel primo caso è possibile intervenire con apposite ortesi in silicone, nel secondo con trattamenti che variano col variare della causa di insorgenza. Piede piatto alluce valgo, piede cavo, lesioni interdigitali: verifiche periodiche vi aiuteranno a prevenire problemi che altrimenti potrebbero provocare, con il tempo, conseguenze molto dolorose. **Per informazioni e appuntamenti, tel. 0331 494766**

Il segreto del buon riposo

(afm) La qualità della vita è legata alla qualità del sonno. E la qualità del sonno dipende molto dalle caratteristiche dell'ambiente in cui dormiamo. Un ruolo fondamentale per il nostro riposo lo hanno i colori. Nella camera da letto è meglio privilegiare il verde o il blu, che sono colori rilassanti. Un altro consiglio per dormire bene è quello di verificare l'orientamento del letto: gli esperti, infatti, ritengono che sia più salutare dormire con la testa (polo positivo) rivolta a Nord (polo negativo della Terra). Osservando questa semplice regola si favoriscono i processi di scarico elettrico e l'allineamento con le linee di forza terrestri. Di fondamentale importanza anche l'igiene degli ambienti. L'accurata e costante pulizia della casa, il lavaggio settimanale delle lenzuola, la rimozione di eventuali accumuli di polveri nocive negli angoli più nascosti garantiscono, infatti, una migliore qualità del sonno. Un occhio di riguardo dovrebbe essere riservato alle fibre dell'abbigliamento intimo, dei pigiami e della biancheria prescelta per la notte. Meglio in assoluto le fibre naturali come il cotone, la seta e il lino, che impediscono un'eccessiva sudorazione e permettono alla pelle di respirare.

Centro Polispecialistico Odontoiatrico Appuntamento da non perdere nella struttura di Paderno Dugnano

Grotta di sale: grande open-day il 26 ottobre per illustrarne i benefici

PADERNO DUGNANO (cde) La grotta di sale del «**Centro Polispecialistico Odontoiatrico**» di Paderno Dugnano apre le porte al pubblico: per **sabato 26 ottobre** è previsto un open-day. La struttura, che si trova all'interno del centro, è utilizzata dai pazienti per ottenere un beneficio a livello respiratorio. Sarà una sorta di ripresentazione al pubblico, dopo l'inaugurazione avvenuta circa un anno e mezzo fa: gli interessati, dalle 9 alle 19 potranno godere di una seduta di mezz'ora all'interno della grotta di sale, il tutto completamente gratis per questa giornata promozionale. Si tratta di un'occasione per testare gli effetti positivi del sale sulla propria salute. La grotta di sale è un prodotto certificato dall'Istituto Superiore di Sanità che si richiama al principio dell'haloterapia dalle origini molto antiche: è ricoperta interamente di sale, sulle pareti, sul pavimento e sul soffitto. All'ingresso gli ospiti, che non dovranno rispettare particolari accorgimenti e nessun abbigliamento specifico, avvertiranno da subito una sensazione di assoluto relax, grazie al colore bianco del sale che riveste l'ambiente: all'interno troveranno un microclima puro, mantenuto costante per temperatura e umidità. Ad una ventola il compito di dare vita ad un'aspirazione forzata, assicurando il ricambio dell'aria. Mezz'ora di seduta produce gli stessi risultati di tre giorni al mare: «Provare per credere!».

tiche: è ricoperta interamente di sale, sulle pareti, sul pavimento e sul soffitto. All'ingresso gli ospiti, che non dovranno rispettare particolari accorgimenti e nessun abbigliamento specifico, avvertiranno da subito una sensazione di assoluto relax, grazie al colore bianco del sale che riveste l'ambiente: all'interno troveranno un microclima puro, mantenuto costante per temperatura e umidità. Ad una ventola il compito di dare vita ad un'aspirazione forzata, assicurando il ricambio dell'aria. Mezz'ora di seduta produce gli stessi risultati di tre giorni al mare: «Provare per credere!».

Centro Polispecialistico Odontoiatrico
Tel. 02.99044641 - via Lamarmora 5
Paderno Dugnano - polis.odontoiatrico@libero.it



RUSSARE: CAPITA ANCHE AI TRENTENNI

(afm) I dati dicono che il 60% degli uomini e il 40% delle donne sopra i 60 anni russano. Per i trentenni le percentuali si riducono rispettivamente a 10% e 5%. Recenti studi scientifici sulla questione sostengono che il russare comporterebbe, per le persone più mature, un rischio non indifferente per la salute in generale. Si è potuto inoltre dimostrare che questo tipo di disturbo può addirittura ridurre di anni la longevità della persona. Sono due le forme del russare, una meno grave, l'altra potenzialmente pericolosa per il russatore. Il disturbo del russare senza sospensione della respirazione (apnea) è certamente fastidioso, ma non dannoso. E' dannoso invece il russamento caratterizzato da temporanee sospensioni della respirazione seguite da rantoli o forti russamenti di ripresa respiratoria. Il fastidioso rumore del russare è causato da una vibrazione della muscolatura temporaneamente rilassata nelle alte vie respiratorie: le parti molli del palato e le mucose della cavità orofaringea vibrano e questo provoca lo scomodo problema.



La muscolatura della lingua nel sonno si rilassa completamente all'indietro nella faringe, occludendola per alcuni secondi: questo provoca una sospensione della respirazione. Negli obesi uomini o donne, anche giovani, i depositi adiposi provocano un restringimento delle vie respiratorie. Questo fatto determina l'accelerazione del flusso d'aria; l'accentuazione delle vibrazioni delle parti molli; l'aumento d'intensità del rumore nella respirazione (russare).

CLINICA DEL SALE 
il mare in una stanza

Da oggi, per vivere il benessere di 3 giorni di mare basta trascorrere 30 minuti in un piccolo ambiente dai grandi benefici

26 OTTOBRE 2013 OPEN DAY
Venite tutti a provare la nostra Grotta del Sale **VI ASPETTIAMO!!!**

aerosal
il mare in una stanza

PADERNO DUGNANO - Via Lamarmora, 5
Tel. 02.99044641 - E-mail: polis.odontoiatrico@libero.it





Studio di Podologia

PREVENZIONE - CURA E RIABILITAZIONE DEL PIEDE

Via 24 Maggio, 17 - PARABIAGO (zona stazione) Tel. 0331.494766

