

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

A TUTTA ENERGIA!



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Un'estate
in salute

CONSIGLI

Benessere
dell'intestino

NUTRIZIONE

Cibi, sole
e abbronzatura

edra

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

TELEMEDICINA

Caro lettore, la telemedicina è uno dei fenomeni più innovativi nel campo della salute e del benessere che trova nella farmacia la possibilità di sviluppare servizi innovativi e facilmente accessibili per il cittadino. Le farmacie sono da sempre un punto di riferimento fondamentale per la salute pubblica: non solo farmaci ma anche consigli sanitari e servizi di prima istanza. Con la telemedicina, le farmacie offrono la possibilità ai cittadini di accedere a servizi sanitari senza recarsi fisicamente in uno studio medico, riducendo così i tempi di attesa e gli spostamenti. La telemedicina attraverso l'uso di tecnologie digitali permette infatti di fornire servizi medici a distanza: esami come elettrocardiogrammi piuttosto holter cardiaci e pressori possono essere svolti in farmacia con refertazione del cardiologo via web. In futuro la telemedicina potrà permettere consulenze mediche tramite

videochiamate e il monitoraggio remoto dei pazienti, e molto altro ancora. Anche le attività che le farmacie svolgono da tempo possono essere integrate nella telemedicina: parametri come la pressione sanguigna, i livelli di glucosio e il peso corporeo possono essere trasmessi in tempo reale al medico, permettendo così un monitoraggio puntuale del paziente. Inoltre, grazie alla telemedicina, le farmacie saranno in grado di offrire un supporto efficace nella gestione delle terapie collaborando direttamente con i medici per monitorare l'aderenza ai trattamenti. L'adozione della telemedicina in farmacia comporta anche benefici significativi per il sistema sanitario nel suo complesso. Tra questi la riduzione delle liste di attesa ed una riduzione dei costi attraverso la prevenzione e la gestione corretta delle malattie croniche evitano i costi associati a complicazioni gravi e ospedalizzazioni.

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. 4 / 6 del 01/07/24
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

A tutta energia!

6 – PSICOLOGIA

Eco-ansia

10 – CONSIGLI

Benessere dell'intestino

14 – BENESSERE

Mal d'orecchie

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

...che caldo!

21 – LETTURE**22 – NUTRIZIONE**

Sole e abbronzatura

26 – SPAZIO MAMMA

Piccoli disturbi estivi

28 – CANI & GATTI

Orecchie pulite, orecchie felici

30 – COSMESI

Freschi e profumati





A TUTTA ENERGIA!

I consigli per stare bene in estate

Alessandra Margreth



Le alte temperature dell'estate, ancora maggiori della media in queste ultime stagioni, portano spesso a sentirsi stanchi e spossati. È faticoso concentrarsi e si diventa facilmente irritabili. Questa mancanza di forze e il senso di disagio si possono combattere efficacemente con alcune attenzioni. La prima indicazione è quella di bere in abbondanza, per reidratare l'organismo e ripristinare i liquidi persi con la sudorazione. Meglio bere acqua non troppo fredda per evitare congestioni. Vanno bene anche tisane, centrifugati di frutta e verdura e bevande non zuccherate. La disidratazione aumenta anche l'accumulo di calore, e gestire il caldo e l'afa diventa molto più difficile. Del resto, sudare è un fenomeno indispensabile. Serve a refrigerare l'organismo, mantenendo la temperatura corporea intorno ai 37 gradi centigradi. Inoltre, la sudorazione contribuisce all'eliminazione le tossine.

SALI MINERALI E ALIMENTAZIONE

Le sostanze che dobbiamo ripristinare nell'organismo sono contenute nei liquidi e nei cibi. Per contrastare la fatica è infatti preziosa una corretta alimentazione, ricca di sostanze necessarie a reintegrare alcune vitamine e i sali minerali persi. Quali sono le principali fonti alimentari di calcio, fosforo, potassio e magnesio, quattro sostanze fondamentali per la salute? Calcio e fosforo sono contenute in particolare in latte, formaggi, legumi e pesce. Il magnesio è presente in cereali integrali, frutta secca, verdura a foglia verde. Mentre il potassio viene fornito in particolare da banane, albicocche, verdure a foglia verde, fagioli e piselli. Se ci si sente particolarmente spossati si può ricorrere a una ulteriore integrazione con prodotti a base di questi sali minerali e altri ingredienti che restituiscano l'energia perduta. Si può chiedere consiglio al proprio farmacista.

MAGNESIO E POTASSIO

Il magnesio è un elemento fondamentale per lo svolgimento di molti processi metabolici che producono energia. È necessario alla contrazione muscolare alla corretta trasmissione degli impulsi nervosi. Circa un terzo del magnesio totale è invece presente nei muscoli. Gran parte del magnesio organico è poi immagazzinato nelle ossa, dove, con calcio e fosforo, contribuisce a mantenerne la struttura e la resistenza. Altro alleato dell'energia è il potassio, sale minerale dalle molte importanti funzioni. Contribuisce tra l'altro a fornire di energia i muscoli e una sua carenza causa fatica e debolezza muscolare. Quando il livello di potassio scende, si avvertono crampi e a un senso di irritabilità. Va ricordato che potassio e magnesio, oltre che con l'abbondante sudorazione, vanno persi anche con disturbi come la diarrea e il vomito, e quando si utilizzano farmaci diuretici. Anche in questi casi è necessario riportare questi sali minerali al loro livello corretto.

IDRATAZIONE

Una giusta idratazione aiuta a mantenere la pelle elastica, luminosa e tonica. Va ricordato che sotto il sole la pelle invecchia precocemente a causa dei danni provocati dai raggi UVA e UVB. Bisogna in ogni caso proteggersi sempre con un solare a protezione media o alta, a seconda del tipo di pelle. Il caldo e l'afa non aiutano chi soffre di pressione bassa. Il volume di sangue è regolato anche dalla nostra idratazione: e la disidratazione causa un ulteriore abbassamento di pressione. Un segnale d'allarme può essere una grande stanchezza. Idratarsi a sufficienza aiuta a mantenere i valori pressori nella

norma ed evitare malesseri. Perciò ricordarsi di bere molti liquidi e pasteggiare con tanta frutta e verdura.

IL COLPO DI CALORE

C'è un evento che può capitare quando caldo e afa sono alti. È il colpo di calore, caratterizzato da un rapido aumento della temperatura corporea. Compare più spesso quando non c'è ventilazione. I meccanismi di termoregolazione si alterano, impedendo la normale dispersione del calore tramite sudorazione e vasodilatazione cutanea. Altri sintomi sono la sensazione di debolezza, vertigini, arrossamento della pelle, crampi e cefa-



lea, accelerazione della respirazione e del battito cardiaco. Gli anziani e i bambini sono più a rischio di un colpo di calore, perché il loro sistema di regolazione della temperatura è meno reattivo alle situazioni di emergenza. In questi casi bisogna portare la persona colpita in un luogo fresco e ventilato, farla distendere con le gambe rivolte verso l'alto. Si deve cercare di abbassare la temperatura corporea con impacchi freddi sulla fronte, ascelle e inguine. Se la persona è cosciente è bene farle bere acqua a piccoli sorsi. Meglio anche far intervenire un medico. Per cercare di evitare il colpo di calore è importante non esporsi al sole nei momenti più caldi della giornata, né praticare sport in queste ore. L'idratazione è fondamentale, quindi bisogna bere acqua e bevande con sali minerali. I pasti devono essere leggeri con molta frutta e verdura. Indossare abiti di tessuti naturali (cotone e lino) che permettono una corretta traspirazione. E sotto il sole sempre un cappello in testa!

DISINTOSSICHIAMOCI DAI SOCIAL

Le vacanze dovrebbero tradursi in vacanza da tutto. Anche dai social media e dalla navigazione online.Cogliere l'occasione dell'estate, che offre

tante possibilità di relax, divertimento, socialità, per disintossicarsi dall'attività social, permette di vivere un'esperienza di vita reale. Permette di ricaricarsi, riconnettersi con se stessi e con gli altri e godere di momenti importanti. La parola d'ordine dovrebbe essere "Spegnere". Il suggerimento è iniziare con piccoli passi, brevi pause dai social, riducendo gradualmente il tempo trascorso sulle piattaforme. Per esempio, evitandole durante i pasti o dedicando alcune ore del giorno ad attività offline. Dedicatevi allora alle vostre passioni, alla lettura di un libro, alle camminate, alla meditazione, all'esercizio fisico, al tempo di qualità con amici e familiari. Oppure, semplicemente, sedetevi a osservare la bellezza che vi circonda. La natura ha un effetto calmante e può aiutare a staccarvi dal mondo digitale. Prestate sempre attenzione all'ambiente e alle persone che vi circondano. In questo senso si potrebbe dire "connettetevi faccia a faccia". Fate tesoro del periodo estivo per dare priorità a queste relazioni. Incontrate gli amici per un caffè, organizzate incontri, gite, partecipate agli eventi della comunità. I legami autentici e le conversazioni nella vita reale possono essere gratificanti e rendere più piacevole il processo di disintossicazione.



ECO-ANSIA

La catastrofe climatica interagisce con i disturbi mentali

Gladys Pace

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

Oggi desidero dedicare questo spazio ad un disturbo che si presenta correlato al periodo che stiamo vivendo sul versante ambientale e al cambiamento climatico cui stiamo assistendo da un po' di tempo a questa parte, con livelli diversi di disagio.

Tratto una forma di ansia, l'eco-ansia, contraddistinta da sensazioni e pensieri negativi che tocca in special modo gli adolescenti e le persone che lavorano nel campo della sostenibilità ambientale e si esprime attraverso una forte preoccupazione per una prospettiva futura di disastri, avvertiti come inevitabili. Inquietudine, senso di colpa e una paura profonda sopraggiungono al pensiero ricorrente di possibili catastrofi legate al riscaldamento globale e ai suoi effetti sull'ambiente.

Tra i sintomi che si associano a questa condizione psicologica sono presenti il nervosismo, l'ansia, gli attacchi di panico, l'irritabilità, l'insonnia, i pensieri ossessivi.

Ci troviamo così di fronte a ragazzi giovani che soffrono per le sorti del pianeta. Dice bene il filosofo e scrittore Jostein Gaarder, quando scrive che *“non sempre le cose più normali, sono così normali come crediamo”*.

L'American Psychological Association (APA) definisce l'eco-ansia come la *“paura cronica di una catastrofe ambientale”* (S. Clayton et al., *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidelines*, 2017).

Liberarsene, mantenendo naturalmente comportamenti di cura dell'ambiente (evitando gli sprechi, riparando quanto può aver una seconda vita...), significa riprendere contatto con la propria esi-

stenza, lasciando andare condotte controllanti che, paradossalmente, alimentano l'incertezza di intervenire con successo, su situazioni, per definizione, non controllabili.

E' importante limitare gli sprechi, fare la raccolta differenziata, privilegiare mezzi di trasporto a basso impatto ambientale.

Quando però il nostro vissuto è estremo, la paura, la rabbia e il senso di impotenza ci sovrastano, quando la possibilità di immaginare il futuro è annientata dal malessere e dall'incertezza, pensieri negativi e ossessivi ci molestano e il sonno è spesso disturbato, la nostra qualità di vita subisce un grave contraccolpo.

L'attuale situazione mondiale ci vede di fronte a nuove pesanti conseguenze sulla salute mentale oltre che fisica.

Lo stress è una risposta adattiva che produciamo quando ci troviamo a fronteggiare situazioni nuove. La catastrofe climatica sappiamo che interagisce con i disturbi mentali. Le cose purtroppo succedono anche perché qualcuno le fa succedere. E sappiamo che quando l'ansia si muove in sordina, impatta sul nostro quotidiano.

Se però episodi brevi di stress e ansia possono non lasciare segni duraturi nel nostro organismo, l'esposizione prolungata a questi ormoni è invece correlata alla comparsa di disturbi vari, malattie croniche e ad un indebolimento generalizzato della risposta immunitaria (I. De Vivo, D. Lumera, *Biologia della gentilezza*, Mondadori, 2020).

Gli attacchi di panico e la paura del futuro possono minare pesantemente la qualità di vita.



***“Dobbiamo dare sempre, ai nostri figli,
la possibilità di scegliere:
questo significa educazione.”***

“L'araba felice”
di Rajae Bezzaz



Eppure la possibilità di superarli e di star meglio esiste. (Sul canale YouTube @paroledicura sono disponibili alcuni video sull'argomento).

“Le risposte all’ansia sono generalmente adattive...

quando un individuo si confronta con una minaccia concreta e attuale, ma divengono maladattive ... quando sono ripetutamente attivate da stimoli sostanzialmente innocui ...”

“Parent training per i Disturbi d’ansia di bambini e adolescenti”

di Eli Lebowitz e Haim Omer

Quando confronto i miei pazienti su cosa li ha indotti a pensare di non avere il controllo, nove volte su dieci, le credenze negative arrivano dal passato. Può essere che da bambini non abbiamo potuto ricevere una protezione efficace nel metterci a riparo da esperienze dolorose. L’insicurezza, vissuta in tempi anche molto lontani, può riemergere consistente nel presente.

Quando al centro sappiamo esserci l’incertezza sul futuro, nel tentativo di ridurre il malessere collegato, possiamo mettere in atto strategie basate sul controllo.

E i cambiamenti climatici possono fungere da fattore scatenante di pensieri disfunzionali che richiamano il bisogno di controllo o il senso di colpa.

In molti casi, in terapia, utilizzo l’EMDR affinché la persona possa spostarsi dalla condizione di malessere estremo andando verso la consapevolezza di poter fare qualcosa oggi.

Sul sito emdr.it è disponibile un podcast dell’Associazione EMDR Italia su questo argomento.

“La moda è una finestra ideale sulla personalità, poiché scegliere cosa indossare è una decisione quotidiana che ci accomuna tutti.”

“Il Mercato del Consenso”

di Christopher Wylie

E a proposito di questo, mi torna in mente una ragazza, V, che, al primo appuntamento, mi disse quanto fosse diventato indispensabile, per lei, adottare, in ogni occasione, la filosofia del riciclo.

I colori dei suoi vestiti erano caldi e luminosi. Sotto il suo bel caschetto di capelli ricci, però, i suoi occhi chiedevano aiuto.

Il suo malessere si è fatto più evidente quando all’ennesimo rifiuto di un dono ricevuto dal suo ragazzo, non è riuscita a tenere per sé cosa la stava disturbando. E quel pianto non trattenuto è stato il primo segnale condiviso di un’inquietudine che aveva bisogno di verbalizzare.

È naturale il turbamento che la consapevolezza degli effetti disastrosi delle nostre azioni quotidiane può produrre in ciascuno di noi. Ricerche attuali

ci mostrano che i **cambiamenti climatici si associano all'aumento dei tassi di stress post-traumatico, di ansia e depressione**. Eppure prendere contatto con un'attenzione individuale all'impatto che ciascuno di noi ha sull'ambiente è certo un passo prezioso per adeguare il nostro modo di vivere ad un ambiente che ha bisogno di più rispetto oltre che di cure.

Per tornare a V, la sua cura degli spazi comuni, dentro e fuori casa, era da tempo arrivata a un livello maniacale.

Viveva con alcuni compagni di corso. E nel condividere il quotidiano, i segnali di malessere che, diversamente, possono restare più a lungo nascosti, entrano nelle relazioni, aprendo a volte alla ricerca di una strada per affrontarli. *“La pratica della convivenza non è però mai banale”* scrive infatti Giuliana Costa (*Coabitazioni solidali*, Carocci editore, 2023, Roma).

Nel caso di V, infatti, il progressivo evitamento di ogni situazione di uscita dall'appartamento condiviso, ha spinto i coinquilini a parlare con il fidanzato. E da lì in poi una breccia si è aperta.

Il nostro primo incontro in studio ha lasciato spazio alla possibilità di lavorare insieme, alternando sedute al chiuso e altre all'aperto.

E' la natura l'ambiente dal quale proveniamo. E, per quanto i ritmi produttivi attuali nella nostra società non contribuiscano a ricordarcelo, la sensazione di benessere che proviamo quando ne siamo a contatto è sconosciuta a pochi.

Si parla di **“biofilia” per indicare l'amore e la tendenza ad essere attratti da tutto ciò che è vivo e vitale**.

Sono numerosi gli studi scientifici che attestano i benefici sulla salute del contatto con la natura (Alcuni sono citati nell'articolo *Natura e Cura* sul N. 2/2022 di questa rivista).

Sappiamo che favorisce la salute mentale, aumenta i livelli di attività fisica, abbassa il rischio di malattie cardiovascolari...

Senza contare che, a contatto con la natura, il nostro livello di cortisolo (il cosiddetto “ormone dello stress”) si riduce.

Il nostro sistema nervoso lo produce quando, sotto tensione, necessitiamo di maggiore energia.

La terapia all'aperto è di grande supporto negli interventi clinici in cui promuovendo il benessere fisico e psicologico, i benefici del movimento si accompagnano ad una maggior apertura sul versante emotivo.

Con V ci siamo salutate un anno dopo la nostra prima seduta e la sua nuova qualità di vita è stata l'espressione più viva del malessere superato.

“Aveva ragione Dottoressa quando mi ha detto che tutti

noi cambiamo” mi disse in chiusura *“eppure è l'emozione che sento ora, una libertà che non immaginavo, il segnale più forte che, dentro di me, qualcosa è profondamente cambiato”*.

“Certe volte un'immagine rende un concetto più chiaro di mille parole.”

“Capolavori”

di Mauro Berruto

E quell'immagine che ho fermato e riporto qui vede un bambino molto curioso, B, accompagnato da una mamma e un papà in un momento di notevole difficoltà. Dopo averli fatti accomodare nello studio, lui seduto in mezzo a loro, di fronte a me, si alza di scatto e mi dice: “Siamo grandi fin da piccoli”.

La terapia a quel punto era già iniziata. E se la spinta a quel primo colloquio era per questi giovani mamma e papà la necessità di comprendere come affrontare i comportamenti estremi che B manifestava quando l'ansia prendeva il sopravvento, il lavoro fatto insieme ha rivelato sin dal principio come l'averne un figlio abbia davvero ben poco a che fare con l'averne e molto più concretamente abbia a che fare con l'essere.

Nel caso di P, uno dei bisogni compresi e accolti, è stato quello di cogliere la sua attenzione, molto alta, e successivamente lasciargliela esprimere per il benessere dell'ambiente, a partire dai fiori per continuare con le piante.

E nel lavoro con i genitori che, soprattutto negli ultimi anni si rivolgono a me, la cura e il trattamento passano spesso nel dare loro modelli di comportamento costruttivi (come per es. andare insieme a raccogliere i rifiuti nei parchi o sulle spiagge) non incentivando nei figli sentimenti di impotenza o frustrazione e suggerendo loro, a seconda dei casi, alcune tecniche che alimentano l'intelligenza emotiva.

Ed ecco che la direzione nell'accompagnare chi, per una ragione o per l'altra, ha temporaneamente necessità di un supporto, si chiarisce ogni volta che, partendo dalla relazione tra me e l'altro, prende spazio la vita, nella sua straordinaria complessità.

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

BENESSERE DELL'INTESTINO

Non roviniamoci le vacanze

a cura di Barbara Ricciardi

L'intestino è un organo complesso che, secondo recenti studi, sarebbe paragonabile al cervello. Ed è per tale motivo che viene oggi anche denominato il "secondo cervello". In esso risiede, infatti, un sistema nervoso enterico e nei suoi numerosi distretti avvengono reazioni talmente complesse quanto quelle cerebrali. Tutto agisce secondo un preciso scopo che consiste nel digerire gli alimenti, assimilare i nutrienti ed eliminare le scorie, ma non solo. Nell'intestino risiede anche gran parte del nostro sistema immunitario che rappresenta una difesa fondamentale contro microrganismi patogeni e agenti tossici. Durante la stagione estiva, complici il caldo ma anche i viaggi in luoghi esotici, è facile trovarsi a dover combattere con alcuni disturbi a carico dell'intestino, come la nota "diarrea del viaggiatore" oltre alla stipsi. Alcuni consigli comportamentali e l'assunzione di determinati integratori possono aiutarci nel contrastare queste inopportune "lotte intestine".

GLI ATTACCHI IMPROVVISI

Di tutte le malattie che colpiscono i viaggiatori, la diarrea è una tra le più frequenti. I suoi principali responsabili sono i batteri tra i quali il più frequente è l'*Escherichia coli*, normalmente presente nel colon, ma che in particolari condizioni può divenire un acerrimo nemico del nostro equilibrio intestinale. Nota anche come "la vendetta di Montezuma" per chi soggiorna in Messico o di "Tutankhamon" per chi si reca in Egitto, la diarrea del viaggiatore compare soprattutto nelle zone a basso controllo igienico e con clima caldo.

La patologia è causata da un'infezione trasmessa con l'ingestione di acqua o di cibi contaminati da batteri che producono tossine, responsabili della risposta diarroica. La diarrea del viaggiatore è caratterizzata da almeno 3-4 evacuazioni di feci liquide nell'arco delle 24 ore, cui possono associarsi dolori addominali, nausea, vomito, meteorismo e, talora, febbre. Solitamente esordisce durante i primi giorni di permanenza, ma può verificarsi in qualsiasi momento durante il viaggio e in alcuni casi anche dopo il rientro a casa. Ma cosa succede quando i microrganismi patogeni penetrano nell'intestino, cercando di colonizzarlo? In un organismo sano durante i processi digestivi e il procedere degli alimenti lungo l'apparato digestivo, grandi quantità di liquido vengono riversati nell'intestino tenue, per poi essere riassorbite dall'intestino crasso in modo che le feci si addensino, venendo poi espulse allo stato solido. Quando però l'intestino viene aggredito da batteri tossici quello che avviene è l'opposto ossia l'intestino non riassorbe più i liquidi e si crea una sorta di inondazione che ha la funzione di detergere l'intestino, rimuovendo i batteri e le tossine penetrate dall'esterno e che non hanno ancora avuto il tempo di aderire alla superficie mucosa. Da ciò si deduce che la diarrea, sebbene sia un sintomo assai fastidioso, rappresenta un meccanismo difensivo dell'organismo. Bloccarlo quindi,



specie al suo esordio, non è consigliabile, poiché in tal modo i patogeni permangono nell'organismo, causando nel tempo infezioni anche più gravi. Tutto ciò vale comunque solo se il fenomeno è di breve durata, si autolimita e non compaiono altri sintomi come febbre, vomito e disidratazione. In tal caso è consigliato l'intervento del medico.

I CONSIGLI DI VIAGGIO

Ma cosa si può fare per evitare che questo spiacevole problema ci rovini le vacanze? Esiste una prevenzione? Per gli amanti di viaggi esotici, la risposta fortunatamente è affermativa. La sua prevenzione consiste, infatti, in poche semplici regole che si possono così riassumere:

- evitare alimenti, bevande o acqua contaminati;
- rinforzare il sistema immunitario prima della partenza facendosi consigliare specifici integratori alimentari dal farmacista;
- assumere probiotici, per rendere più efficiente il microbiota.

Si consiglia, inoltre, di bere e lavarsi i denti sempre con acqua imbottigliata e sigillata, di non utilizzare ghiaccio e di non assumere verdure, carne e pesce crudi oppure la frutta non sbucciata. Coloro che sono maggiormente soggetti a questa patologia sono i viaggiatori che provengono da paesi industrializzati e non abituati, pertanto, ad entrare in contatto con determinati germi. Giunti a destinazione quello che accade solitamente è che non possedendo delle difese immunitarie sviluppate a sufficienza, specie a livello intestinale, sviluppano un'improvvisa mutazione della flora batterica intestinale e i patogeni prendono il sopravvento, causando la malattia diarroica. In questi casi utile si dimostra, pertanto, assumere dei probiotici associati a prebiotici, a partire almeno da una settimana prima del viaggio e per tutta la durata del soggiorno. In questo modo l'intestino si rinforzerà, aumentando la sua funzione di barriera nei confronti degli agenti infettivi. In caso di diarrea anche l'alimentazione deve essere adeguata e si consiglia, quindi,



di consumare per qualche giorno soprattutto riso e patate bollite, che si dimostrano ottimi astringenti intestinali. Se, invece, la situazione non si risolve in 2-3 giorni oppure compaiono febbre e altri sintomi, su consiglio del medico, potranno essere assunti farmaci che rallentano la peristalsi dell'intestino, specifici agenti antibiotici e antipiretici. In genere bere è sempre una buona regola e in questo caso, poiché già il caldo causa disidratazione e alla diarrea liquida può associarsi vomito, è fondamentale assumere abbondanti quantità di liquidi, magari anche integrati con sali minerali. Non dimentichiamo, infine, che anche il viaggio in aereo può causare disturbi intestinali, a causa della temperatura della cabina, solitamente molto più fresca dell'esterno, a causa dell'aria condizionata. Buona regola è, quindi, durante un viaggio in aereo ricordarsi sempre di portare con sé una giacca o un maglione, per evitare che lo stomaco e l'intestino si raffreddino troppo.

SE INVECE SI BLOCCA

Un problema tipicamente estivo, specie quando si cambiano luogo e abitudini sia alimentari sia

comportamentali, è la stitichezza. Prima di partire per luoghi lontani è, quindi, consigliabile ricordarsi di portare con sé anche un rimedio lassativo. Se, invece, la stipsi risulta un disturbo già noto e che potrebbe aggravarsi a causa, per esempio di un certo rifiuto nei confronti di servizi igienici diversi da quelli di casalinghi, alcuni suggerimenti possono risultare utili. Un esempio? La riduzione di frutta e verdura, le cui fibre normalmente ci consentono a casa di mantenere un transito intestinale regolare, può essere ovviato, portando con sé dello psillio in polvere da assumere disciolto in abbondante acqua. Questo rimedio vegetale è dotato di un alto tenore di fibre che, a contatto con i liquidi, generano un soffice gel, capace di ammorbidire le feci, di incrementarne il volume e di promuovere la peristalsi intestinale. In ogni caso, se l'intestino tende a perdere la sua puntualità, è bene sempre non dimenticare di bere tanta acqua, per evitare che le feci si disidratino, e di astenersi dal consumo di cibi astringenti, come riso, mela cruda, tè troppo concentrato, carote e patate.



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!

BENESSERE

14

MAL D'ORECCHIE

I consigli per evitare disturbi al mare o in montagna

di Stefania Cifani





L'otite, ossia l'infiammazione dell'orecchio, è uno dei disturbi più diffusi, e fastidiosi. Colpisce frequentemente i bambini, spesso a seguito di infezioni virali, ma non risparmia gli adulti. Anche se potrebbe sembrare un fastidio prevalentemente invernale, durante l'estate alcune situazioni tipiche del periodo possono scatenarla.

I SINTOMI

Esistono diverse forme di otite, a seconda della zona dell'orecchio interessata dall'infiammazione. L'orecchio, infatti si compone di tre parti, ossia l'orecchio esterno, medio e interno, che insieme permettono di convertire le onde sonore in impulsi nervosi che arrivano al cervello, dove sono percepiti come suono. Il padiglione auricolare è la parte visibile dell'orecchio ed è collegato al condotto uditivo attraverso il quale le onde sonore, che vi sono convogliate, viaggiano poi verso il timpano. Questo divide l'orecchio esterno dal medio, ed è a sua volta collegato all'orecchio interno attraverso tre piccole parti ossee, denominate martello, staffa e incudine. L'otite esterna è una forma tipicamente estiva che causa infiammazione della pelle e del condotto uditivo, e può provocare dolore e febbre. L'otite media è causa infiammazione della cassa timpanica ed è più frequente in inverno, a seguito di malattie da raffreddamento, in particolare nei bambini fino ai tre anni di età. In estate può essere causata da un eccessivo raffreddamento, per esempio provocato dall'aria condizionata. Inoltre, con un raffreddore

in corso, anche gli sbalzi di pressione possono favorirne la comparsa, per esempio durante un viaggio in aereo o salendo in quota con la funivia o in auto.

OTITE DEL NUOTATORE

I bagni in mare o in piscina, specie se in acqua inquinata o non pulita, possono causare la cosiddetta "otite del nuotatore". Si tratta di una otite esterna, che interessa il padiglione auricolare e il condotto uditivo, che può gonfiarsi e occludersi, dovuta proprio al contatto prolungato con l'acqua. La permanenza di acqua, sale e cloro a livello dell'orecchio medio può intaccare la pellicola protettiva dell'orecchio, causando infiammazione del condotto uditivo e aumentando l'esposizione ai batteri. Si tratta di un disturbo molto fastidioso che deve essere trattato rapidamente per combattere l'infezione. In genere viene prescritta una terapia antibiotica. Sospettare di una otite esterna in corso se compaiono uno o più sintomi come:

- dopo un bagno o un'immersione subacquea, la capacità uditiva è limitata e ovattata;
- dopo uno o due giorni compare prurito e l'orecchio diventa sensibile al tatto;
- si avvertono forti dolori all'interno dell'orecchio che diventano più acuti masticando, stringendo i denti e premendo sulla parte esterna del canale uditivo;
- dall'orecchio fuoriesce una secrezione;
- la cute del condotto uditivo diventa gonfia o arrossata.

DISTURBI IN MONTAGNA

Le escursioni in alta quota, le immersioni subacquee, o la guida in montagna possono causare il barotrauma con sensazione di orecchie tappate, **ronzii, perdite auditive**, dolore. Gli stessi fastidi che capita di avvertire viaggiando in aereo, per i cambi di pressione durante le fasi di decollo e atterraggio. Anche le riniti allergiche poliposi nasale, deviazione del setto, rinosinusiti possono indurre il problema, oltre alla presenza di otiti e lesioni del timpano. Per contrastare gli effetti del barotrauma si consiglia di masticare un chewing-gum, sbadigliare, bere, in modo da favorire la circolazione dell'aria **attraverso i condotti delle orecchie, delle narici e della bocca. La “manovra di Valsalva” che consiste nel cercare di rilasciare l'aria** attraverso le narici dopo aver chiuso il naso con le dita, è utile per ristabilizzare la pressione interna e far scomparire la sensazione di “tappo”.

OTITE NEI BAMBINI

Nei bambini fino ai tre anni di età, l'otite media è una infiammazione frequente; in estate può essere causata da un eccessivo raffreddamento, per esempio provocato dall'aria condizionata. Anche gli sbalzi di pressione possono favorirne la comparsa, specialmente se vi è un raffreddore in cor-

so, durante un viaggio in aereo o salendo in quota con la funivia o in auto. I sintomi dell'otite sono legati al dolore e al fastidio, percepito soprattutto durante la masticazione. Come riconoscere un'otite? Il bimbo potrebbe avere un problema all'orecchio, se:

- piange, è irritabile e mette le manine a livello delle orecchie
- tende a grattarsi o toccare frequentemente l'orecchio
- fuoriesce del liquido giallognolo dall'orecchio
- ci si accorge o riferisce di non sentirsi bene.

Per curare l'otite è necessario rivolgersi al pediatra, che a seconda della tipologia di otite prescriverà una terapia **farmacologica**, per via orale o topica. Sempre se il medico li prescrive, possono essere usati, al bisogno, anche antidolorifici come il paracetamolo. Durante la terapia evitare il contatto dell'orecchio con l'acqua, anche quella della doccia. Per prevenire l'otite nei bambini si consiglia di:

- evitare il ristagno di agenti sapone, shampoo e acqua all'interno dell'orecchio
- avere cura di asciugare sempre bene le orecchie del bambino
- non trascurare raffreddori e influenze
- per la pulizia non utilizzare bastoncini, rischiano di causare microtraumi.





CONSIGLI PER LA SALUTE DELL'ORECCHIO

Alcuni semplici accorgimenti possono contribuire a prevenire otiti e infezioni, a tutte le età.

1. **Evitare di usare bastoncini di cotone per pulire l'orecchio**, in quanto il cerume non viene rimosso ma spinto verso l'interno dell'orecchio, favorendo la formazione del 'tappo'. Il **cerume** inoltre ha la funzione di proteggere il canale auricolare da infezioni, otite e infiammazioni, e non andrebbe rimosso sistematicamente
2. **Per lavare le orecchie non utilizzare il sapone, in quanto eventuali residui possono favorire la formazione di un ambiente alcalino**, che favorisce la crescita dei germi. **Lasciare entrare, invece, poca acqua tiepida nel canale auricolare lentamente**: l'acqua facilita la fuoriuscita del cerume in eccesso dal canale uditivo, ed è la migliore igiene dell'orecchio
3. **Dopo la doccia o il bagno asciugare sempre le orecchie con cura**: piegare la testa di lato, per far fuoriuscire l'acqua e se necessario, utilizzare il getto tiepido del phon tenendolo ad almeno 30 cm dall'orecchio.
4. **È bene sapere che il fumo, anche quello passivo, irrita**, riduce le difese a livello nasale e stimola la produzione di catarro, predisponendo all'otite.
5. **Evitare il fai-da-te, e non impiegare di propria iniziativa farmaci, gocce o, peggio, antibiotici.**

(fonte: Ospedale Policlinico Ircss, Milano)

...CHE CALDO!

Ritmi di vita frenetici e clima estivo

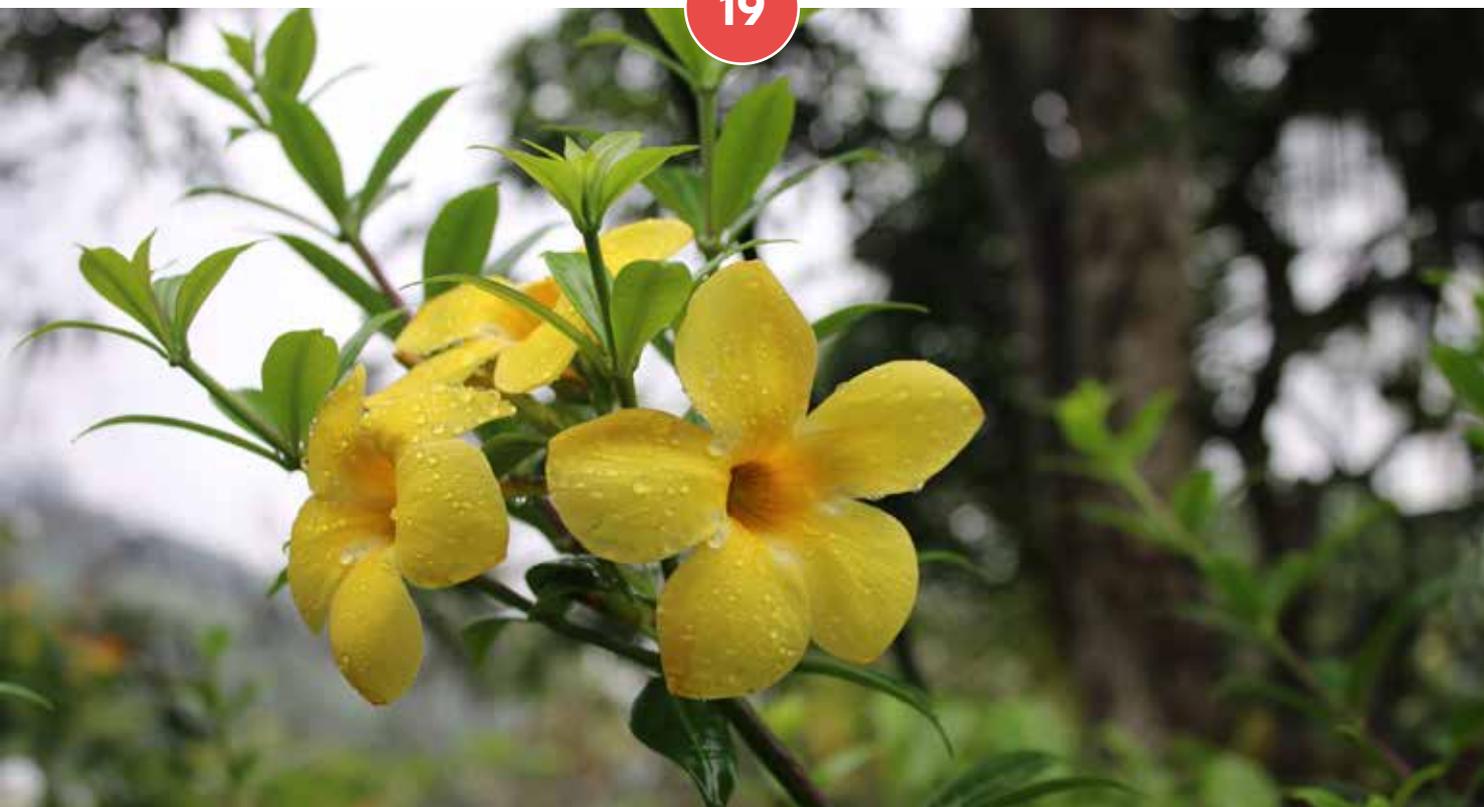
Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Durante la calura estiva immaginiamo di svolgere i nostri compiti con lentezza, di compiere i nostri spostamenti adagio, cercando, quando andiamo a piedi, i percorsi più ombreggiati, le strade protette dal sole da alti palazzi o dall'orientamento del sole nelle ore in cui le percorriamo, protetti da abiti leggeri tanto da muoversi alla lieve brezza che

riusciamo a trovare, rinfrescandoci ogni tanto con gradevoli bevande sorseggiate al tavolino di un caffè sapientemente orientato così da cogliere un movimento d'aria che aleggi leggero tra le strade. Sovente invece corriamo, attraversando marciapiedi cocenti, salendo e scendendo dalle lamiere arroventate delle nostre auto, passando dall'aria condiziona-





ta di luoghi di lavoro, uffici e centri commerciali, alla calura di strade senz'ombra, vestiti con abiti pensati per climi dal fresco artificiale, e continuiamo i ritmi veloci trascurando la natura, che in estate dilata le ore di luce prolungando la giornata così che potremmo alternare compiti più o meno riscaldanti o rinfrescanti nelle diverse parti della giornata.

COSA FARE?

Ormai consapevoli che i nostri ritmi di vita frenetici mal si accordano al clima estivo, che possiamo fare? Bere lentamente bevande fresche, mangiare frutta di stagione, assumere sali minerali, come i famosi e diffusi magnesio-potassio, anche nelle versioni arricchite di vitamine, aminoacidi ed altri sali minerali, alleggerire i nostri abiti e i nostri pensieri, e conoscere alcune risorse della medicina naturale, come la floriterapia.

FLORITERAPIA

Esiste un mix di fiori australiani dal nome suggestivo di "Solaris" studiato per equilibrare gli effetti del troppo caldo, dalle scottature, alla vita in luoghi troppo caldi, agli effetti combinati della calura estiva con le vampate di calore degli altalenanti ormoni femminili, fino alle vere e proprie scottature per le quali si può unire qualche goccia dell'essenza alla crema riparatrice che useremo.

Con i fiori di Bach pensiamo invece al giustamente famoso mix chiamato "Rescue remedy" o "Resour-

ce remedy", bouquet di cinque fiori che costituiscono un pronto soccorso immediato per debolezza da caldo, sensazioni di "testa che scoppia", di non farcela con questo clima.

I fiori australiani si assumono due volte al giorno, sette gocce mattina e sera, ma l'assunzione può essere più assidua se necessario; il mix di fiori di Bach di pronto soccorso si può assumere nella dose di 3 gocce tre volte al giorno, ma anche più spesso se se ne sente il bisogno.

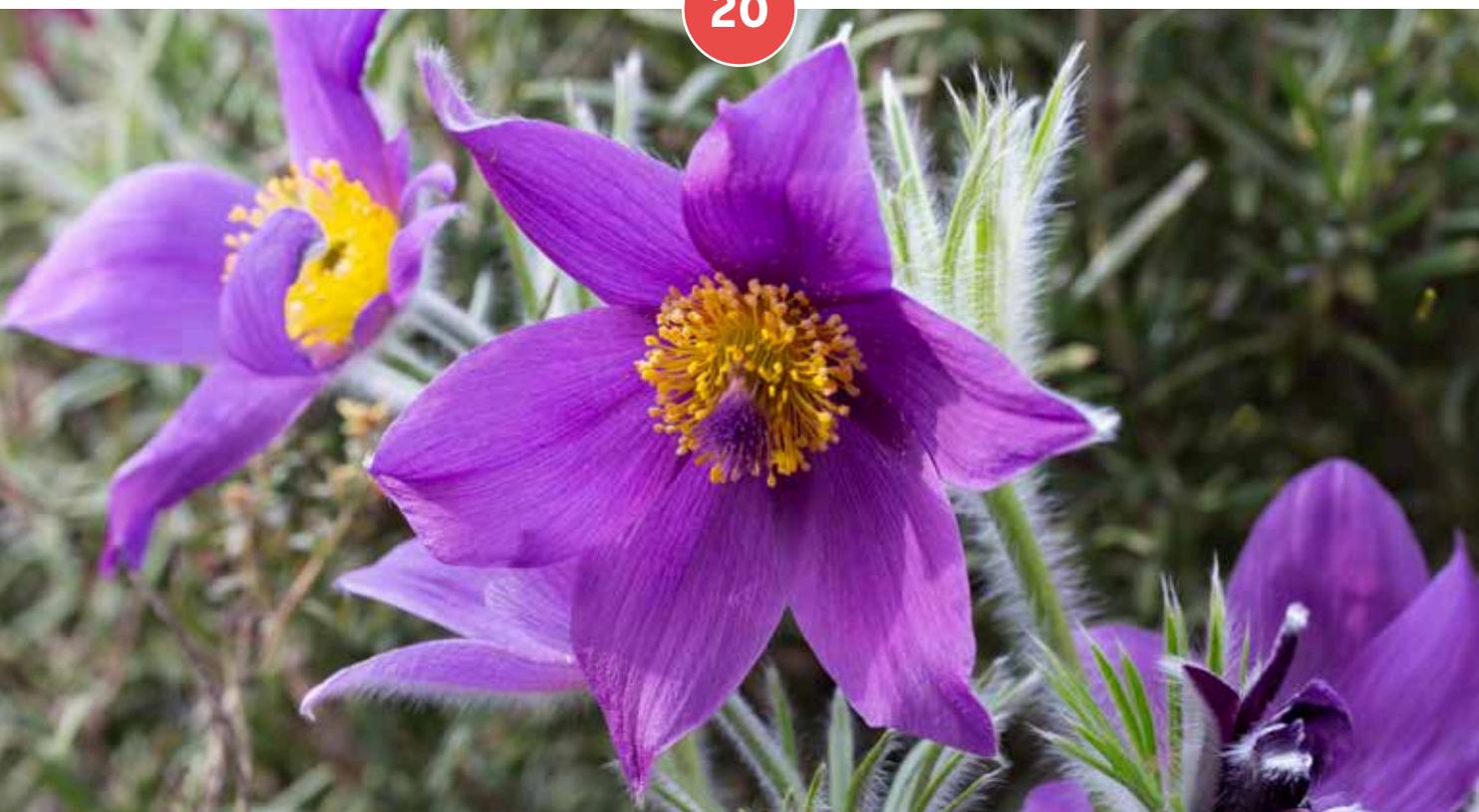
OMEOPATIA

Con l'omeopatia possiamo aiutarci a vivere meglio il caldo estivo soprattutto se il rimedio che ci ha fatto bene per i nostri problemi di salute è uno di quelli che ha nelle proprie caratteristiche generali "l'aggravamento col caldo". Ne citiamo solo alcuni, incoraggiando gli amanti dell'omeopatia a consigliarsi con un esperto.

ANTIMONIUM CRUDUM

Rimedio adatto a chi è gonfio di sentimenti, facile alla commozione, e che dunque con questo calore di emotività mal sopporta quello radiante del sole e di una fonte di calore. Chi ha bisogno di questo rimedio è portato a nutrirsi troppo fino a soffrire di guai digestivi, tanto da avere la lingua bianca come ricoperta da neve.

I problemi cutanei possono essere l'impetigine, la cute spessa e dura, facilmente screpolata e, sulle estremità, possono esserci calli o verruche plantari.



CUPRUM METALLICUM

È un rimedio conosciuto dagli omeopati per la capacità di equilibrare le convulsioni, siano del sistema nervoso, o di quello gastro-intestinale, respiratorio (asma), o muscolo-scheletrico, come i crampi alle gambe che a molti danno qualche mezz'ora di sofferenza in estate. E' stato uno dei principali rimedi per il colera e ricordiamo di questo rimedio le convulsioni improvvise con vomito e gli spasmi all'addome. Questo rimedio è anche contenuto in alcuni sciroppi per la tosse omeopatici perché adatto alla tosse convulsa, alla pertosse e in generale ai parossismi di tosse violenta.

Una curiosità è che nelle caratteristiche mentali di questo rimedio c'è un'intensa paura del fuoco.

GELSEMIUM SEMPERVIRENS

Di questo rimedio abbiamo parlato negli articoli sull'ansia da anticipazione e in quelli sull'influenza: è infatti un rimedio dalla vasta sintomatologia, utile cioè in molte situazioni, soprattutto quando il sintomo principale è la debolezza.

Può essere la debolezza che ci coglie prima di prove importanti, prima di esami (siamo in tempi di maturità ed esami universitari), o di partenze per luoghi insoliti. A livello mentale vediamo smemoratezza, debolezza e lentezza del pensiero.

Chi ha bisogno di questo rimedio teme l'azione, ed il caldo del clima pare avvicini il calore dell'agire e del rapido maturare degli eventi. Può essere que-

sta la ragione per cui chi ha bisogno di Gelsemium sta male col caldo, può avere cefalea che inizia dal collo e si irradia alla fronte, o tremore e rigidità alle gambe al minimo sforzo, o ancora sintomi gastrointestinali con diarrea e minzione frequente.

PULSATILLA

Questo rimedio, dalla cangiante mutevolezza d'umore e dei disturbi fisici, agisce molto sull'apparato circolatorio e su quello ormonale femminile: pensiamo dunque come il caldo dell'estate possa peggiorare un sistema circolatorio pigro e congesto, e possa accentuare le irrequietudini ormonali della pubertà o dell'età matura.

Chi ha bisogno di questo rimedio ha un'emotività carica di bisogno d'affetto e di manifestazioni d'affetto, può avere persino svenimenti in stanze calde o mal ventilate, e sta davvero meglio col tempo fresco e frizzante.

Può esserci asma allergica, congiuntivite con prurito e lacrimazione agli occhi migliorata dall'acqua fresca. Spesso i piedi sono caldi la notte e fuori dalle coperte in tutte le stagioni, e quando ci sono dolori artrici questi mutano di posizione, sono mutevoli come in generale le manifestazioni di Pulsatilla, e peggiorano col caldo e migliorano col freddo.

Questi rimedi possono essere assunti su consiglio di un omeopata esperto in grado di leggere i sintomi che raccontiamo con attenzione, pazienza e competenza.

La dieta per glicemia e insulina

Il Metodo Missori-Gelli® ti fornisce gli strumenti per capire chi sei e di cosa hai bisogno, attraverso l'identificazione del biotipo morfologico prevalente, e a capire come gestire glicemia e insulina, spesso considerate nemiche da combattere. Un volume scientificamente aggiornato che spiega come prevenire, curare e rendere reversibile - laddove possibile - le malattie metaboliche, la steatosi epatica, l'iperinsulinemia, il diabete, il sovrappeso e l'obesità. In base al biotipo prevalente a cui appartieni troverai: dieta mediterranea equilibrata, dieta vegetariana e vegana, dieta chetogenica, dieta low carb, con ben 16 menù settimanali. Troverai anche: protocolli di digiuno biotipizzati seguendo i ritmi circadiani, come utilizzare gli integratori di supporto, strategie di allenamento biotipizzato per ottimizzare glicemia e insulina, gestione del sonno e dei ritmi circadiani per ottimizzare la salute e godere appieno la vita, con consapevolezza attiva.



**SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI**

La dieta per glicemia e insulina con il Metodo Missori-Gelli®

Edizioni LSWR

Il nervo vago

Ti capita di avere la sensazione di essere spesso stressato o ansioso, a volte sospettoso, di mancare di fiducia nei confronti degli altri o di slancio ad agire? Questi problemi potrebbero dipendere dal nervo vago, il nervo che collega il cervello a tutti gli organi del corpo per prendersi cura di noi. Il sistema nervoso autonomo passa il suo tempo a definire se siamo al sicuro o in una situazione di pericolo. Ma, costantemente all'erta, a volte finisce per stravolgere la realtà e provocare reazioni di cui si potrebbe fare a meno. Grazie a questo libro, accessibile a tutti e dall'approccio olistico, potrai finalmente riconoscere e agire su questi meccanismi di sopravvivenza che si attivano all'improvviso. Imparare a stimolare efficacemente il nervo vago in modo che comunichi con tutto il corpo all'unisono è la chiave per raggiungere uno stato di piena fiducia e benessere generale. Ludovic Leroux offre un programma di coaching unico e progressivo, ricco di esercizi per rafforzare la sicurezza interiore e sentirsi pienamente coinvolti nella vita.



LUDOVIC LEROUX

Il nervo vago

Edizioni LSWR

Smetti di pensare troppo

Pensare troppo è una delle principali cause di infelicità. Spesso si rimane bloccati in un ciclo di pensieri senza fine e questo genera malessere: la soluzione è restare sul presente e distogliere la mente dalle cose che non contano. Questo libro è per tutti coloro che perdono la testa nella trappola dell'ansia e dello stress. L'autore attinge ai principi della psicologia comportamentale e guida i lettori attraverso gli ostacoli con tecniche dettagliate e strategie reali che aiutano a ridurre l'ansia, controllare i pensieri e cambiare le abitudini mentali.



NICK TRENTON

Smetti di pensare troppo

Edizioni LSWR

SOLE E ABBRONZATURA

Il ruolo degli alimenti in tavola

Dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare

www.racheleaspesi.it

I raggi solari rappresentano uno stress per l'organismo, che si difende abbronzandosi, grazie alla produzione della melanina ed eliminando liquidi dalle ghiandole sudoripare per mantenere correttamente la temperatura corporea. È fondamentale quindi alimentarsi e idratarsi correttamente per proteggere e favorire l'integrità degli strati sia superficiali che profondi dell'epidermide esposta ai raggi solari e alle temperature estive.

L'IMPORTANZA DELLE VITAMINE

Una sana alimentazione ricca di vitamine può aiutare la nostra pelle a proteggersi dai raggi solari e ad abbronzarsi in maniera più omogenea.

La *vitamina A*, presente soprattutto negli alimenti di origine animale come latte e latticini è importantissima per la salute e la bellezza della pelle: favorisce la sintesi di tutti i mucopolisaccaridi della cute dai quali dipendono l'elasticità e l'idratazione, nonché il ritardo nella formazione delle rughe. I raggi solari, infatti, seccano la cute e tendono a distruggerne la componente fibrosa: la presenza della *vitamina A* favorisce la moltiplicazione delle cellule deputate alla produzione di queste fibre e quindi svolge una funzione di protezione.

Inoltre, una prolungata esposizione solare aumenta lo stress ossidativo, ossia la produzione di radicali liberi, sostanze tossiche che accelerano l'invecchiamento delle cellule della pelle. Per

neutralizzare l'azione di questi composti tossici è indispensabile assumere con la dieta quotidiana sostanze antiossidanti, tra le quali, oltre alla *vitamina A*, i carotenoidi, la *vitamina C* e la *vitamina E*.

I *carotenoidi* sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea: da un lato, sono precursori della *vitamina A*, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, in particolare, il licopene e la luteina. Si trovano principalmente in chicchi di cereali integrali come grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere, spezie come la curcuma ed erbe aromatiche, ortaggi e frutta fresca e di stagione di colore rosso-arancione come albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca.

La *vitamina C*, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di collagene, proteina presente in pelle, capelli, unghie. La ritroviamo anch'essa in alimenti vegetali come agrumi, broccoli, cavoli, fragole, kiwi, lamponi, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero, spinaci.

La *vitamina E* è una delle sostanze più attive a livello antiossidante: ha un ruolo importante contro i radicali liberi, è utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie cardiovascolari, risulta indispensabile per il corretto funzionamento



dei muscoli e del sistema immunitario. A *livello topico*, se ben veicolata, è senz'altro assorbita dalla pelle, per un'azione idratante, antinfiammatoria e lenitiva, riducendo la formazione di radicali liberi e rallentando il foto- invecchiamento e le irritazioni causate dall'esposizione al sole, alla sabbia e alla salsedine. Si trova prevalentemente nei grassi vegetali come l'olio extravergine di oliva o di lino, ma anche in alcuni cereali integrali come avena, orzo, grano saraceno, miglio, avocado, frutta secca non trattata e legumi secchi o decorticati.

L'AIUTO DAI SALI MINERALI

Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici; il *selenio*, per esempio, è un oligoelemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata e agisce in sinergia con la vitamina E. Si trova principalmente in legumi, ortaggi freschi come broccoli, cavolo, cetrioli, ci-

polle, cereali integrali e pesce magro e grasso dei nostri mari.

Anche lo *zinco*, il *rame* e il *ferro* sono ottimi elementi che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi e partecipando alla costituzione del collagene. Si trovano in tutti i cereali integrali e legumi, nella frutta secca non trattata e nei frutti di mare freschi.

L'ACQUA È INDISPENSABILE!

Oltre a una dieta corretta, è importante ricordarsi che la pelle si idrata maggiormente dall'interno e quindi il migliore prodotto per combattere la secchezza e mantenere una pelle elastica, pronta per l'abbronzatura, non è altro che l'acqua preferibilmente naturale, a basso residuo fisso, il che la rende particolarmente leggera e di piacevole utilizzo anche lontano dai pasti. Non forziamoci a bere improvvisamente molto di più di quanto facciamo per abitudine: aumentiamo con gradualità, arrivando a consumare fino a un litro di liquidi lontano dai



pasti, a cui aggiungeremo l'acqua assunta durante i pasti, un fresco infuso pomeridiano o serale ...e il gioco è fatto!

Per soddisfare il fabbisogno di questi preziosi alleati della salute, mettiamo nel nostro piatto quotidiano frutta e verdura fresche e di stagione, cereali integrali o semintegrali, senza dimenticare l'uso

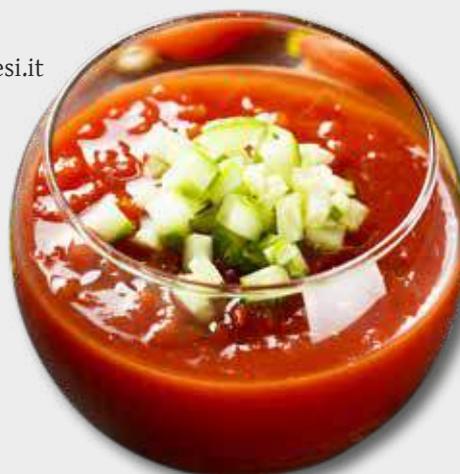
di proteine sia di origine animale preferibilmente derivate da pesce e uova, sia di origine vegetale, vista la nostra grandissima varietà di legumi tipici di tutto il nostro territorio. Condiamo i nostri piatti con l'olio extravergine di oliva a crudo, l'alimento che tutto il mondo ci invidia e tenta di copiarci, ma che, come il nostro mare e le nostre estati, non è trovabile altrove!

RICETTA GAZPACHO D'ESTATE

Trovi ulteriori ricette sul mio sito www.racheleaspesi.it

Ingredienti

- 1 litro di salsa di pomodoro
- 4 pomodori freschi maturi
- 2 cipolle rosse
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 2 cetrioli
- Mezzo melone
- 4 cucchiaini olio evo
- ½ limone spremuto
- Tabasco 1 cucchiaino, sale e pepe q.b.



Sbucciare e tritare finemente le cipolle e metterle in una ciotola, a cui aggiungere il melone, i pomodori, i cetrioli e peperoni tutti tagliati a dadini piccoli. Irrorare con tabasco, succo del limone, olio e mescolare bene. Aggiungere la salsa di pomodoro, salare e pepare.

Lasciare in frigorifero per un paio d'ore prima di servire, assieme a qualche crostino di pane integrale tostato con un filo di olio. L'estate è servita!

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

PICCOLI DISTURBI ESTIVI

Consigli per i più piccini

Chiara Romeo

D'estate per i bambini è tempo di relax, di giochi all'aperto di nuove amicizie, di esperienze. Che si frequentino i centri estivi o si facciano le vacanze con i nonni, che si viaggi in macchina per il mare o la montagna oppure che la meta sia lontana, i piccoli disturbi sono sempre lì a rovinare un po' le vacanze. Vediamo come prevenirli e come affrontarli.

AL SOLE

Quando si portano i bambini all'aperto bisogna pensare a proteggerli dal caldo e dalle esposizioni dirette alle radiazioni ultraviolette (UV) del sole, utilizzando vestitini leggeri, in fibra naturale, copricapi e crema solare. La protezione più efficace la si ottiene lasciando i bambini all'ombra, soprattutto durante le ore 11.00 - 18.00. Non vanno mai esposti al sole i bambini sotto i 6 mesi: i danni causati dai raggi solari sono particolarmente pericolosi per i lattanti e i bambini piccoli. Dopo i 6 mesi, la scelta della crema solare migliore deve tenere conto della protezione specifica molto alta (SPF 50/50+), ma anche di formulazioni che offrano comfort e facilità di applicazione e una buona resistenza all'acqua. In ogni caso è bene applicare la protezione sulla pelle dei bambini più volte al giorno, e sempre dopo un bagno in mare.

SCOTTATURA SOLARE

La pelle dei bambini è molto delicata e se non si protegge, può verificarsi una scottatura da sole che si manifesta con chiazze di pelle arrossata e talora con gonfiore delle parti maggiormente esposte, vi

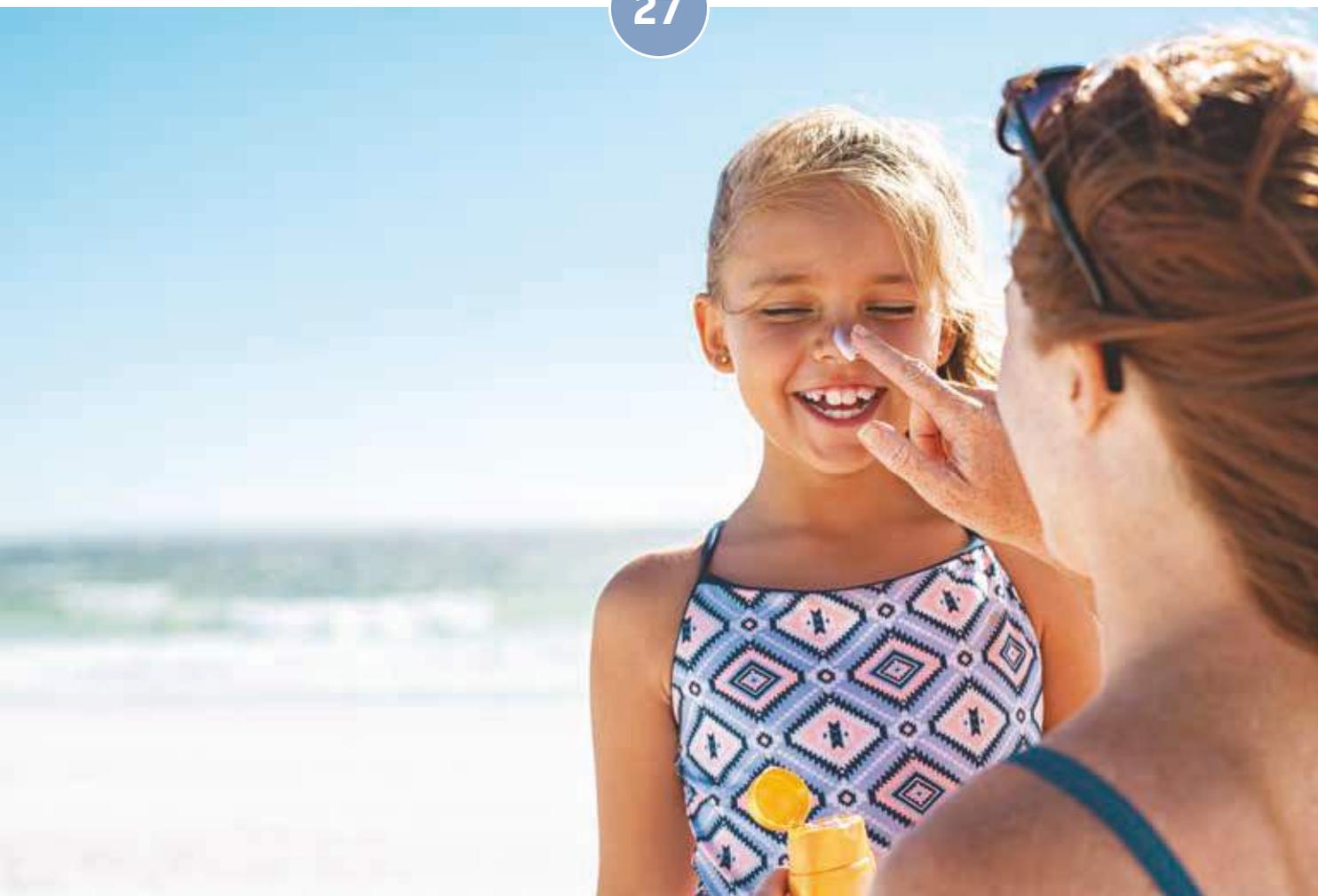
è dolore anche solo sfiorando la pelle. Nei casi più importanti si possono produrre anche bolle piene di essudato. In caso di scottatura da sole, è bene prima di tutto fare una doccia fredda o applicare di impacchi freddi alle aree colpite dalla scottatura. Per contrastare il malessere, è possibile somministrare paracetamolo. Sulla pelle potrebbe essere necessario applicare una pomata antinfiammatoria nella fase acuta, per esempio a base di cortisone.

ESCORIAZIONI E PICCOLE FERITE

Chi non ricorda le ginocchia sbucciate d'estate? È inevitabile che anche in situazioni di sicurezza, capiti che una caduta, una scivolata, una perdita di equilibrio provochi un graffio o una sbucciatura. Quando capita, mantenendo la calma, e affrontando con tranquillità la situazione si valuta la ferita, per valutare se necessita di cure mediche. Se si tratta di una ferita superficiale, si procede, pulendo prima di tutto la ferita, per eliminare terra e sassolini. L'ideale sarebbe lavare accuratamente la ferita con acqua corrente e sapone neutro ma se si è fuori casa si può ricorrere alle salviettine, meglio se disinfettanti. Utilizzare un cerotto o una benda sterile per proteggerla da sporco e batteri. In farmacia è possibile trovare tutto quello che serve, persino cerotti colorati o con i personaggi preferiti dai bambini.

CALDO E COLPO DI CALORE

Il colpo di calore è dovuto ad un innalzamento improvviso della temperatura corporea, e si presen-



ta in particolare quando è alto il tasso di umidità. Può capitare soprattutto ai bambini piccoli, sotto i tre anni, ma anche ai più grandini quando le temperature sono elevate, in caso di eccessiva esposizione al sole o se si soggiorna in un locale chiuso surriscaldato e poco ventilato. Secondo le indicazioni del Ministero della Salute si deve chiamare immediatamente il soccorso medico se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre.

SE PUNGE UN INSETTO

Sono molto frequenti soprattutto in estate e sono fastidiose perché l'iniezione con la puntura di sostanze irritanti nella pelle provoca una reazione nel sito di puntura. In città gli insetti più comuni sono sicuramente le zanzare, ma non bisogna trascurare anche quelli che non volano come le cimici, le pulci e le zecche. Generalmente colpiscono in estate perché è il momento di loro massima riproduzione. Per la prevenzione è bene dotarsi di un repellente: in farmacia se ne trovano di adatti ai più piccini, senza sostanze tossiche. Vanno portati sempre con sé

soprattutto se si gira in giardini, in zone ricche di vegetazione, in montagna o anche al mare. Per trattare le punture, meglio evitare il fai da te o i rimedi popolari: in farmacia sono disponibili prodotti lenitivi e, se necessario, pomate antistaminiche.

IL MAL D'AUTO

Estate, viaggio lunghi in auto, che portano spesso mal d'auto. La cinetosi, o 'mal d'auto' - ma anche mal di mare o d'aereo - è dovuto ad una ipersensibilità del centro dell'equilibrio (labirinto), situato nell'orecchio interno che, in bambini predisposti, sollecita più del dovuto il sistema nervoso neurovegetativo. I sintomi sono pallore, sbadigli, sudorazione fredda, malessere, nausea talora seguita da vomito. Spesso dopo l'episodio di vomito il bambino si sente meglio. Un rimedio utile sono i braccialetti che non hanno controindicazioni neppure per i più piccoli. Per i più grandi sono disponibili anche dei chewing gum con un principio attivo che migliora i sintomi. Per la prevenzione è bene fare un piccolo spuntino prima del viaggio ed evitare bevande gassate: meglio piccoli sorsi di bevande fresche come acqua o the.

ORECCHIE PULITE, ORECCHIE FELICI

Consigli per il benessere auricolare

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

I problemi alle orecchie nei cani e nei gatti sono una preoccupazione comune per molti proprietari di animali domestici che possono soffrire di una vasta gamma di condizioni che coinvolgono le orecchie, che vanno dalle infezioni agli acari e oltre. Esploreremo qui alcuni dei problemi più comuni, i sintomi associati e le migliori pratiche per mantenere le orecchie dei tuoi animali domestici in salute.

INFEZIONI

Le infezioni dell'orecchio sono una delle condizioni più comuni che colpiscono cani e gatti. Possono essere causate da batteri, funghi o lieviti e possono verificarsi nell'orecchio esterno (otite esterna) o nell'orecchio interno (otite media). I sintomi di un'infezione dell'orecchio includono prurito, arrossamento, secrezioni dall'orecchio, odore sgradevole, gonfiore e dolore. I cani con orecchie pendenti e gatti con orecchie pelose sono particolarmente suscettibili alle infezioni dell'orecchio.

PARASSITI

Gli acari dell'orecchio sono parassiti microscopici che possono infestare l'orecchio esterno dei cani

e dei gatti. Si nutrono del cerume e dei tessuti dell'orecchio, causando prurito intenso, irritazione, arrossamento e infiammazione. Gli animali infestati possono agitare la testa o grattarsi l'orecchio in modo eccessivo. Se non trattati, gli acari dell'orecchio possono portare a gravi infezioni dell'orecchio.

ECCESSO DI CERUME

Un accumulo eccessivo di cerume può ostruire l'orecchio del tuo animale domestico, creando un ambiente favorevole alla crescita di batteri e funghi. Questo può portare a infezioni dell'orecchio e altri problemi. Alcuni animali producono naturalmente più cerume degli altri, e le razze con orecchie pendenti o piegate possono essere particolarmente inclini all'accumulo di cerume.

ALLERGIE

Le allergie alimentari, ambientali o da contatto possono causare irritazioni cutanee che coinvolgono anche le orecchie. L'infiammazione associata alle allergie può predisporre gli animali domestici a infezioni dell'orecchio. È importante identifica-



re e gestire le allergie del tuo animale domestico con l'aiuto del veterinario per prevenire complicazioni alle orecchie.

TRAUMI

Ferite o lesioni all'orecchio possono verificarsi a seguito di morsi, graffi o altri traumi fisici. Queste lesioni possono essere dolorose e suscettibili alle infezioni. È importante monitorare attentamente il tuo animale domestico per eventuali segni di trauma e trattare prontamente qualsiasi lesione per prevenire complicazioni.

MALFORMAZIONI ANATOMICHE

Alcuni animali possono nascere con malformazioni dell'orecchio che li rendono più suscettibili a problemi come infezioni ricorrenti. Queste malformazioni possono includere canali auricolari stretti o torsioni dell'orecchio. In alcuni casi, potrebbero essere necessari interventi chirurgici correttivi per migliorare la salute dell'orecchio.

SINTOMI

I seguenti sintomi sono campanelli d'allarme. Se li notate consultate il veterinario.

- Agitazione della testa o sfregamento dell'orecchio.

- Secrezioni anomale dall'orecchio (come pus o cerume scuro).
- Odore sgradevole proveniente dall'orecchio.
- Arrossamento o gonfiore dell'orecchio.
- Prurito eccessivo intorno all'orecchio.
- Perdita di equilibrio o movimenti della testa irregolari.

PULIZIA E PREVENZIONE

La pulizia regolare delle orecchie può aiutare a prevenire alcuni problemi, ma deve essere eseguita con attenzione e cautela. Ecco i consigli per una pulizia efficace e sicura delle orecchie:

- utilizzare solo prodotti specificamente formulati per la pulizia dell'orecchio animale,
- evitare l'uso di cotton fioc o altri oggetti appuntiti che potrebbero danneggiare l'interno dell'orecchio,
- pulire delicatamente l'orecchio esterno, rimuovendo il cerume in eccesso e le particelle di sporcizia visibili,
- evitare di immergere completamente l'orecchio nell'acqua o nei prodotti per la pulizia,
- se l'animale soffre di infezioni dell'orecchio o altre complicazioni, consultare il veterinario prima di eseguire la pulizia delle orecchie.

FRESCHI E PROFUMATI

Come eliminare i cattivi odori dovuti al sudore

Francesca Laganà

Attività fisica, lavori pesanti, sport o in alcuni casi la sola temperatura esterne molto elevata: ecco che ci si ritrova bagnati di sudore e ...maleodoranti. Se il sudore è un processo fisiologico fondamentale per l'organismo, si può invece eliminare il fastidioso problema del cattivo odore.

COSA C'ENTRANO I BATTERI?

La sudorazione, o traspirazione, è un processo fondamentale che serve all'organismo per mantenere costante la temperatura del corpo. Infatti, il sudore evaporando provoca una perdita di calore sotto permettendo così al corpo di regolare la temperatura durante l'esercizio fisico, e l'esposizione a elevate temperature. Il sudore è prodotto da due tipi di ghiandole sudoripare, le ghiandole eccrine e le ghiandole apocrine. Le prime sono più numerose e diffuse, le altre sono invece presenti prevalentemente nella zona ascellare, nella zona genitale e sui piedi. Il sudore è inodore, ma l'umidità e la presenza di proteine lo rendono un terreno di crescita batterica. Il particolare odore del sudore è causato dalla degradazione del sudore da parte batteri che vivono normalmente a livello cutaneo. La sudorazione è stimolata non solo dalla attività fisica anche dallo stress: si pensi per esempio a quando si affronta un esame universitario, o una riunione. La produzione del sudore e la sua composizione dipendono inoltre cambiamenti ormonali come pubertà, gravidanza e allattamento, menopausa; l'assunzione di far-

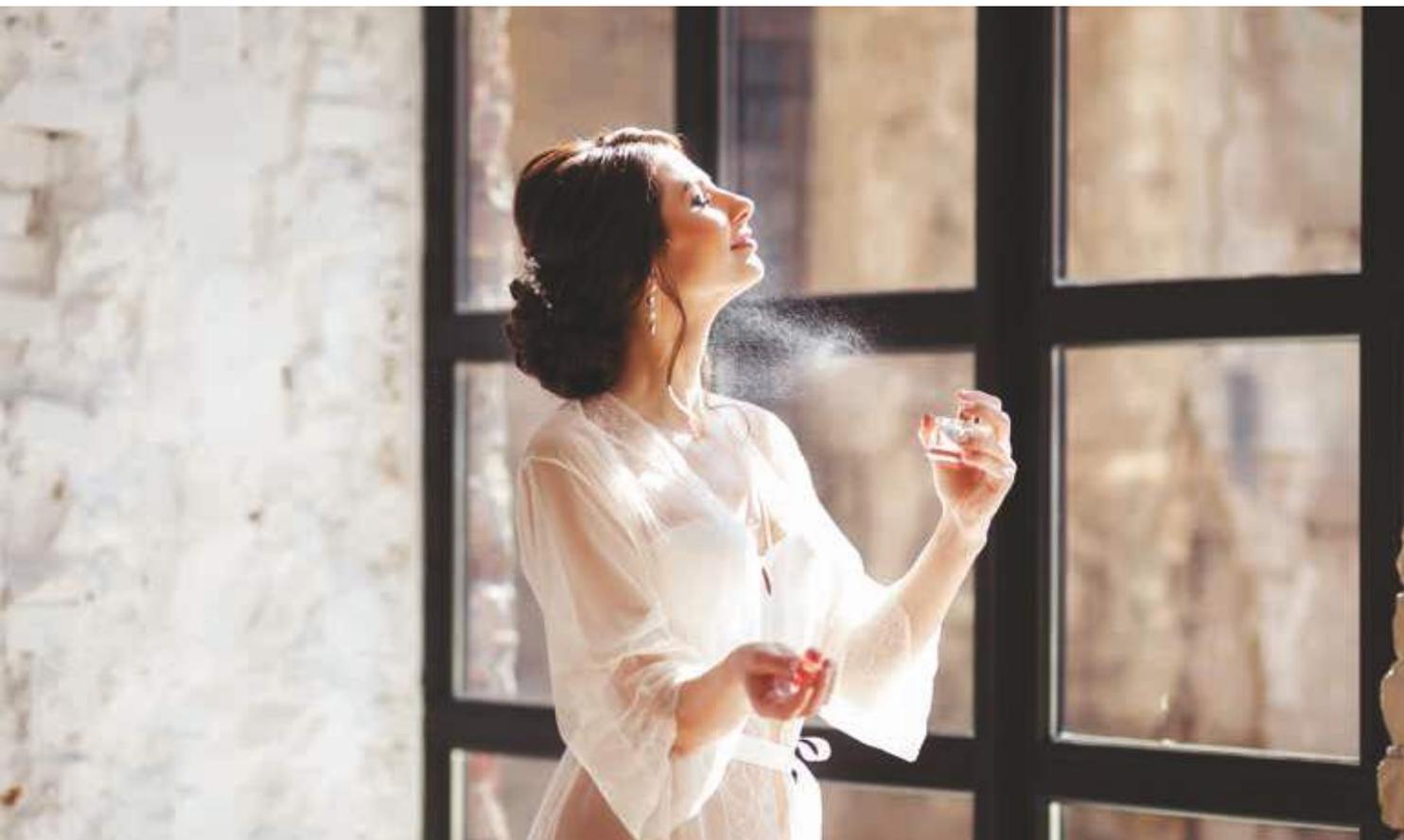
maci e alcune malattie endocrine, come le disfunzioni alla tiroide.

LA DETERSIONE

Per evitare che si sviluppi cattivo odore è fondamentale lavarsi quotidianamente, in particolare le zone ascellari, genitali e i piedi. Una doccia con detergenti che rispettino il pH della pelle, di solito sono sufficienti. In casi di sudorazione particolarmente acre o persistente si possono usare detergenti antibatterici, che contribuiscono ad eliminare alcuni tipi di batteri cutanei. La detersione andrebbe fatta, in particolare d'estate, ogni mattina prima di cominciare le attività della giornata e sempre dopo l'attività sportiva e dopo lavori pesanti. Se si fa sport di gruppo è educato lavare le ascelle e mettere del deodorante subito prima dell'attività, per evitare di emanare cattivo odore già dai primi minuti di sport.

I DEODORANTI

Per evitare i disagi correlati ad una abbondante sudorazione ci sono due tipi di prodotto: i deodoranti e gli antitraspiranti. I deodoranti riescono a limitare la formazione dell'odore provocati dalla sudorazione e a coprirlo efficacemente; non sono però in grado di regolare o ridurre la produzione di sudore. Questi prodotti contengono delle sostanze che assorbono i batteri che producono odore o che ne rallentano la riproduzione così da ridurre la formazione dei cattivi odori. Tra queste



troviamo ingredienti batteriostatici che limitano la proliferazione batterica locale, responsabile della degradazione del sudore, antiossidanti, adsorbenti che catturano gli odori ed antienzimatici che si prestano ad essere degradati al posto del sudore da parte dei batteri. I deodoranti sono disponibili in una vasta gamma di profumazioni in diverse forme: roll-on, spray, stick e crema. La scelta della forma dipende dalle preferenze individuali e dalla tipologia di pelle. Le formulazioni vendute in farmacie, sono generalmente ben tollerate anche dalle pelli sensibili. Particolare attenzione profumi contenuti nei deodoranti perché possono irritare la pelle, o contenere sostanze allergeniche. Per lo stesso motivo è sconsigliato mettere il deodorante sulla cute lesa o subito dopo la depilazione.

GLI ANTITRASPIRANTI

Gli antitraspiranti, oltre ad eliminare gli odori, agiscono anche sulla **produzione di sudore**. Contengono sali di alluminio che, occludendo temporaneamente i dotti sudoripari, riducono la quantità di sudore rilasciata sulla pelle. I sali

di alluminio, si trovano nei prodotti come l'Alluminio Cloridrato (ACH) o l'Alluminio Cloride (AC), queste sostanze, agendo sulle ghiandole sudoripare, riducono la quantità di sudore emesso. Come conseguenza della riduzione del sudore, si ha meno umidità nell'area interessata, sotto i vestiti, e meno odore. I complessi di Alluminio Cloride sono più piccoli ed hanno un valore di pH più basso rispetto a quelli di l'Alluminio Cloridrato, e quindi riescono a penetrare più in profondità nei dotti sudoripari, mantenendoli chiusi più a lungo, risultando più efficaci. Anche in questo caso dal punto di vista delle formulazioni la scelta è ampia: spray, stick, crema a lunga durata di azione.

COME SCEGLIERE IL PRODOTTO?

La scelta tra deodorante e antitraspirante dipende da diverse esigenze. prima di tutto si deve valutare la quantità di sudore: se si suda poco, un deodorante può essere sufficiente, mentre se si suda molto o si svolge attività fisica intensa, è consigliabile un antitraspirante. Va poi valutata la tipologia di pelle: per chi ha la pelle sensibile,

è preferibile un deodorante o un antitraspirante formulato specificamente per questo tipo di pelle. Per quanto riguarda la profumazione la scelta dipende dal gusto personale, e dalla formulazione specifica per pelli sensibili: fiorato o mentolato, che dona una sensazione di freschezza o una profumazione discreta ma efficace. La scelta è ampia e il consiglio del farmacista può togliere ogni dubbio.

IPERIDROSI

L'iperidrosi, è un disturbo caratterizzato da eccessiva sudorazione, sebbene sia una condizione benigna, il disagio provocato da questo disturbo può ripercuotersi nei rapporti interpersonali, e condizionare l'attività sociale e lavorativa. Nella

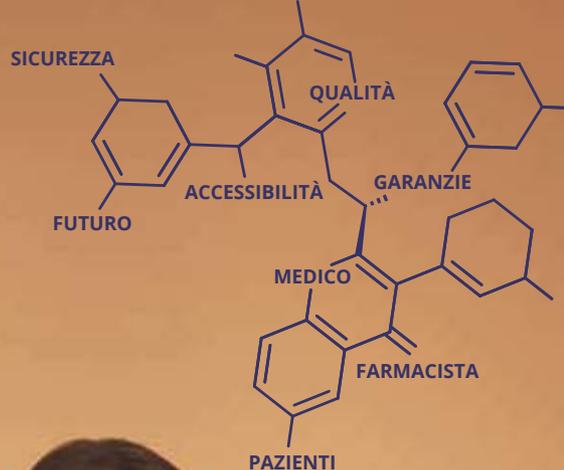
maggior parte dei casi non ha cause specifiche, inizia in età giovanile e si manifesta più frequentemente nella zona dei palmi delle mani e in quella ascellare. La forma più fastidiosa è l'iperidrosi delle mani, perchè sono più esposte e svolgono un ruolo importante nelle attività professionali, e nella vita sociale. Il grado di sudorazione può variare da una semplice umidità del palmo della mano fino ad un vero e proprio gocciolare. In caso di iperidrosi, gli antitraspiranti hanno un ruolo fondamentale nella gestione del problema. Nei casi più difficili sono disponibili anche dei farmaci, da assumere su prescrizione medica. Prezioso anche in questo caso il consiglio del farmacista, che può consigliare il prodotto più adatto o indirizzare ad una visita dermatologica.



REINTEGRARE I SALI MINERALI

Il sudore è un liquido composto d'acqua, ma anche da sodio, potassio, cloro, e altre sostanze. Con la sudorazione si perdono soprattutto sodio, potassio, magnesio e calcio. Quando si suda molto, dunque, come d'estate per le elevate temperature o in caso di attività fisica intensa, è dunque fondamentale reintegrare prima di tutto la quantità d'acqua persa e poi i sali minerali. I sali minerali sono sostanze inorganiche che permettono al corpo di funzionare bene, contribuendo all'attività regolare degli organi e degli enzimi. Per questo è importante che la quantità presente nel corpo sia sempre in equilibrio. In farmacia sono disponibili diverse formulazioni.

Il farmacista ha una solida preparazione teorica e pratica in ambito scientifico ed è in grado di supportarti nel corretto utilizzo dei medicinali.¹



È un **esperto di farmaci** e sarà lieto di consigliarti.¹

Farmaci equivalenti Mylan.
La nostra formula migliore si chiama attenzione.



1. Unimi.it

Rappresentazione grafica fittizia che non esprime nessuna formula chimica.

Mylan è il brand della linea di farmaci equivalenti di Viatris, azienda globale che opera nell'ambito della salute. **Abbiamo una formula unica, si chiama attenzione.** Ci impegnamo a creare comunità più sane attraverso **solide partnership**, il **coinvolgimento** degli operatori sanitari e un maggiore **accesso alle cure** ai cittadini di tutto il mondo. **Ci impegnamo ogni giorno per aggiungere anni alla vita e vita agli anni.**





Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K** da riso rosso fermentato, con **Cassia nomame** per il metabolismo dei trigliceridi e del colesterolo.

SENZA GLUTINE

SENZA LATTOSIO



BreviLipid

PLUS

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)