

# NOTIZIE PER TE

[www.farmauniti.it](http://www.farmauniti.it)



#### MEDICINA

Alitosi un sintomo da non sottovalutare

#### PSICOLOGIA

In emergenza oltre le paure e l'isolamento: la speranza

#### NUTRIZIONE

Corretta alimentazione e gestione dello stress



## Difendiamo la salute



# SAUGELLA

**Consigliato dal ginecologo,\*  
amato dalle donne.**

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo.  
Con te c'è Saugella, che ti accompagna dall'infanzia alla menopausa,  
ogni giorno come gesto di protezione e benessere quotidiano.



DAI 3  
AI 12 ANNI

ETÀ FERTILE

FRESchezza  
IN ETÀ FERTILE

MENOPAUSA

TRIPLA  
PROTEZIONE

PROTEZIONE  
INTIMA

IDRATAZIONE

UOMO

DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA

\*U&A Intimate Care - IQVIA Marzo 2019 - Ricerca condotta su 200 ginecologi.

## COVID-19

*Caro lettore, forse per la prima volta nella storia dell'uomo stiamo affrontando una guerra che non vede uomini contrapporsi ad altri uomini ma l'intero genere umano che si unisce per difendersi da una minaccia che non conosce confini: la pandemia Covid-19. Affrontiamo questa minaccia grazie a quelle caratteristiche proprie della specie umana: la capacità di organizzarci socialmente e di utilizzare e manipolare le risorse che ci circondano per merito della scienza. In queste settimane abbiamo scoperto come l'uomo sia un animale fortemente sociale e le relazioni virtuali tramite i mezzi a disposizione su internet non sono sufficienti a sostituire l'esperienza fisica della comunicazione umana.*

*La quotidianità è stata stravolta perché i luoghi dove eravamo soliti vivere la nostra esperienza sociale sono stati chiusi: le scuole, i posti di lavoro e gli esercizi commerciali. Le Farmacie hanno avuto l'onere ma anche l'onore di rimanere aperte per distribuire farmaci e prodotti per la salute: non è sempre stato facile e per poterlo fare abbiamo dovuto attrezzarci anche alzando delle barriere per contrastare la presenza del coronavirus. Ma comunque nonostante barriere in plexiglas, maschere e guanti la Farmacia è rimasta un luogo dove le persone si incontrano e, molte volte, il recarsi in Farmacia è stato un modo anche per mantenere quella piccola parte di normalità della nostra vita prima della pandemia. La tua Farmacia è anche questo.*

DI

MARCO AGGERI

## NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti

Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
Iscrizione al Tribunale di Torino  
n° 57/11 del 12/09/2011

n. 3 / 6 del 01/05/20  
Tiratura 155.000 copie

Direttore responsabile  
Aldo Gallo

## Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.  
Presidente  
Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer  
Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto:direzione@edraspa.it)

## Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,  
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,  
Giuseppe Tandoi

## Hanno collaborato

Rachele Aspesi, Claudio Buono,  
Stefania Cifani, Anna Maria Coppo,  
Francesca Laganà, Gladys Pace, Chiara Romeo.

## Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

## Sommaro

## 2 – MEDICINA

Alitosi

## 6 – PSICOLOGIA

Energie sconosciute

## 12 – SPAZIO MAMMA

Il mal di testa nei bambini

## 16 – BENESSERE

Un fastidioso prurito

## 20 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Proteggere la salute

## 24 – COSMESI

Benessere a casa

## 28 – NUTRIZIONE

Riprendiamoci dallo stress

## 32 – LETTURE





# ALITOSI

Un sintomo da non sottovalutare perché possibile spia di vari disturbi

Claudio Buono

Quello dell'alito cattivo è un problema imbarazzante che può condizionare la vita sociale e di relazione. Meglio chiarire, però: non può definirsi tale un odore penetrante dopo aver mangiato alcuni cibi, come aglio o cipolla, che procurano sì alitosi ma per un tempo limitato, tanto che bastano una caramella balsamica o uno spray salva alito per rimediare all'inconveniente. In altri casi, invece, un fiato pesante potrebbe essere la spia di disturbi più importanti da non sottovalutare e la cui causa, spesso, va ricercata in organi lontani dalla bocca.

## SE DIPENDE DALLO STOMACO

### Come riconoscerla

Un odore acre e acido, come di ammoniaca, segnala un'alterazione del pH salivare che predispone alla formazione di batteri. Spesso il problema è legato a una scorretta alimentazione, ma l'alito può assumere un vago odore di ammoniaca anche in caso di fegato eccessivamente sovraccaricato, magari per una prolungata assunzione di antibiotici o per l'eccessivo consumo di alcol. Oppure può essere spia di disturbi digestivi, come il colon irritabile: la flora batterica produce una maggior quantità di gas e una parte di questi può diffondersi dalle pareti intestinali al sangue, esalando poi all'esterno attraverso il respiro.

### Che cosa fare

Assumere enzimi digestivi (acquistabili in farmacia) che regolano l'assorbimento degli alimenti, agevolandone la digestione. In aggiunta, prendere un leggero correttore del pH (ne esistono in polvere, sempre reperibili in farmacia) per riportare il livello di acidità entro valori ottimali, migliorando nel contempo tutte le funzioni dello stomaco. Se invece è il

fegato a essere in crisi, oltre a eliminare gli alcolici, seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura e povera di grassi di origine animale.

## SE È COLPA DELLA CISTIFELLEA

### Come riconoscerla

Bocca "cattiva" e un inconfondibile sapore amaro, corrispondono spesso a una disfunzione della cistifellea che porta quest'organo a produrre bile in eccesso. A peggiorare la situazione ci si può mettere anche un'alimentazione troppo ricca di grassi e la difficoltà dell'organismo a metabolizzarli.

### Che cosa fare

Si può provare a dare sollievo alla cistifellea con una tisana depurativa a base di tarassaco e cardo mariano, da bere tutte le mattine fino a miglioramento dei sintomi.

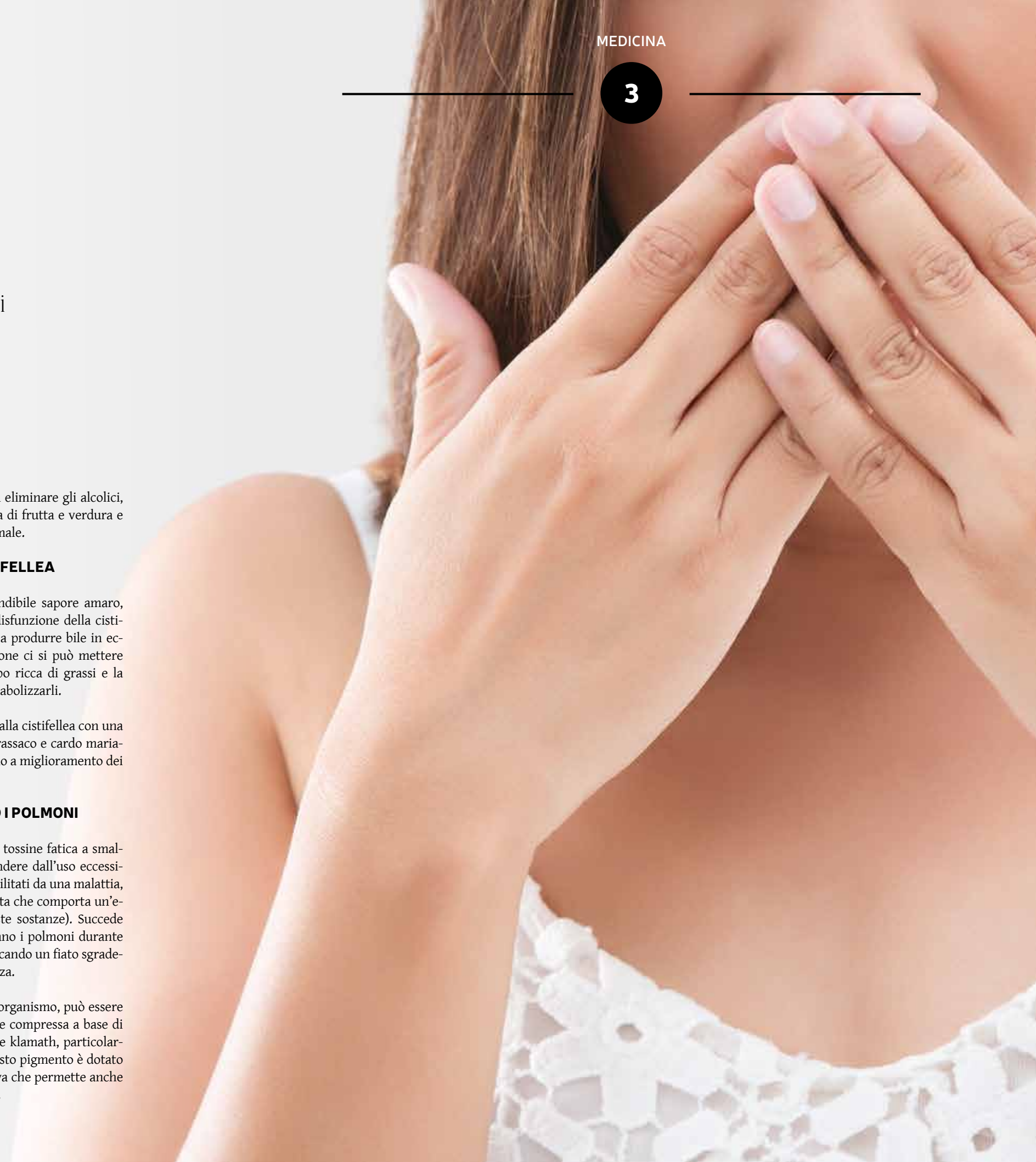
## SE RESPONSABILI SONO I POLMONI

### Come riconoscerla

Un organismo sovraccarico di tossine fatica a smaltirle del tutto (potrebbe dipendere dall'uso eccessivo di farmaci o perché si è debilitati da una malattia, oppure per via dell'età avanzata che comporta un'eliminazione più lenta di queste sostanze). Succede allora che le tossine impregnano i polmoni durante la fase di ossigenazione, provocando un fiato sgradevole avvertibile anche a distanza.

### Che cosa fare

Per depurare e detossificare l'organismo, può essere utile assumere ai pasti qualche compressa a base di alghe quali spirulina, clorella e klamath, particolarmente ricche di clorofilla. Questo pigmento è dotato di una forte azione ossigenativa che permette anche di ritrovare un alito gradevole.





### AUTO-TEST DELL'ALITO

Per verificare le condizioni del proprio alito, basta tenere un piccolo specchio davanti alla bocca ed espirare a fondo, annusando successivamente le goccioline di condensa che si sono formate. In alternativa, si può alitare nel palmo della mano tenuta a conca davanti alla bocca. Se, dopo aver eseguito questo autoesame più volte al giorno e per più giorni, l'esito finale lascia perplessi, meglio sentire il proprio medico: può darsi, infatti, che la vera origine della persistente alitosi sia legata a qualche problema di salute, come il diabete.

### SE ARRIVA DALLA GOLA

#### Come riconoscerla

L'alito può perdere la sua freschezza anche per colpa di disturbi che colpiscono le prime vie aeree, come tonsilliti e faringiti. Questo perché in gola si formano sacche batteriche che sono all'origine del fiato pestilenziale. Possibile alitosi in agguato anche per colpa di un setto nasale deviato: se per colpa di questa malformazione il muco ristagna all'interno delle narici anziché defluire liberamente, ecco che dal retro del naso, che è in diretta comunicazione con la bocca, potrebbe arrivare il cattivo odore.

#### Che cosa fare

Prendere appuntamento con l'otorino che, in caso di faringite e tonsillite, potrà prescrivere una cura antibiotica mirata, magari a seguito di un tampone orofaringeo (il prelievo di un piccolo campione del secreto presente in gola, che identifica i batteri colpevoli delle infezioni). Se invece l'alitosi dipende da un setto nasale deviato, lo specialista potrà suggerire di utilizzare soluzioni saline da instillare nel naso per liberarlo dai ristagni di muco.

### SE È PROVOCATA DA DENTI O GENGIVE

#### Come riconoscerla

Nella gran parte dei casi la colpa è di una scarsa igiene orale. La placca batterica (quella patina biancastra e appiccicosa che si deposita sulle superfici dei denti), combinandosi con i residui di cibo, dà il via a reazioni chimiche che producono gas di zolfo, responsabili di un fiato sgradevole. A lungo andare, poi, la placca si trasforma in tartaro, un deposito duro che infiamma e fa sanguinare le gengive: i globuli rossi si sedimentano nel solco gengivale e, degradandosi, alterano ulteriormente la freschezza dell'alito. Come se non bastasse, anche un pH particolarmente acido della saliva o una carie non curata possono sprigionare un odore acre e persistente.

#### Che cosa fare

Oltre all'igiene quotidiana della bocca con spazzolino e filo interdentale, per correggere lo stato batterico è utile fare degli sciacqui con un collutorio naturale a base di oli essenziali di timo ed eucalipto. Dato, poi, che i batteri orali si sedimentano anche sulla superficie della lingua, un valido antidoto per contrastare questo problema consiste nel detergerla con uno spazzolino morbido (meglio la sera, prima di coricarsi). Invece, per ripristinare il pH alterato, una strategia vincente potrebbe essere quella di aprire una capsula di fermenti lattici (come il *Lactobacillus acidophilus*) e frizionare le gengive con il suo contenuto una volta al giorno (in alternativa, va bene massaggiarle anche con mezzo cucchiaino di argilla verde e poi sciacquare), proseguendo il trattamento fino a quando le gengive non sanguinano



più. È altresì consigliabile fissare una visita odontoiatrica per eliminare eventuali carie e per effettuare una pulizia dentale, utile a rimuovere il tartaro che si è infiltrato al di sotto delle gengive.

### SE L'ALITO È PESANTE AL MATTINO

Il disturbo può essere dovuto a un pasto serale troppo abbondante: durante la notte, sono più facili i reflussi di cibo e acidi digestivi verso la gola. E i risultati si sentono, appunto, al mattino. In altri casi la colpa può essere di una ridotta secrezione salivare. La saliva agisce come un detergente naturale, in quanto elimina i residui di cibo presenti nella bocca che, decomponendosi, causano cattivi odori. Se il cavo orale si secca, perché magari si dorme con la bocca aperta, al suo interno c'è anche meno saliva

e questo permette la proliferazione di batteri maleodoranti durante il sonno, con conseguente alito pesante al risveglio.

### ANCHE I BAMBINI NON NE SONO IMMUNI

All'origine dell'alitosi vi è spesso un problema d'infiammazione delle adenoidi (formazioni a grappolo di tessuto linfatico). Data la loro dimensione e la posizione anatomica sulla volta della rinofaringe (la cavità posta dietro il palato molle, che mette in comunicazione il naso con la gola), le adenoidi ingrossate ne determinano un'ostruzione più o meno completa, impedendo così la corretta respirazione attraverso il naso. Anche il normale passaggio delle secrezioni diventa quindi difficoltoso, favorendone il ristagno. Da qui l'origine del cattivo odore dell'alito.



### UN AIUTO DALL'OMEOPATIA

Se l'alito cattivo dovesse associarsi anche ad altri sintomi, l'omeopatia dispone di rimedi ad hoc quali, ad esempio, *Nux vomica* (per chi soffre di alitosi e gonfiori addominali accompagnati da forte tensione gastrica); *Lycopodium* (in caso di alitosi accompagnata da tensioni addominali e cattiva digestione dovuta a malfunzionamento del fegato), Sulfur (quando oltre all'alitosi c'è forte intossicazione e, più in generale, quando occorre depurare a fondo l'organismo).



# ENERGIE SCONOSCIUTE

In emergenza oltre le paure  
e l'isolamento: la speranza

—  
Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

In questo periodo così particolare, di fronte a uno stato di emergenza che ha stravolto il quotidiano di ognuno di noi, è più che mai diffuso il bisogno di ritrovare uno spazio in cui raccoglierci, riorientarci, fermarci per ripartire, nutrirci non solo di cibo, ma di quel calore che, ancor più nell'isolamento, può essere fondamentale per proseguire il nostro cammino.

I media trasmettono di continuo notizie e numeri di persone contagiate, persone in terapia intensiva e, fortunatamente, anche quelli di persone guarite dal coronavirus.

L'evoluzione dei provvedimenti e delle restrizioni adottate per contenere il Covid-19 è stata rapida e multiforme. E il senso di minaccia, implicito nel termine "pandemia" che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha utilizzato nel descrivere la situazione correlata, non arriva solo da lì.

La chiusura delle scuole, il divieto di uscire di casa se non provvisti di autocertificazione che ne attesti lo stato di necessità, l'isolamento forzato da parenti e amici sono solo alcuni degli elementi che hanno improvvisamente stravolto il nostro quotidiano.

Bambini, ragazzi, insegnanti e genitori si sono trovati nella necessità di attivare e attivarsi con nuove modalità per non interrompere bruscamente il processo di apprendimento.

Le paure, il senso di impotenza, la percezione di un'interruzione imposta, di una sospensione delle attività e dei ritmi che fino a poco prima vivevamo come naturali sono i primi tra i tanti aspetti che le persone riportano nel momento in cui arrivano a chiedere aiuto.

*"Nella storia dell'umanità, e in quella dei nostri antenati preumani, ci sono sempre stati periodi di carestia, di fame"* scrivono Franco Berrino e Daniel Lumera (*La via della leggerezza*, Mondadori, Milano, 2019). E continuano: *"Due-trecentomila anni fa l'Homo sapiens, quando era cacciatore-raccoglitore, non trovava da mangiare tutti i giorni nel supermercato sotto casa, passava probabilmente spesso anche vari giorni prima di riuscire a cacciare o a reperire cibo sufficiente a saziarsi."* E il nostro organismo si è adattato in modo da funzionare al meglio in quelle condizioni.

A cosa ci è chiesto di adattarci oggi mentre le nostre

***"La speranza è il desiderio  
e l'aspettativa che il futuro sia  
migliore del presente."***

—  
da *La speranza è un farmaco*  
di Fabrizio Benedetti





più scontate libertà paiono improvvisamente ridotte al minimo?

Al momento le parole e i vissuti di chi arriva a rivolgersi a un centro di Psicologia e a chiedere aiuto nel confronto con le conseguenze di uno stato di emergenza transnazionale riflettono un timore amplificato nel quale il ricordo del nostro passato pare aver bisogno di essere attivato.

E nello specifico del sostegno ai genitori che cercano risposte da dare ai loro bambini, a volte i racconti dei nostri nonni e bisnonni sembrano uscire dalle pagine dei libri di storia per dirci e darci un po' di conforto.

Durante una seduta telefonica con L. il pianto della sua bambina di 7 anni ha reso quel contatto a distanza incredibilmente vicino.

L'invito ad aprire la porta affinché la piccola potesse sentire e vedere la sua mamma parlare, sorridere, chiedere e scambiare emozioni con qualcuno di esterno, dopo diversi giorni nei quali nessuno era più entrato nella loro casa è stata per lei una grande sorpresa.

E quando la settimana seguente, terminato il periodo di isolamento, durante la nostra seduta, oltre ai ricordi di guerra riportati dal bisnonno quando era piccina, sono arrivati pensieri e parole di cura,

quelle parole, rivolte alla bambina che era stata, è stato importante per lei offrirle alla bambina che stava crescendo.

*“Come nonno T. ha dovuto ed è riuscito a difendersi dalle bombe, oggi noi ci stiamo difendendo da questo virus. Quando anche questa specie di guerra sarà finita avremo scoperto tanti nuovi giochi da raccontare e da fare con quelle amiche che, adesso, puoi comunque sentire e vedere da lontano”.*

***“Si ha paura della vita  
fintanto che non la si conosce veramente.”***

*da Visioni sulla vita aggrappati alla voce del cuore  
di Andrea Grieco*

Non solo mamme e bambini, sono i ragazzi e poi gli uomini e le donne a sentirsi smarriti di fronte al turbamento del “Restate tutti a casa”.

È questo il messaggio che, più di ogni altro, è circolato nelle abitazioni dei cittadini italiani. **RESTATE TUTTI A CASA!**

“Non so quale sia la mia casa, dottoressa...” mi ha detto la scorsa settimana una donna, U., che mi ha contattata via skype. “Non la riconosco e non mi riconosco in questa convivenza forzata nella quale lo sforzo più grande che faccio è quello di non uscire.”



Per U. le restrizioni di ogni cittadino in questo “periodo di stop” hanno fatto esplodere le forti difficoltà, presenti nel rapporto con il marito, fino a quel momento attutite dagli orari differenti che facilitavano incontri rapidi in orari limitati. La tensione di non potersi allontanare premeva per essere udita, vista e infine accolta.

*“Qualcosa accade quando la relazione con le emozioni può essere riaperta e vissuta, qualcosa che forse, e per fortuna, non potrà mai del tutto essere definito, e che al tempo stesso oggi la scienza può comprendere, se non nel suo centro più misterioso, per i suoi effetti su corpo e mente, su salute e malattia.”*  
da *Le emozioni che curano*  
di Erica Francesca Poli

Aprire uno spazio di ascolto, di confronto e conforto è oggi possibile attraverso strumenti tecnologici che ci vengono in aiuto. Durante le sedute in videochiamata, per esempio, i nostri volti ci mostrano in primo piano, lì, nel portarci attenzione, pronti a ricevere, a dare.

Sono giorni, questi, molto particolari nei quali l'utilizzo di strumenti fin qui trascurati, mi ha permesso di incontrare sia persone in difficoltà, arrivate a me per la prima volta, sia pazienti che già seguivo, stabilendo, in un caso, un contatto prezioso e portando avanti, nell'altro, “nutrienti” percorsi di cura.

La scelta dell'aggettivo “nutriente” ci collega a quel bisogno di relazione che, in quanto animali sociali, noi esseri umani necessitiamo di soddisfare.

Ho sentito giovani inizialmente sfidanti verso il rischio del contagio, certi di esserne immuni, nello spazio di poche sole sedute riconoscere la potenza di quello che il collega, Ezio Aceti, ha definito l'antivirus della fraternità. Sì, quello che ha portato alcuni di quei giovani a riconoscere quanto ciascuno di loro potesse fare per preservare l'altro. Li ho sentiti pronti a limitarsi e a limitare a un tempo un altro virus, forse meno nominato in questi giorni, ma altrettanto rischioso se non visto e contenuto: il virus dell'onnipotenza.

*“Affinché un percorso conduca al nuovo, occorre che un'immaginazione, attraverso un cambio di prospettiva, scopra una cosa nascosta.”*  
(Traduzione a cura dell'autrice)  
da *La nuit, j'écrirai des soleils*  
di Boris Cyrulnik

La paura che respiriamo nel recinto delle nostre case può prendere diverse strade: può allertarci così da prevenire il pericolo, può accentuarsi e sfociare nell'ansia generando stress oppure può aumentare il nostro senso di responsabilità e indurci a fare appello alla nostra intelligenza emotiva. Questa può aprirci alla scoperta di sensazioni nuove, di emozioni e progettualità lontane dalle abitudini, la cui gestione potrà tuttavia diventare una nuova risorsa.

Oltre l'insicurezza che minaccia il quotidiano, possiamo andare in cerca di “antidoti all'angoscia” così da stimolare la nostra vitalità e rinforzare il nostro sistema immunitario. Possiamo offrirvi qualche spazio di serenità, di bellezza, impegnandoci a preservare “un campo sicuro dentro di noi” come ben illustra la psichiatra Erica Francesca Poli (<https://anima.tv/2020/lamore.ai.tempi.del.coronavirus/>).

Il paradosso che l'“emergenza coronavirus” quotidianamente esprime è nel metterci pesantemente di fronte al divieto di procurarci quel cibo prezioso che è il “contatto umano” nel modo in cui fino ad oggi, in molti pensavamo, fosse l'unico possibile. Tuttavia la nuova realtà nella quale da giorni mi trovo calata è qui a dirmi dell'altro.

Ed è questo che ora desidero diffondere: il risveglio dall'impotenza che ho incontrato al pensiero di dover interrompere le sedute vis-a-vis con i pazienti, a tutela della comunità, nel momento in cui ho deciso di proporre e adottare una modalità a distanza (Sedute via telefono e via videochiamata), la percezione condivisa con coloro che hanno scelto di sperimentarsi nel nuovo di una presenza reciproca altrettanto intensa di quella sperimentata in studio, e la speranza rinnovata di andare insieme verso la cura. È così che quella speranza che, prima avevamo incontrato tra le mura di quello studio nel quale abbiamo concordato di avviare i diversi percorsi di psicoterapia, oggi ha potuto uscire da lì e aprirci, tutti, alla certezza che, in ogni caso, nel cammino della nostra vita noi stiamo procedendo, in emergenza, oltre le paure e l'isolamento con una forza potente che ciascuno troverà il modo di alimentare. E, nello sciogliersi delle certezze, si libera il nostro fare esperienza con energie sconosciute.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)

# Alimenta il formidabile che c'è in te

I batteri che compongono la nostra flora intestinale svolgono tante azioni benefiche: **stimolano e potenziano il nostro sistema immunitario, formano barriere contro gli agenti esterni e ci supportano ogni giorno...**

...come

## FlorMidabil DAILY

## che con 70 miliardi di fermenti lattici vivi

è l'alleato ideale del tuo intestino giorno dopo giorno

NOVITÀ Low sugar\*



Da oggi anche per le persone che soffrono di **iperglicemia o diabete** o per chi desidera non aggiungere zuccheri in eccesso alla propria **dieta**

\*Con il 90% di zuccheri in meno rispetto alla formulazione precedente.



seguici su  e 

**SANDOZ** A Novartis Division

Sandoz S.p.A. Largo U. Boccioni, 1 - 21040 Origgio (VA)

flormidabil.it



# IL MAL DI TESTA NEI BAMBINI

Anche in caso di episodi isolati è meglio parlarne al pediatra che saprà come intervenire

Chiara Romeo



“Oggi ho mal di testa”, sembra strano sentirlo dalla voce di un bambino, tanto che a volte non viene preso sul serio dagli adulti, ma i dati dicono che la cefalea è un disturbo in crescita, anche tra i bambini e gli adolescenti. Secondo la Fondazione Veronesi, negli ultimi anni il problema si è triplicato: le ragioni sono da ricercare in una maggiore sensibilità dei pediatri nel rilevare e affrontare il problema, ma anche in un aumento dei livelli di stress dovuto ai ritmi di vita, serrati fin da bambini, e il minore tempo dedicato al sonno. Alcune statistiche dimostrano che circa il 25% di bambini riferisce di aver avuto almeno un episodio di mal di testa nel corso dell'anno.

## DIVERSI TIPI DI MAL DI TESTA

Anche quando compaiono in età pediatrica i mal di testa non sono tutti uguali. Esistono diversi tipi con evoluzione e cure completamente diverse. Secondo i pediatri della Società Italiana di Pediatria la prima importante distinzione da fare è quella fra cefalee primarie e cefalee secondarie. Le prime sono legate a una predisposizione genetica, mentre nelle seconde il mal di testa è il sintomo di una malattia che deve essere identificata e curata.

La cefalea tensiva è la forma di mal di testa più frequente nel bambino, seguita dall'emicrania. Quest'ultima è tipicamente dovuta ad una predisposizione genetica, cosicché spesso vi sono altri casi di emicrania nella famiglia di appartenenza. Se nei primi mesi di vita compare raramente con sintomi atipici, come nausea e vomito, il bambino più grande, invece, avverte in maniera dominante il mal di testa, generalmente di intensità medio-forte e di breve durata. In alcuni casi il dolore interessa metà del capo ed è pulsante; perciò spesso i bambini dicono di sentire il

cuore in testa, accompagnato da fastidio per la luce, i rumori o gli odori.

## CHIEDERE SEMPRE AL PEDIATRA

Che sia un singolo episodio di cefalea, oppure un mal di testa ricorrente, la prima figura a cui rivolgersi è il pediatra di famiglia, che conosce la storia clinica del bambino e potrà valutare eventuali accertamenti o esami diagnostici complessi. Per esempio saprà valutare se si tratta di un mal di testa secondario ad una sinusite: in questo caso verrà curata la malattia principale e il mal di testa sparirà di conseguenza.

Bisogna però considerare che la maggior parte di questi disturbi dei bambini sono inquadrabili nell'ambito di un'emicrania o di una cefalea tensiva, per cui non è assolutamente necessario ricorrere a esami diagnostici. Nei casi più complessi o se il sintomo persiste e si ripresenta frequentemente, il bambino viene inviato ad un centro cefalee specializzato per l'età pediatrica.

## CEFALEA TENSIVE: ATTENZIONE AL SONNO E ALL'ALIMENTAZIONE

La cefalea di tipo tensivo, più frequente nel periodo adolescenziale, è contraddistinta da attacchi ripetuti di dolore bilaterale, alla fronte o alle tempie, alle regioni occipitali o posteriori del capo, o diffuso, come il cosiddetto “cerchio alla testa”. Nella cefalea tensiva, il dolore è continuo, viene avvertito come un senso di peso, di intensità medio e non impedisce le normali attività quotidiane e non peggiora con l'attività fisica. Può tuttavia, ripetersi con elevata frequenza, diventando addirittura cronica, la cefalea di tipo tensivo può interferire negativamente sulla qualità di vita del ragazzo alterando le sue attività quotidiane, imponendogli la rinuncia ad attività gradevoli sporti-

## IL DIARIO E LA PREVENZIONE

Così come consigliato agli adulti è bene, per i genitori prima e per il ragazzo poi, tenere un diario del mal di testa. Nel diario è bene segnare, quando avviene l'episodio – così da avere una reale valutazione della frequenza - l'intensità dell'attacco, la situazione scatenante, se viene identificata, il contesto in cui si presenta (a casa, a scuola, dopo un allenamento), gli orari degli attacchi, la loro durata, l'eventuale vicinanza ai pasti, l'associazione con altri sintomi, se i farmaci utilizzati hanno funzionato. Questo permette al medico di capire meglio il tipo di cefalea e alla famiglia può suggerire una certa ripetitività per fare prevenzione. Individuare possibili fattori determinanti o corresponsabili a partire da cattive abitudini o condizioni ambientali sfavorevoli come il fumo in casa, una scarsa illuminazione, una rumorosità eccessiva o un insufficiente ricambio d'aria. Evitare lo stress eccessivo derivante da più attività sportive, una mancanza di sonno, un uso eccessivo di smartphone e video-giochi.



### CEFALEE PRIMARIE

Sono la maggior parte dei mal di testa accusati dal bambino, soprattutto quelli in cui gli episodi del disturbo tendono a ripetersi. Sono cefalee primarie dell'età pediatrica: l'emicrania, con e senza aura; la cefalea tensiva; la cefalea a grappolo, che però è molto rara in questa età.

ve o con gli amici, o generando ansia e alterazione dell'umore.

### EVITARE L'AUTOMEDICAZIONE NEL BAMBINO

Cosa fare se il bambino ha mal di testa? Prima di tutto evitare l'automedicazione. Se nell'adulto può essere gestita nei casi più semplici con farmaci da banco, questo approccio può essere pericoloso nel bambino. La scelta della terapia da seguire in caso di attacco di cefalea, anche di quella tensiva, deve essere fatta esclusivamente dietro controllo del pediatra di famiglia. Infatti, la cura è decisa dal medico a seconda del tipo di cefalea e dell'età del paziente. Lo scopo è eliminare il dolore e prevenire le recidive che portano il disturbo a cronicizzarsi. I farmaci che sono abitualmente utilizzati sono: il paracetamolo, l'ibuprofene, farmaci utilizzati anche per la gestione della febbre e dei piccoli disturbi dolorosi dei bambini. Nei casi più seri di cefalea ricorrente verranno utilizzati i triptani somministrati iniziando con il dosaggio più basso tale da consentire una rapida e completa risoluzione della crisi, aumentandolo solo se strettamente necessario.

### STRESS E STILI DI VITA

La cefalea in genere, nelle sue tante modalità di espressione clinica, deve essere considerata non solo come disturbo, ma anche come sintomo di un qualcosa che non va nella vita dei bambini e dei ragazzi. Infatti, spesso è un sintomo reale che è espressione di tensioni emotive derivanti da problematiche scolastiche, o da relazioni tra amici, che ad un adulto possono sembrare banali, ma non lo sono per la real-

tà del bambino. Ma anche in occasione di eventi più seri come liti e incomprensioni familiari, separazione dei genitori, morte di un nonno, traslochi o anche più semplicemente la nascita di un fratellino.

In questo caso non va sottovalutata, né ignorata, ma si avrà un approccio diverso con un aiuto anche di tipo psicologico. Secondo gli esperti dell'Ospedale Pediatrico Meyer di Firenze, anche pochi incontri possono aiutare il bambino a tranquillizzarsi, abbassando i livelli d'ansia che possono scatenare le crisi, rendere la sua vita più serena e la gestione dei sintomi meno problematica. Infatti, per il bambino, soprattutto se gli episodi si ripetono, possono sembrare un ostacolo insormontabile senza la vicinanza e il conforto dei genitori.

Sempre secondo i pediatri del Meyer non va sottovalutato il ruolo dello stile di vita soprattutto quando compare in un adolescente: se, ad esempio, il ragazzo o la ragazza conducono uno stile di vita sregolato, con sonno non adeguato all'età, se salta la prima colazione e mangia quando capita, passando da un digiuno ad un pasto abbondante; se ancora viene tenuta una postura scorretta durante lo studio o se invece rimane per molte ore davanti alla televisione, computer, ma anche smartphone o tablet. Da valutare anche l'illuminazione dello spazio dove studia, o una mancanza di sonno per recuperare lo studio di notte. Infine da non dimenticare che alcuni alimenti possono facilitare la comparsa del mal di testa: in particolare il cioccolato, i formaggi, le banane, le fragole, le patate, le bibite gassate che contengono coloranti e conservanti, e i cibi eccessivamente freddi (come il gelato).

Guardare avanti  
è nella nostra  
natura.





# UN FASTIDIOSO PRURITO

L'orticaria è una malattia infiammatoria della pelle che può compromettere la qualità di vita

Stefania Cifani

Una improvvisa eruzione cutanea, diffusa in ampie parti del corpo, con arrossamento e prurito. Si tratta molto probabilmente di orticaria, una malattia infiammatoria della pelle che si presenta con pomfi, eruzioni in rilievo dal colore rosso o rosato dalla forma tondeggianti, a volte associati ad angioedema, ossia gonfiore in alcune parti del corpo come labbra, occhi, mani, piedi.

Durante un episodio di orticaria possono manifestarsi anche sintomi che coinvolgono l'intero organismo: mal di testa, nausea, dolori addominali, malessere generale, dolori articolari.

Esistono due tipologie di orticaria, distinte in base alla durata delle manifestazioni cutanee. Si parla di orticaria acuta quando i sintomi durano meno di sei settimane e la causa è facilmente individuabile; si stima che il 20% degli individui abbia avuto un episodio di orticaria acuta nella propria vita.

Se invece l'eruzione cutanea è presente quasi ogni giorno, per oltre sei settimane, si è in presenza di orticaria cronica. Questa forma interessa l'1% della popolazione, più spesso di sesso femminile -in un rapporto di 2 a 1 rispetto agli uomini- e con maggior frequenza tra i 20 e i 40 anni.

L'orticaria può comparire in un qualsiasi momento

della vita, per poi continuare a manifestarsi, oppure sparire così come è arrivata. Nella forma cronica la durata media dell'orticaria è di tre o quattro anni, ma non sono rare le situazioni dove la durata è maggiore, con grave compromissione della qualità della vita.

## CAUSE

Le cause principali dell'orticaria acuta sono:

- allergie a cibi (arachidi, noci, pesce, molluschi, crostacei, grano, uova, latte) oppure a pollini, polvere, lattice, muffe;
- assunzione di farmaci, soprattutto antibiotici e FANS;
- infezioni delle vie respiratorie come l'infezione da streptococco, soprattutto nei bambini.
- Altri potenziali agenti sono calore, stress, freddo, esposizione al sole, punture di insetto.

L'orticaria cronica viene percepita come un'allergia e può essere scambiata come tale, e in effetti anche il processo di insorgenza è simile. Nell'orticaria cronica spontanea non è però possibile individuare un "trigger" esterno, ossia un fattore scatenante come invece accade nelle allergie, per esempio ai pollini. Nell'orticaria cronica autoim-

## ORTICARIA CRONICA, CINQUE COSE DA NON FARE

- **Prove cutanee per allergie.** Non sono utili, possono fornire risultati fuorvianti in quanto la pelle è molto sensibile. Inoltre per eseguirle sarebbe necessario sospendere l'assunzione dell'antistaminico, cosa che causerebbe il peggioramento del prurito e dei pomfi.
- **Assumere cortisone come prima cura.** I farmaci di elezione per il trattamento dell'orticaria sono gli antistaminici. Altre eventuali terapie dovranno essere consigliate dallo specialista.
- **Diete di esclusione e ricerca di intolleranze alimentari.** Questo potrebbe portare a un ritardo della diagnosi. Inoltre le uniche intolleranze alimentari riconosciute dalla comunità scientifica sono quelle a glutine e lattosio.
- **Cure "disintossicanti", per esempio a base di erbe, estratti naturali, integratori** - anche in questo caso si tratta di interventi non approvati dalla comunità scientifica.
- **Sospensione di eventuali terapie in corso.** Interrompere volontariamente l'assunzione delle terapie per altre malattie, come per esempio ipertensione, ipercolesterolemia, diabete non può che aggravare la condizione generale del paziente. Ogni cambiamento nell'assunzione dei farmaci dovrà essere prescritto dallo specialista.

mune l'organismo reagisce alle proprie cellule e molto spesso le persone coinvolte non hanno idea di cosa determini gli attacchi. L'ipotesi dell'origine allergica dell'orticaria cronica è stata quindi oggi abbandonata, alla luce di più recenti ricerche; si sa che le forme di natura allergica sono molto limitate. Quelle più comuni sono invece di natura autoimmune. Alcune malattie autoimmuni sono infatti state associate a un aumento dell'insorgenza di orticaria: tiroiditi, sindrome di Sjögren, celiachia, diabete. Ma nella maggior parte dei casi, oltre il 60%, l'orticaria è di natura idiopatica, ossia senza una causa chiaramente identificabile.

### SINTOMI

La comparsa di sintomi, primi fra tutti i pomfi, è dovuta al rilascio di istamina da parte del sistema immunitario attraverso i mastociti, cellule responsabili della difesa dell'organismo, da parte di aggressioni esterne. Tale meccanismo causa la dilatazione dei vasi sanguigni e la fuoriuscita della componente acquosa del sangue, che dà origine al pomfo e al rossore cutaneo.

L'orticaria cronica determina seri effetti sulla qualità della vita dei pazienti, che vengono penalizzati nelle proprie relazioni sociali e lavorative, e che vanno incontro a uno stato di forte disagio e imbarazzo, ad ansia e rabbia per la mancata individua-

zione di una causa e l'imprevedibilità di questa malattia, oltre che alla privazione di sonno causata dal prurito notturno.

### CURE E RIMEDI

Già al primo episodio di orticaria è importante rivolgersi al proprio medico di famiglia. La diagnosi si basa sull'esame clinico e sulla storia del paziente. Un esame del sangue inoltre può dare informazioni su una eventuale patologia infiammatoria che potrebbe essere alla base del disturbo.

Prima di iniziare qualsiasi terapia infatti deve essere esclusa la presenza di eventuali cause legate a malattie autoimmuni, infettive o neoplasie (per esempio i linfomi).

Per aiutare il medico nella diagnosi può essere utile tenere un diario nel quale annotare le caratteristiche dell'episodio -dove e quando è capitato- i dettagli relativi alla propria alimentazione e alle attività svolte, oltre che l'eventuale assunzione di farmaci.

La terapia prevede inizialmente la prescrizione di un antistaminico di seconda generazione, in molti casi in grado di risolvere la situazione.

Se i sintomi perdurano, o se aumenta l'angioedema, occorrerà una diagnosi più precisa che distingua l'orticaria cronica spontanea da quelle cosiddette "inducibili" come quella scatenata dal freddo, dal caldo, dall'esposizione al sole, o dal der-

### SE L'ORTICARIA ARRIVA CORRENDO

In alcuni rari casi l'orticaria può comparire in seguito a uno sforzo fisico, come per esempio una corsa. Responsabile di questo fenomeno sarebbero le vibrazioni che l'attrito dei passi sul terreno genera e che, in persone predisposte per via di una particolare mutazione genica, scatena un rash cutaneo con prurito e arrossamento, talvolta accompagnati da mal di testa, vampate di calore, visione sfocata. Sintomi che in genere scompaiono nel giro di un'ora. Il meccanismo dipende dal rilascio di sostanze infiammatorie da parte dei mastociti, in seguito alla stimolazione dovuta al movimento.



mografismo, che è una forma atipica di orticaria per cui con la semplice pressione della cute compare un pomfo; sollecitando la pelle con un oggetto non appuntito diventa possibile "scrivere" sulla pelle, da cui il nome, ottenendo una sorta di disegno.

Gli specialisti di riferimento per il trattamento della malattia sono il dermatologo o l'allergologo. In Italia non esistono centri specifici dedicati alla cura di questa malattia, ma le cliniche dermatologiche e i centri allergologici legati a strutture ospedaliere universitarie sono in grado di gestirla correttamente.

Nel caso in cui gli antistaminici non siano stati efficaci, nemmeno a dosi più elevate, le più recenti raccomandazioni scientifiche indicano la prescrizione di farmaci biologici, messi a punto negli ultimi anni. Si tratta di anticorpi monoclonali da assumere una volta al mese, in aggiunta agli antistaminici, per cicli di sei mesi. Questa terapia combinata ha dimostrato di consentire un efficace controllo della malattia. Nel caso in cui i farmaci biologici non abbiano avuto effetto vengono considerate terapie a base di immunosoppressori.

### VITA QUOTIDIANA

Il meccanismo alla base dell'orticaria è molto complesso e spesso non si riesce a comprendere. Alcuni pazienti individuano, o credono di individuare, un legame dell'orticaria con alcuni cibi, per cui iniziano a seguire diete di esclusione, o regimi alimentari "fai da te"; un atteggiamento in generale da evitare. Esiste tuttavia una quota di pazienti che può beneficiare di una dieta povera di allergeni artificiali - additivi coloranti conservanti - o naturali, come per esempio i formaggi stagionati e fermen-



tati, il cacao, il pesce conservato, che sono ricchi di istamina. Dovrà comunque essere lo specialista a indicare come procedere.

Alcuni accorgimenti quotidiani possono essere di aiuto a gestire i sintomi, per esempio in attesa del consulto medico:

- indossare indumenti larghi leggeri e comodi, che non comprimano la pelle e non facilitino quindi la comparsa dei pomfi;
- mantenere l'ambiente della casa fresco, in particolare la camera da letto. L'orticaria infatti tende a insorgere in condizioni più calde;
- bere molta acqua ed evitare l'esposizione solare;
- anche quando la malattia sia sotto controllo, evitare di bere alcolici che possono aggravarla;
- evitare l'utilizzo di farmaci come aspirina e antinfiammatori e ridurre, per quanto possibile, le fonti di stress;
- non interrompere l'assunzione degli antistaminici di propria iniziativa.



# PROTEGGERE LA SALUTE

Iniziando dalle piccole cose, con pazienza e attenzione al benessere, supereremo questo momento

**Anna Maria Coppo**

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

La grande diffusione nel mondo dell'epidemia di Covid-19 ha stravolto tutte le nostre vite, la nostra socialità, le nostre abitudini, la nostra economia, la nostra serenità.

Ognuno di noi si impegna a proteggere i propri cari e se stesso con l'umiltà di fare del proprio meglio con le strategie di igiene, di distanza sociale, affettiva, lavorativa, e con un'attenzione più paziente

alla propria salute ed a quella dei familiari. Come proteggere la salute in questi tempi così difficili? Iniziando dalle piccole cose, con un atteggiamento di paziente attenzione a tutti gli aspetti della salute, cercando la serenità, nutrendoci con una alimentazione frugale e leggera, con molti vegetali, legumi e semi, atta a mantenere un basso grado di infiammazione sistemica ed a limitare la sindrome



metabolica, curando di avere un sonno ristoratore, praticando un po' di movimento fisico anche dentro le pareti delle case per mantenere una buona massa muscolare e soprattutto curando i nostri affetti.

Molti di noi hanno cercato soluzioni nella medicina complementare, in fitoterapici, integratori, farmaci omeopatici, e ci sono stati momenti in cui la vitamina C, le compresse di echinacea ed alcuni rimedi omeopatici come *Arsenicum album* o *Eupatorium* sono stati carenti nelle nostre farmacie per poi ritornare.

## PER LA PREVENZIONE

La vitamina C, che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, oltre che necessaria per la produzione di collagene e per l'assorbimento del ferro, è in grado di interferire con il legame dei virus ai nostri recettori, esprimendo così un effetto protettivo dagli attacchi virali.

La vitamina D, questo pro-ormone liposolubile, così studiato ultimamente, pare possa sostenere il sistema immunitario proteggendolo dalle infezioni respiratorie e contenere il loro impatto sul nostro organismo. Recenti studi torinesi, condotti dal professor Isaia e dal dottor Enzo Medico hanno approfondito il ruolo che la carenza di vitamina D ha nella suscettibilità agli attacchi virali. Questa vitamina è prodotta per il 90% dalla nostra pelle esposta al sole, ed in inverno ed in questa primavera trascorsa in casa, se ne verifica una carenza che è necessario colmare con farmaci o integratori.

I probiotici, che supportano la nostra flora batterica, stimolano la produzione di interferone capace di promuovere l'eliminazione dei virus, e possiamo alternare diverse famiglie di probiotici scegliendoli a seconda del nostro stato di salute.

L'echinacea può stimolare l'attività dei linfociti rafforzando le nostre difese immunitarie: questa pianta, considerata magica dagli indiani del Nord America, ha proprietà immunostimolanti, antinfiammatorie e va assunta a cicli, con delle pause tra un ciclo ed un altro, e non è adatta a chi ha patologie autoimmuni.

## PER I PRIMI SINTOMI INFLUENZALI

La fitoterapia ci offre per i primi sintomi influenzali l'estratto di un piccolo geranio sudafricano, registrato come farmaco, che, assunto tempestivamente, ai primi sintomi di raffreddamento, ogni 8 ore per una settimana, esprime proprietà citoprotettive, antivirali, antibatteriche, e secretomotorie, stimola cioè le ciglia che rivestono il nostro apparato respiratorio a muoversi, impedendo l'adesione dei patogeni.

L'estratto di sambuco, che associato all'acerola, o alla spirea olmaria, si presenta come un succo purpureo da assumere per 5 giorni e da conservare in frigo una volta aperto, è un antivirale da assumere ai primi sintomi di malattia influenzale, ed è tanto più efficace quanto prima vi si ricorre.

A questi estratti fitoterapici possono essere associati dei rimedi omeopatici. I farmaci omeopatici per i primi sintomi influenzali sono divisi in due gruppi: rimedi per l'influenza ad insorgenza rapida, e per l'influenza preceduta da qualche giorno di "incubazione". I rimedi omeopatici possono agire riequilibrando l'energia quando scelti secondo la legge di similitudine, quando la loro patogenesi, la loro descrizione della materia medica somiglia e ricorda - spesso con inquietante precisione - il malato in quel momento, con il mal di testa alla fronte, o ai globi oculari, o all'occipite. Una accurata attenzione ai sintomi, agli umori, alle parole di chi non sta bene è un passo importante per proteggerne la salute, sia con le medicine complementari sia con quelle tradizionali, e per potersi rivolgere al medico o al farmacista con più informazioni possibile.



**RIMEDI OMEOPATICI PER I SINTOMI INFLUENZALI CHE SI MANIFESTANO RAPIDAMENTE**

RIMEDIO OMEOPATICO	SINTOMI
<b>Aconitum</b>	Se improvvisamente si sente arrivare l'influenza: c'è molta sete, ansia ed agitazione, persino angoscia, la febbre può salire rapidamente, con brividi e tachicardia, la pelle è secca e calda, il viso brucia, la gola irritata brucia e provoca una tosse dolorosa.
<b>Belladonna</b>	Un grande calore al volto, una congestione alla testa con la febbre che sale, la gola secca e bruciante, le pupille dilatate, grandi e scure possono suggerire questo rimedio in una sindrome influenzale che inizia rapidamente, dopo essere stati in corrente, o aver preso freddo alla testa.
<b>Arsenicum album</b>	L'infiammazione è bruciante, può essere una rinite escoriante, un mal di gola escoriante, si sente un freddo terribile, non si può stare fermi e tranquilli, l'irrequietudine spinge a muoversi anche se sfiniti, la tosse peggiora all'aria fredda. La difficoltà di respirare bene da sdraiati, la paura di soffocare, l'affanno respiratorio da sforzo, l'aggravamento notturno, la febbre che esaurisce hanno guidato nei primi tempi dell'epidemia il Ministero della salute indiano a suggerire questo rimedio nella prevenzione.
<b>Nux vomica</b>	Adatto a chi ha un sistema nervoso ipersensibile ed irritabile, ed ha una tosse breve, secca, debole e frequente, che provoca mal di testa, oppressione al petto, freddo durante la febbre, con brividi scoprendosi, benché essere coperti infastidisca.

**RIMEDI OMEOPATICI PER I SINTOMI INFLUENZALI A LENTA INSORGENZA**

Si chiamano "prodromi influenzali". Nel linguaggio familiare si diceva: "Sta covando qualcosa", "non è più "lui" o "lei", ed effettivamente durante il periodo di incubazione del virus c'è un malessere che può guidare con la sua particolarità a scegliere un farmaco omeopatico o un altro.

RIMEDIO OMEOPATICO	SINTOMI
<b>Bryonia</b>	Il bisogno di essere lasciati in pace, di stare fermi, per sopportare meglio il mal di testa localizzato alla fronte, la sete di tanta acqua che non riesce a idratare la bocca asciutta, le mucose prosciugate, la tosse secca e dolorosa che fa portare le mani ai lati del torace, premendo durante la tosse, possono evocare questo farmaco, spesso interessante anche per le proprietà sui dolori articolari, e spesso indicato per le infiammazioni delle vie respiratorie.
<b>Gelsemium</b>	La debolezza, con la testa pesante, le palpebre pesanti, l'indolenzimento, con un po' di febbre, ed il mal di testa localizzato dietro la testa, nella zona occipitale, una certa sonnolenza, l'assenza di sete, caratterizzano Gelsemium, che ha spesso disturbi visivi, ha apprensione per questi tempi difficili, patisce le cattive notizie e si sente incapace di sopportarle.
<b>Eupatorium perfoliatum</b>	Dolori alle ossa, ai muscoli ed ai globi oculari, fastidio a muovere gli occhi, e gli occhi possono essere arrossati, mentre la testa pulsa. Può iniziare a salire la febbre, la mattina, verso le nove, ed allora sete e brividi compaiono, e poi la tosse, secca, con dolore dietro lo sterno, al torace.

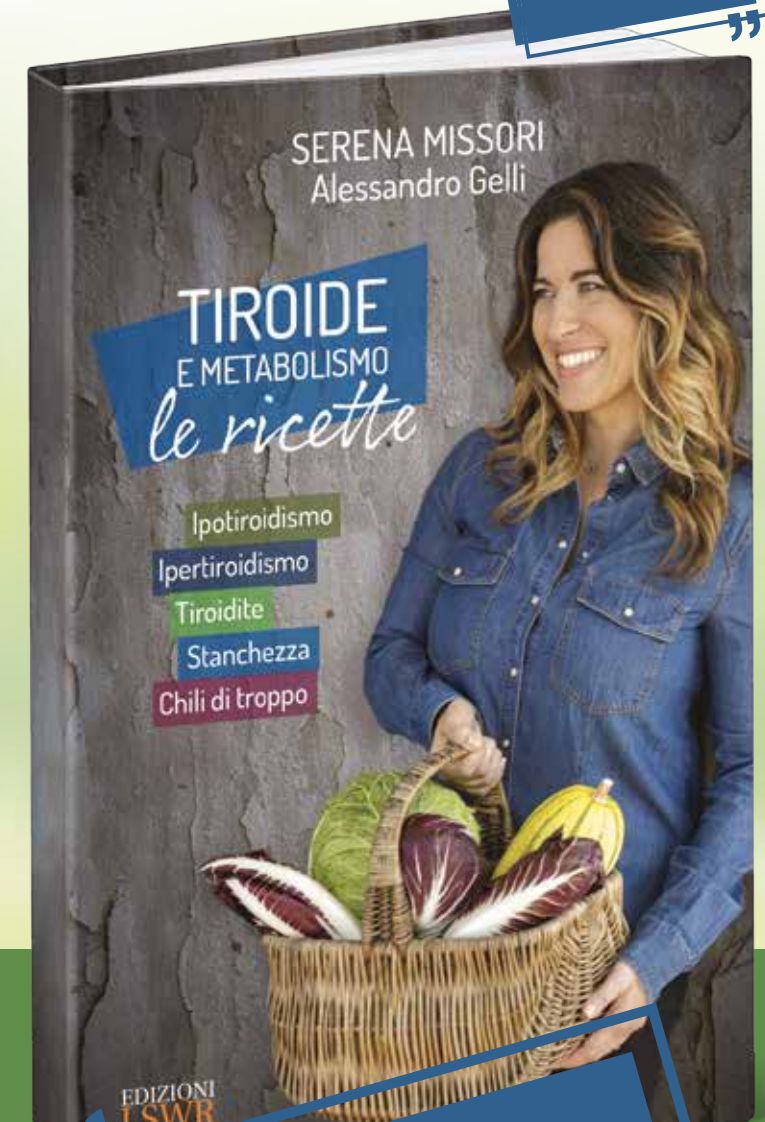
novità

Imparare a mangiar sano, senza privarsi del gusto, è la condizione necessaria per trasformare azioni quotidiane in benessere.

È questo il concetto su cui si basa il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato che utilizzato in cucina, insegna a mangiare correttamente con più di 130 appetitose ricette utili per tutta la famiglia presentate in modo semplice ed efficace per conservare il piacere di mangiare senza sensi di colpa e migliorando il metabolismo e la funzione della tiroide.

Le ricette sono perfette se segui il piano alimentare che è descritto nei libri **La Dieta della Tiroide, La Dieta della Pancia e La Dieta dei Biotipi®**, ma anche se non lo segui puoi scoprire, con questo libro, come curare i tuoi disturbi e cucinare in modo semplice e appetitoso accontentando tutti i palati.

Prosegue in cucina il percorso iniziato con i tre best seller



Scopri le nostre offerte e arricchisci la tua biblioteca visitando il nostro sito [www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)



# BENESSERE A CASA

Che sia per mancanza di tempo o perché confinati a casa, il benessere e la bellezza possono essere anche fai-da-te

Francesca Laganà

Come prendersi cura di sé quando non si ha tempo per andare in un centro benessere o se si è costretti, come negli ultimi mesi, a stare a casa non per scelta? Bastano poche mosse e se non si può dire che sia proprio lo stesso che farsi coccolare da professionisti del benessere e beneficiare delle acque termali in loco, si può comunque trarre giovamento anche dal fai-da-te. Quando si pensa ad un centro benessere quello che viene subito in mente è il senso di relax immediato che si prova quando si entra: con musica in sottofondo e particolari profumi di oli essenziali che tranquillizzano. Si può ricreare con una candela profumata o con un brucia-essenze, ed un po' di musica rilassante.

Creata un'atmosfera di serenità si può cominciare con i trattamenti giusti.

## UN TERMINE NUOVO PER UN LUOGO ANTICO

In questi ultimi anni è diventato di moda il termine "spa", per intendere un centro benessere, dove trovare una sauna, un centro massaggio, un servizio di estetica. Come riportano il dizionario Zingarelli e il Devoto-Oli, il termine "spa", che oggi porta il significato di "stazione termale" o "centro benessere" in molte lingue del mondo, viene da un toponimo: il nome di una cittadina belga situata in provincia di Liegi, Spa, appunto, ricca di sorgenti termali, conosciuta come centro termale già ai tempi dei Romani. I benefici dell'acqua termale sono noti da molti secoli: per utilizzarli in casa si può ricorrere a specifici prodotti. Per la pelle, si trovano diverse acque termali in formulazione spray: ottime spruzzate sul viso la sera dopo lo struccante e la mattina prima della crema idratante. Ottime anche per lenire la pelle irritata e in caso di dermatiti. Utili anche per diminuire il prurito degli eritemi e in caso di malattie esantematiche.

Se si hanno problemi di sinusite si possono fare i lavaggi nasali con prodotti facilmente reperibili in farmacia, o utilizzarli in aerosol.



Infine esistono anche acque termali in bottiglia da bere: ricche di calcio e magnesio sono utili per depurare il fegato e regolarizzare l'intestino.

## LE MANI, IGIENIZZATE MA BEN IDRATATE

La corretta pulizia delle mani è fondamentale per tenere lontane le infezioni, però il lavaggio continuo, con sapone efficace per l'igiene, ma aggressivo per la cute, può intaccare il film idrolipidico e rendere la pelle secca e screpolata. In questo caso è bene idratarla e nutrirla con una crema specifica. In mancanza di questa vanno bene anche poche gocce di olio di oliva. L'importante è che la distribuzione del prodotto sia fatta con un semplice massaggio dalle punta della dita verso il polso, come si fa per calzare un guanto aderente. I componenti migliori per reidrattare correttamente sono glicerina, urea, pantenolo, vitamine E ed A, in grado di ripristinare il film idrolipidico della pelle.

## PIEDI MORBIDI E LEGGERI

Facile a secchezza e screpolatura è la pelle dei piedi: spesso dimenticata, almeno durante la stagione fredda, si ritrova con callosità e ipercheratosi, che d'estate diventano un inestetismo. Per prendersi cura dei piedi si deve utilizzare una volta la settimana, una pomice o una raspetta - adesso si trovano facilmente anche quelle elettriche - o un gommage. Dopo questo trattamento, che deve essere fatto a piede asciutto, si procede con un pediluvio, con un po' di sali, e a seguire una crema a base di urea, che ha proprietà idratanti ed anche esfolianti. Se la pelle dei piedi è particolarmente secca è bene idratarla tutte le sere, magari con un impacco tenuto in posa con delle calze di cotone.

## CAPELLI, PULIZIA E IDRATAZIONE

Una sessione di "spa" in casa è l'occasione giusta per una maschera ai capelli: il tempo di posa di 10-15 minuti è troppo lungo per l'utilizzo frequente ed è l'ideale mentre si fa un bagno caldo o un pediluvio. Le maschere per capelli sono molteplici e per ogni tipo di cute e capello: ci sono prodotti detox, per capelli e cute oleosa, o nutrienti per capelli secchi e sfibrati, volumizzanti per capelli sottili e spenti.

Vanno applicate dopo lo shampoo, tenute in posa alcuni minuti: avvolti in un asciugamano caldo si aumenta l'efficacia.

Utili anche gli oli per i capelli: prodotti usati soprattutto d'estate per proteggere dal sole e dal sale del mare, trovano un utilizzo tutto l'anno. Possono essere usati prima dello shampoo per difendere le punte dalla disidratazione causata dal contatto con l'acqua o dopo lo shampoo per creare un film protettivo attorno al capello, contro lo stress di phon e piastra.

## GOMMAGE E CREMA PER IL CORPO

Esfoliare è il primo gesto per prendersi cura della pelle del corpo. I gommage sono un gesto di bellezza fondamentale per ottenere una pelle liscia e morbida, con un gesto semplice: attraverso formule con una granulometria grossa, per azione meccanica eliminano le cellule morte e le impurità. I prodotti per il gommage sono tanti: a base di sale e di zucchero,



**DAL 2020 STOP ALLE MICROPLASTICHE NEI COSMETICI**

Le microplastiche ad uso cosmetico sono minuscole particelle di plastica, fino a 5 mm di dimensione, utili a esfoliare l'epidermide: negli anni sono stati utilizzati soprattutto negli scrub e nei dentifrici, per sbiancare i denti. Seppur di dimensioni microscopiche, questi frammenti sono molto pericolosi per l'uomo e l'ambiente. Contribuiscono a inquinare mari e fiumi, e poiché entrano nella catena alimentare, di conseguenza anche nei cibi consumati dall'uomo, con conseguenze per la salute. Nel nostro Paese per legge non possono più essere utilizzate nei cosmetici dal gennaio 2020.



che con le dimensioni dei cristalli riescono a creare l'azione esfoliante.

Cominciando dalle gambe lo scrub va massaggiato sulla pelle dal basso verso l'alto. Non dimenticare il décolleté che va esfoliato con massaggi circolari, da effettuare con la punta delle dita, dalla base dei seni fino al mento. Si migliora così anche la microcircolazione e si tonificano i tessuti. Per finire la cura della pelle del corpo si applica una crema corposa idratante o se si preferisce un olio per il corpo. Per chi non ama le formule ricche ne esistono dalla texture fresca e piacevole, pur garantendo una idratazione profonda.

**MASCHERE DI BELLEZZA**

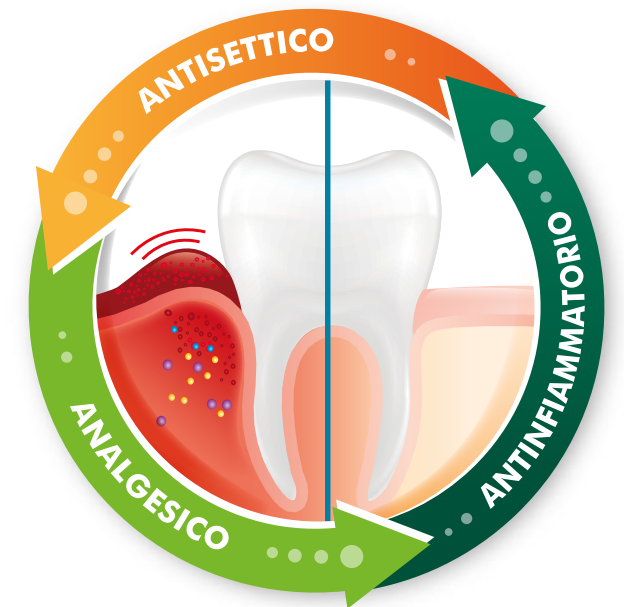
Il viso è sempre in primo piano, che sia vis a vis, nelle videochiamate o nei selfie: si può pianificare una maschera una o due volte la settimana, dopo un buon gommage, per migliorare l'aspetto della cute e l'equilibrio del film-idrolipidico. A seconda delle esigenze della pelle si può scegliere tra una maschera: purificante, che libera i pori, elimina le impurità e le cellule morte; riequilibrante per assorbire l'eccesso di sebo, e normalizzare l'equilibrio cutaneo del film idrolipidico; idratante o ad effetto lifting. Da lasciare in posa per pochi minuti o più a lungo, a seconda del prodotto scelto.

**UN BAGNO DI BELLEZZA E BENESSERE**

Un bagno caldo e profumato offre un momento di relax, combatte l'affaticamento e l'indolenzimento muscolare, e, se ben eseguito, migliora anche la condizione dell'epidermide. Non deve essere troppo caldo, né troppo freddo: la temperatura ideale è di 33 gradi, soprattutto se effettuato la sera. Si possono aggiungere detergenti a base oleosa o olii essenziali, per proteggere la barriera idrolipidica. Si possono aggiungere anche sali da bagno o amido ad azione rinfrescante. Si può anche approfittare del tempo in acqua per una maschera al viso o ai capelli.

# GENGIVE ARROSSATE, GONFIE E INFIAMMATE?

PUOI PROVARE

**TANTUM VERDE BOCCA**

## 3 EFFETTI MIRATI PER IL TRATTAMENTO DELLE GENGIVE

**Tantum Verde Bocca è un collutorio medicinale** indicato per il trattamento delle gengive. Grazie ai suoi principi attivi, allevia il dolore e il gonfiore, riduce l'infiammazione e combatte i batteri che ne sono la causa.



# RIPRENDIAMOCI DALLO STRESS

La corretta alimentazione può svolgere un ruolo molto efficace nella gestione della ripresa

**Rachele Aspesi**

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

Usciamo da un periodo di stress psicologico che mai avremmo immaginato di affrontare: le attenzioni che abbiamo dovuto porre per la tutela della nostra salute e quella degli altri non ci hanno permesso di abbassare la guardia per settimane, mantenendoci costantemente all'erta. La meravigliosa armonia del nostro corpo ci permette, tuttavia e per fortu-

na, di adattarci a condizioni estreme come questa garantendo quel surplus di energia che lo stress stesso richiede: siamo stati, dunque, più attenti a mantenere le regole della quarantena, a vigilare sui nostri spostamenti, a lavare accuratamente le mani, a utilizzare più accorgimenti possibili e a limitare le nostre libertà.

Tuttavia, quando lo stimolo stressogeno tende a calare e crediamo di tirare un sospiro di sollievo, ecco che ci troviamo di colpo a terra, con una sensazione di stanchezza estrema che ci impedisce di riprenderci i nostri ritmi quotidiani. Una corretta alimentazione può svolgere un ruolo molto efficace nella gestione di questo periodo di riadattamento e di ripresa.

## STILE DI VITA ANTISTRESS

Il primo passo per aumentare al massimo l'energia vitale disponibile è la sostituzione degli zuccheri raffinati con i carboidrati che rilasciano gradualmente la loro energia ed evitano sbalzi di glicemia che mettono sotto sforzo il sistema nervoso ed endocrino, producendo nervosismo e irritabilità.

Cerchiamo di evitare, dunque, pane bianco, piatti a base di farinacei raffinati, dolci zuccherini e sostituiamo con cereali integrali, legumi, semi oleosi, verdura e frutta di stagione. Le vitamine del gruppo B, lo zinco e il cromo contenuti nei cereali integrali, nei semi oleosi e nei legumi favoriscono il metabolismo degli zuccheri garantendoci una costante glicemia e una riduzione degli attacchi di fame nervosa alla ricerca di dolcetti inutili. Inoltre, la vitamina C contenuta negli agrumi e in buona quantità nelle crucifere (broccoli, cavoli ...), la vitamina E e D contenute nei semi oleosi e nel pesce grasso, sono potenti antiossidanti.

## IL MAGNESIO COME ALLEATO

Un grande aiuto può arrivare dall'integrazione con magnesio, importante elemento in grado di contribuire a mantenere la carica elettrica delle cellule dei tessuti muscolari e del sistema nervoso; la sua caren-



za si manifesta, infatti, con irritabilità, confusione mentale, debolezza, disturbi nella contrazione muscolare. Il magnesio si trova in abbondanza in cereali integrali, legumi, ortaggi a foglia verde, mandorle, semi di chia, frutta essiccata; purtroppo i processi di lavorazione degli alimenti determinano un impoverimento notevole del contenuto in magnesio, quindi continuiamo a scegliere ottime materie prime non lavorate e non addizionate con dannosi conservanti.

## BEVI E RESPIRA CHE TI PASSA

Un importante aiuto arriva anche dall'idratazione: in condizioni di stress, il nostro organismo si disidrata più facilmente ed è quindi consigliabile bere abbondante acqua, preferibilmente a basso residuo fisso e meglio se lontano dai pasti. Non obblighiamo il no-





stro corpo a esagerate quantità di liquidi improvvisate, se non siamo abituati a bere molto: incominciamo raddoppiando la quantità di liquidi che usiamo regolarmente e piano piano aumentiamo fino ad arrivare a bere almeno un litro e mezzo di acqua lontano dai pasti.

Qualora sentissimo la necessità di una bevanda tonificante, non cerchiamo nulla di zuccherino o energizzante arricchita con edulcoranti e prodotti chimici: proviamo con il té mu composto da differenti radici tra cui il ginseng per un'azione stimolante e per questo da non utilizzare come bevanda serale.

Ricordiamoci, infine, di respirare! Sembra un banale consiglio, ma la maggior parte di noi respira superficialmente utilizzando solo un terzo della capacità polmonare: un buon esercizio fisico regolare accompagnato da respirazioni profonde aiuta l'organismo a disintossicarsi, ossigena le cellule, scarica i nervi, tonifica e rilassa. Arriva il tempo per riprenderci noi stessi: modifichiamo il nostro stile di vita, i nostri pensieri costruendo giorno dopo giorno il nostro benessere per una salute più duratura e una prevenzione necessaria, come questa esperienza pandemica ci ha insegnato.

### LE RICETTE PER UNA RIPRESA SPRINT

#### La colazione del campione

- 4 cucchiaini di fiocchi di avena integrali senza zuccheri aggiunti
- 150 ml circa di latte parzialmente scremato o vegetale senza zuccheri aggiunti
- 2 cucchiaini di uvetta sultanina
- 4 noci e una manciata di mandorle
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 1 cucchiaino di cacao amaro o cannella o vaniglia in polvere

Mescolate i fiocchi di avena con il latte e i semi di chia; lasciate in ammollo per una notte a temperatura ambiente direttamente nella tazza della colazione coperta da un piattino. In alternativa, preparate il porridge facendo scaldare l'avena e la chia nel latte, mescolando frequentemente per circa 5 minuti.

Aggiungete l'uvetta sultanina, la frutta secca e un cucchiaino di cacao o cannella o vaniglia, come più vi piace. Ricordatevi di aggiungere sempre un frutto fresco: in questo caso ci abbino solitamente un bicchiere di spremuta di due arance oppure due kiwi gialli.



#### Torta di mandorle e nocciole (Senza latte e senza glutine)

- 200 g di farina di nocciole
- 200 g di farina di mandorle
- 2 pere
- 4 cucchiaini di olio di mais bio
- 10 cucchiaini di acqua
- 2 uova intere
- ½ bustina di lievito vanigliato

Frullate le due pere con 70 ml di acqua e aggiungete la purea composta alle farine mescolate con il lievito. Aggiungete l'olio, l'acqua e, infine, le due uova; mescolate energicamente con un cucchiaino di legno per circa 4 minuti. Riempite la teglia rivestita con carta forno e infornate a 170°C per 35 minuti circa.



### LE RICETTE PER UNA RIPRESA SPRINT

#### Torta salata salvapranzo (Senza latte e senza glutine)

Per la sfoglia:

- 150 g di farina di riso integrale
- 50 g di farina di grano saraceno
- 6 cucchiaini di olio evo
- 80 ml acqua fredda

Per il ripieno:

- 200 g circa di spinacino fresco
- 200 g circa di filetto di tonno
- 4 alici sotto sale
- 2 pizzichi di sale
- Gomasio
- 1 cucchiaino olio evo

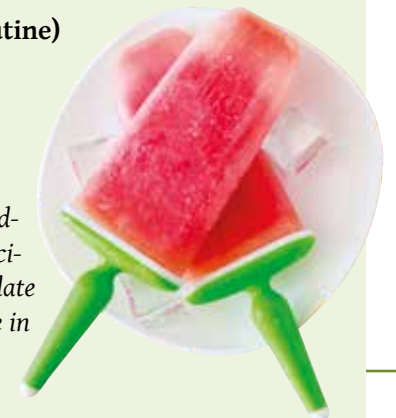


Impastate gli ingredienti per la sfoglia fino a ottenere una palla omogenea non appiccicosa; lasciate riposare in frigorifero per un'ora circa. Stendete con il mattarello infarinato direttamente sulla carta forno e adagiate nella teglia. Scottate lo spinacino al vapore e tagliate il filetto di tonno a piccoli cubetti; uniteli in una terrina mescolandoli con gomasio, olio evo e sale. Riempite la sfoglia e infornate a 200°C in forno ventilato per 30 minuti.

#### Ghiacciolo di frutta al gelsomino (Senza latte e senza glutine)

- 400 g polpa di anguria
- 1 cucchiaino di miele
- 1 baccello di vaniglia
- ½ cucchiaino di acqua di gelsomino

Preparate lo sciroppo con il miele, 40 ml d'acqua e lasciate raffreddare. Private la polpa d'anguria dei semi e frullatela; unitela allo sciroppo insieme all'acqua di gelsomino, eliminate la vaniglia e mescolate bene. Versate il composto in uno stampino da ghiacciolo e mettete in freezer per almeno 3 ore.







## Tiroide e metabolismo: le ricette di Serena Missori

“Occupandomi intensamente di nutrizione funzionale biotipizzata e parlando ogni giorno con tante persone che vengono da me per risolvere i loro problemi di salute, parlare di ricette, alimenti e cucina è inevitabile perché tutto passa per la pancia, anche la guarigione. E capire cosa mettere nella propria pancia è un passo fondamentale per recuperare e mantenere uno stato di benessere”. La dottoressa Serena Missori introduce così il suo nuovo libro che parla di tiroide, metabolismo e di ricette adatte a tutti. Imparare a mangiare sano, senza privarsi del gusto, è la condizione necessaria per trasformare azioni quotidiane in benessere. È questo il concetto su cui si basa il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato che utilizzato in cucina, insegna a mangiare correttamente con più di 130 appetitose ricette utili per tutta la famiglia presentate in modo semplice ed efficace per conservare il piacere di mangiare senza sensi di colpa e migliorando il metabolismo e la funzione della tiroide. Le ricette sono perfette se segui il piano alimentare che è descritto nei libri La Dieta della Tiroide, La Dieta della Pancia e La Dieta dei Biotipi®, ma anche se non lo segui e vuoi scoprire come cucinare in modo semplice, ma goloso accontentando tutti mentre risolvi i tuoi disturbi.



**ALESSANDRO GELLI,  
DOTT.SSA SERENA MISSORI**

*Tiroide e metabolismo. Le ricette  
Ipotiroidismo, ipertiroidismo, tiroidite,  
stanchezza, chili di troppo*

Edizioni Lswr, pp 256

---

## Guarire con la medicina dolce

“Guarire con la medicina dolce” propone un modo alternativo di esercitare la medicina, che non dimentica le basi della biologia, della fisiologia e della patologia. Un metodo nuovo che permette alle medicine dolci di esprimere tutta la loro efficacia grazie alla collaborazione del paziente e al suo coinvolgimento nel processo di guarigione. Il malato e la sua storia sono visti come un susseguirsi di eventi, concatenati secondo una logica di causa-effetto. Alla radice di tanti disturbi, dall’asma alle coliche alle patologie autoimmuni, vi è l’assunzione dell’allergene alimentare primario: un particolare cibo o additivo, per esempio il latte o i polifosfati, che altera il funzionamento della mucosa intestinale con conseguenze negative su vari organi del corpo. Una volta scoperto l’allergene, basta eliminarlo dalla dieta e i sintomi rapidamente scompaiono. Terapie “dolci” quali l’omeopatia e la Biorisonanza aiutano quindi a riparare gli organi più colpiti e a prevenire le ricadute. L’efficacia del metodo Techineos è confermata dalle testimonianze di tanti pazienti, che in questo libro raccontano il loro percorso di malattia e sofferenza fino all’incontro con il medico che ha cambiato loro la vita.



**ALESSANDRO SOLERIO**

*Guarire con la medicina dolce  
Il metodo Techineos per ritrovare la salute.*

In collaborazione con Franco Solerio  
Edizioni Lswr, pp. 272

Caviglie e gambe  
pesanti, emorroidi?

**METTI  
IN CIRCOLO  
IL BENESSERE.**

**Favorisce la funzionalità  
della circolazione venosa  
e il drenaggio dei liquidi\***

## **DIOSMINA ESPERIDINA 500**

Integratore alimentare di Diosmina  
ed Esperidina micronizzate e Meliloto\*

Confezione da 30 compresse  
2 compresse al giorno



**NOVITÀ**

FORMULA  
MICRONIZZATA

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare a bambini al di sotto di 3 anni. Tenere fuori dalla portata dei bambini.



**NOVITÀ**

**COLPHARMA**  <sup>®</sup>

# SOLUZIONE

## Micosi unghie

**IN 2  
SETTIMANE**

*Solution*

**Micosi**

Dischetti anti-micosi  
con cerotti

- Blocca la trasmissione della Micosi
- Riduce lo sviluppo fungino modificando il PH
- Favorisce la ricrescita dell'unghia

[www.colpharma.com](http://www.colpharma.com)

È un Dispositivo Medico CE - Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. - Autorizzazione del 07/12/2018

