

Riprendiamo a pensare a noi stessi e alla nostra salute



DOTT. ASPERO LAPILLI
SPEC. CHIR. VASCOLARE

aspero.lapilli@libero.it
BOLOGNA

• Ufficio Tel 051 6446647 • Amb. Villa Chiara Tel. 051 2984900

• Centro Antalgik (Gruppo Monti Salute Più)

Via Irnerio 12/A - Tel. 051.246534

• Pluricenter (Gruppo Monti Salute Più) Via Agucchi 4/2 - Tel. 051.382564

PORRETТА TERME

• Via Roma, 5 - Tel. 0534/22062 - www.termediporretta.it

IMOLA

• Amb. B.B. Tel. 0542.25534

FOGGIA - Centro Medico L. Da Vinci

• Via Manfredonia (ang. Via De Dominicis) Tel. Imma 340.5718180

E' OPPORTUNO COMINCIARE A PENSARE SIN DA ORA ALLA RIPRESA FUNZIONALE ED ESTETICA DEI DEFICIT CAUSATI DALLA FORZATA IMMOBILITÀ.

ECCO PERCHÉ UN PROGRAMMA PREVENTIVO E PREDEFINITO RAPPRESENTA LA VERA SOLUZIONE E SICURAMENTE LA PIÙ ECONOMICA.

NON SERVE MOLTO PER MIGLIORARE. Cosa fondamentale pertanto è SEGUIRE ALCUNE REGOLE DI VITA ED ALIMENTARI semplici ma efficaci se seguiti costantemente.

E' indispensabile pertanto (al di là del tempo a disposizione) OGNI GIORNO CAMMINARE PER ALMENO 40 minuti.

USARE ANTICONCEZIONALI SOLO SE REALMENTE INDISPENSABILI. USARE CALZE ELASTICIZZATE (oggi anche esteticamente belle e di ottima qualità). ALIMENTARSI CON ALCUNE REGOLE BEN PRECISE, soprattutto se a pranzo si va di fretta:

- POCCHI CARBOIDRATI (come pane e dolci, un po' di pasta condita con semplicità può essere usata).

- VERDURE DI STAGIONE E FRUTTA FRESCA (soprattutto a pranzo)

- PESCE (non fritto) E CARNE IN PARTICOLARE BIANCA (pollo, tacchino, coniglio ecc..)

- SPEZZARE LA GIORNATA CON SEMPLICI SPUNTINI quali yogurt, o un frutto lontano dai pasti. RIVOLGERSI POI AD UNO SPECIALISTA per correggere gli inestetismi e le vere patologie periferiche (varici, gonfiori persistenti) RAPPRESENTA UN OTTIMO INVESTIMENTO. Oggi infatti le TECNOLOGIE AIUTANO moltissimo, facilitando così i risultati estetici e funzionali.

- Il LINFODRENAGGIO MANUALE (massaggio drenante) e LA PRESSOTERAPIA riducono sensibilmente i gonfiori.

IL LASER A FIBRE OTTICHE PER LE VENE VARICOSE

Si tratta della terapia laser a fibre ottiche. Grazie all'uso di questa strumentazione assai sofisticata, si riesce a penetrare nella vena ed eliminarla senza conseguenze particolari. Non avendo nessuna controindicazione, questo trattamento si rivela utile soprattutto per le persone che, oltre alle varici, hanno malattie associate come diabete, cardiopatie (problemi al cuore) e obesità, per le quali i rimedi chirurgici tradizionali possono avere controindicazioni ed anche nelle persone anziane a rischio embolico.



DA RICORDARE CHE L'INTERVENTO CON IL LASER A FIBRE OTTICHE E' ADATTO A CHI SOFFRE DI CUORE O DI DIABETE, OBESITA' O PER MOTIVI ESTETICI.

LA SCLEROTERAPIA

Mentre la laserterapia endoluminale è molto indicata nella malattia varicosa, scarso o nullo effetto ha invece sulle piccole varicose, i cosiddetti capillari (teleangectasie) che per il loro

calibro minuscolo, ma l'abbondanza della loro diffusione cutanea, non vengono eliminate con la terapia laser. Quindi rimane ancora di prima scelta la scleroterapia transcutanea. Anche qui una buona contenzione elastica ed attività deambulatoria quotidiana migliorano la qualità di vita delle pazienti, che sono sempre più giovani, offrendo anche ottimi risultati estetici.

PER CONCLUDERE

SONO UTILISSIMI CICLI DI GINNASTICA IN ACQUA in piscina vascolare (modello Porretta, da me creata nel 1978) con acque termali e/o saline (cloruratosodiche), che favoriscono

il riassorbimento dei liquidi extracellulari presenti in molti arti inferiori. E' così che anche la LIPODISTROFIA, O CELLULITE, che maggiormente penalizza donne con faticosi carichi di lavoro statici e che non hanno la possibilità di esercitare corretta attività motoria, può essere efficacemente combattuta. Pertanto l'utilizzo associato e corretto di queste metodiche consente ottimi risultati funzionali ed estetici PER LA BELLEZZA E SALUTE DELLE VOSTRE GAMBE.

INSUFFICIENZA RESPIRATORIA

Le acque termali di cui sopra vengono utilizzate da molti anni anche per le patologie respiratorie, oggi purtroppo tornate alla ribalta con le complicità da Covid. L'utilizzo dell'acqua sulfurea (idrogeno solforato), come da

recenti studi effettuati da importanti centri di ricerca, pare che riduca le metallo proteine (MP3), responsabili dei processi infiammatori. Ecco perché oggi più che mai l'utilizzo delle inalazioni con acque sulfuree può aiutare a ridurre le complicità delle insufficienze respiratorie di tipo infiammatorio.

RESPIRARE BENE CI PERMETTE DI MUOVERCI MEGLIO E DI FAR FUNZIONARE CORRETTAMENTE MOLTI APPARATI DEL NOSTRO ORGANISMO.