

In Ticino arriva U-Lab

A partire dal mese di marzo, è disponibile nelle farmacie ticinesi U-Lab, il primo test di depistaggio delle infezioni urinarie da effettuare a domicilio. Si stima che attualmente il 40% delle donne contragga almeno una di tali infezioni nella propria vita e che l'80-90% ne abbia una seconda.

Prodotto dalla Swiss Medical Solution - società con sede nel Canton Lucerna - il test, facile da usare e da leggere, rileva la presenza di nitriti e leucociti nell'urina già dai primi sintomi e, a volte, addirittura prima della loro apparizione. Esso si rivolge in particolare a donne soggette a cistiti frequenti o a

infezioni urinarie post coitali, come pure a pazienti 'a rischio', quali donne in menopausa e in gravidanza o persone che soffrono di affezioni croniche mediche o chirurgiche.

La decisione di diagnosi e di un eventuale trattamento spetta ovviamente al medico, per il quale U-Lab si rivela un aiuto prezioso nell'elaborazione della migliore strategia per la propria paziente.

Per informazioni:

www.swissmedicalsolution.ch

nelle proprie abitudini delle 'giornate di riposo organico', durante le quali mangiare esclusivamente frutta e bere acqua o tisane. Ma le cure depurative possono essere anche più lunghe. Per una settimana ci si può per esempio limitare a mangiare dei piccoli pasti a base di cibi leggeri quali ricotta magra o cottage cheese, yogurt, insalata, verdura, frutta, riso integrale, pesce alla griglia e carne magra, assumendo quotidianamente almeno tre litri di liquidi, tra acqua oligominerale non gasata e the alla frutta e alle erbe non zuccherati. I più 'temerari' possono invece optare per una settimana a base di soli 'liquidi', e cioè acqua, the di frutta o alle erbe, succhi di frutta e verdura e brodo vegetale, con l'aggiunta di integratori proteici; per chi sceglie questa via in commercio si trovano

già pronti dei succhi di frutta e verdura creati proprio per questo scopo. In ogni caso, una dieta di questo tipo andrebbe iniziata con un giorno 'introdotivo', seguito da cinque di 'digiuno' e due di graduale ritorno alla normalità, che prevedono, il primo, dei piccoli pasti a base di purea di mele, minestre di verdura e yogurt, il secondo a base di patate lesse, verdura, insalata, yogurt con semi di lino, pomodori. Le possibilità quindi per dare una benefica tregua al proprio organismo non mancano. Meglio comunque farsi consigliare da un esperto. Altro consiglio, attuare i propri buoni propositi durante un periodo ade-

10 candeline per Tisana

Dal 3 al 6 maggio si rinnova a Lugano l'appuntamento con Tisana, la fiera di medicina naturale, alimentazione sana, bioarchitettura, fitness e cure termali, giunta alla decima edizione.

Tisana si terrà al Centro esposizioni di Lugano, il giovedì dalle 16.00 alle 22.00, venerdì e sabato dalle 10.00 alle 22.00 e la domenica dalle 10.00 alle 19.00.

Per informazioni:

Simar

Via Montalbano 2

6925 Gentilino (Lugano)

Tel. 091/994 66 47

Fax 091/994 66 48

info@tisana.com

www.tisana.com

Per trarre il massimo beneficio da una cura depurativa - a base di soli liquidi o cibi leggeri - è bene affiancarvi dei trattamenti esterni - come la sauna - ed impararne ad ascoltarvi.

