



**Chiamami  
Trentatré**

### In agosto il sorriso non va in ferie

L'ANDI, Associazione medici dentisti italiani, ha organizzato per il quarto anno un servizio estivo nazionale per garantire le cure odontoiatriche anche in agosto, che coinvolge in tutta Italia 2500 dentisti. Dal primo agosto è stato attivato un sito Internet ([www.obiettivosorriso.it](http://www.obiettivosorriso.it)), e cliccando su

“Sorrisi d'agosto” si possono individuare i medici dentisti che hanno aderito all'iniziativa nella nostra provincia. E' possibile anche informarsi chiamando il numero verde 800.911.202. Un operatore risponderà indicando nominativo e indirizzo dei dentisti che operano nella zona del richiedente.



## I consigli della Farmacia Comunale n.1 "San Francesco"

Informazione Pubblicitaria

# Come essere sempre... in vena

## Intervista al dott. Ivano Gavioli

di Lorella Barlaam

«Il gran caldo di questo periodo aggrava tutte le patologie cardiocircolatorie, causando sbalzi di pressione, e tutte le insufficienze venose ne sono colpite», ci spiega il dott. Ivano Gavioli della Farmacia Comunale n.1. Siamo andati a intervistarlo per avere qualche consiglio su come alleviare gli effetti del caldo sui problemi vascolari, e ci ha dato subito la prima regola “d'oro”: «Se si è affetti da varici, è buona norma non esporsi al sole diretto, soprattutto nelle ore più calde o stazionando a lungo in piedi.»

*Dottor Gavioli, cosa sono le varici?*

«Le vene, all'interno, hanno piccole valvole che regolano il flusso sanguigno: col passare del tempo però valvole e pareti venose perdono d'elasticità e di efficienza, e può crearsi ristagno di sangue, con un ritorno venoso rallentato dalle caviglie alle ginocchia. Si crea così quel “nodo” che si percepisce anche all'esterno, antiestetico ma soprattutto dannoso. C'è una predisposizione genetica, e sono soprattutto un problema femminile; nelle donne la

ritenzione idrica è maggiore, per cause ormonali. Le aggrava sicuramente uno stile di vita sedentario, con lunghi periodi in piedi. E senz'altro il fumo.»

*Cosa si può fare per alleviarle?*

«Occorre anzitutto proteggersi con un solare a schermo alto, che filtri i raggi ultravioletti, perchè peggiorano l'infiammazione già in atto. E' preferibile restare all'ombra, magari distesi con le gambe un po' più in alto della testa, per favorire il ritorno venoso. Se la varice si sviluppa troppo, non resta che la terapia chirurgica. Ma se è in uno stadio iniziale, giova camminare, così che le regolari contrazioni muscolari aiutino il ritorno venoso verso l'alto. Quello causato dalla varice è un problema “idraulico”, e la soluzione più efficace è una calza a compressione graduata: adesso, in farmacia, ne abbiamo modelli gradevoli anche esteticamente. Certo, in estate non sono confortevoli. E allora si può ricorrere anche a farmaci flebotonici, fitoterapici a base di estratti di mirtillo e antocianidi, che rinforzano le pareti ve-

nose: ma se si vogliono buoni risultati occorre prenderli per tutta la stagione. Si possono applicare anche prodotti per uso esterno, in pomata o gel, a base di escina o di mirtillo, per diminuire il gonfiore. Vanno usati con regolarità, ogni giorno. Il massaggio, effettuato dal basso verso l'alto, fa senz'altro bene: d'estate, da noi, si può andare a camminare al mare, dentro l'acqua, unendo il vantaggio di un massaggio dolce al fresco, che diminuisce la vasodilatazione.»

*E in gravidanza?*

«Occorre qualche attenzione in più, perché le gambe si “gonfiano” più di frequente e il problema delle varici si accentua, per il maggior volume di sangue circolante e per lo schiacciamento del plesso iliaco causato dall'accrescersi dell'utero, negli ultimi



> Il dott. Ivano Gavioli della Farmacia comunale 1 mesi. E' tanto più necessario non esporsi al sole diretto e, compatibilmente con le condizioni generali, fare del moto magari camminando nell'acqua.»

## Programmazione Neuro Linguistica

# Comunicare bene per stare meglio

## Una “Psicologia della comunicazione” pragmatica ed efficace

Dott. Franco Desiderio\*

Ogni persona ha i suoi propri “programmi” di funzionamento, che sono riconoscibili ed elaborabili. Tali “programmi” sono i prodotti di particolari modalità di funzionamento “neurologico”, e sono riconoscibili perché rappresentati ed espressi nei “linguaggi” (verbale, para verbale, non verbale) con cui ognuno si esprime. E' da questo che prende il nome la Programmazione Neuro Linguistica. La PNL è una disciplina psicologica nata negli anni '70 negli Stati Uniti ad opera di due ricercatori, Richard Bandler e John Grinder, un matematico e un linguista che si misero a studiare scientificamente l'effettivo comportamento di alcuni “maghi” della psicoterapia con l'intento di studiare la struttura della comunicazione applicando gli strumenti scientifici di altre scienze come la linguistica, la cibernetica e la matematica. L'idea era partita da Gregory Bateson, antropologo, genetista, studioso della comunicazione umana e animale che insieme a Paul Watzlawick e altri fu il fondatore del gruppo di

Palo Alto (California) al cui lavoro ancora oggi si ispirano molte scuole di terapia familiare. Lo scopo era quello di fondare una Psicologia della comunicazione su basi sperimentali facendo perno sul concetto di “osservabilità”. Ne deriva la possibilità di individuare gli elementi veramente efficaci dei processi comunicativi per poterli formalizzare in modelli e tecniche riproducibili. In questo senso la PNL presenta un carattere estremamente pragmatico, e propone un insieme di modelli che traggono validità dalla loro efficacia piuttosto che da un substrato teorico.

La PNL si può definire anche come una disciplina che studia la “Struttura della esperienza soggettiva”, vale a dire l'individuazione delle operazioni mentali fondamentali che, mettendosi in sequenza, delineano la struttura dei processi comunicativi, delle strategie di pensiero delle persone: si può quindi considerare una disciplina che si interessa di analizzare e riprodurre la “comunicazione efficace”, e in questo

senso i campi di applicazione sono tutti quelli in cui la comunicazione interpersonale assume un'importanza rilevante ai fini dei risultati professionali, sociali e familiari. Risultati ormai sperimentati si ottengono a livello di crescita personale, in campo terapeutico, sia medico che psicologico, nell'ambito educativo e formativo - insegnamento scolastico e professionale - nel settore aziendale per quanto riguarda formazione, leadership, management, selezione del personale, analisi organizzativa, e dei servizi, dal marketing alla pubblicità e alle ricerche di mercato.

**Per saperne di più:**

R. Bandler, J. Grinder - La struttura della magia - Astrolabio  
R.Dilts, J.Grinder, R.Bandler, L.Cameron Bandler, J.De Lozier - Programmazione Neurolinguistica - Astrolabio  
R.Bandler, J.Grinder - La ristrutturazione - Astrolabio

R.Bandler - Usare il cervello per cambiare - Astrolabio  
R.Bandler - Magia in azione - Astrolabio  
R.Bandler, J.Grinder - La metamorfosi terapeutica - Astrolabio  
R.Bandler, MacDonal - Guida alle submodalità - Astrolabio  
S.Lankton - Magia pratica - Astrolabio  
R.Dilts, T.Hallbom, S.Smith - Convinzioni - Astrolabio  
A.Robbins - Come ottenere il meglio da se stessi e dagli altri - Bompiani  
A.Robbins - Come migliorare il proprio stato mentale, fisico, finanziario - Bompiani,  
M.Scardovelli - Feedback e cambiamento - Borla  
J.O'Connor, I. McDermott - Manuale di PNL - Il punto d'incontro  
J.O'Connor - Il libro del leader. Guidare e coinvolgere con la PNL - Ecomind

\*Vicepresidente Società Italiana di Programmazione Neurolinguistica

La Scienza Farmaceutica ha attraversato i secoli. Dagli antichi speziali ai moderni Farmacisti. Una sapienza antica che continua ancora oggi

nelle Farmacie Comunali ...  
**assistenza e informazione**

nelle Farmacie Comunali ...  
**prevenzione e servizi sanitari**

nelle Farmacie Comunali ...  
**analisi semplici prezzi contenuti**

nelle Farmacie Comunali ...  
**dal pubblico e per il pubblico, sempre**

**Fino al 30 settembre  
è in vigore l'orario estivo**



**Alliance Farmacie Comunali**  
AMFA S.p.A - Rimini

...qui la Salute è più vicina

**Farmacia Comunale N. 1 San Francesco**  
Via Michele Rosa 3 - Rimini  
tel. 0541 24414  
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 2**  
Via Covignano 154/G - Rimini  
tel. 0541 771446  
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 3**  
Via Guadagnoli 46 - Rimini  
tel. 0541 386240  
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 4**  
Via Marecchiese 135 - Rimini  
tel. 0541 773614  
Apertura dalle 8,30 alle 13,00; dalle 15,30 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 5**  
Via Flaminia 48/A - Rimini  
tel. 0541 382000  
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00. Chiusura sabato e festivi

**Farmacia Comunale N. 6**  
Via Euterpe 2/H - Rimini  
tel. 0541 778606  
Servizio 12 ore dalle 8,00 alle 20,00  
Escluso giovedì e festivi

**Farmacia Comunale “San Biagio”**  
Via Saffi 64 - Misano Monte (Rimini)  
tel. 0541 602016  
Apertura dalle 9,00 alle 12,30; dalle 16,30 alle 20,00. Il sabato dalle 9,00 alle 12,00  
Chiusura sabato pomeriggio e festivi

**Farmacia n.7 “Ghetto Turco”**  
Via Rosmini 30 - Rimini  
tel. 0541 377120  
Apertura dalle 8,30 alle 12,30; dalle 16,00 alle 20,00 Chiusura sabato e festivi