

flash

sulle tue visite gratuite

Psiche: consulenze e incontri

Un periodo difficile, un trauma, problemi che ti tormentano. O qualcosa di più, come la depressione. A ottobre psicologi e psichiatri vengono incontro agli italiani, con visite e consulenze gratuite.

Psicologi. Ottobre è stato definito il mese del benessere psicologico in Italia dalla Sipap (Società italiana psicologi area privata).

● Per prenotare una consulenza gratuita dall'1 al 31 da uno dei professionisti iscritti, chiama il numero verde 800.766644 (da rete fissa) o il 333.4027140 (da cellulare). Informazioni su mesebenesserepsicologico.it e sipap.org.

Psichiatri. In occasione della giornata mondiale della salute mentale (il 10 ottobre), l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna, in collaborazione con la Società italiana psichiatria, mette a disposizione delle donne visite mediche ed esami gratuiti relativi a disturbi psichici, neurologici e del comportamento femminili in circa 70 ospedali italiani.

● Per scoprire quale sia la struttura più vicina e prenotare, cerca sul sito salutementale.bollinirosa.it oppure chiama per informazioni il numero (a pagamento) 895.8950814.

Diecimila dentisti aprono le porte degli studi

Non è mai il momento sbagliato per fare un controllo dal dentista. E a ottobre puoi farlo gratis. Grazie all'iniziativa voluta da Andi (l'Associazione nazionale dentisti italiani) e supportata da Mentadent, ossia il mese della prevenzione dentale.

● Dall'1 al 31 ottobre puoi chiedere una visita gratuita con uno degli oltre diecimila professionisti iscritti all'Andi che aderiscono al mese della prevenzione dentale. Per trovare l'odontoiatra più vicino, inserisci il tuo Cap nell'apposita area del sito mentadent.it oppure chiama il numero verde 800.800121 (dal lunedì al venerdì, dalle 9.30 alle 18), quindi chiama lo studio dentistico e prenota il tuo controllo gratuito.



Osteoporosi, i test per scovarla. Una donna su tre dopo i 50 anni soffre di forme più o meno gravi di osteoporosi, una demineralizzazione delle ossa che porta alla fragilità ossea e a un maggiore rischio di frattura. In occasione della giornata mondiale contro l'osteoporosi (20 ottobre), puoi approfittare di diagnosi e visite gratuite.

● Cinque società nazionali di ortopedici e reumatologi promuovono la campagna «Stop alle fratture». Sul sito dedicato (stopallefratture.it) puoi fare un test di autodiagnosi: qualora tu abbia più di 50 anni e il tuo rischio di frattura sia di grado alto o molto alto, oppure ci sia già stata una frattura del femore, si genera in automatico un codice che consente di effettuare, dal 20 ottobre al 20 novembre, una visita specialistica gratuita in uno dei centri che hanno aderito (la disponibilità è limitata a circa 800 visite).

● Su iniziativa di Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna), il 20 ottobre le donne di ogni fascia d'età possono prenotare visite e in alcuni casi anche Moc (l'esame specifico per l'osteoporosi) in uno degli oltre 70 ospedali aderenti all'iniziativa (per scoprire quali, vai sul sito osteoporosi.bollinirosa.it o chiama lo 02.29015286).

Specialisti contro il mal di schiena

Ti tormenta il mal di schiena? Il 16 ottobre cade la giornata mondiale dedicata alla salute della colonna vertebrale e tu puoi approfittare degli appuntamenti gratuiti con una serie di esperti di antiginnastica e chiropratica.

Antiginnastica. «L'antiginnastica può fornire un aiuto determinante per combattere cervicale, lombalgia da contratture muscolari e per patologie come lordosi, cifosi e scoliosi», dice Thérèse Bertherat, la kinesiterapeuta parigina che ha inventato questa terapia nel 1976. «Il mio metodo cerca di risvegliare ogni singola fibra muscolare: insegna a conoscere tutti i muscoli dimenticati e poi a riequilibrarli». L'antiginnastica si pratica in piccoli gruppi con un esperto che è solo una guida e non fa manipolazioni. Un ciclo in genere è composto da dieci sedute di circa 90 minuti, a cadenza settimanale, ma è un'autocura: decide il paziente. La disciplina non ha controindicazioni, se non malattie che impediscano i movimenti.

● Nella settimana dell'antiginnastica, da lunedì 21 a domenica 27 ottobre potrai fare una seduta di prova gratuita con uno dei 70 esperti italiani con certificato di licenza. Cerca su antiginnastica.com l'esperto più vicino e prenota chiamando il suo studio.

Chiropratica. La chiropratica si basa su manipolazioni per correggere le cosiddette sublussazioni vertebrali. Secondo una revisione di una ventina di studi, pubblicata dal gruppo Cochrane nel 2012, può avere effetti benefici sul mal di schiena. Nonostante le conclusioni, molti medici italiani restano scettici e avvertono che i rischi di mettersi nelle mani di chiropratici non qualificati possono essere seri. Il consiglio è quello di affidarsi agli iscritti dell'Aic (l'Associazione italiana chiropratici).

● Dal 14 al 19 ottobre oltre 200 chiropratici iscritti all'Aic apriranno le porte dei propri studi in tutta Italia per le visite gratuite. Puoi prenotare l'appuntamento dall'inizio del mese chiamando il numero verde 800.017806 (dal lunedì al venerdì). Altre informazioni sul sito chiropratica.it.

flash
sulle tue visite gratuite

Psiche: consulenze e incontri
U...
D...
N...

Diecimila dentisti aprono le porte degli studi
N...

Per i Tui Capelli, un miracolo della Natura!

Specialisti contro il mal di schiena
T...

OFFERTA
50 capsule
60 capsule
14,99 € 22,50 €

MiglioCres
il Salvacapelli