

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

È primavera benvenuta salute!


UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Difendersi dagli
herpes virus

CONSIGLI

Quando sboccia
la stanchezza

NUTRIZIONE

Esiste l'alimentazione
anti-age?



NOVITÀ

Per una notte
merda...vigliosa



Meratonin integratore alimentare
di Magnesio e Vitamina B6 con estratto secco di Valeriana e Melatonina

FARE PREVENZIONE

Caro lettore, la salute è un diritto o un bene? Tutti noi riteniamo, giustamente, che la salute sia un diritto. Diritto che ci deve essere garantito sempre, senza differenze di sesso, età e condizioni socioeconomiche. È un modo di pensare corretto? Sicuramente risponderemo tutti SÌ a questa domanda. Come potrebbe essere altrimenti? Attenzione! Se pensiamo che la salute sia un diritto garantito rischiamo di commettere un grosso errore: la nostra salute è un diritto nel momento in cui noi attivamente collaboriamo

a realizzarla. E contribuiamo a realizzarla con uno stile di vita sano, facendo attenzione all'alimentazione e all'attività fisica. Soprattutto facendo prevenzione anche (e ancor di più) in Farmacia: fare il test della glicemia piuttosto che partecipare ad una attività di screening del melanoma ci fa guadagnare salute. E quindi la salute diventa un bene molto prezioso. Quando entriamo in Farmacia chiediamo qual è la prossima iniziativa a tutela della nostra salute piuttosto che lo sconto sul prodotto più pubblicizzato del momento.

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. 2 / 6 del 01/03/24
Tiratura 165.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino
Coordinamento editoriale: Edra S.p.A.
Presidente - Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer - Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione: Marco Aggeri,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno, Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato: Rachele Aspesi, Stefania Cifani,
Anna Maria Coppo, Francesca Laganà, Alessandra Margreth,
Gladys Pace, Barbara Ricciardi, Chiara Romeo.

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Herpes virus

6 – PSICOLOGIA

Il lavoro e noi

10 – CONSIGLI

Quando sboccia la stanchezza

14 – BENESSERE

Allergie respiratorie

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Il mal di gola

20 – NUTRIZIONE

Alimentazione anti-age

24 – SPAZIO MAMMA

Coccole quotidiane

28 – CANI & GATTI

Igiene orale

30 – COSMESI

Beauty case



HERPES VIRUS

Pelle, labbra e area genitale
sono le aree più colpite, perché?

Alessandra Margreth

Possono provocare bruciori, dolori o forme di prurito, causare la comparsa di vescicole, lesioni, arrossamenti e infiammazioni. Hanno in comune il fatto di essere virus, anche se differenti come localizzazioni e cause. Non si possono eliminare dall'organismo, ma restano "nascosti" all'interno e in alcune situazioni fanno nuovamente la loro sgradita comparsa. Ecco come sapere di che cosa si tratta e come affrontare la loro recrudescenza.

FUOCO DI SANT'ANTONIO

L'herpes zoster, noto come "fuoco di Sant'Antonio", è un'eruzione cutanea che provoca dolore anche intenso. Si sviluppa interessando un solo lato del corpo, e colpisce soprattutto in età adulta. Il virus responsabile del disturbo è il Varicella-Zoster-Virus (HZV), lo stesso che provoca la varicella nei bambini. Secondo le statistiche, quasi tutti gli italiani hanno contratto la varicella una volta nella vita in età infantile. Di questi il 10% in età adulta sviluppa una recidiva nella forma del "fuoco di Sant'Antonio". Il virus HZV può rimanere inattivo all'interno del tessuto nervoso. In alcuni casi avviene una riattivazione, nota come herpes zoster. Può succedere quando si verificano rapidi abbassamenti delle difese immunitarie, per esempio in seguito ad alcune cure farmacologiche, forte stress, malattie del sistema immunitario. La patologia è più frequente nell'età anziana.

COME SI SVILUPPA E CURA

Nella metà del corpo colpita dal "fuoco di Sant'Antonio" si sviluppano vescicole eritematose e causa di prurito. Chi ne viene colpito avverte dolore e bruciore. Altri sintomi possono essere mal di testa, brividi e spossatezza. In genere questa forma dura 2-4 settimane. Le aree colpite sono generalmente il tronco e il viso. In questo secondo caso bisogna fare molta attenzione alla zona perioculare, dove può svilupparsi l'herpes zoster oftalmico. Si deve allora intervenire subito con le terapie, per non rischiare danni alla vista. La guarigione è in genere spontanea, ma bisogna intervenire con terapie per contrastare il dolore e il prurito di questa forma virale. Vengono utilizzati farmaci antivirali per bloccare la proliferazione del virus, oltre a farmaci antidolorifici e antinfiammatori. Si prescrivono anche terapie antinfiammatorie in crema o gel da applicare sulle lesioni eritematose contro il prurito. Con il passare degli anni ci possono essere altre riattivazioni del virus e nuovi episodi della malattia. I pazienti possono valutare con il



medico curante la possibilità di sottoporsi a un vaccino specifico contro l'herpes zoster.

HERPES LABIALE

Quando un bacio può essere causa di qualche problema: è il caso dell'herpes labiale, infezione causata dall'Herpes Simplex Virus 1 (HSV1) trasmessa in genere da una persona all'altra soprattutto tramite secrezioni orali infette. L'infezione si trasmette anche condividendo posate, asciugamani o bevendo dallo stesso bicchiere. Dopo l'infezione iniziale, anche in questo caso il virus rimane nell'organismo e può riattivarsi sulle mucose e sulla pelle. Quando torna a farsi sentire? Le recidive di questo virus sono causate da vari fattori, come gli sbalzi termici, le situazioni di stress, l'esposizione al sole senza filtri di protezione. Anche traumi nell'area già colpita possono favorire una ricomparsa dell'herpes labiale.

COME SI SVILUPPA E CURA

Sulle labbra con l'herpes appaiono piccole vescicole che con il tempo si asciugano lasciando una crosticina. Dopo la prima infezione l'herpes labiale, ripresentandosi, può durare circa una settimana. Spesso si preannuncia un giorno prima con sintomi come senso di bruciore, formicolio e dolore alle labbra. Per la terapia dell'herpes simplex si utilizzano farmaci antivirali che aiutano a migliorare rapidamente. Ma il virus non viene distrutto, rimane all'interno dell'organismo. Sulle labbra si applicano creme antivirali specifiche da stendere fin dai primi sintomi. E se rimangono piccole lesioni si può applicare una crema cicatrizzante. È utile chiedere consiglio al proprio farmacista.





HERPES GENITALE

L'Herpes Simplex Virus 2 (HSV2) è invece un virus che si trasmette per contatto sessuale non protetto da preservativo, e quindi fa parte del gruppo delle malattie sessualmente trasmesse. Nella maggior parte dei casi questo herpes non manifesta sintomi. Quando l'herpes genitale è sintomatico, dopo qualche giorno di incubazione, si presenta con dolore e prurito all'area genitale.

COME SI SVILUPPA E CURA

Con il procedere dell'infezione sui genitali esterni (scroto nel maschio, vagina per la femmina), appaiono vescicole accompagnate da infiammazione, dolore e prurito, fino a formazione di ulcere. In qualche caso meno frequente si verifica l'ingrossamento dei linfonodi inguinali, febbre e dolori muscolari. Come per l'herpes labiale, questo virus non viene eliminato, ma rimane

asintomatico nei gangli nervosi delle zone colpite. L'herpes genitale si può riattivare in caso di stress, malattie croniche o per altre cause che indeboliscono il sistema immunitario. Per confermare la presenza dell'infezione il medico può prescrivere esami del sangue che indichino l'esistenza degli anticorpi anti HSV -1 e 2. Importante poi eseguire un tampone per cercare il Dna virale nelle lesioni. Durante la fase attiva dell'infezione si devono utilizzare farmaci antivirali per un trattamento efficace. I sintomi e le lesioni trattati gradualmente scompaiono. Una cura adeguata dell'infezione primaria è importante per evitare che il virus si diffonda nel tessuto nervoso e per ridurre il rischio di recidive. Per prevenire efficacemente l'herpes genitale è bene utilizzare il preservativo durante i rapporti sessuali. Quando sono insorte lesioni è importante evitare rapporti fino alla guarigione.



Cose da uomini?

Pensa al benessere della tua **prostata** con

AuroProst

integratore alimentare a base di **Serenoa Repens** con **Zinco** e **Vitamina D**, contribuisce

- alla normale funzionalità della **prostata** e delle **vie urinarie**
- al mantenimento di normali **livelli di testosterone** nel sangue
- alla normale funzionalità del **sistema immunitario**



IL LAVORO E NOI

Un buon equilibrio tra vita privata
e professionale è sempre prezioso

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
Terapeuta EMDR
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Scegliere di toccare e trattare il tema dell'impatto del lavoro su di noi è partire da un termine che richiama molto altro. Il lavoro è un valore, un diritto, un dovere, sia esso a tempo determinato, part-time, autonomo, dipendente... Il lavoro è un obiettivo e una necessità per chi cerca autonomia, per sé, dalla famiglia d'origine o nella famiglia alla quale si è dato vita. È una dimensione in cui possiamo esprimere le nostre potenzialità e sentirci più o meno realizzati, partecipare in maniera produttiva alla vita di comunità, dare un contributo a livello sociale, e molto altro ancora. Per ognuno, la realtà può essere diversa, eppure ci sono prospettive comuni a molti. Mi fermo per esempio su quella di chi il lavoro ce l'ha già da tempo e ciononostante non sta poi così bene.

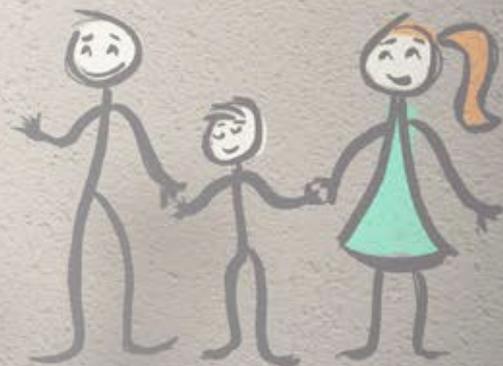
D a 51 anni, per esempio, sotto la spinta della sorella preoccupata, mi ha contattata "per capire in cosa avesse sbagliato". Aggiunse che andare dallo psicologo era qualcosa che, appena assunta nell'azienda sanitaria dove attualmente lavorava, non avrebbe mai pensato di fare. Mi tornano in mente alcune situazioni e penso alla *sindrome del burn out*, un insieme di sintomi che testimoniano una condizione di disagio psichico, fisico, relazionale, tipica delle professioni socio-sanitarie che lavorano a stret-

to contatto con la sofferenza altrui, strettamente correlata al contesto lavorativo in cui si opera (C. Fagliano, G. Pace, B. Rossino, *Elementi di psicologia generale, clinica e dello sviluppo per Operatori Sanitari*, Libreria Stampatori, Torino, 2015).

Tra le principali caratteristiche di questa sindrome si presentano l'esaurimento emotivo, un graduale allontanamento e rifiuto verso l'utenza e i colleghi e un senso di inadeguatezza profondo rispetto al lavoro. Quando ci troviamo in una condizione di stress cronico (così come è stato invece per M), esacerbato da quanto vissuto sul posto di lavoro, al punto da non riuscire più a gestirsi sul versante sintomatologico né professionale, ecco che può sopraggiungere uno stato di esaurimento globale. Li agiamo comportamenti che riflettono il nostro progressivo abbandono degli impegni e della professionalità sostenuta prima di allora. Dunque, mentre, tra i ritardi e le assenze, la nostra presenza nel contesto lavorativo va a ridursi, anche sul versante psicologico non ci si sente più in grado di reggere il carico. Chiedere aiuto significa allora fermare una situazione nella quale non si sta più bene. Una delle verbalizzazioni, ricorrenti nella narrazione di alcuni pazienti che ho seguito all'interno di percorsi terapeutici, in questo ambito, nell'ultimo periodo, è "lo spegnersi dell'en-

***“Ci arrivi a un certo punto, a metà della vita.
Non sai nemmeno che strada hai fatto,
ma all'improvviso
stai guardando in faccia
i tuoi cinquant'anni.”***

—
da *“i fantasmi di una vita”*
di Hilary Mantel





tusiasmo”. M si è portato in studio con questo preciso vissuto. *“Per quanto ho desiderato questo lavoro, mai avrei pensato di sentirmi un giorno così spento”* mi disse durante l’assessment (consiste di un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere). Sebbene provenienti da contesti lavorativi diversi, sia per D che per M, la domanda d’aiuto nasceva dal bisogno di superare i vissuti depressivi insorti dopo qualche anno dall’assunzione a tempo indeterminato. La difficoltà di D era, nello specifico, altamente correlata allo svolgere una mansione, che sentiva molto limitata, rispetto alle sue capacità. Per M invece la turnistica aziendale incidereva fortemente sulla sua capacità di tollerare un ritmo sonno-veglia alterato dal lavoro notturno. In entrambi i casi, l’aspettativa lavorativa, terminate le medie inferiori in un caso e le scuole superiori nell’altro, era molto distante da quanto sperimentato negli anni a venire.

“Il tempo è ovunque. L’essere umano vi è immerso per tutta la durata della propria vita, e non può in alcun modo sfuggirvi o intervenire sul suo intercedere.” scrive Paola Arcadi (P. Arcadi ed al., *I gatti della signora Augusta e altre storie slow di cura sobria e rispettosa*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2023). E il lavoro occupa un tempo dentro al quale, raggiunta una

certa età, noi possiamo perseguire il naturale bisogno di realizzarci. Il tempo speso a cercarlo quando ancora non l’abbiamo trovato, il tempo che ci pare sprecato quando lavorando ci sentiamo sottostimati o il tempo che sembra non bastarci quando è quello il nostro unico pensiero e non riusciamo a staccarcene sono varianti differenti di un rapporto che va ristabilito.

Un buon equilibrio tra vita privata e professionale è sempre più prezioso e tutt’altro che scontato.

Da marzo a maggio 2023 il Corriere della Sera ha effettuato un grande sondaggio online (che ha coinvolto più di 4500 realtà economiche e 20.000 persone) per individuare i posti di lavoro migliori e quello che risulta ai miei occhi più evidente è proprio l’importanza del benessere generale cui dà luogo una buona conciliazione casa-lavoro.

***“Ci capita di fare, senza volerlo,
dei gesti il cui senso
ci appare chiaro solo molto tempo dopo
e che, tuttavia, sembrano essere
stati dettati dalla parte più vigile di noi stessi.”***

*da “Parigi”
di Julien Green*

Ed oltre ai gesti entrano in gioco anche le abilità. Quali abilità sono necessarie per sentirci appagati e sereni sul versante lavorativo?

Si usa il termine di “soft skill” per indicare quelle competenze trasversali che sviluppiamo in base al nostro carattere, al contesto educativo e culturale nel quale siamo cresciuti, alle esperienze vissute, differenziandole dalle “hard skill” (più tecniche, professionali). Quando nei gruppi di orientamento e avvicinamento al lavoro, accompagno i giovani alla scoperta delle loro predisposizioni e delle attività più vicine ai loro interessi è con grande partecipazione che li sento mettersi in gioco per sviluppare le capacità di adattarsi, di pianificare, di saper gestire le informazioni, di essere intraprendenti, aumentando la fiducia in sé e l'autonomia nello svolgere i compiti assegnati. È poi importante soffermarci su quanto l'attitudine all'accuratezza, la determinazione nel raggiungere gli obiettivi fissati, la disponibilità a collaborare con gli altri siano qualità che, quando sono espresse e coltivate, contribuiscono a favorire per i tanti giovani (e non solo giovani) in gamba, in cerca di un posto di lavoro, un raggiungimento più rapido di contesti professionali adeguati nei quali inserirsi. E poi entra però anche in gioco la fortuna o, meglio la “chance”. Quella di cui scriveva Georges Bataille e che non è tua, né mia, bensì quella di tutti gli uomini e della loro luce.

La fatica è spesso di mantenere la fiducia quando il tempo passa, mentre si continua a cercare. E come per lo scrittore francese “giocarsi la propria chance” era “trovarsi”, anche a chi ottiene o si crea, oggi, un impiego, dentro al quale realizzare le proprie aspirazioni e potenzialità, possiamo riconoscere un “trovarsi” prezioso.

***“C'è un ciclo positivo, impagabile,
che inizia con la paura,
passa per il fallimento
e raggiunge il successo.
Quel ciclo si chiama vita.***

Il più potente antidoto contro la depressione.”
da “L'altra via”
di Simone Perotti

In tema di lavoro, oltre alla difficoltà della ricerca e al malessere correlato alla “sindrome del burn out” esiste anche il disagio più o meno importante che può conseguire ad un licenziamento inaspettato o ad altro grande cambiamento. Il concetto di salute in psicologia si basa sulla valutazione dell'insieme della vita di una persona e la mancata o interrotta realizzazione delle proprie potenzialità produce disagio. Se pensiamo quindi, per esempio, alla perdita del posto nel quale si aveva investito energia, si erano fatti dei progetti, al non rientrare più in un campo di relazioni che si erano create con i colleghi,

all'interruzione di un'entrata economica e al non sapere cosa poter fare da lì in avanti, ci troviamo di fronte a questioni complesse da gestire. Quando accompagno le persone che vivono questo tipo di esperienza attraverso un percorso di “Scrittura e Cura” (Il metodo presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé.), sia esso individuale o di gruppo, dopo l'iniziale messa a fuoco dell'entità di quanto ciascuno si sente privato, il bisogno è sempre di andare oltre. E per quanto i tempi possano variare da una persona all'altra, nel lavorare sull'espressione di sé e sulla valorizzazione delle competenze, il più delle volte entro qualche mese dall'avvio delle sedute, ho potuto accogliere e risuonare della gioia espressa nell'aver trovato nuove e spesso più soddisfacenti attività lavorative.

“Perché se anche io non sono il mio lavoro, quello che io sono e come mi sento è anche frutto del mio lavoro” mi disse V, dopo la firma del suo nuovo contratto di assunzione, nella nostra seduta conclusiva. Ed il lavoro che facciamo, sia esso su di noi che fuori di noi, è anche quello attraverso il quale possiamo riconoscerci sostanzialmente in grado di vederci, sostenerci, amarci.



Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o chiedere una consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp) Canale YouTube “Parole di Cura”
Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga

QUANDO SBOCCIA LA STANCHEZZA

Come ritrovare l'energia perduta

a cura di Barbara Ricciardi

Tutta colpa di quella “maledetta primavera”? Parafrasando le parole di una nota canzone di Loretta Goggi, per molte persone, la tipica stagione della rinascita con i suoi splendidi colori e profumi floreali, non è sempre una gioia perché può voler dire anche la comparsa di una terribile spossatezza.

La stanchezza dopo il dolore rappresenta oggi uno dei sintomi più diffusi e le sue cause possono essere molteplici. Sebbene questa condizione, caratterizzata da facile affaticamento, sonnolenza, incapacità di concentrazione a scuola o sul lavoro, irritabilità, sia spesso riconducibile allo stress, alle abitudini di vita frenetiche e al peggioramento generale della qualità dei cibi, non si possono escludere alla sua origine anche alcune patologie. Quando compare una strana spossatezza che ci rende difficile il risveglio mattutino e ci fa sbadigliare di frequente occorre, pertanto, saper distinguere se questa sia causata da problematiche fisiologiche o possa essere associata a malattie vere proprie. Si consiglia, quindi, sempre di soffermarsi su quelle che possono essere le cause scatenanti di tale condizione e di monitorare attentamente la sua durata. Qualora, infatti, dovesse persistere oltre le due settimane dal suo esordio ed essere associata ad altri disturbi, come per esempio stati confusionali, vertigini, offuscamento della vista, problemi neurologici, aumento o perdita di peso inspiegabili è sempre buona regola rivolgersi al medico. Inoltre, andranno sempre valutati attentamente anche i sintomi che compaiono per la prima volta e che non sono mai stati accusati prima.

GLI INTEGRATORI PRIMAVERILI

In genere quando la stanchezza non è patologica si può prevenirla e trattarla con un'alimentazione corretta e una dieta ricca di verdure, di cereali integrali e povera invece di zuccheri, alcol e cibi raffinati o di produzione industriale.

Nei casi di affaticamento, non dovuto a malattie specifiche, possono essere, inoltre, utili cicli di assunzione di specifici integratori alimentari a base di pappa reale, ginseng o spirulina e in caso di anemia da carenza di ferro specifici estratti liquidi di frutta e verdura. Tra gli integratori utili per combattere la debolezza muscolare, la stanchezza psico-fisica e la spossatezza tipica dei cambi di stagione ci sono, inoltre, quelli formulati con aminoacidi quali carnitina e arginina, volti a migliorare la resistenza e il tono muscolare, con vitamine del complesso B che supportano il metabolismo energetico, con antiossidanti come l'astaxantina, il resveratrolo o il glutathione e con magnesio, minerale che si dimostra particolarmente efficace nel regolarizzare i disturbi del sistema nervoso.

MUOVITI CHE TI PASSA

Quando la stanchezza fisica è associata anche a irritabilità, lieve tristezza e insonnia può essere utile svolgere dell'esercizio fisico moderato ma comunque costante che induce la produzione da parte del cervello delle endorfine, sostanze che regolano l'umore, donando un piacevole benessere a tutto l'organismo. Anche lo yoga rappresenta un otti-



mo energizzante e a tal proposito può essere utile svolgere alcuni esercizi, specie la mattina appena svegli, per attivare la circolazione e ossigenare i tessuti.

- Mettendovi in piedi, con le gambe allargate il più possibile e con le braccia stese e sollevate di lato all'altezza delle spalle, ruotate il tronco verso destra senza cambiare la posizione delle braccia, della testa e delle spalle, quindi ripetete il movimento verso sinistra. Eseguite l'esercizio per cinque volte;
- in piedi e con le gambe divaricate, senza piegare le ginocchia, lasciate penzolare le braccia, la testa e il tronco verso il pavimento, inspirando lentamente. Sollevate quindi le braccia, il tronco e la testa, stendendoli il più in alto possibile. Rimanete in questa posizione per qualche secondo e poi espirate. Ripetete l'esercizio per cinque volte.

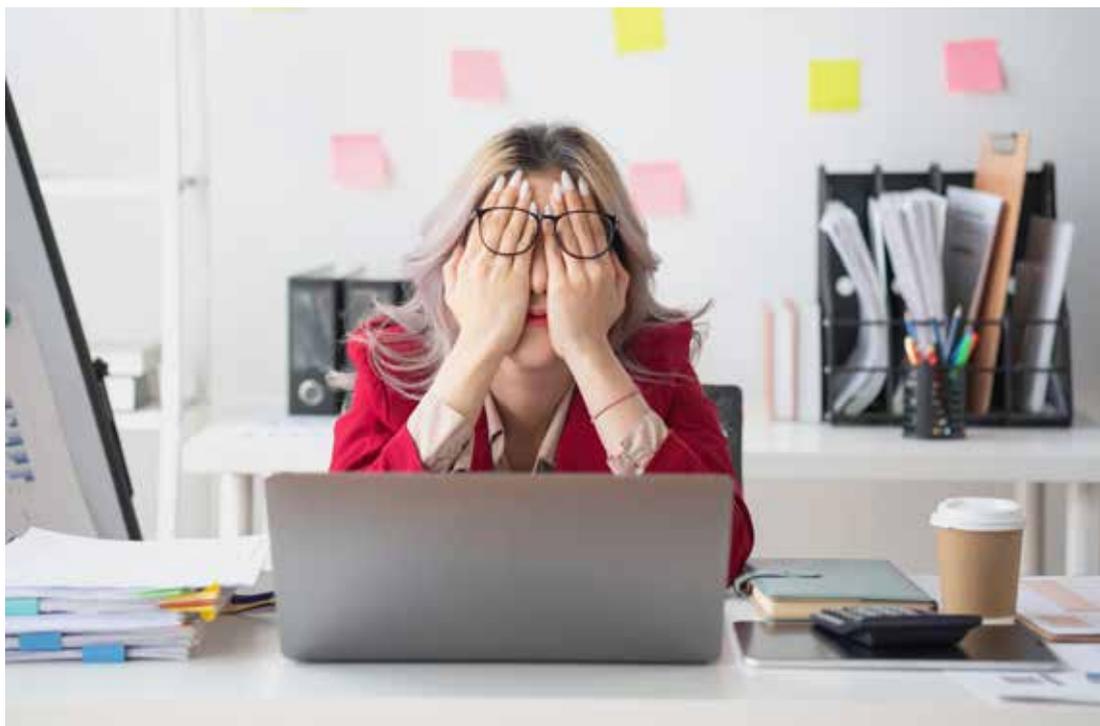
Se si vuole poi un aiuto da parte della natura, durante questi esercizi mattutini di yoga, si può diffondere nell'ambiente dell'olio essenziale di Ylang-Ylang, che stimola il sistema nervoso e allo stesso tempo dona serenità e combatte lo stress, risultando un ottimo rimedio in caso di stanchezza, ansia e debolezza.

COMBATTILA DORMENDO

Dormire poco e male può essere una delle tante cause della stanchezza primaverile e se si interviene a questo livello, riequilibrando la fisiologica alternanza di sonno-veglia, si potrà ottenere un rapido miglioramento delle condizioni fisiche diurne, riuscendo così a godere appieno dei mesi più vitali dell'anno. L'olio essenziale di lavanda, diffuso in camera da letto prima di coricarsi oppure versato in poche gocce sul cuscino, rilassa e predispone al sonno. Anche un caldo infuso di melissa, camomilla, passiflora o biancospino possono giovare a un sonno sereno e ristoratore. A tal proposito, se non si ama bere troppo la sera, per i temuti effetti diuretici notturni, è possibile ricorrere alle tinture madri di questi estratti vegetali, di cui basterà assumerne alcune gocce, sciolte in poca acqua. Per ristabilire il corretto ritmo sonno-veglia si può, inoltre, ricorrere efficacemente a integratori a base di melatonina, un ormone prodotto naturalmente dal nostro cervello. Un milligrammo, assunto alla sera prima di spegnere la luce, favorirà l'addormentamento. Per coloro che soffrono di risvegli notturni, si consiglia la particolare forma retard che, rilasciando il principio attivo lentamente, aumenta la sua persistenza nell'organismo,

prolungandone l'effetto. Se poi tutto ciò non dovesse bastare, niente di meglio di un bel bagno caldo e profumato, ottenuto versando nell'acqua un

cucchiaino da tè di sapone liquido non profumato, addizionato con una decina di gocce di olio essenziale di lavanda.



CAUSE DI STANCHEZZA

Tra le principali cause di stanchezza che non sono riconducibili a una malattia specifica ci sono:

- un'alimentazione scorretta e troppo ricca di grassi e di zuccheri raffinati che determinando squilibri glicemici possono provocare estrema spossatezza specie dopo i pasti;
- le intolleranze alimentari come per esempio quelle al latte. È noto, infatti che in questi casi anche solo dopo l'assunzione di un cappuccino o un tè al latte possa manifestarsi stanchezza con comparsa di frequenti sbadigli;
- l'anemia indotta dalla carenza di ferro che è frequente specie tra i soggetti di sesso femminile, poiché associata a cicli mestruali abbondanti;
- i cambi di stagione, come per esempio in primavera. Alla base di questo tipo di stanchezza risiede una cattiva qualità del sonno dovuta per esempio al cambio dell'ora da solare a legale, ma anche agli sbalzi di temperatura con caldo improvviso alternato a giornate umide e fredde, agli estenuanti mesi invernali appena lasciati alle spalle insieme alle frequenti patologie da raffreddamento. Nella categoria di coloro che temono la primavera, per i suoi effetti poco graditi, ci sono, infine, i soggetti allergici ai pollini che sperimentano la stanchezza stagionale specie a causa dei farmaci assunti, come gli antistaminici, che sono notoriamente dotati di un'azione più o meno sedativa.



IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

Sei tu a stimolare il nostro impegno nel **difendere e sostenere la tua salute** e sei sempre tu a chiederci **cure di qualità a un costo accessibile.**

I farmaci equivalenti sono la nostra risposta, per darti lo stesso principio attivo degli altri prodotti, con una spesa inferiore. **Al centro del nostro interesse c'è sempre il tuo e quello delle generazioni future.**



AUROBINDO
Committed to healthier life!

ALLERGIE RESPIRATORIE

Primavera, tempo di allergie

di Stefania Cifani

Con la fine dell'inverno inizia un periodo che, per una persona su quattro può risultare molto fastidioso, quello delle allergie. Quelle respiratorie, tipicamente diffuse in primavera durante il periodo delle fioriture, comportano l'infiammazione di naso, occhi e bronchi causata dall'inalazione degli allergeni, veicolati nell'aria. Rinite, congiuntivite e asma allergico sono le principali manifestazioni della patologia, che interessa dal 10% al 20% della popolazione, con peggioramento della qualità della vita e del sonno.

POLLINE E INQUINANTI

Il disturbo è più frequente nei paesi più sviluppati e nei centri urbani; si tratta inoltre di una patologia in evoluzione, che sembra peggiorare nel tempo. Nel corso degli ultimi 30-40 anni, infatti, sembra che a causa del riscaldamento globale le stagioni siano diventate progressivamente più prolungate, e con cariche polliniche sempre più elevate. Le piante si adattano al clima e il caldo umido causa una grande produzione di polline; anche le particelle di inquinamento, inoltre, sembrano essere coinvolte nel trasformare il polline da sostanza tollerata ad allergene. L'unione di polline e inquinanti risulta più irritante sul sistema immunitario, con peggioramento delle condizioni degli individui allergici.

GLI ALLERGENI RESPIRATORI

Si tratta di sostanze presenti nell'aria che vengono inalate e respirate: gli allergeni stagionali,

i cosiddetti pollini, sono presenti solo in certi periodi dell'anno, quando le piante disperdono i pollini a fini riproduttivi. Esistono poi gli allergeni perenni, come acari, muffe e pelo di animali, oltre che quelli legati all'esposizione professionale in alcuni ambienti di lavoro. Tra gli allergeni stagionali più comuni, nella categoria delle erbe, vi sono graminacee, ambrosia e parietaria; cipresso, betulla, ontano, nocciolo, carpino olivo, platano sono le piante più comunemente causa di allergia respiratoria. La presenza di allergeni nell'aria è variabile, e dipende da diversi fattori: la temperatura, la quantità di luce solare, l'altitudine e l'umidità. È inoltre variabile in base al territorio, con differenze importanti tra aree del nord, centro e sud Italia.

I SINTOMI

I principali sintomi delle allergie respiratorie sono la rinite, ossia l'infiammazione delle mucose nasali, e la congiuntivite. Prurito, pizzicore, rinorrea (naso che cola) starnuti ripetuti, occhi arrossati, lacrimazione, ostruzione nasale e, a volte, diminuzione temporanea dell'olfatto sono le tipiche manifestazioni delle crisi allergiche. La congiuntivite allergica causa l'infiammazione della congiuntiva, ossia la membrana che riveste la parte bianca dell'occhio e la superficie interna delle palpebre. Nel caso dell'asma allergico i sintomi più importanti sono a carico dei bronchi, con tosse e mancanza di respiro, o respiro sibilante specie durante la



notte. La sintomatologia può diventare, per alcune persone, molto intensa e invalidante, e interferire con il sonno lasciando segni come affaticamento durante il giorno, intontimento e irritabilità.

COME SI FA LA DIAGNOSI?

La diagnosi di allergia respiratoria parte dall'osservazione dei sintomi, e dal periodo in cui si presentano. Esistono però dei test specifici, mirati a identificare precisamente il tipo di allergene al quale la persona è sensibile. Il *prick test* è il primo test di riferimento; consiste nel mettere a contatto gli allergeni con la pelle, attraverso una piccola puntura con una goccia di ciascun allergene sull'avambraccio. Il test -semplice, economico, rapido e sicuro- viene eseguito dallo specialista allergologo. Altri esami, di secondo livello, si basano su un prelievo di sangue e prevedono il dosaggio delle IgE specifiche, ossia degli anticorpi che l'organismo produce in risposta allo stimolo per ogni singolo allergene, e che causano il processo infiammatorio che ne consegue. Questo tipo di analisi permette di individuare precisamente verso quale proteina della fonte allergenica sono dirette le IgE, e quindi di distinguere tra pazienti allergici a più allergeni e pazienti sensibili ad allergeni presenti in più fonti.

COME SI CURANO?

La rinite allergica non è in sé una patologia grave, ma rappresenta un importante fattore di rischio per lo sviluppo di asma, soprattutto se si tratta di allergeni perenni come acari della polvere, pelo di animale, muffe. Anche la pollinosi, comunque, nel periodo più intenso della stagione di fioritura, può causare tosse persistente e complicare il quadro di una classica allergia stagionale. Per sette persone allergiche su dieci, infatti, la rinite e l'asma si presentano insieme, con l'aggravamento dei sintomi e la necessità di farmaci specifici. La terapia per le allergie respiratorie è in primo luogo diretta a controllare i sintomi, a livello di naso e occhi. Le terapie farmacologiche con antistaminici, spray a base di cortisonici, colliri devono essere prescritte dal medico. Quando è presente l'asma allergico, vengono in genere prescritte combinazioni di farmaci, mirate a facilitare la dilatazione dei bronchi; si tratta di una terapia che deve essere necessariamente gestita dallo specialista.

CONSIGLI

Quando si sospetta una allergia respiratoria, la prima cosa da fare è rivolgersi al proprio medico. Nel caso di sintomi intensi sarà prescritta una prima terapia per migliorare i fastidi. Una visita specialistica

allergologica è necessaria per identificare precisamente gli allergeni responsabili del disturbo. Alcuni accorgimenti possono, in caso di rinite e congiuntivite, evitare il peggioramento della situazione.

- Quando possibile, evitare di esporsi agli allergeni noti. In generale, chi soffre di allergia stagionale può consultare i calendari pollinici

per conoscere il periodo di fioritura delle piante responsabili delle manifestazioni allergiche nelle varie regioni.

- No al fai da te: tutte le terapie devono essere prescritte dal medico.
- Evitare di toccare e sfregare gli occhi, anche se il prurito è fastidioso. Alcuni prodotti



IMMUNOTERAPIA ALLERGENE SPECIFICA

L'unica terapia in grado di ridurre i sintomi delle allergie, in modo stabile e permanente, e di agire sulla causa scatenante è l'immunoterapia allergene specifica. L'obiettivo del trattamento in questo caso non è solo ridurre i sintomi, ma quello di desensibilizzare un individuo allergico, rendendolo meno reattivo a uno specifico allergene. L'immunoterapia consiste nella somministrazione in quantità crescenti dell'allergene verso cui si è sviluppata la risposta allergica, così da indurre l'organismo a tollerare lo stimolo allergico; in seguito, sarà necessaria una più elevata concentrazione di pollini prima che il sistema immunitario reagisca. Poiché per rimodulare il sistema immunitario occorre tempo, l'immunoterapia deve essere eseguita dopo una valutazione clinica da specialisti allergologi, e proseguita per almeno tre stagioni. Si tratta di una terapia certamente impegnativa, ma che, se eseguita correttamente è efficace e sicura. L'immunoterapia può essere somministrata per via sublinguale o con iniezioni sottocutanee, continuativamente oppure prima e durante la stagione dei pollini, a seconda dei casi, in base al tipo di allergia e alle necessità anche pratiche del paziente.

idratanti e lubrificanti possono essere usati per migliorare i sintomi e limitare i danni oculari dovuti all'infiammazione persistente, ma nessuno di questi può agire sulla causa scatenante.

- Per la rinite può essere di aiuto fare lavaggi nasali con appositi prodotti.
- Evitare l'uso di cortisonici a lungo termine.
- Ogni prodotto decongestionante o vasocostrittore deve essere utilizzato con la massima cau-

tela da chi soffre di ipertiroidismo, ipertensione, diabete, disturbi cardiaci.

- Prima di usare qualsiasi collirio chiedere consiglio al medico.
- In ogni caso non usare prodotti aperti da più di sette giorni.
- Fare uso di occhiali da sole con filtro di buona qualità.
- Non applicare lenti a contatto nel periodo di allergia.



LE ALLERGIE ALIMENTARI CROCIATE

Le allergie alimentari crociate sono reazioni scatenate, in uno stesso individuo, da cause apparentemente non correlate tra loro, come il polline e gli alimenti vegetali. Questo perché contengono proteine simili alle quali l'organismo risponde allo stesso modo. Alcuni soggetti allergici a pollini possono provare sintomi e fastidi della bocca -prurito, bruciore- oltre che nausea o vomito se, specialmente nel periodo delle fioriture, consumano un alimento appartenente alla stessa categoria. Di seguito le principali reattività crociate tra pollini e alimenti vegetali (*fonte: Aiito- Associazione Allergologi e Immunologi Italiani Territoriali e Ospedalieri*)

Graminacee: frumento, cocomero, melone, limone, arance, prugna, pesca, albicocca, ciliegia, kiwi, mandorla, pomodoro, arachidi.

Artemisia e altre composite: anguria, banana, melone, mela camomilla, sedano, zucca, anice, carota, cicoria, cumino, coriandolo, finocchio semi di girasole, tarassaco.

Parietaria: ciliegia, melone, more di gelso, basilico, ortica, piselli.

Olivo/betulla: olive, albicocca, arachidi, carota, ciliegia, banana, fragola, lampone, mandorla, mela, pera, melone, nespola, prugna, noce, nocciola, pesca, pistacchio, finocchio, patata, sedano prezzemolo.

Nocciolo, ambrosia: nocciole, anguria, banana, melone, camomilla, sedano, zucca.

IL MAL DI GOLA

Un solletico, bruciante o graffiante?

Anna Maria Coppo

Il mal di gola è la fastidiosa e dolorosa espressione del nostro sistema immunitario che ci difende dai tanti rhinovirus, adenovirus, coronavirus in circolazione, da batteri come lo streptococcus pyogenes, grazie alla risposta difensiva di tipo infiammatorio messa in atto dal nostro esercito personale nascosto nel cosiddetto “anello di Waldeyer” un sistema difensivo con tonsille palatine, faringee, adenoidi, linguali, pronte a intervenire per proteggerci circondando gli intrusi e neutralizzandoli. Infatti, il mal di gola spesso si risolve bene, anche con l'aiuto di qualche dispositivo medico ben scelto, di spray per la gola antiossidanti, di propoli, di pastiglie, antisettiche, e, meglio ancora fornendo supporto al nostro sistema immunitario, con echinacea, ribes nigrum, vitamine, e sostanze naturali, dal colostro alla lattoferrina. Anche l'omeopatia può fare molto per il mal di gola, con rimedi scelti osservando i sintomi con attenzione e riconoscendo la somiglianza con un rimedio, con una consulenza consapevole ed esperta. I rimedi omeopatici per il mal di gola sono tanti, i tre che vedremo hanno in comune il freddo umido che ne favorisce la comparsa e dei sintomi particolari che possono guidarci a riconoscerli.

UN MAL DI GOLA “GRAFFIANTE”

Se si presenta in quei giorni umidi, quando sulle giornate già calde di primavera la notte fredda fa scendere la sua umida oscurità ed improvvisamente fa gonfiare le tonsille, e provoca una secrezione mucosa la notte, chiudendo il naso, irritando gli occhi e talvolta, contemporaneamente compare un'eruzione erpetica sulle labbra, allora è possibile che il rimedio Dulcamara risolva bene l'infiammazione riportando rapidamente alla salute. È possibile giovedì a chi per lavoro passi frequentemente dal caldo al

freddo e viceversa, come, per esempio, chi entra ed esce da celle frigorifere, o per chi stia a lungo in luoghi umidi, come le cantine o i sotterranei.

UN MAL DI GOLA BRUCIANTE

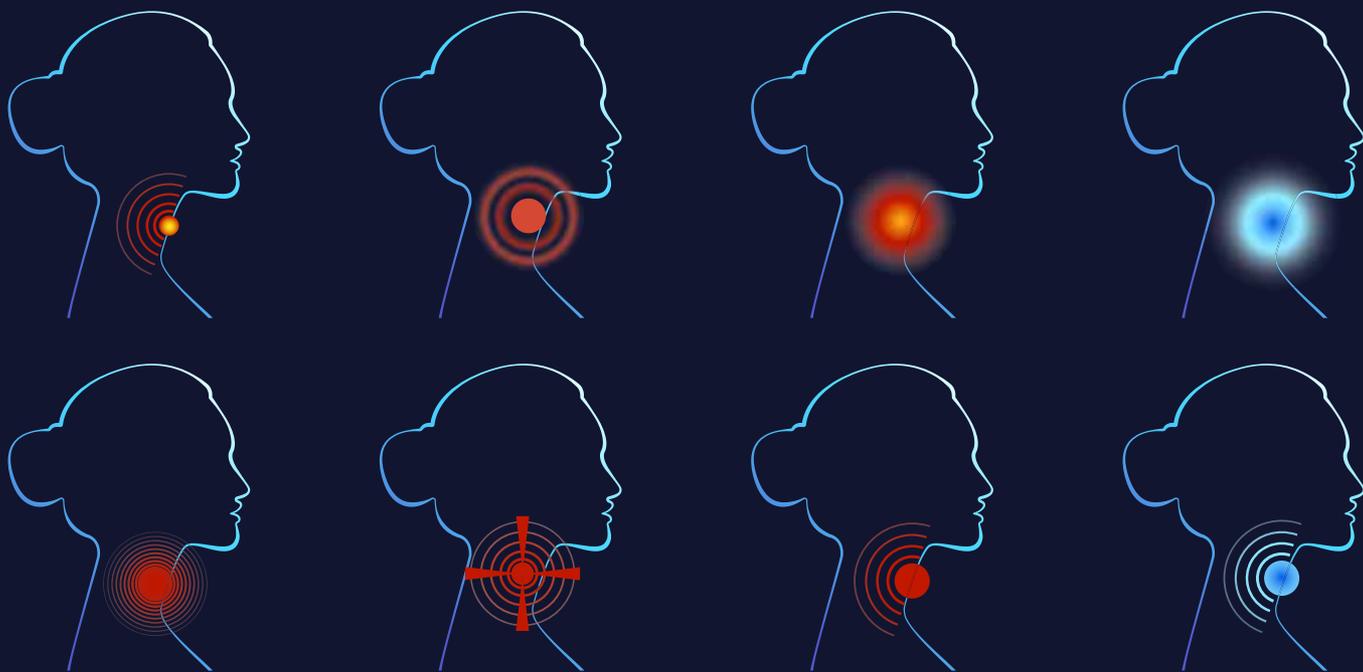
Quando la gola è di color rosso scuro, viola quasi, e si sente come un grumo bruciante, le ghiandole sotto il collo gonfiano, la lingua è rossa in punta e il dolore si estende dalla gola fino al collo e alle orecchie soprattutto quando si deglutisce. Anche in questo caso il freddo umido favorisce questa specie di mal di gola, più doloroso sul lato destro, con la notte che non porta riposo e sollievo, e con le bevande calde che peggiorano, mentre il fresco, il bere fresco, danno sollievo. Phytolacca decandra è in grado di risolvere rapidamente l'infiammazione che si presenta così, migliorando anche l'attenzione per l'ambiente e le persone intorno.

UN MAL DI GOLA ESCORIANTE

Il bruciore alla gola si estende ed è visibile anche intorno alla bocca, al naso, ci sono le mucose così escoriate da avere “le pellicine” che si alzano e il malato di questo strano tipo di mal di gola se tira queste pellicine si fa sanguinare, e ha mal di testa, il naso chiuso, e la voce rauca, mutevole, questo mal di gola può essere causato da uno sforzo eccessivo della voce, e può dare anche un'irritazione bruciante delle labbra e del palato, della lingua. Arum triphyllum può giovare in questo caso.

VITTORIA AL LAVORO

Si sentiva circondata da serpenti, tutti i colleghi avevano un contratto di due mesi, ma sarebbero stati confermati solo metà di loro, era un periodo di prova che non favoriva la serenità, così, meglio



essere indifferenti, fare del proprio meglio e stare a vedere come sarebbe andata a finire, ma ammalarsi...no, finire fuori gioco per quel cattivo mal di gola a cui era abituata no, non era il momento... Andò così in quella farmacia di cui aveva sentito dire bene, chiedendo tutti i supporti possibili, dallo spray per la gola, agli integratori per il sistema immunitario, e mentre chiedeva, parlava, raccontava delle sue ghiandole gonfie, dell'amica che le aveva detto: "la tua gola non è rossa, ma viola!" La farmacista le suggerì di aggiungere qualche granulo di Phytolacca, solo due volte al giorno per tre giorni, insieme agli integratori, allo spray per la gola ed all'antinfiammatorio che avrebbe assunto solo la sera dopo cena se ce ne fosse stato bisogno. Tornò in farmacia solo qualche settimana dopo, ringraziando per la stupefacente e rapida remissione di quel mal di gola che ben conosceva, ora aveva un altro lavoro, si sentiva circondata da normali colleghi a cui prestava l'attenzione più gentile per creare un buon ambiente in cui continuare a stare.

FEDERICA

Sempre ansiosa per le sue bambine, in farmacia la conoscevano per le molte domande, per le richieste di chiarimenti, ma questa volta veniva per sé, aveva un solletico in gola, le stava esplodendo una "febbre" sul labbro, e questo dopo essere stata su un'umida panchina in un umido parco, mentre le

bambine salivano e scendevano dallo scivolo su cui ancora l'ultimo sole del pomeriggio scaldava il metallo dello scivolo, le bambine e l'erba intorno. Oltre alle tavolette di un meraviglioso dispositivo medico per la gola accettò il suggerimento di assumere qualche granulo di Dulcamara, e per lunghi mesi non ebbe più crosticine sulle labbra, oltre a guarire da quel fastidioso inizio di raffreddamento.

CHRISTIAN NON PUÒ ANDARE A SCUOLA COSÌ!

È solo la scuola materna, è vero, ma mi piace che perda giorni, ma così, con queste labbra screpolate, che sanguinano, il naso rosso che gocciola, non può andare con gli altri bambini, ha talmente fastidio che...si mette le dita nel naso! Sa di non doverlo fare, ma guardandolo si capisce il tormento che deve avere. Mi dia una crema magica, un antinfiammatorio naso-labiale, uno spray nasale, e se può un... miracolo! La farmacista fece del suo meglio, chiamò anche la collega più esperta, e quando chiesero al bambino se preferisse in regalo un lecca-lecca o un "attacca-stacca" la voce del bimbo stupì tutte, era baritonale, bitonale, un piccolo Barry White che sfumava in Calimero, mentre oltre alle pellicine delle labbra si tirava anche le pellicine delle unghie. Arum triphyllum era il rimedio per Christian che tornò presto a scuola senza più mettere le dita nel naso.

ALIMENTAZIONE ANTI-AGE

Il cibo può influenzare la nostra bellezza?

Dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare
www.racheleaspesi.it

Il benessere della nostra pelle può essere influenzato da tutto ciò con cui entriamo in contatto durante la nostra vita. Sole, ambiente, inquinamento, cibo, stress, stanchezza, fumo, emozioni: tutta la bolla in cui la nostra pelle si muove ed entra in contatto non è altro che l'incipit per la sua evoluzione, per il suo cambiamento, per la sua resa valutabile negli anni. Tra tutti questi stimoli esterni, quale può essere riconosciuto come inevitabile in quanto necessità obbligatoria per la sopravvivenza se non ciò che mettiamo nel piatto e con cui ci nutriamo quotidianamente?!

ESTETICA COMPORTAMENTALE

Si parla di estetica comportamentale quando si vuole identificare quell'insieme di abitudini quotidiane, compresa l'alimentazione, che fanno parte dello stile di vita di ognuno di noi e che possono influire sul regolare funzionamento cellulare a livello cutaneo. Lo stile di vita può interagire con le nostre cellule, inducendo modifiche estetiche positive, incentivandone una crescita e un metabolismo corretti che portano allo svolgimento adeguato delle sue funzioni, oppure modifiche negative, che possono indurre meccanismi dannosi per la cellula, come l'invecchiamento precoce:

- comportamenti abituali che inducono modifiche estetiche positive. Alimentazione bilanciata e genuina, integrazione alimentare corretta

senza eccessi né difetti, attività fisica adatta alle esigenze corporee, emozioni positive con buon controllo dello stress e sonno ristoratore;

- comportamenti abituali che inducono modifiche estetiche negative. Alimentazione sregolata negli orari e negli introiti nutrizionali, integrazione alimentare inadeguata, attività fisica assente o in eccesso, fumo, alcool, emozioni negative con pessimismo e forte accumulo di stress, spesso con frequente insonnia.

In particolare, un'adeguata educazione alimentare della bellezza, può aiutarci a comprendere quanto i principi nutritivi che introduciamo, dai carboidrati, ai grassi, alle proteine e ai sali minerali e vitamine, siano indispensabili per la nostra salute cutanea. A livello estetico, possiamo considerare il cibo come un elemento dal doppio ruolo: può essere un cibo amico come aiuto nella cura e nella prevenzione della nostra salute cutanea, in quanto attivatore di processi antiossidanti e antinfiammatori, oppure un cibo nemico come ostacolo opprimente del benessere della pelle, con azione infiammatoria, pro-ossidante e intossicante. In particolare, il cibo può diventare un indispensabile elemento protettivo nei confronti dei radicali liberi e del processo di infiammazione cronica silente che, definito dai ricercatori come il killer silenzioso delle nostre cellule, viene generato da uno stile di vita scorretto caratterizzato da alimentazione



non adeguata e ricca di sostanze dannose, sedentarietà e stress prolungato. Anche le cellule della nostra pelle, dunque, subiscono danni da questa condizione e dai radicali liberi, manifestandoli con colorito spento, macchie cutanee, rughe e scarsa tonicità, acne o secchezza marcata, con possibili ipersensibilità localizzate o diffuse.

CIBI AMICI DELLA PELLE

Consideriamo cibo amico della nostra pelle tutto ciò che riduce i radicali liberi e aumenta le sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, in grado di spazzare via tossine inquinanti e dannose. Queste caratteristiche ci garantiscono che l'assunzione di cibo amico sia sinonimo di tonicità, pulizia e sebo-regolazione, luminosità, idratazione e colorito uniforme. Tra questi cibi includiamo:

- carboidrati complessi rappresentati principalmente dai cereali integrali: ricchi di fibre, hanno un'elevata azione disintossicante e antinfiammatoria, garantiscono uno scarso accumulo di tossine anche grazie all'azione meccanica che favorisce l'evacuazione e mantengono costante la quantità di zuccheri nel sangue;
- proteine ad alto valore biologico che hanno il compito di potenziare la massa magra dei nostri muscoli, compresi quelli del viso, donando maggiore tonicità ai tessuti, favorendo anche la cicatrizzazione in caso di traumi o segni di invecchiamento. Tra di essi spiccano il pesce, le

uova e i legumi abbinati a cereali integrali;

- grassi buoni con elevato potere antinfiammatorio e spiccata azione disintossicante, il che li rende parte integrante della nostra alimentazione di bellezza quotidiana. Tra questi, elenchiamo sicuramente i pesci azzurri, l'olio extravergine di oliva e la frutta secca;
- vitamine e sali minerali micronutrienti fonti essenziali di sostanze antinfiammatorie e antiossidanti. Ne sono ricchi ortaggi e frutta freschi e di stagione.

CIBI NEMICI DELLA PELLE

Consideriamo, invece, cibo nemico della nostra salute cutanea tutto ciò che incrementa la presenza di sostanze pro-ossidanti, con conseguente accumulo di radicali liberi e tossine, che incrementano lo stato infiammatorio generale del nostro corpo. Un uso sconsigliato di cibi nemici comporta lassità cutanea con perdita di tono e di luminosità, inadeguata idratazione con secchezza o eccesso di sebo, rischio di macchie cutanee. Tra questi cibi includiamo:

- carboidrati raffinati determinano lo sviluppo di una continuativa disbiosi intestinale fermentativa, con danno alla flora batterica fisiologica, a favore di un insediamento di batteri e funghi patogeni nel nostro tratto gastro-intestinale. Gli zuccheri raffinati, inoltre, creano un andamento non costante della glicemia e della produzione di insulina, una condizione tipicamen-

te infiammatoria, pro-ossidante e intossicante a causa dell'accumulo marcato di zucchero nel sangue, tossine e radicali liberi. Tra questi consideriamo lo zucchero bianco e tutti i derivati industriali in cui esso è contenuto... e sono tanti purtroppo!

- Proteine animali ricche in grassi saturi cattivi contenuti in carni rosse e derivati (insaccati e salumi) e nei derivati grassi del latte (burro, panna), sono stimolatori indiscussi dell'azione infiammatoria cellulare con potente effetto intossicante per accumulo di sostanze ossidanti. Evitare l'utilizzo regolare di questi alimenti ga-

rantisce alla nostra pelle un potente aiuto depurativo e disintossicante.

STILE DI VITA

L'alimentazione corretta può essere uno degli strumenti in grado di gestire infiammazione cronica, stress ossidativo e accumulo di tossine. Come ci insegnano le linee guida mondiali di prevenzione alimentare, non esiste un singolo cibo che per natura sia considerato causa o cura di patologie, disturbi e invecchiamento cellulare. È lo stile di vita che portiamo in tavola ogni giorno, nelle nostre abitudini quotidiane, a fare la vera differenza.

MENU DAI 35 AI 45 ANNI

Veloce esempio per tutta la famiglia, pratico, protettivo del primo invecchiamento cellulare. Tratto da "Invecchiare non è una colpa", ed. LSWR, G. Penazzi, R. Aspesi et al.

Colazione

- Due bicchieri di acqua naturale a temperatura ambiente
- 2 kiwi
- Porridge preparato la sera precedente con fiocchi di avena integrali e latte di soia senza zuccheri aggiunti
- 15 mandorle
- Un caffè senza zuccheri aggiunti



Spuntino

- 1 ciotolina di mirtilli o altri frutti di bosco, meglio se di stagione

Pranzo

- Piatto unico di farro decorticato o integrale e lenticchie rosse, aromatizzato con un cucchiaino di curcuma e un pizzico di pepe nero
- Broccoletti cotti al vapore per pochi minuti
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo

Spuntino

- 1 mela e un quadratino di cioccolato fondente almeno all'80%

Cena

- Filetto di branzino al cartoccio con limone e salvia
- Una fetta di pane integrale ai semi tostato
- Insalata a foglia piccola, tipo songino o valeriana e radicchio
- 1 cucchiaino olio extravergine oliva a crudo



L'unione fa la **forza!**

NOVITÀ

LIFeRON plus è un integratore a base di Ferro e Vitamina C, utile per colmare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni organici di questi nutrienti



TOWA

COCCOLE QUOTIDIANE

Come prendersi cura della pelle dei più piccoli

Chiara Romeo

La pelle dei bambini è più sottile e delicata di quella degli adulti. Per la sua natura è anche meno in grado di trattenere l'acqua, quindi va più facilmente incontro a secchezza ed è più sensibile all'aggressione di agenti irritanti, come i detergenti non adatti, i profumi e i conservanti. Prendersi cura della pelle del bambino è un gesto semplice, ma che deve seguire alcuni accorgimenti. A partire dalla scelta dei prodotti pensati per loro.

UNA PELLE DELICATA

La struttura della cute dei neonati e dei bambini nei primi anni di vita è la stessa di quella degli adulti ed ha lo stesso numero di strati, ma essendo meno spessa, **si irrita molto più facilmente** sia quando entra in contatto con fattori chimici, come un detergente troppo aggressivo, sia quando è esposta ad alcuni agenti fisici, come le temperature invernali. Nei bambini, poi, le ghiandole sudoripare e sebacee non sono attive tanto quanto negli adulti. Questo determina una **minore formazione del film idrolipidico** che contribuisce a mantenere la pelle idrata e in buono stato la cosiddetta 'barriera cutanea'.

IL BAGNETTO

La cute del neonato ha uno sporco meno adesivo rispetto a quello dell'adulto e non necessita di una frequente pulizia: il bagnetto è più un momento di rilassamento che di pulizia vera e propria. Quando si fa il bagnetto, è preferibile utilizzare un detergente delicato a base di tensioattivi di derivazione

vegetale: per esempio, da olio di babassu dalle proprietà emollienti e nutrienti, oppure da olio di riso. In generale è sempre meglio scegliere prodotti pensati per la prima infanzia, che non contengono profumi e ingredienti aggressivi. La temperatura ideale della stanza da bagno è compresa tra i 21 e i 22°C. La temperatura dell'acqua per il bagnetto è preferibile sia di 36/37°C, come quella corporea. Nei primi mesi di vita si può ricorrere anche alla detersione per affinità, che è più delicata rispetto a quella con acqua, che oltre a pulire nutre e idrata la pelle del bambino. Si procede con un dischetto di cotone imbevuto in prodotti contenenti un latte o un olio eudermico, dalla composizione molto simile al sebo umano, che quindi è molto ben tollerata anche dalle pelli sensibili dei neonati.

SHAMPOO E IDRATAZIONE

Per quanto riguarda lo shampoo, è raccomandato l'utilizzo di un detergente capelli specifico per neonati che garantisca la corretta detersione e il nutrimento, sia al cuoio capelluto che al capello in fase di sviluppo. Infatti, il cuoio capelluto e i capelli del neonato sono estremamente delicati. In caso di crosta latteia utilizzare un olio-shampoo bifasico specifico per questa problematica: applicare la fase oleosa per ammorbidire il cuoio capelluto, lasciare agire e infine detergere con la soluzione shampoo acquosa. Ricordandosi che le croste non si devono staccare, ma devono cadere da sole. Dopo il bagnetto è bene idratare la cute con un olio o un latte



eudermico, poiché l'affinità con la pelle li rende particolarmente idonei per donarle emollienza e idratazione. Per il momento del cambio del pannolino, è raccomandato l'utilizzo di un detergente intimo specifico per neonati, formulato con principi attivi dermocompatibili di origine naturale e testato su mucose, che rispetti la fisiologica struttura delle parti intime, oltre a promuovere il mantenimento di un pH protettivo.

LA DERMATITE ATOPICA

Secondo quanto riportato dagli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, la dermatite atopica è una malattia benigna cronica che si manifesta di solito nei primi mesi di vita, in circa il 20-30% dei bambini. Le cause della dermatite atopica non sono completamente comprese, ma si ritiene che siano dovute a una combinazione di fattori genetici e ambientali. I fattori genetici possono predisporre i bambini a sviluppare la malattia, mentre i fattori ambientali possono innescare o peggiorare i sintomi. I bambini che ne soffrono hanno quasi sempre un familiare affetto da asma, rinocongiuntivite o dermatite atopica. Tra i fattori ambientali che possono contribuire alla dermatite atopica ci sono l'esposizione agli allergeni, come polvere, polline, peli di animali e muffe; lo stress;

fattori climatici, come il freddo e l'umidità; l'uso di detergenti aggressivi, profumi e conservanti.

PRURITO, UN SINTOMO IMPATTANTE

I sintomi sono variabili e cambiano in funzione dell'età del bambino: le lesioni che si formano sulla pelle possono essere rosse, xerotiche (cioè secche) o essudanti (umide). Di solito, tali manifestazioni possono presentarsi contemporaneamente nello stesso paziente. La localizzazione varia a seconda dell'età e può essere limitata ad alcune zone (pieghe del collo, dei gomiti, delle ginocchia) o estesa a tutta la pelle. Il sintomo principale della dermatite atopica è il prurito: è presente in tutte le età, può essere intenso e quasi costante, e come conseguenza al grattamento può determinare un peggioramento delle manifestazioni cutanee con relative complicanze, tra cui la più frequente è l'infezione batterica. Il prurito può essere, a volte, tanto forte da impedire al bambino e ai suoi familiari il riposo notturno.

EMOLLIENTI E IDRATANTI

Più che una cura per la dermatite, si prevede un trattamento che può aiutare a controllare i sintomi e migliorare la qualità della vita del bambino. Fondamentale è l'idratazione della pelle per prevenire la secchezza e il prurito. Gli emollienti, o creme

idratanti, aiutano a trattenere l'acqua nella pelle e a proteggerla dagli agenti irritanti: in farmacia esistono prodotti formulati specificatamente per l'idratazione della pelle atopica. Il controllo del prurito può aiutare a prevenire le lesioni cutanee e le infezioni: i farmaci antistaminici, i corticosteroidi topici e i farmaci immunomodulatori possono essere utilizzati per questo scopo. Deve essere il pediatra o il dermatologo a prescrivere i farmaci più adatti all'età e alla condizione del bambino.

DETERSIONE

La detersione e la cura della pelle dei bambini con dermatite atopica è fondamentale per prevenire le riacutizzazioni e migliorare la qualità della vita del bambino. Per fare il bagnetto si deve utilizzare acqua tiepida e saponi non aggressivi: anche in questo caso è possibile trovare detergenti creati

esclusivamente per la pelle atopica, con base oleosa e ingredienti che preservano la barriera cutanea. La permanenza in acqua non deve durare più di 10 minuti. Importante è asciugare la pelle del bambino tamponandola delicatamente con un asciugamano, evitando di strofinare. Applicare una crema emolliente, subito dopo il bagnetto, mentre la pelle è ancora umida, e ripetere l'applicazione due volte al giorno, anche quando la pelle non appare secca. Se il bambino presenta riacutizzazioni frequenti o severe, è importante consultare un dermatologo, che sarà in grado di valutare la gravità della dermatite e consigliare esami e trattamenti più appropriati. La dermatite atopica è una malattia cronica, con una variabile da alcuni mesi a qualche anno, ma tende di solito alla guarigione spontanea e regredisce intorno all'età di 3-4 anni. Solo in pochi casi persiste oltre i 5 anni e raramente persiste dopo la pubertà.



ATTENZIONE AI DETERSIVI DEL BUCATO

Non sempre ci si pensa, ma anche il detersivo utilizzato per lavare biancheria e vestitini dei bambini può avere un impatto sulla salute della pelle. Il normale detersivo da bucato è sufficiente a pulire, non servono detersivi disinfettanti. Infatti, se rimangono residui di prodotti sui tessuti ed entrano in contatto con la cute del piccolo, potrebbero causare irritazioni e dermatiti. Da evitare sono anche ammorbidenti e profuma biancheria. In caso di pelle particolarmente sensibile o allergica, esistono detersivi formulati con sostanze ad alta tollerabilità cutanea.

LINEA Zerinol[®]

CONTRO I RIGORI DI STAGIONE
PUOI RITORNARE IN GIOCO

AZIONE RAPIDA
CONTRO I SINTOMI
INFLUENZALI

e contro il mal di gola puoi provare la

NUOVA LINEA



ZENTIVA

Zerinol e Zerinolflu sono medicinali che possono indurre sonnolenza.
Zerino Gola e Zerino active Gola sono medicinali a base di flurbiprofene.
Non somministrare ai bambini di età inferiore ai 12 anni. Leggere attentamente i fogli illustrativi.
Autorizzazione del 14/09/2023.

IGIENE ORALE

Come mantenere in salute la bocca
dei nostri piccoli amici

Dottoressa Federica Porta
Medico Veterinario

Il cucciolo, sia che ci si riferisca al cane o al gatto, nasce senza denti. L'eruzione dei denti da latte inizia intorno alla 2°- 3° settimana e si completa intorno a circa 55 giorni di età. I denti da latte a partire dai tre mesi, anche quattro mesi nelle razze di cani di piccola taglia, inizieranno ad essere sostituiti gradualmente da quelli definitivi. L'80 % dei cani e gatti oltre tre anni presentano alla visita clinica già problemi dentali. Infatti, dall'eruzione dei denti definitivi nei nostri animali, giorno dopo giorno, inizia ad accumularsi la placca dentale costituita da residui di cibo e batteri che attecchiscono e si moltiplicano sullo smalto dentale danneggiandolo e causando stomatiti e gengiviti. La rapidità di questo accumulo dipende da diversi fattori, alcuni intrinseci al nostro animale, ad esempio il suo modo di masticare o una non corretta occlusione dentaria, altri estrinseci, ad esempio cosa gli diamo da mangiare.

PROBLEMI DI TARTARO

- I cani di piccola taglia, inferiore agli 8 kg, sono maggiormente predisposti alla formazione di tartaro, che si presenta prima e più gravemente rispetto ai cani di grossa taglia.
- La soggettività e resistenza del sistema immunitario, i batteri stimolano il sistema im-

munitario in caso di gengivite. La velocità di aggravamento della malattia in periodontite, dipende dalla risposta soggettiva dell'animale. Anche la composizione della saliva influisce.

- Con l'avanzare dell'età, la malattia pare avere un decorso più veloce.
- Per il gatto anche la razza: Siamesi, Persiani, Abissini, Burmes e Maine Coon, sono più frequentemente soggetti a stomatiti da tartaro.

Con il tempo la placca tende a mineralizzarsi sul dente e a sviluppare i primi depositi di tartaro. In questa prima fase la gengivite che ne deriva è ancora reversibile rimuovendo il tartaro depositato. Persistendo nel tempo il tartaro continua ad accumularsi, fungendo esso stesso da protezione per la moltiplicazione batterica che si estende sempre più in profondità sfociando nella parodontite. La parodontite (cronicizzazione della gengivite) è un'affezione del cavo orale irreversibile caratterizzata da retrazione delle gengive, perdita dell'osso di supporto del dente e della radice.

SINTOMI DI PROBLEMI DENTALI

- Alitosi: l'alito pesante è tipico del cane con eccessiva placca e tartaro.
- Scialorrea: una salivazione eccessiva può essere associata a problemi dentali, soprattutto se in fase avanzata.



- Se l'animale di solito giocava con un oggetto masticandolo, oppure era in grado di mordere giocando e adesso non lo fa più, è un chiaro segno di dolore che ti deve far sospettare di un problema dentale.
- Se, aprendo la bocca e ispezionandola noti che le gengive sono arrossate, anche in assenza di grosse placche di tartaro, significa che c'è un problema.
- L'osservazione dei denti laterali deve mostrare denti bianchi e puliti. Se sono marroni e incrostati, significa che c'è eccesso di tartaro e che è da togliere.
- Può capitare che le gengive possano sanguinare (come per noi). Questo è segno di malattia gengivale. Fai attenzione se trovi sangue sui giochi che usa o nella ciotola dell'acqua.
- Se non si lascia toccare facilmente la bocca è segno di dolore e deve farti insospettire.
- Nonostante non sia un sintomo univoco di problema dentale, il rifiuto del cibo, potrebbe essere associato anche a dolore.

COME LAVARE I DENTI NEL MODO CORRETTO?

Per prima cosa, sarà necessario avere il corredo adatto per la pulizia dei denti:

- spazzolino per cani e gatti: un modello con le setole morbide, dotato di manico sufficiente-

mente lungo ed ergonomico e di formato adatto alla taglia dell'animale, oppure uno spazzolino da dito, da indossare come un ditale;

- dentifricio per cani e gatti: in commercio ci sono molte varianti, anche con gusti particolarmente appetibili. Non bisogna mai usare il dentifricio ad uso umano: quasi tutti contengono fluoro e xilitolo, sostanze potenzialmente tossiche.

Prima di iniziare a lavare i denti, fare assaggiare all'animale un po' di pasta dentifricia. Avrà così modo di abituarsi al gusto del prodotto e lo accetterà più di buon grado quando glielo presenterai sullo spazzolino. La tecnica più efficace consiste nell'applicare una piccola quantità di dentifricio su un dito, quindi presentarlo; quando avrà annusato e leccato il prodotto, si potrà spalmare delicatamente la parte restante nella bocca dell'animale, passando il dito su denti e gengive.

Stesso procedimento per lo spazzolino, prima di introdurre lo spazzolino nella bocca, lasciarlo familiarizzare con lo strumento, per poi permettergli di leccare un po' di dentifricio direttamente dallo spazzolino. Quando apparirà sufficientemente rilassato, si può iniziare a spazzolargli qualche dente. L'ideale è iniziare dai canini, che sono più lunghi e più facili da pulire; in seguito, i denti posteriori (molari e premolari), gli incisivi solo alla fine, visto che si tratta dei denti più sensibili.

BEAUTY CASE

I prodotti antietà per lei e per lui

Francesca Laganà

Contrastare i segni del tempo che compaiono sulla pelle è un desiderio che accomuna donne e uomini. Avere un aspetto più giovanile e fresco, grazie ad una beauty routine specifica è davvero alla portata di tutti. Se da una parte l'invecchiamento è un processo naturale che si verifica nel corso della vita con perdita di elasticità e luminosità, rughe e macchie cutanee che compaiono sulla pelle di donne e uomini; dall'altra è possibile ricorrere a prodotti e formulazioni antietà per contrastare questi segni del tempo. Vediamo quali sono gli ingredienti attivi che vanno bene sia per lei che per lui.

STUDIATI PER LUI

I cosmetici al maschile devono essere principalmente ad azione idratante, per mantenere l'equilibrio idrolipidico; per i meno giovani, creme e sieri devono essere ad azione antiossidante, protettiva, nutriente, antiage, ristrutturante. La texture di una crema da uomo deve essere leggera e non untuosa che si assorba in breve tempo e non lasci la pelle lucida. Con l'età nell'uomo sono più evidenti le rughe d'espressione e le 'zampe di gallina' ma anche borse e occhiaie: un punto, quello degli occhi, messo ancora più in evidenza dalla moda della barba. Per questa zona è bene utilizzare prodotti specifici per il contorno occhi, che siano anche oftalmologicamente testati.

CONFEZIONI AL MASCHILE ...O NO?

Le case cosmetiche hanno creato delle confezioni di cosmetici maschili che rispecchiano una certa

praticità d'uso e una immagine più gradita a chi deve utilizzarli: flaconi airless, facili da portare anche in palestra o in viaggio; senza profumo o con profumazioni specifiche per lui; colori più seri e scuri di quelli femminili, che permettono anche di non essere confusi con quelli di lei, nell'armadietto del bagno. Alcuni uomini preferiscono acquistare per sé, ma altri si limitano a sfruttare gli acquisti della propria partner: vediamo allora quali sono gli ingredienti antietà che vanno bene per lui e per lei.

PRODOTTI ANTIETÀ

Per scegliere un prodotto antietà in farmacia, o per pescarlo dal beauty case di chi vive con voi, è bene seguire alcune indicazioni, valide sia per lei sia per lui, così che si possa scegliere al di là della confezione. Prima di tutto va considerato il tipo di pelle: se la pelle è grassa, è preferibile scegliere prodotti non comedogeni, che non occludono i pori. Se la pelle è secca, è preferibile scegliere prodotti idratanti. Si passa poi alle varie esigenze: se lo scopo è prevenire l'invecchiamento, è sufficiente utilizzare prodotti antiossidanti; in presenza di segni già evidenti, è necessario utilizzare prodotti con principi attivi più concentrati. Quindi prima di acquistare il prodotto antietà è bene leggere l'etichetta - o chiedere consiglio al farmacista - per verificare la presenza dei principi attivi che vi interessano come gli antiossidanti, che proteggono la pelle dai danni provocati dai radicali liberi; i più



efficaci sono la vitamina C, la vitamina E, la vitamina A, il coenzima Q10 e i polifenoli. Ci sono poi i retinoidi che stimolano la produzione di collagene e elastina, due proteine che conferiscono alla pelle elasticità e compattezza. Infine, acido ialuronico, uno zucchero che idrata la pelle e aiuta a riempire

le rughe e l'acido glicolico che esfolia la pelle e aiuta a ridurre le macchie cutanee.

FORMULAZIONI E TEXTURE

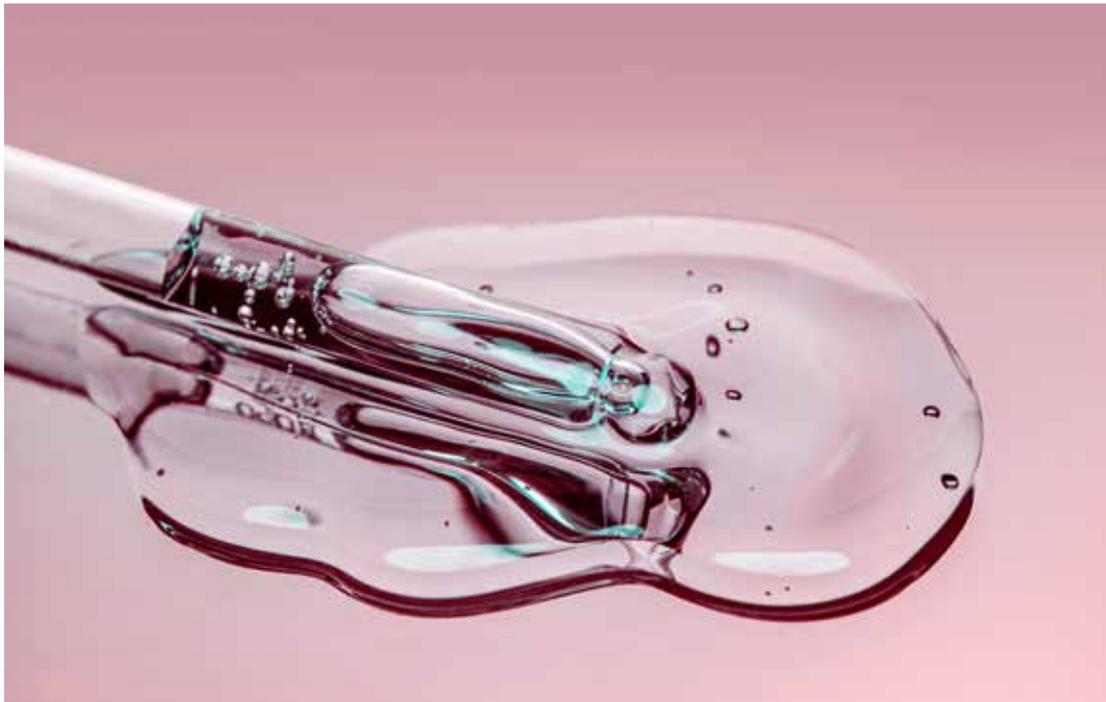
I prodotti anti-età sono disponibili in varie forme, come creme, sieri, maschere e trattamenti topici.

LA PROTEZIONE SOLARE È IL MIGLIORE ANTIRUGHE

È stato stimato che circa il 90% dell'invecchiamento della pelle è dovuto all'esposizione solare. I raggi UV sono una delle principali cause dell'invecchiamento cutaneo precoce: causano rughe profonde, peggiorano la texture della pelle e sono responsabili della comparsa di macchie. Oltre al fatto che l'esposizione ai raggi UV aumenta il rischio di sviluppare tumori della pelle come il melanoma. La protezione solare deve essere utilizzata da tutti i fototipi – comprese le persone con la pelle scura - non solo da chi ha la pelle chiara. Molte formulazioni di creme giorno contengono già una protezione solare SPF 20, sufficiente se non si ha una esposizione diretta al sole. Per attività all'aria aperta e esposizioni prolungate è fondamentale applicare una protezione da 30 SPF in su, preferendo quelle maggiori cioè 50 o 50+.

Le formulazioni per uomini e donne sono simili, ma possono differire per l'intensità dei principi attivi. Le creme antietà sono il prodotto più utilizzato per contrastare i segni del tempo. Esistono formulazioni per il viso, ed altre specifiche per il contorno occhi. Nella delicata zona del contorno occhi, infatti, devono essere utilizzati solo prodotti specifici, oftalmologicamente testati. I sieri antietà sono prodotti più concentrati delle creme: sono indicati per trattare in modo specifico i segni del tempo, come

le rughe, le macchie cutanee e la perdita di luminosità. Hanno il vantaggio di essere assorbiti molto velocemente e possono essere utilizzati da soli o sotto una crema idratante antietà per aumentarne l'effetto. Infine, le maschere antietà sono un trattamento intensivo, molto pratico perché già pronto all'uso, che può essere utilizzato una o due volte a settimana: gli attivi presenti in maggiore concentrazione aiutano a nutrire e rivitalizzare la pelle, rendendola più compatta ed elastica.



L'ACIDO IALURONICO

La produzione di acido ialuronico con l'invecchiamento rallenta dopo i 20-25 anni di età. Come conseguenza la pelle si assottiglia, il processo di rinnovamento cellulare rallenta, contemporaneamente diminuisce la capacità di trattenere l'acqua e rimanere idratati: compaiono i segni dell'invecchiamento, come rughe e lassità dei tessuti. L'acido ialuronico contenuto nelle formulazioni cosmetiche è in grado di idratare, protegge, riparare, e risolvere situazioni di secchezza intensa. La molecola contenuta nelle formulazioni, per la sua struttura chimica e proprio perché 'cosmetico' non può e non deve migrare negli strati profondi dell'epidermide. Quindi, seppure utilizzando sieri e creme all'acido ialuronico, non si ha una regressione dell'invecchiamento della pelle, certamente il suo aspetto migliora notevolmente perché lo strato esterno è perfettamente idratato e rimpolpato.



therapist[®]

la nuova magnetoterapia indossabile



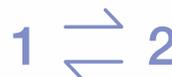
TECNOLOGIA SENZA FILI



**PRATICO, COMPATTO
DA USARE DOVE VUOI**



**2 PROGRAMMI UNIVERSALI
DOLORI CRONICI E ACUTI
osteoarticolari**



**APP
DEDICATA**



BATTERIA AL LITIO RICARICABILE



Fornitore tecnico

Dispositivo medico CE 1370

Prima dell'acquisto leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso

Pubblicità Autorizzata dal Ministero della Salute - 13/05/22

COLPHARMA

KRKA | 70anni

Vivere una vita sana



> 70 NAZIONI
> 100 MILIONI DI PERSONE
UTILIZZANO I
NOSTRI FARMACI

**PARTNER
DI FIDUCIA**



CONTRO LE PIÙ COMUNI
PATOLOGIE



**AL SERVIZIO
DELLA SALUTE**



1954:
È STATO FONDATA
IL LABORATORIO
FARMACEUTICO KRKA
> 9 DIPENDENTI

L'INIZIO



**PER LE GENERAZIONI
FUTURE**

RESPONSABILITÀ
VERSO L'AMBIENTE E
IL PATRIMONIO
CULTURALE



**MASSIMA
QUALITÀ**

DAL PRINCIPIO ATTIVO
AL PRODOTTO FINITO



**AZIENDA
GLOBALE**

UNO DEI PRINCIPALI
PRODUTTORI DI FARMACI
EQUIVALENTI AL MONDO

> 13,000 DIPENDENTI