



16

- / La salute che verrà
- / (Ri)conoscersi attraverso i sogni
- / Le mediche salernitane: Trotula De Ruggiero
- / Alla ricerca della terapeuticità perduta

COPIA OMAGGIO

informa

Ecologia del Benessere

IDEATO DA alexa wellness club

ANNO 4 N° 16 DICEMBRE 2011

- 3 EDITORIALE**
La salute che verrà
C. SESSA DIRETTORE INFORMA
- 4 SOCIALE**
Il cane: fonte di benessere
ASSUNTA SALVINO PRESIDENTE DELLA LEGA DEL CANE SEZIONE DI PELLEZZANO
- 5 ESPERIENZE**
Imparare a convivere col diabete
LINDA ANSALONE REDATTRICE INFORMA
- 6 SALUTE**
(Ri) conoscersi attraverso i sogni
ANNA RAGO SOCIOLOGA E CONSEULOR
- 7 FORMAZIONE**
Conoscenze, saperi, comunicazione: strumenti al servizio dell'uomo
GERARDANTONIO COPPOLA FUNZIONARIO ASL
- 8 ARTE E CULTURA**
La Scuola Medica Salernitana al femminile: Trotula De Ruggiero
MARIA ROSARIA VIVO FUNZIONARIO ASL
- 9 SOCIALE**
Benessere ed emulazione. I modelli negativi come ciliegie avvelenate
FRANCA GROSSO SOCIOLOGA
- 10** Monta a cavallo ed inseguì il benessere
JUNIOR TESTA ISTRUTTORE DI EQUITAZIONE
- 11 SALUTE**
La comunità che cura: il contributo della comicoterapia
VITTORIA D'ACUNTO PSICOLOGA CLOWN-DOTTORE
- 12 DIRITTO ALLA SALUTE**
Risarcimento per colpa medica
DANILO ANSALONE PRESIDENTE ASSOCIAZIONE CONSUMATORI "UTENTE SAPIENS"
- 13 SALUTE**
I benefici della terapia con l'ossigeno-ozono
MARIANNA CHIERCHIA ORTOPEDICO
- 14 HO LETTO UN LIBRO**
Il vangelo secondo Larry
SARA ROSSI STUDENTESSA
- 15 CORPOMETRAGGI**
Alla ricerca della terapeuticità perduta
CATELLO PARMENTOLA

EDITORE
Alexa srl

DIRETTORE
Carla Sessa

CURA REDAZIONALE DEI TESTI
E CONSULENZA EDITORIALE
A. Landi, L. Ansalone, E. Schiano Di Cola

DESIGN
Motive 349 7623964

HANNO COLLABORATO
C. Sessa, A. Salvino, L. Ansalone, A. Rago,
G. Coppola, M. R. Vivo, F. Grosso, J. Testa,
V. D'acunto, D. Ansalone, M. Chierchia,
S. Rossi, C. Parmentola

STAMPA
Arti Grafiche Sud


FOTO
Dario Rago, Archivio Alexa

CONTATTI
info@rivistainforma.it

PER PUBBLICARE LA TUA PUBBLICITÀ
SU INFORMA SCRIVERE A:
redazione@rivistainforma.it
o telefonare allo 089 568001

alexsa[®]
wellnessclub

Via P.Borsellino, 11
84080 Coperchia di Pellezzano SA
Tel. / Fax 089 568 001
www.alexsa.sa.it
info@alexsa.sa.it

informa è anche su 

Informa
Ecologia del benessere



COMUNE DI SALERNO



Comune di Pellezzano



Provincia di Salerno



Associazione dei
Team Diabetologici Italiani



Azienda Ospedaliera Universitaria di Salerno
OO.RR.S. Giovanni di Dio e Ruggi D'Aragona



La salute che verrà



La 'salute' tra definizioni, utopie e realtà.

Può sembrare strano ma in questi tempi di medicina iperscientifica si torna a discutere di una questione vecchia come il mondo: che cos'è la salute?

Il tema è stato trattato di recente, al termine di un lungo dibattito on line, dal British Medical Journal.

Proviamo a chiarirci le idee ripercorrendo la storia della metamorfosi che ha subito la definizione stessa di salute per arrivare all'attuale querelle.

Fino al 1948 il concetto di salute era semplice, facilmente comprensibile, basato su un'affermazione negativa: nell'assenza di malattie. È sano chi non è ammalato, chi ha malattie non è sano. La salute è dunque essenzialmente assenza di malattie.

Nel 1948 una nuova concezione della salute viene sintetizzata nell'art. 1 dello Statuto dell'OMS definendola come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto una mera assenza di malattia o di infermità".

L'affermazione positiva della salute inte-

sa come bene-essere provocò una sorta di terremoto nel campo della medicina che - impegnata da secoli quasi esclusivamente, salvo rare eccezioni, nello studio e nella lotta contro le malattie per diagnosticarle, per curarle, per prevenirle e per prolungare la vita ai malati - si trovò impreparata di fronte alla nuova prospettiva di tutelare e promuovere la salute.

Successivamente (carta di Ottawa, 1986) l'Oms definì la politica della salute come il processo che permette alle persone di aumentare il controllo su di sé e migliorare la propria salute.

Perché ora questa definizione non è più considerata adeguata? Perché troppo ampia, impossibile da realizzare. Perché la salute assoluta non esiste e nessuno può corrispondere a questa definizione. In una parola, è un'utopia. E perché, infine, un ideale così ampio (che pone come obiettivo il completo benessere fisico, mentale, psicologico-emotivo e sociale, traguardo impossibile per molti) rischia di medicalizzare l'intera società, con relativo spreco di risorse. Uno dei rischi legati a tale definizione sarebbe infatti quello di andare

alla ricerca di una irraggiungibile salute perfetta, e di far sentire "la maggior parte di noi non sani, per la maggior parte del tempo".

Ecco quindi che la salute diventa "la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive".

La nuova definizione, proposta dal BMJ, pone l'individuo ancor più al centro del processo e relativizza, come è giusto, l'idea di benessere alle singole personalità. Con l'aumentare dell'aspettativa di vita e del numero di persone con patologie croniche, l'accento va posto non sul "completo benessere", ma sulla capacità di adattamento e di gestione delle proprie condizioni... "more care than cure", cioè più assistenza che cura, è la via da percorrere, dunque, mediante servizi sanitari e sociali integrati.

È pur vero che ci preoccupiamo della nostra salute quando cominciano i primi acciacchi dimenticando non solo che la prevenzione è la migliore medicina, ma che per stare bene è necessario conoscersi e volersi bene.

"Salute e Benessere" è il risultato di una sinergia tra istituzioni, medici, volontari, associazioni, uniti dalla convinzione che il benessere della comunità dipenda da quello dei singoli individui che la compongono.

Noi di InForma da circa quattro anni, trimestralmente, con passione e professionalità, attraverso un'informazione seria, equilibrata e consapevole contribuiamo al miglioramento della qualità della vita dei nostri lettori perché ognuno diventi artefice del proprio bene-essere. E continueremo a farlo anche per l'anno che verrà.

Felice 2012 a Tutti Voi!

Il cane: fonte di benessere



Non c'è altro come vivere a stretto contatto con gli animali, avendo la possibilità, ma soprattutto la voglia, di osservarli, conoscerli, capirli e interagire con loro, per comprendere quanto sia importante e salutare averli accanto. Perché la loro innocenza, la loro assoluta mancanza di egoismo, la loro capacità di amare senza condizioni o condizionamenti possono insegnarci giorno dopo giorno l'essenza delle cose di questo mondo, la grandezza che c'è nel piccolo. E darci tanta, tanta serenità.”

Diana Lanciotti

Avere un animale domestico per amico è fonte di benessere psichico e fisico per molte persone anziane il bisogno di dare e ricevere amore, diventa indispensabile, visto che, con l'avanzare dell'età, si diventa più fragili, più deboli alle emozioni, magari causate dalla perdita del marito, della propria moglie, o con l'allontanamento di un figlio, si avverte uno stato di solitudine, provocando sofferenza a livello fisico e mentale, fino ad arrivare a volte ad una vera e propria depressione. Ecco che accogliere un cane o un gatto può rappresentare benessere nell'anziano, non solo per un notevole supporto affettivo, ma uno stimolo ad affrontare la vita. Per le persone, anziane e sole, va ricordato che la presenza di un animale in casa, aiuta a sentirsi utili e amate, l'impegno di nutrire il proprio cane, di pensare alle cure di cui ha bisogno, come l'accarezzare, il coccolare, l'accudire, dona sicuramente gioia e armonia, instaurando così un legame per la vita. Tutti questi bisogni sono fonti di gratificazioni, ecco che le continue richieste di attenzioni dei nostri amici pelosi, come giocare, avere un biscotto, il loro scodinzolare,

regalano momenti di grande serenità, migliorando l'umore e la qualità della vita. Possedere un cane, inoltre, costituisce un incentivo ad uscire di più, mantenendo attive le capacità motorie e le relazioni sociali, con un notevole impatto sulla salute fisica e psichica dell'anziano; è stato ampiamente dimostrato che portare regolarmente a passeggio il proprio cane costituisce fonte di prevenzione delle malattie che più frequentemente colpiscono gli anziani, come quelle cardiovascolari e metaboliche. Anche l'umore ne beneficia tantissimo, anche in questo caso, infatti, la ricerca ha dimostrato che già il solo accarezzare un cane rallenta il battito cardiaco, abbassa la pressione sanguigna, rilasciando una sensazione di tranquillità. Tutte queste sensazioni/emozioni positive non fanno altro che accrescere la fiducia e l'autostima ed ecco che l'animale ridà entusiasmo, risvegliando quella voglia di vivere che era sopita. “Si ma è un momento di crisi economica e possedere un cane costa”: direbbero in tanti, in realtà il cane non chiede altro che una ciotola di croccantini e di acqua fresca, anche le cure veterinarie non gravano eccessivamente, in effetti ciò che va fatto sono le vaccinazioni e l'inserimento del microchip per identificare il cane, tra l'altro va considerato che il Fisco consente ai contribuenti, in sede di dichiarazione dei redditi, di “scaricare” le spese veterinarie sostenute per la cura degli animali. Il 19% delle spese sostenute per farmaci, cure mediche e per l'assistenza sanitaria può essere scalato dalle tasse da versare, a condizione che l'animale sia legalmente detenuto. La detrazione si applica per somme eccedenti 129,11 euro (franchigia) e nel limite massimo di 387,34 euro.

Fin qui ho scritto di evidenze scientifiche



e ricerche a supporto dei benefici che un animale porta a chi lo accudisce, ma la mia esperienza personale, di oltre venticinque anni, mi consente di trattare l'argomento anche dal punto di vista pratico, ho affidato centinaia di cagnolini, da quelli rinchiusi nei canili a quelli raccolti per strada e curati perché maltrattati ed abbandonati, vi posso assicurare che in tutti i casi, dell'adozione ne ha beneficiato sia il cane che il nuovo proprietario, creando un legame indissolubile in una nuova vita piena e gratificante. Allora cosa aspettate? Non esitate, adottatene uno dal canile più vicino, vi offrirà tanto affetto e vi sarà grato per sempre.



Imparare a convivere col diabete



Monica Priore, 35 anni, di Mesagne (Brindisi), diabetica di tipo 1, definita il "Sogno blu" del nuoto, protagonista di straordinarie imprese, racconta alla Redazione di Informa la sua soddisfazione più grande: essere diventata un esempio per gli altri.

A qual età hai scoperto di avere il diabete?

A soli cinque anni, nel 1981. In quegli anni, l'atteggiamento rispetto alla malattia era più stigmatizzante, i medici, ad esempio, consigliarono ai miei genitori di non farmi praticare attività sportive troppo impegnative. I miei familiari divennero apprensivi, mi sentivo come in una campana di vetro.

Come è cambiata la tua vita, se è cambiata, dal momento della diagnosi?

Sì certo, è cambiata molto. Inconsciamente, forse per un processo di autodifesa, ho cancellato molti ricordi della mia infanzia ed ho scoperto che, come me, tanti altri diabetici hanno fatto lo stesso. È inaccettabile scoprire da piccoli di dover convivere una vita intera col diabete, all'inizio lo rifiutai, non vuoi accettare la malattia e così inizi a covare tanta rabbia.

Quando ti sei avvicinata allo sport e quale difficoltà hai trovato?

A 12 anni, ho iniziato a giocare a pallavolo convinta di poter canalizzare tutta la mia rabbia nello sport. Riscattarmi dalla malattia, da quel senso di diversità che vivevo. A 17 anni, sono entrata in Federazione ed ho incontrato la prima grande difficoltà: per svolgere l'attività agonistica è necessario avere il certificato medico del diabetologo che attesti un buon compenso glico-metabolico, che io non ebbi, così decisi per ripiego di dedicarmi al nuoto.

to. Anche lì, all'inizio, ho incontrato alcune difficoltà, gli istruttori tendevano sempre a trattarmi diversamente dagli altri atleti per paura di miei malori, ma pian piano, arrivarono le prime soddisfazioni. Nel 2004, per esempio, nelle gare regionali di stile libero, conquistai un bronzo.

Quali benefici ha portato lo sport nella tua vita?

Ho imparato come reagisce il mio corpo allo sforzo fisico e a gestire la mia condizione di diabetica. Per esempio, praticando sport regolarmente, ho iniziato a diminuire le unità di insulina giornaliera. Non sentivo più la mia intera esistenza condizionata, ero io a controllarla. Ne conseguì una maggiore autostima e, poi, salire sul podio della vita è una grande gratifica!

Quando hai pensato di compiere delle imprese memorabili?

Il 21 Luglio 2007, ho attraversato a nuoto lo stretto di Messina: prima diabetica in Europa a compiere questa impresa. Volevo dimostrare a me stessa e a chi, come me, è affetto da questa patologia, che, con volontà e determinazione, siamo in grado di raggiungere traguardi, una volta impensabili. Nel 2010, un'altra donna diabetica ha ripetuto la traversata, sono felice di aver dato l'esempio nel nuoto con le mie imprese ed è proprio il caso di dire che ho aperto le acque a tante altre persone. Il 4 Settembre del 2010 ho attraversato Capri- Meta di Sorrento, 21 km col vento di maestrale sfavorevole e le acque agitate.



te. Il riconoscimento del Presidente della Repubblica Napolitano, una medaglia per l'impresa, molti grandi nuotatori mi chiamarono per congratularsi, ma la soddisfazione più grande fu trovare a Meta di Sorrento, tanti ragazzi diabetici ad aspettarmi. Chiamandomi per scherzo "Vip", dicono che sono una "Wonder Woman", ma io sento di essere solo una persona messasi in gioco per dimostrare agli altri che, con grande impegno e determinazione, si può raggiungere qualsiasi traguardo, senza doversi per forza sentire diversi dal resto del mondo.

Quale messaggio vuoi mandare alle persone vittime del diabete?

Imparare a volersi bene. Capire che curandosi nel migliore dei modi, con tutti gli strumenti che oggi abbiamo a disposizione, nulla ci è precluso, non siamo più vittime del diabete. Medici sportivi del Coni, sottoponendomi a diversi test fisici, hanno riscontrato che ho le stesse caratteristiche fisiche comuni a tanti atleti. Imparando a convivere con questa malattia e gestendola nel migliore dei modi, è possibile vivere una vita normale, senza tante preclusioni e perché no, vivere anche una vita da campioni!



(Ri) conoscersi attraverso i sogni



Il sogno è un'attività del pensiero umano che ha interessato l'uomo fin dai primordi della civiltà, è caratterizzato dalla percezione di immagini e di suoni, apparentemente reali.

Il sogno si esprime attraverso uno stato di coscienza non ordinario, ciò rappresenta una preziosa possibilità di conoscenza di sé e, quindi, una significativa occasione di cambiamento e sviluppo personale.

Siamo fatti della stessa materia con la quale son fatti i sogni e la nostra piccola Vita e' avvolta nel sonno.

William Shakspeare

I sogni son desideri di felicità. Nel sonno non hai pensieri Ti esprimi con sincerità.

da: Cenerentola di Walt Disney

Uno dei primi studi scientifici sul sogno risale al 1900, quando Freud scrisse il libro "L'interpretazione dei sogni". Questo studio introdusse il concetto di inconscio e rappresentò l'inizio di un nuovo modo di concepire la struttura della personalità.

Per Freud il sogno è la manifestazione di un desiderio rimosso, proibito socialmente e cancellato dalla coscienza, ha un valore positivo e auto curativo di per sé. Freud affermava che "...il sogno esprime quanto si agita nella psiche ma allo stesso tempo salva la persona da possibili crisi...".

Un ulteriore valido contributo allo studio sui sogni è offerto da Jung, per il quale il sogno è anche un messaggio spirituale che viene dal surreale, il sogno è l'espressione di significati che riguardano l'umanità.

Per Jung il sogno racchiude tutte le potenzialità intrinseche della persona, è un contenitore che raccoglie: simboli, suggestioni di emozioni e desideri latenti relativi alla vita attuale (inconscio individuale), simboli ereditati dalla memoria e dall'inconscio collettivo universale (archetipi), indicazioni importanti delle potenzialità e possibilità di sviluppo futuro per la persona (risultati dall'integrazione di due istanze precedenti).

In seguito ci sono stati ulteriori sviluppi sullo studio dei sogni. La Teoria della Gestalt considera i sogni non solo l'espressione dell'inconscio bensì dell'essere complessivo dell'individuo nel suo rapporto con l'ambiente.

Sono inoltre un metodo narrativo per:

- » elaborare le esperienze e i vissuti emotivi delle persone, al fine di aumentare la consapevolezza della propria vita,
- » accrescere e fortificare il senso di responsabilità e realtà,
- » integrare le polarità presenti in ciascuno (positivo e negativo) per far emergere le relazioni con l'insieme e la riappropriazione delle parti proiettate nelle varie figure del sogno.

In sintesi possiamo affermare che il sogno

è una preziosa opportunità di vita, è una strategia esplorativa di crescita e di sviluppo personale nel viaggio verso la ricerca della libertà.

Attraverso i sogni si acquista coscienza degli aspetti del proprio comportamento e della propria personalità, affiorano le parti più nascoste, dando luce a ciò che sta in ombra.

Molte persone, tuttavia, sostengono di non sognare e/o si rammaricano di ricordare raramente i propri sogni.

Di seguito si propone un semplice esercizio per ricordare i sogni e far emergere preziose informazioni: prima di addormentarvi respirate ritmicamente e ponetevi una domanda su ciò che vi interessa; appena vi svegliate, scrivete tutto ciò che ricordate e riflettete su ciò che avete vissuto durante il sonno;

prestate particolare attenzione alle sensazioni emotive che avete percepito e rappresentate con un disegno le immagini affiorate.

Provare per credere: solo sperimentando si può confermare o confutare quanto indicato nell'esercizio!

Bibliografia per approfondimenti:

- S. Freud "L'Interpretazione dei sogni"
- C. Gustav Jung "L'essenza dei sogni"
- R. Desoille, "Teoria e pratica del sogno da svegli guidato", Astrolabio
- M. H. Erickson, "La mia voce ti accompagnerà", Astrolabio
- F. Perls, "L'approccio della Gestalt", Astrolabio
- G. Marino - Gestal Counseling Fasi di un momento terapeutico individuale in gruppo", Quaderni ASPIC n. 1/1992

Conoscenze, saperi, comunicazione: strumenti al servizio dell'uomo

Pitagora sottolineò l'importanza dell'acquisizione di conoscenza rispetto a ogni altra attività, perché, come avrebbe detto, *“alla maggior parte degli uomini e delle donne non è data, né per nascita né coi propri sforzi, la possibilità di diventare ricchi e potenti, mentre il sapere è alla portata di chiunque”*.

E Michel Crozier, qualche secolo dopo, sottolineava ne *“L'impresa in ascolto”* la necessità per le organizzazioni di diffondere la conoscenza, non solo per creare le condizioni di un apprendimento collettivo, ma anche perché questa è alla base di qualsiasi decisione e strategia.

Ed è inevitabile sottendere al processo di conoscenza quello di “comunicazione”. Non esisterebbero cambiamenti profondi se la conoscenza, anche singolarmente acquisita, raggiunta, o scoperta, non venisse comunicata e condivisa. La più grande scoperta dell'ultimo secolo, internet, è nata proprio dal bisogno di alcuni scienziati di condividere le loro conoscenze.

Questo paradigma è ugualmente vero sia per le comunità scientifiche che per le

organizzazioni. Il ruolo della condivisione della conoscenza è insostituibile in un'organizzazione complessa consapevole che per migliorare i propri interventi deve far riferimento a tre principi fondamentali:

- » **la centralità delle risorse umane**, ovvero tornare a dirigere gli uomini e non processi e cose;
- » **la semplicità**, come forma di reazione alla complessità, spesso creata ed alimentata dalle stesse persone per incrementare il proprio spazio decisionale;
- » **l'autonomia**, ovvero dirigere attraverso la cultura e la conoscenza. Realizzare un management partecipativo, basato sulla fiducia, partendo da una riflessione comune sui valori.

Dentro la conoscenza ci sono ovviamente le informazioni, quelle necessarie per espletare correttamente la propria attività, sia che si tratti di una funzione elementare, sia che si tratti di una funzione ad alto contenuto strategico. Questo, diciamo, è il valore minimo atteso.

Quindi la *mission* della **comunicazione**, come diffusione delle conoscenze all'interno dell'organizzazione, è quella di far crescere le persone, di aiutarle ad assumersi le proprie responsabilità, di aiutarle ad essere riconosciute nella propria unicità ed insostituibilità, di aiutarle a riappropriarsi del proprio ruolo all'interno dell'organizzazione.

Solo se le persone possono crescere, l'organizzazione può crescere.

È evidente il ruolo centrale delle persone; purtroppo nella realtà si continua, testardamente, a concentrarsi su tecniche, metodologie, processi e strutture fisiche.

Non che questi aspetti non siano importanti e non vadano adeguatamente governati; tutti sappiamo quanto conti, ad esempio, lo sviluppo delle tecnologie nelle organiz-

[Gerardantonio Coppola

Direttore Risorse Umane e Qualità ASL T05 Regione Piemonte]

zazioni sanitarie, ma esso rappresenta una conseguenza dell'azione umana: costituisce, appunto, il frutto della conoscenza. Modellare, gestire e sviluppare la conoscenza significa conferire un valore reale ad un patrimonio altrimenti intangibile. Senza la conoscenza, dunque:

- » non si migliorano e non si fanno crescere le persone;
- » non si costituiscono le condizioni favorevoli per sviluppare la creatività e l'innovazione;
- » non si esprimono le competenze manageriali;
- » non si costruiscono le opportunità;
- » non si trasforma il singolo in un protagonista.

Che cosa fa, quindi, un'organizzazione per favorire la diffusione della conoscenza?

Si parte da una situazione in cui: l'operatore è schiacciato dall'informazione che cresce a ritmi esponenziali e l'informazione che interessa è sempre più difficile da reperire.

La gestione della conoscenza deve utilizzare mezzi semplici ed efficienti per condividere le unità primarie di conoscenza, e quindi, deve:

- » identificare modalità di comunicazione che consentano a tutti gli operatori di condividere saperi, esperienze ed idee nella logica dell'apprendimento continuo;
- » consentire la distribuzione tempestiva della conoscenza agli utilizzatori e facilitare lo scambio di esperienze;
- » mantenere aggiornate le risorse su tematiche di interesse per la professionalità e lo sviluppo dell'organizzazione.

Questo sforzo verso un pensiero innovativo, sostenuto dalla tecnologia, rompe gli argini dell'autoreferenzialità. Ma solo una tecnologia sostenuta da un senso di umanità raggiunge la piena realizzazione di un'impresa, qualunque essa sia, cioè il benessere dell'individuo e della comunità tutta.

Albert Einstein, con efficace sintesi, descriveva il rapporto di reciprocità che deve esserci tra attività umana e scienza, con la frase: “La scienza senza filosofia è arida, ma la filosofia senza scienza è vuota”.



[Maria Rosaria Vivo

Dott. ssa in Lettere Moderne e Funzionario ASL]

La Scuola Medica Salernitana al femminile: Trotula De Ruggiero



Una donna che con i suoi ideali ha influito sul corso del mondo, gettando le basi per la crescita dell'universo femminile.

Trotula de Ruggiero, vissuta nell' XI secolo, è ricordata come la più famosa delle "Mulieres Salernitanae", le Dame della Scuola Medica di Salerno, dove la scienziata e scrittrice studiò e insegnò. I dettagli della sua vita, prima celebre dottoressa della storia della medicina, sono poco conosciuti; sappiamo che discendeva dall'antico casato dei "de Ruggiero" e che per questo ebbe la possibilità di studiare; fu il simbolo al femminile della Scuola Medica Salernitana, atipica per quei tempi per la sua laicità e per l'apertura alle donne; primo Centro di Cultura non controllato dalla Chiesa, fu considerato la prima università d'Europa.

All'interno della Scuola Medica Trotula fu presenza ricca di protagonismo per aver scritto i propri insegnamenti, ponendoli sul piano di un sapere tramandabile. Le sue lezioni furono incluse nel *De agritudinum curatione*, raccolta di insegnamenti di grandi maestri; collaborò con il marito ed i figli alla stesura del manuale di medicina *practica brevis*.

Trotula ebbe idee innovative sotto molti aspetti: considerava la prevenzione un aspetto fondamentale della medicina e

propagava metodi nuovi ed insoliti, sottolineando l'importanza che l'igiene, l'alimentazione equilibrata e l'attività fisica rivestono per la salute.

Fece nuove scoperte anche nel campo dell'ostetricia e delle malattie sessuali. Cercò nuovi metodi per rendere il parto meno doloroso e per il controllo delle nascite. Si occupò del problema dell'infertilità, cercandone le cause non soltanto nelle donne, ma anche negli uomini, in contrasto con le teorie mediche dell'epoca. Annotò queste scoperte nella sua opera più conosciuta il *De passionibus Mulierum Curandarum* (Sulle malattie delle donne), divenuto successivamente famoso col nome di *Trotula Major*, quando venne pubblicato insieme al *De Ornatu Mulierum* (Sui cosmetici), un trattato sulle malattie della pelle e sulla loro cura, detto "*Trotula Minor*".

I due testi erano scritti in latino medievale; la trattazione risulta straordinaria anche perché, per la prima volta, una donna medico parla esplicitamente di argomenti sessuali, senza alcun accento moralistico.



Il *Trotula Minor* tratta il tema della bellezza; vi sono indicati rimedi per il corpo, pomate ed erbe medicamentose; contiene altresì consigli su come migliorare lo stato fisico con bagni e massaggi, aspetti non certo frivoli per Trotula, che considerava lo sguardo sulla bellezza di una donna "intrinseco" alla filosofia della natura, cui la sua arte medica si ispirava: la bellezza è il segno di un corpo sano e dell'armonia con l'universo. Nel XIII secolo le idee e i trattamenti di Trotula erano conosciuti in tutta l'Europa. I suoi scritti vennero utilizzati fino al XVI secolo come testi classici presso le Scuole di medicina più rinomate. Nel XIX secolo alcuni storici, tra cui il tedesco Karl Sudhoff, negarono la possibilità che una donna avesse potuto scrivere un'opera così importante e cancellarono la presenza di Trotula dalla storia della medicina. La sua esistenza fu però recuperata, con gli studi di fine Ottocento, dagli storici italiani per i quali l'autorità di Trotula e l'autenticità delle *Mulieres Salernitanae* sono sempre state incontestabili.

La storia di vita di Trotula è la prova dell'immensa disponibilità delle donne, frequente nella storia umana, a spendersi nei rapporti umani, specialmente a vantaggio dei più deboli e indifesi. In tale opera esse realizzano una forma di maternità affettiva, culturale e spirituale, dal valore veramente inestimabile, per l'incidenza che ha sullo sviluppo della persona e sul futuro della società. Come non guardare con animo grato a tutte le donne che hanno operato e continuano ad operare sul fronte della salute, non solo nell'ambito delle istituzioni sanitarie meglio organizzate, ma spesso in circostanze assai precarie, nei Paesi più poveri del mondo, dando una testimonianza di disponibilità che rasenta non di rado il martirio.

[Franca Grosso sociologa]

Benessere ed emulazione. I modelli negativi come ciliegie avvelenate



Bene e male si intrecciano, spesso convivono, in un groviglio inestricabile e latente.

Capita di vedere giovani, e non solo, (anche sotto il sole) fare jogging con l'iPod nelle orecchie. E viene da chiedersi: staranno emulando qualche divo di Hollywood in qualche film? Sono noti i danni prodotti dalle sostanze anabolizzanti ma alcuni ragazzi che praticano sport li usano comunque. Sarebbe che non sia rimasto molto degli ideali dei giochi olimpici immaginati da de Coubertin, cioè mezzo per raggiungere uno stato di salute "globale" che educa corpo e spirito (*mens sana in corpore sano*) e promuove la competizione sportiva come confronto leale in contrasto con la distruttività della guerra.

Spesso quello che è pensato per il bene e il benessere si trasforma in qualcosa di nocivo. J. Robert Stevenson ha descritto molto bene questo fenomeno ne "Lo strano caso del Dr. Jekyll e di Mr Hyde". Attraverso una narrazione fantastica, ma al tempo stesso realistica e intrigante, mette in evidenza la duplicità della natura umana, fatta inscindibilmente di bene e male, di sano e malato che coesistono, con deliri e tormenti, nella stessa persona.

È inevitabile fare considerazioni sulla forza accattivante e seducente del male che ha mezzi comunicativi efficacissimi. È pervasivo, contagioso, convincente con l'argomento forte dei suoi stessi risultati. Un modello di vita senza scrupoli gratifica con beni materiali: ville, yacht, lusso. I comportamenti corretti, invece, sono fa-

tosici e quasi sempre mortificati, e così le sconfitte del bene sono più frequenti delle sue vittorie.

È ovvio, pertanto, che cattivi esempi, anche banali, come scavalcare una coda di auto, o chiedere una raccomandazione, si fanno imitare e, man mano, la fila dei furbi si ingrossa. Poi... è un attimo, una trasgressione tira l'altra, come "ciliegie avvelenate": le cose degenerano, prendono la mano, a "nostra insaputa", in una vertigine che toglie l'orientamento e la misura. Passare dallo scavalcare una fila a truccare i bilanci è solo questione di tempo e averne l'occasione. La corruzione, il crollo delle borse, la crisi, il sistema delle tangenti, il crimine organizzato: tutto può iniziare con poco. È stato così con la tangentopoli degli anni 90, ed oggi si ripropone.

È stato così che nel 2008 grandi banche mondiali si sono "incartate" nel vicolo cieco di bolle immobiliari, junk bonds e mutui subprime; poi complessi meccanismi finanziari mixati nel frullatore dell'economia mondiale, hanno fatto il resto fino al crollo delle borse. E oggi ci risiamo.

È stato così che qualche azienda, delocalizzando qua e là nei "paesi emergenti" ha imposto un modello di cattiva globalizzazione, esportando uno sviluppo malato e usando manodopera ai limiti della schiavitù, portando alla chiusura aziende sane. Ergo, crisi ovunque nel mondo. Ed è così che un consumismo ingordo induce un eccesso di rifiuti e porta a scelte energetiche a forzata iperproduttività come il nucleare, con conseguenze suicide sul piano della sostenibilità: Fukushima insegna.

Questi casi, seppur diversissimi, hanno come denominatore comune l'avidità che genera una escalation folle con danni incalcolabili, specie se accompagnata da ignoranza - stupidità. E sembrerebbe che

ai posti di comando oltre l'avidità sia l'inettiltitudine il requisito di accesso, dato che non si apprendere dagli errori del passato. Quindi sostenere la causa dell'onestà è "causa persa"? Resistere alla pressione di modelli "vincenti" è da pazzi o da eroi? Ancora oggi "vox clamantis in deserto", come recita il Vangelo? Ma è follia sostenere la causa dell'agire onesto? Oppure è vero il contrario: sono stupidità ed avidità a renderci ciechi?

Nel racconto di Stevenson, Mr Hyde (il male) ha la meglio sul Dr Jekyll. La pozione, divenuta inefficace a riportare Jekyll alla sua natura originariamente benigna, conduce la vittima alla morte.

Se si guarda più in là del naso non è difficile capire che le emulazioni del male ci porteranno dritti verso l'autodistruzione.

"Vincitore: Nessuno", decreta Joshua, il sistema computerizzato che nel cult movie degli anni '80 Wargames, effettuando simulazioni dei vari scenari di guerra USA - URSS, conclude che l'esito del "gioco", in qualsiasi modalità si compia, sarà sempre perdente, e quindi « L'unica mossa vincente è non giocare. »

Non è sciocco buonismo, ma pura necessità parlare di etica dei comportamenti. Se si alimentano solo furberie, disonestà, avidità, ed illegalità, le nostre vite e il mondo avranno poche chance. Se vogliamo dargli, e darci speranza, non possiamo far altro che giocare pulito, seguendo e dando solo buoni esempi. Non abbiamo un'altra scelta.



Monta a cavallo ed inseguì il benessere



Da Bucefalo di Carlo Magno ai cavalli grigi di Napoleone, da Pegaso a Furia, questo fedele animale, da sempre accompagna instancabilmente l'uomo in ardithe battaglie e in piacevoli momenti di relax.

Il cavallo, animale capace di coniugare salute, sport, natura e cultura del territorio, rappresenta una vera e propria risorsa sociale. Da una corretta relazione con il cavallo e con gli equidi in generale può, infatti, trarre giovamento ogni individuo, in modo particolare i bambini e le persone che soffrono di disagi fisici, psichici e sensoriali, nonché gli anziani.

Cos'è per noi l'equitazione? Prima di tutto uno stato mentale e spirituale per entrare in una migliore relazione con il cavallo poi movimento creativo: poiché il movimento è la base della vita. Ogni nostra azione, dal parlare, dall'ascoltare al respirare, dal percepire al pensare, nasce dal movimento.

I movimenti del nostro corpo riflettono lo stato del nostro sistema psicofisico, essi possono permetterci una chiave di lettura a vari livelli: fisico, emozionale e psico-spirituale. Il nostro corpo può comunicare con il cavallo liberamente, come fanno gli animali allo stato brado.

È questa comunicazione sensoriale che crea benessere al corpo ed alla psiche dell'uomo che spogliandosi da tutte le sovrastrutture create dalla società del mondo moderno, ricarica la propria energia interiore attraverso il contatto con l'animale. Basti pensare che il solo accarezzarlo, far scorrere le mani sul suo morbido pelo, accostarsi a lui per un tenero abbraccio, dona una pace e calma interiore, che poi ci accompagna per un lungo periodo di tempo.

Le ripercussioni di questo stato sulla vita quotidiana dell'uomo sono notevoli al punto che già il pensiero di un contatto col quadrupede può mutare il nostro stato d'animo, così da rendere il più nero dei giorni una splendida giornata primaverile.

L'uomo ha nel suo inconscio il bisogno di relazionarsi con questo amabile animale: chi non ha mai desiderato da bambino un pony o un cavallo per amico col quale giocare o fare lunghe passeggiate?

La storia c'insegna che, nelle culture del passato il cavallo ha sempre mantenuto un ruolo importante basti; pensare che nel corano viene considerato sacro così come per gli Indiani. Lo si trova sempre al fianco di condottieri ed imperatori, celebre fu Bucefalo per Alessandro Magno, come celebre fu la passione di Napoleone per quelli grigi.

Il rapporto con il cavallo ci permette poi di entrare in relazione con tutta la natura che ci circonda, ci fa ritrovare la sintonia con la madre terra, ci riporta in una dimensione dove i tempi vengono scanditi dalla natura e si perde la freneticità ed il caos della vita moderna. Anche il nostro corpo, la nostra mente e la nostra anima ne traggono quin-

di un particolare beneficio.

Quando mi è stato chiesto di scrivere questo articolo, trattando il tema del benessere, per me che insegno tecnicamente come montare in sella, è risultato difficile trovare le parole adeguate per esprimere quella piacevole sensazione che si prova stando a contatto con il cavallo, perché esso in cambio non ci chiede nulla, donandosi a noi incondizionatamente. Bisogna provare. Bisogna avvicinarsi a lui chiedendogli di essere trasportati nel suo mondo. Un mondo affascinante.



[Vittoria D'Acunto
Psicologa clown-dottore]

La comunità che cura: il contributo della comicoterapia



I clown negli ospedali sembrano stridere con il concetto di serietà della condizione del dolore... È proprio così? Il clown dottore traghetta il paziente di qualunque età, i suoi parenti ed il personale presente, da una sponda all'altra, dalle emozioni della malattia al sentirsi vitali, come se si fossero riacquistati i poteri per stare bene.

Non esiste una medicina valida universalmente: la medicina è un sistema di credenze e saperi da cui derivano le categorie sociali della salute e della malattia. La malattia, quindi, non è un evento biologico oggettivo, ma il prodotto di una cultura e per essere compreso deve essere calato nel contesto di appartenenza. L'antropologia definisce biomedicina la nostra medicina ufficiale: la malattia viene localizzata nel corpo, considerato oggetto fisico, non sono prese in considerazione, come cause o elementi di trattamento, la situazione psico-emozionale del paziente, o il piano energetico, che viene ignorato e considerato fuori dai canoni della scientificità.

Inoltre, la persona con un disagio fisico vive uno stato di "alienazione" al momento della diagnosi, quando entra nel sistema di credenze della medicina, proposto come assoluto e scientificamente valido; uno stato di "passivizzazione" nella fase del trattamento attraverso i farmaci, poiché il paziente non ha competenze per decidere la sua cura e, in caso di ricovero ospedaliero, uno stato di "spersonalizzazione", di uscita cioè dal contesto sociale di appartenenza.

I familiari e gli amici non sono chiamati a partecipare al processo di guarigione di un loro caro da una malattia: al contrario vengono tenuti in disparte, eccetto per le ore

in cui il reparto è aperto al pubblico.

Il malato diventa così asociale, privato cioè della sua socialità.

In altre culture non è così!

I medici della tradizione orientale ritenevano che fosse la natura stessa a compiere tutto il lavoro necessario alla guarigione, e non il medico. Il buon senso suggeriva di per sé che il compito del medico fosse quello di mantenere la buona salute dei suoi pazienti e, al contrario di ciò che avviene nella nostra cultura, la parcella dovuta al medico veniva sospesa se la persona si ammalava o peggiorava.

La malattia, in altre società, ha il significato di uno squilibrio nel rapporto con se stesso, con la natura, con il cibo ingerito o con il gruppo d'appartenenza, ma non necessariamente negativo.

Il sintomo, infatti, viene accolto come messaggio da decifrare ed interpretare, incredibilmente pieno di senso, quasi un valore, perché rappresenta il tentativo di trovare un nuovo equilibrio.

Lanternari ci dice che "... nelle società tradizionali spesso una malattia fa da passaporto per conseguire un nuovo status sociale, quello di sacerdote, guaritore, sciamano". Viene, quindi, considerata un'occasione privilegiata di crescita.

La comunità tutta partecipa a questo passaggio di trasformazione attraverso rituali di gruppo che diventano veri e propri riti di passaggio, momenti di "sospensione" che accompagnano il malato da una situazione ad un'altra. I parenti, tutta la comunità del villaggio, diventano il contesto terapeutico nel quale decodificare, trattare e superare la malattia restituendo la persona ad un nuovo ruolo sociale.

Nella nostra cultura abbiamo un esempio di mobilitazione positiva della rete di comunità: i clown Dottori e i volontari del sorriso sono operatori che praticano "riti di sospensione". Colorati, fuori dal contesto,



ma paradossalmente in esso integrati, cercano di trasformare le emozioni, di trattare terapeuticamente la metafora della malattia attraverso la metafora del gioco, della gag comica, della magia. Traghettono il paziente di qualunque età, i suoi parenti ed il personale presente, da una sponda all'altra, dalle emozioni della malattia al sentirsi vitali, energici, ottimisti e pieni di speranza, come se si fossero riacquistati i poteri per stare bene.

È un esempio, uno dei tanti modi per attraversare lo specchio, per incontrare altre leggi.

Possiamo scegliere in ogni nostra azione dove collocarci, nel momento in cui decidiamo quale strategia di cura adottare. Se restiamo accanto a noi stessi, nel capire il messaggio della malattia, se chiamiamo la nostra rete d'amore, le persone che ci vogliono bene e a cui vogliamo bene alla mobilitazione, allora avremo la possibilità di sospendere l'interpretazione della malattia e l'identità del malato, trasformare il processo di guarigione in una grande opportunità di crescita... e ringraziare!

Federazione Ridere per Vivere.

Con "**Il sapere al servizio**" i professionisti del benessere incontrano i lettori di Informa. Ecco i nostri prossimi convegni

14 dicembre 2011 ore 18,00
all'Hotel Dei Principati
Baronissi (SA)

Il fitness cognitivo-emotivo
Allenare ragione ed emozione per
ritrovare equilibrio e benessere

febbraio 2012
Fatti di parole
come cambia la comunicazione nel
mondo e nella relazione medico-
paziente

Scopri i dettagli e prenotati su
www.rivistainforma.it/eventi

[Danilo Ansalone Presidente associazione consumatori "Utente Sapiens"]

Risarcimento per colpa medica



"Qualunque fatto doloso o colposo, che cagiona ad altri danno ingiusto, obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno. Art. 2043 Codice Civile."

Voglio iniziare questo articolo facendo un regalo ai lettori, per farmi perdonare un piccolo sfogo che farò nella seconda parte dell'articolo (che in ogni caso consiglio di leggere perché è utile per capire certe cose...).

Ecco alcuni consigli, pochi, semplici e soprattutto utili.

Se avete subito un danno derivante da colpa medica o più in generale siete stati vittima di un evento che abbia leso la vostra persona attenetevi a questo decalogo. Non immaginate di quale grande utilità le informazioni che raccoglierete saranno per il vostro avvocato e che importanza avranno nella determinazione dell'entità del vostro risarcimento.

Decalogo:

- » Non perdetevi mai la calma e non inveite né verbalmente e né fisicamente contro il vostro danneggiante (non farà aumentare il vostro risarcimento e vi esporrete ad una possibile denuncia per diffamazione o per lesioni);
- » Conservate ogni singolo documento che viene dato, non gettate via nulla, lasciate all'avvocato il compito di

stabilire cosa sia utile o meno;

- » Chiedete subito copia della vostra cartella clinica e se fanno storie nel rilasciarvela, eventualmente, chiamate i carabinieri e fate verbalizzare il motivo per cui non ve la danno;
- » Se vi trovate a parlare con il medico o in generale con il soggetto che vi ha causato il danno, fatelo sempre in compagnia di un'altra persona amica, preferibilmente non un parente, e subito dopo scrivete insieme un resoconto di quello che avete detto ed ascoltato e fatelo firmare dal vostro accompagnatore;
- » Fate un vero e proprio servizio fotografico che rappresenti l'evoluzione della vostra convalescenza (una foto è meglio di cento parole);
- » Annotate su un diario, giorno dopo giorno, come vi sentite, non solo fisicamente ma anche moralmente; annotare pure le persone che, in un'eventuale causa, potranno testimoniare in merito alle vostre condizioni psicofisiche durante la convalescenza.

Quelli che vi ho appena descritto sono tutti suggerimenti molto importanti, in quanto in Italia per ottenere il risarcimento di un danno passano spesso molti anni e, con il tempo, la memoria svanisce. Questo io lo so molto bene, non solo perché avvocato, ma soprattutto perché vittima, nel lontano 1996, di un brutto incidente stradale di cui

sta ancora discutendo nelle aule di Tribunale. Vi assicuro che oggi, fortunatamente per me, ricordo ben poco di quell'incidente e di come mi sono sentito dopo e questo complica a mio sfavore la quantificazione del danno.

Se solo allora avessi avuto la fortuna di leggere un articolo come questo...

Ma ora veniamo al mio sfogo. Voglio dirvi come avviene il risarcimento del danno biologico in Italia. Se una persona rimane vittima di un danno alla sua persona viene risarcita in base a delle tabelle. Avete capito bene, proprio degli schemini in cui viene predeterminato il suo risarcimento, naturalmente pecuniario. Queste tabelle fino ad oggi venivano predisposte dai singoli Tribunali e tra tutti il più attivo è stato quello di Milano, il quale ha elaborato degli indici di personalizzazione che consentono di rapportare il risarcimento ai patimenti ed al decadimento della qualità di vita subiti dalla singola persona.

Sulla questione, poi, è intervenuta la Cassazione. Per evitare che in posti diversi d'Italia lo stesso danno fisico fosse di base valutato in maniera diversa (tralasciando la personalizzazione del danno, che avviene in un momento successivo, un dito rotto a Milano non può valere di più che a Napoli) la predetta Corte ha stabilito che le tabelle di Milano dovevano essere applicate in tutta Italia. Di questa sentenza abbiamo gioito tutti tranne gli assicuratori, che sarebbero stati costretti a sborsare qualche soldino in più (le tabelle di Milano sono quelle che prevedono i risarcimenti maggiori).

Per loro però i giorni tristi dureranno poco: il nostro Governo, paladino dei deboli e garante dell'equità sociale, sta per approvare delle tabelle, che andranno a superare, in quanto aventi forza di legge, quelle del Tribunale di Milano e che regaleranno, alle povere assicurazioni, uno sconto di circa il 50%!

Penso che questo sia giusto si sapesse.

I benefici della terapia con l'ossigeno-ozono

L'ossigeno-ozono (O2O3) per la cura e la prevenzione di patologie come: l'ernia del disco, la sindrome da affaticamento cronico, le cefalee vascolari, la cellulite, le insufficienze venose, le ulcere trofiche, le immunopatie.

Qual è il comune denominatore di tante patologie apparentemente così diverse tra loro?

L'ossigeno-ozono è una miscela di gas che normalmente troviamo nell'aria e nel nostro stesso organismo, indispensabile per la vita di ogni cellula. La sostanza è scoperta da Siemens alla fine dell'ottocento. In Italia, già nel 1902, arrivavano lavori scientifici dagli U.S.A. che parlavano dell'utilità dell'O2O3 nella tubercolosi. I primi rilievi clinici giungono durante la prima guerra mondiale quando Siemens, utilizzando il gas sull'esercito tedesco, si accorse che le ulcere e le ferite di guerra guarivano velocemente e non andavano incontro a necrosi e putrefazione. Da allora si è dato vita ad un'immensa ricerca scientifica sulla molecola di O2O3 ed oggi sono stati pubblicati più di 2030 lavori internazionali (vedi Spine, Lancet, Science) consultabili su PUB MED o su www.ossigeno-ozono.it o sul sito della Società Italiana di Ossigeno-ozonoterapia S.I.O.O.T.

L'ossigeno-ozonoterapia è una terapia basata sull'erogazione di una certa quantità di O2O3 nell'organismo, attraverso varie tecniche e su alcune patologie ha permesso di ottenere risultati terapeutici insperati grazie a diverse azioni:

Azione immunomodulante: l'ozono è un induttore naturale delle citochine, sostanze fondamentali per la regolazione dell'attività del nostro sistema immunitario.

È stato provato l'aumento degli interferoni, delle interleuchine, di sostanze antiossidanti che rappresentano la fondamentale difesa contro gli agenti infettivi e tumorali. Ricordiamo che l'O2O3 è utilizzato nella cura delle allergie, nella sclerosi multipla, nell'artrite reumatoide, in oncologia come

coadiuvante nella chemioterapia.

Azione disinfettante: grazie all'azione in vivo battericida e virustatica (utilizzata per debellare il virus dell'herpes zoster o simplex, delle epatopatie, delle infezioni ricorrenti).

Riattivazione del microcircolo: ossia di tutta la fitta rete di capillari che ricopre un'area pari a 6000 metri quadri (l'equivalente dell'area di due o tre campi di calcio), dove avvengono tutti gli scambi del nostro organismo. Quando il microcircolo è alterato a livello degli arti inferiori viene a crearsi l'insufficienza venosa con sintomatologia caratterizzata da dolore, gonfiore, pesantezza alle gambe con presenza di cellulite che ricordiamo non è solo un inestetismo ma una vera e propria malattia. L'O2O3 agisce sul microcircolo con:

- » un'azione idrofoba (elimina l'edema)
- » riattiva il circolo (riporta ossigenazione ai tessuti, pensiamo a quanto sia importante anche nello sport)
- » azione lipolitica (scinde gli acidi grassi a catena lunga trasformandoli in acidi grassi a catena corta, eliminabili a livello urinario)

Azione disinfiammante, decontratturante, antidolorifica: consideriamo le numerose patologie reumatologiche, ortopediche, dove è coinvolto l'apparato osteo-articolare e muscolo-scheletrico.

Ricordo tra le tante la cervicobrachialgia e l'ernia del disco. In merito a questa ultima l'ossigeno-ozono permette di "essiccare" l'ernia, togliere l'infiammazione locale, decontrarre la muscolatura, intervenire anche su ernie già operate.

Il trattamento può essere iniziato in fase acuta riducendo così i tempi di guarigione e l'utilizzo di farmaci.

Il trattamento non ha nessun tipo di effetti collaterali, non dà luogo a reazioni allergiche, tossiche o dolorose. La somministrazione dell'ozono può avvenire in maniera:

- » **Locale** mediante un sacchetto reso

opportunamente stagno in cui viene fatta fluire la miscela di ossigeno-ozono, in tale modo si curano le ulcere.

- » **Sistemica** sia attraverso iniezioni paravertebrali, sottocutanee, (nel trattamento delle ernie discali, della cellulite, delle tendiniti) sia attraverso l'autoemoinfusione, eseguita prelevando sangue venoso, che, convogliato in un'apposita sacca, viene arricchito con la miscela di O2O3, e successivamente reinfuso
- » **Per via idropinica** bevendo l'acqua iperozzonizzata (nelle disbiosi intestinali).

Le indicazioni sono veramente tante ma in realtà sono malattie in cui i comuni denominatori sono l'infiammazione, l'infezione, il dolore, l'alterazione del microcircolo e del sistema immunitario. Bisogna ribadire che non esistono effetti collaterali se il trattamento è correttamente applicato attenendosi ai protocolli autorizzati dal Ministero della Sanità e utilizzando apparecchiature che rispondono a particolari requisiti di qualità che sono previsti dalla Società Scientifica di Ossigeno-Ozono terapia. Le ricerche scientifiche sull'ozono ne hanno permesso l'applicazione rendendolo un protagonista del futuro della medicina.



L'Associazione di Promozione Sociale **Beninsieme** unita ad **Informa** nella diffusione del benessere sociale ed individuale ti segnala i seguenti eventi:

Vivi Informa

1 DICEMBRE

PROGETTO **educazione alla salute**
INCONTRO **l'attacco cardiaco: conoscerne i sintomi e sapere cosa fare**

11 DICEMBRE

Sui Passi della Scuola Medica Salernitana, tra i fasti del passato e le luci del presente

19 DICEMBRE

Pizzano tra i mercatini di Natale

7 GENNAIO

Il presepe vivente di Vaccheria

19 FEBBRAIO

Carnevale strianese

Per conoscere i dettagli delle escursioni visita la sezione eventi di www.beninsieme.it. Unisciti a noi e contribuisci ad alimentare un grande progetto di benessere collettivo.



[Sara Rossi Studentessa]

Il vangelo secondo Larry



Capisci di aver letto un buon libro quando giri l'ultima pagina e ti senti come se avessi perso un amico." -Paul Sweeney

Inizialmente fu così davvero. Credetti di aver perso un amico, un compagno, un maestro di quelli che non si possono non seguire. Chiusi il libro.

Mi sembrò di essere cresciuta e mi accorsi che nulla era realmente andato perduto.

"Nella mia mente ripetevo come un mantra le parole di Larry: SII L'EROE DELLA TUA VITA, SII L'EROE DELLA TUA VITA."

Ci sono parole che fanno battere il cuore un po' più forte, portano aria pura nei polmoni e suonano così bene che ci si ritrova a canticchiarle come fossero la propria canzone preferita. Coinvolgono a tal punto che ci si sente parte di qualcosa di grande. Qualcosa che fa sentire unici, e non gli unici. Sono parole che rimangono attaccate alla pelle e ci entrano dentro, senza il bisogno di chiedere il permesso.

Le trovai in un libro di Janet Tashjian, "Il Vangelo secondo Larry".

Duecentoventinove pagine dalle quali mi era troppo difficile staccarmi, la sera. Duecentoventinove pagine che m'han fatto affezionare al protagonista, Josh, fino a considerarlo un esempio da seguire.

Josh Swensen è un diciassettenne timido e introverso. Crea un sito Internet attraverso il quale rende pubbliche le sue idee e trascina in tribunale il mondo intero senza però rivelare a nessuno la sua reale identità. Viene seguito da migliaia di ragazzi grazie alla sua capacità di riaccendere in essi la speranza che un mondo migliore sia realmente possibile. La stessa speranza della quale avremmo bisogno anche noi,



che siamo identificati come quelli che non conoscono la lotta per gli ideali e vogliono tutto facile, tutto subito. Facciamo parte della "gioventù bruciata", delle generazioni zero.

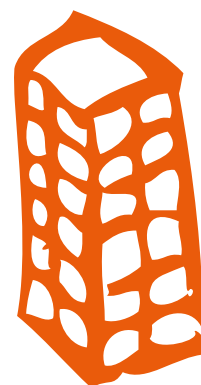
Gli insegnanti si occupano di spiegarci la storia e nessuno ci insegna che la stiamo vivendo anche ora, che possiamo scriverla noi.

Ho apprezzato molto questo libro perché m'ha insegnato che, come disse Jim Morrison, "Siamo buoni a nulla, magari, ma capaci di tutto".

Ho letto un libro, ho visto un film, ho ascoltato un brano, ho fatto un viaggio... sono le rubriche con le quali Informa ti rende protagonista.

Descrivici le tue sensazioni e le tue emozioni come ha fatto Sara, studentessa piacentina quindicenne, in questo numero.

Scarica dal nostro sito il file da compilare.





Catello Parmentola

Alla ricerca della terapeuticità perduta

Oltre a domandarsi quale malattia ha quella persona, dovremmo chiederci quale persona ha quella malattia.

Oliver Sacks

La malattia (non la salute) è il secondo business mondiale, dopo gli armamenti. Non c'è su questo niente altro da aggiungere. Tutte le conseguenti derive sono inevitabili ed immaginabili. Sono derive "di sistema", non ha senso parlare di dottori bravi e dottori cattivi.

Ogni cosa ormai è un indotto della Malattia. Il Mercato, che ha bisogno sempre di nuove aree, di nuove malattie, sempre più ci "medicalizza la vita". C'è una enciclopedia medica in ogni casa; bisogna leggere in chiave medica qualunque cosa accada. L'adolescente svogliato a scuola, o immalinconito da un amore non corrisposto, diventa una domanda di mercato cui il medico può prontamente dare risposta (farmaci). Il "chiletto di troppo" non è più la nostra struttura fisica (è così "di costituzione", si diceva una volta), il "nostro" corpo, bensì un oggetto professionale del medico. Il nostro ritmo personale non è più la nostra "natura", un nucleo della soggettività.

Il medico può farci più belli, più intelligenti, meno stanchi e meno stressati, biondi e con gli occhi azzurri. C'è il farmaco che allunga la vita e quello che rende più felici, senza stare a perdere tanto tempo a vivere una vita sana, buona, bella, "costruire", amare, viaggiare...; c'è un farmaco per la timidezza, uno per dormire e uno per svegliarsi, uno per far crescere i capelli e uno per fare scomparire le rughe, uno per modellare i muscoli, uno perché il bambino sta fermo e uno perché si muove, è troppo calmo o troppo nervoso, dorme troppo, dorme poco, mangia poco, piange troppo...

Non c'è più nulla che accada che sia sem-

plimente la vita, una soggettiva lentezza qualche volta, qualche volta non essere tanto forti, avere qualche paura, magari invecchiare, un giorno chissà?, morire...

Non c'è più nulla che alla vita, alla natura appartenga. La clinica ha preso ogni cosa. Il medico (la Casa Farmaceutica) ci risponde su tutto, anche alle domande che andrebbero poste ad altri, persino alle domande che non andrebbero poste.

Molto spesso non è questione di lesioni o di alterazioni funzionali, di pezzi guasti o pezzi mancanti, di chimica, di organi e di cellule: è semplicemente che ci vorrebbe un'altra vita...

Ci vorrebbe un'altra vita, con più tempo umano, con le funzioni umane non surrogate sempre professionalmente (non trasformate sempre in merce), e non mediate sempre da qualcosa (il denaro, la tecnologia...) che ne perverta la "naturalità" dei codici, dei tempi, dei modi.

Anche questa è la malattia del mondo: un modello di sviluppo, un'organizzazione del reale, una forma della vita che tolgono all'uomo il tempo, il corpo, la parola.

Anche questa è la nostra malattia. Come la si può curare, se non riflettendo sul fatto che forse ci vorrebbe pure un'altra vita, non solo un altro farmaco?

Affrontare professionalmente la Malattia senza inquadrala nel "Da Dove Ne Viene", nel tempo sociale che l'ha prodotta, è una forma di analfabetismo secondario, un brancolare nel buio epistemologico, in un vuoto vertiginoso e disperato.

Ed invece la relazione clinica, piuttosto che contemplare criticamente il mondo ai fini di un inquadramento diagnostico non banale, si limita a ripeterlo (il mondo) acriticamente. I termini della relazione medico - paziente, trasformandosi ad immagine e somiglianza del Mondo, hanno smarrito i loro potenziali terapeutici, perché una Cura che ripete il Mondo non ne potrà mai guarire i mali.



Spazio disponibile Se ...

www.rivistainforma.it

telefona al **089 568001**

The logo for 'informa' features the word in a lowercase, sans-serif font. The 'i' is grey, and the remaining letters 'nforma' are orange. Above the 'i' are three slanted, parallel grey lines.

informa

Ecologia del Benessere

IDEATO DA **alex**a wellness club