

PRIMO PIANO

Estate

Come affrontare
l'emergenza caldo

- Proteggiamo gli occhi dal sole
- Muoversi e mangiare con attenzione: il corretto stile di vita
- Vita moderna, dipendenza da internet

**SANDOZ**

A healthy decision

**FARMA
GRUPPO** News

NOTIZIE PER LA TUA SALUTE

NOVITÀ DEL MESE DA BAYER

Ematonil^{plus}

a base di **ARNICA, ESCINA** e **BROMELINA**

EMULSIONE GEL

Vince ogni contrasto

In caso di attività fisiche, sportive o nella vita quotidiana possono capitare piccoli contrasti imprevisti. Ematonil plus, dermoprotettivo, in questo caso aiuta a ripristinare le normali condizioni cutanee grazie all'azione naturale e sinergica di Arnica, Escina e Bromelina.



Arnica
Agisce sulla cute con proprietà lenitive



Escina
Facilita il naturale riassorbimento dei liquidi



Bromelina
Protegge la microcircolazione cutanea



Da oggi in **EMULSIONE GEL** per un assorbimento più rapido.



Per accendere la tua
ENERGIA

Supradyn

MULTIVITAMINICO con MINERALI

Quando hai bisogno di vitamine puoi aiutarti con Supradyn, multivitaminico con minerali



comprese effervescenti



comprese rivestite

E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 5 Agosto 2008



Buone vacanze a tutti... ma sempre con un occhio alla salute!

Cari lettori,

vacanze, sospirate vacanze. Quando leggerete la rivista, alcuni di voi saranno in vacanza, altri invece dovranno ancora partire.

In questo numero molto estivo, abbiamo focalizzato la nostra attenzione sulla calura estiva e sui problemi che ad essa sono collegati. È attiva infatti in tutte le nostre farmacie Farmagrappo una interessante campagna informativa legata all'emergenza caldo, dal titolo IL CALDO GIOCA BRUTTI SCHERZI?

Per evitare allora che possiate avere problemi, noi farmacisti vi consegneremo un opuscolo informativo, con poche e semplici regole, e saremo, come sempre d'altronde, a vostra disposizione per fornirvi tutti i consigli appropriati e, dove ritenuto necessario, a suggerirvi rimedi che possano esservi utili.

Una attenzione particolare è stata data poi al tema della prevenzione in generale degli occhi, dei tumori: rimaniamo sempre fermamente convinti che la prevenzione sia l'arma fondamentale e la rivista, sin dalla sua nascita, vuole avere questa ambizione: suggerire alcuni consigli che possano evitare danni successivi.

Ancora una volta ringraziamo tutti voi lettori, che avete dimostrato di apprezzare così tanto la nostra rivista: un appuntamento con le nostre news, che rappresenta un importante servizio che le farmacie Farmagrappo offrono al loro pubblico.

BUONA ESTATE a TUTTI e ci rivediamo in autunno.

Roberto Emer

Farmagrappo News - Notizie per Te
Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmagrappo
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino
www.farmagrappo.org
info@farmagrappo.org

In attesa di registrazione presso
il Tribunale di Torino

Tiratura
50.000 copie

Direttore responsabile
Roberto Emer

Comitato di redazione
Marco Aggeri
Roberto Bruno
Anna Maria Coppo
Roberto Mutti
Giliola Rosso

Hanno collaborato
Caterina Anatrone, M. Cristina Bellati, Silvia
Bottero Bracco, Alessandro Coppo, Giorgio
Cusati, Francesca Di Stefano, Federica Gallo,
Fabrizio Gili, Livia Giordano, Elena Kolomoets,
Maria Piera Mano, Andrea Pezzana, Cristiano
Piccinelli, Giuseppe M. Rovera, Nereo Segnan,
Carlo Senore

Progetto e realizzazione grafica
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino

Concessionario pubblicità
SGI srl - Società Generale dell'Immagine
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino
www.sgi.to.it - info@sgi.to.it
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

Stampa
Tiponova Stampatori Novara Srl

Chiuso in tipografia il 14 luglio 2010



PRIMO PIANO

- Estate torrida pag. 4

ALIMENTAZIONE

- Se mangi fuori casa... pag. 9

STILI DI VITA

- Attività fisica e buona alimentazione pag. 10

FOCUS

- Farmaci pag. 12

OCCHI

- Non solo la pelle... pag. 14

VITA MODERNA

- Internetdipendenti pag. 17

L'ALTRA MEDICINA

- Naturalmente adatti pag. 19
- Desiderio di cibo pag. 20

SPORT

- I vantaggi del correre pag. 23

APPUNTAMENTI

- Mi.To. pag. 26



SANDOZ

A healthy decision

Riportiamo qui di seguito, a supporto delle informazioni che ciascuno di voi potrà trovare nell'opuscolo distribuito nelle farmacie Farmagrappo per tutto il periodo estivo, le domande più frequenti e le risposte fornite dal Ministero della Salute relative a come affrontare l'emergenza caldo.

Quando il caldo comporta un rischio per la salute?

Quando si registrano temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, per almeno 3 giorni consecutivi, in alcuni casi associate a tassi elevati di umidità.

Quali sono le ore della giornata in cui è opportuno ridurre l'esposizione all'aria aperta durante le ondate di calore?

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato (*che normalmente viene indicato dagli organi di stampa e enti preposti, per es. Protezione civile, ARPA, ndr*) per le successive 24-48 ore, deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12 e le 18. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata, prestando particolare attenzione ad una adeguata idratazione.

Quali sono le precauzioni da seguire per una corretta conservazione degli alimenti?

Si deve fare molta attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.), in quanto

le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti che può determinare patologie gastroenteriche anche gravi

Quali precauzioni si devono adottare quando si esce di casa in una giornata molto calda?

Ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità al dolore.

Che cosa è preferibile mangiare in estate?

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura. Qualche gelato è concesso, ma si consigliano quelli al gusto di frutta, meno calorici. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata.

Quanto e cosa è consigliabile bere in estate?

È importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero, coca-cola).

Perché quando fa caldo è meglio evitare le bevande alcoliche?

Perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad



aggravare la disidratazione.

Quando fa molto caldo è consigliabile l'assunzione di integratori di sali minerali?

Sì, ma l'assunzione di tali integratori deve essere sempre consigliata dal proprio medico curante.

Come posso rendere la casa meno calda?

Schermare finestre e vetrate esposte a sud-sud ovest, per non far entrare il sole. Chiudere le finestre nelle ore più calde della giornata per

evitare il riscaldamento delle stanze, lasciare le finestre aperte durante la notte e nelle prime ore del mattino, così da permettere il necessario ricambio d'aria. Limitare l'uso del forno e di altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, phon, ecc.) che tendono a riscaldare la casa.

È bene far uso di condizionatori o ventilatori?

Utilizzare un climatizzatore per rinfrescare l'ambiente regolando il termostato in modo tale che la temperatura



SEMPLICI CONSIGLI PER AFFRONTARE
L'EMERGENZA CALDO

ambiente sia pari a 25-27° C. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore in alternativa al condizionatore.

Il ventilatore deve essere usato con cautela in quanto può causare disidratazione soprattutto nelle persone costrette a letto. È comunque sconsigliato il loro uso quando la temperatura all'interno della abitazione è molto elevata (32°) ed il ventilatore non deve essere mai indirizzato verso le persone, ma regolato in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.

Evitare di passare all'improvviso dal caldo al freddo e viceversa.

Passare alcune ore in ambienti climatizzati, in particolare nelle ore più calde della giornata, aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute.

Che cos'è la disidratazione?

È una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione; si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea; una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete o in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).

Quali disturbi provoca la disidratazione?

I sintomi principali sono: sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa.

Quando si può verificare colpo di calore?

Quando ci si trova esposti ad una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, situazione a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole.

Quali sono i sintomi del colpo di calore?

Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali. Si può avere perdita di coscienza.

La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41° C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione.

Che cosa bisogna fare in caso di insolazione o colpo di calore?

Bisogna chiamare sempre al più presto un medico. Nell'attesa distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo. Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda. Reidratare con acqua fresca, zucchero e sale.



Al via la nuova campagna.

Entrando in una delle Farmacie Farmagrappo potrete ritirare l'opuscolo informativo e chiedere consigli al vostro farmacista.

Non somministrare mai bevande alcoliche.

Quali sono i soggetti che rischiano di più durante le ondate di calore?

È stato evidenziato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea, ma alcuni sottogruppi risultano essere maggiormente vulnerabili a causa delle condizioni personali, sociali e di salute. I gruppi particolarmente a rischio sono: **le persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio. **I soggetti affetti da patologie croniche e invalidanti** che possono favorire gli effetti negativi del calore.

Le persone non autosufficienti, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi. **Le persone che assumono regolarmente farmaci** che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore. **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico. **Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri.

Perché in estate gli anziani sono più a rischio di una persona di età media?

Gli anziani, soprattutto se malati cronici (cardiopatici, diabetici, etc.), in estate sono

le persone più a rischio di complicanze a causa di un ridotto stimolo della sete e di una minore sensibilità al calore. Pertanto potrebbero avere una minore capacità di difendersi dal caldo, soprattutto se si trovano in uno stato di ridotta mobilità.

Come accorgersi se lo stato di salute di un anziano sta peggiorando durante questo periodo?

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme l'innalzamento della temperatura corporea e la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale suo controllo delle condizioni cliniche. È importante porre particolare attenzione a pazienti con patologie croniche o disabili.

Che cos'è la congestione e come si riconosce?

La congestione è dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. L'eccessivo afflusso di sangue all'addome può rallentare o bloccare i processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

Cosa fare in caso di congestione?

Sospendere ogni attività; far sedere o sdraiare l'infortunato in un luogo caldo e asciutto; se in poco tempo la congestione non si risolve è necessario consultare un medico.

Come affrontare un viag-

gio in auto nelle giornate di maggior caldo?

Sarebbe opportuno osservare queste semplici raccomandazioni: evitare di intraprendere un viaggio nelle ore più calde della giornata; non dimenticare di portare con sé sufficienti scorte di acqua in caso di code o file imprevedute; prima di iniziare il viaggio ventilare adeguatamente l'automobile aprendo le portiere e i finestrini; successivamente, se in dotazione, accendere e regolare ad una temperatura adeguata (circa 5° inferiori alla temperatura esterna) l'aria condizionata; evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini. Prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.

Non lasciare persone, anche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole. Prima di partire aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole. Fare soste frequenti ed approfittarne per "sgranchirsi" le gambe. Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto non assumere, anche in quantità lecita, bevande alcoliche.

Quali sono i rischi per le persone affette da disturbi psichici?

Le persone che soffrono di disturbi psichici possono essere più vulnerabili agli effetti delle ondate di calore perché possono avere una minore consapevolezza del rischio ed assumere quindi comportamenti inadeguati. Inoltre è bene ricordare che questo gruppo di persone fa abituale uso di farmaci che possono aggravare gli effetti derivanti dal calore.



Il caldo gioca brutti scherzi?

Per tutto il periodo estivo
nella tua Farmacia Farmagrappo
troverai consigli e rimedi appropriati
per affrontare al meglio
l'**EMERGENZA CALDO**.

Il farmacista Farmagrappo
è sempre al tuo fianco.



in collaborazione con

ratiopharm

La buona salute a buon prezzo



Quali consigli fornire ai soggetti cardiopatici ed ipertesi?

Gli ipertesi e i cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del

caldo e possono manifestare episodi di diminuzione della pressione arteriosa soprattutto nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione in piedi: è consigliabile, pertanto, evitare il brusco

passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza; se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi. Durante la stagione estiva è opportuno effettuare un *controllo della pressione arteriosa più frequente* e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).

Quali rischi corrono coloro che sono affetti da diabete?

Le persone affette da diabete, anche se trattate, sono maggiormente a rischio di scompensarsi in caso di disidratazione. È dunque raccomandato, in caso di forte caldo, di aumentare i controlli glicemici nei pazienti diabetici, specialmente tra gli anziani che accumulano più fattori di rischio. La reidratazione dovrebbe essere assicurata, ricordando di evitare bevande zuccherate e succhi di frutta. I soggetti diabetici con neuropatia periferica sono incapaci di produrre una sudorazione efficace per via della interruzione del segnale diretto alle ghiandole sudoripare e sono quindi particolarmente sensibili agli effetti del caldo.

Quali sono i rischi per le persone che fanno uso abituale di farmaci?

Alcuni farmaci possono interagire negativamente con il caldo, potenziandone in alcuni casi gli effetti negativi. Le terapie farmacologiche non devono in alcun caso essere sospese autonoma-

mente ma deve essere consultato il medico curante per un eventuale adeguamento della terapia. Nel periodo estivo è inoltre buona regola fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenendoli lontani da fonti di calore e, in condizioni di caldo estremo, *conservando in frigorifero i farmaci* che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 gradi.

Che rischi corrono i bambini durante le ondate di calore?

Il lattante ed il bambino sono maggiormente esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico. Sudando molto, senza reintegrare l'acqua persa, si verifica una riduzione del volume del sangue circolante, che può determinare l'abbassamento rapido della pressione arteriosa. Inoltre, con il sudore vengono persi alcuni sali (per esempio il potassio ed il sodio) fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo.

Come salvaguardare i bambini durante le ondate di calore?

Per i bambini piccoli: evitare l'esposizione al sole diretto, all'aria aperta applicare sempre prodotti solari ad alta protezione sulle parti scoperte del corpo, vestire i bambini in modo molto leggero lasciando ampie superfici cutanee scoperte. Per i bambini più grandi: limitare le attività fisiche durante le ore più calde, evitare nelle ore più calde (h 12-18) le aree verdi e i parchi pubblici delle città dove si registrano alti valori di ozono.

Se mangi fuori casa...

L'happy hour te lo puoi permettere anche se sei a dieta. Ma ecco quali regole devi seguire per non trasformare l'aperitivo con gli amici in un attentato alla bilancia.

1. Buttati sulle verdure crude. Con una porzione di carote, sedano, finocchi, pomodori o peperoni, anche in pinzimonio, fai il pieno di vitamine

salutari e di quelle fibre che, una volta ingerite, si dilatano nello stomaco e danno senso di sazietà.

2. Sono consigliati per lo stesso motivo melanzane, pomodori o zucchine grigliati, purché non grondanti d'olio. Con un piatto abbondante arrivi solo a 200 calorie e tieni a bada la fame.

3. Niente cocktail, please! Né alcolici né analcolici. Puoi accompagnare l'aperitivo con un calice di prosecco (circa 88 calorie): il bianco frizzante, in particolare, aiuta a stimolare i succhi gastrici e a favorire la digestione. A cena, però, niente alcolici.

4. Ottime le spremute non zuccherate (non i succhi!) di arancia o pompelmo: hanno solo 80 calorie e sono una miniera di vitamine, sali minerali e fibre.

5. Promosso il centrifugato di pomodoro preparato al momento (80 calorie al bicchiere, se scondito), da rendere più saporito con un pizzico di sale e pepe e mezzo cucchiaino di olio.

6. Sì a una fetta di pane o due grissini con del prosciutto crudo sgrassato, della bresaola o del prosciutto cotto (in totale circa 300 calorie). Lo speck

invece ha più calorie. Ricorda però, che gli affettati non vanno mangiati più di due volte alla settimana. Dopo questo aperitivo, a cena niente carboidrati.

Per variare, prova l'happy hour in stile giapponese. Una porzione composta di tre pezzetti di sashimi (pesce crudo a fettine, come tonno, pesce spada, salmone) e tre di sushi (dove il pesce crudo poggia su un letto di riso) è ipocalorica (poco più di 300 calorie). In più, è ricca di proteine e omega 3. A cena potrai poi gustare un buon secondo, sempre di pesce, e un contorno cotto o crudo. Evita pane o pasta se avete mangiato il sushi.

Giuseppe M. Rovera
Responsabile Servizio
Dietetica e Nutrizione Clinica
Ospedale Valdesse Torino
Presidente ANSISA



AL RISTORANTE

Guai a eliminare le serate fuori solo perché devi perdere qualche chilo! Fai così.

1. Evita di spizzicare panini e grissini appena ti siedi al tavolo. In attesa della prima portata, bevi dei grandi bicchieri d'acqua (naturale o gasata), quanto meno ti terranno impegnato e contribuiranno a darti un certo senso di sazietà.
2. Ordina un'insalata (ottima la lattuga della qualità Iceberg: contiene per lo più acqua e ha pochissime calorie). Oppure, sempre come antipasto, un pinzimonio, o delle verdure bollite o grigliate. Punta sui carciofi, se li vedi nel menù: si tratta di ortaggi ricchissimi di fibre e di mucillagini, che crudi o cotti saziano in fretta. In più, hanno pochissime calorie: appena 22 per cento grammi di prodotto.
3. Distogli gli occhi dalle preparazioni con troppi intingoli, opta per qualcosa di semplice.
4. Prendi pure il primo, ma chiedi una mezza porzione. E poi evita grissini e patate. Pane? Pochetto.
5. Come secondo scegli a piacimento carne o pesce o uova o formaggi (magri) o legumi. Ma non un assaggio di tutto. Evita, insomma, il piatto di affettati e assaggi di caciotte e poi la grigliata di carne.
6. «Ecco la carta dei dolci», ti dice invitante il cameriere. Resisti. Mentre i commensali si strafogano di cannoli o panna cotta, tu delizia il tuo palato con un ananas a fette o una coppa di frutti di bosco al naturale.
7. Concediti il vino, bianco o rosso (mezzo bicchiere a pasto per una donna e uno per un uomo). Niente limoncello e niente grappa, però.



Attività fisica e buona alimentazione

RISORSE EFFICACI NELLA LOTTA AI TUMORI

UNO STUDIO TORINESE PER VALUTARE GLI EFFETTI DI UNO STILE DI VITA PIÙ SANO

È ampiamente dimostrato dalle ricerche scientifiche che lo stile di vita agisce in modo incisivo nella possibilità di evitare lo sviluppo di malattie, di controllarne l'evoluzione o, al contrario, provocarne l'insorgenza. Alla stregua dei fattori genetici o ambientali, i nostri comportamenti, come la selezione dei cibi e l'intensità di attività fisica che

realizziamo quotidianamente, sono in grado di influenzare la condizione di salute.

Pensiamo all'alimentazione: numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che alcune *abitudini alimentari* sono *protettive* nei confronti di moltissime malattie, mentre altre rappresentano dei fattori di rischio. Per quanto riguarda l'attività fisica, sappiamo che anche solo 30 minuti al giorno di attività motoria moderata (paragonabile a una passeggiata a passo veloce o a una tratta percorsa in bicicletta) sono in grado di prevenire malattie quali l'infarto e il diabete oltre che a ritardare l'invecchiamento e a conservare la propria abilità motoria.

Di fronte a queste raccomandazioni, che per alcuni possono sembrare regole scontate del buon vivere, la popolazione italiana di mezza età sembra lontana dagli standard stabiliti dalla comunità scientifica. Lo dicono le principali indagini sul territorio italiano dove emerge che quasi la metà della popolazione è sedentaria e che con l'aumentare dell'età aumenta anche il sovrappeso e l'obesità. I ritmi imposti dalla società hanno progressivamente ridotto il movimento, così come nel tempo si è modificata la quantità e la qualità dei prodotti alimentari, con un aumentato consumo di carne e una riduzione del consumo di cereali.

La difficoltà di approvvigionamento di cibo sano ed economicamente accessibile, la mancanza di tempo per cu-

cinare sono ulteriori barriere da superare per raggiungere una dieta equilibrata. Allo stesso modo la mancanza di una cultura del movimento, che si evidenzia con una carenza di strutture per fare sport o di percorsi protetti per compiere gli spostamenti a piedi o in bicicletta, possono fungere da barriere per praticare più attività fisica. In Italia programmi di screening oncologici di provata efficacia sono da tempo ed in modo stabile offerti alla popolazione e sono diventati un punto di riferimento importante nei percorsi di salute individuali.

Il Centro di Riferimento per l'Epidemiologia e la Prevenzione Oncologica in Piemonte (CPO-Piemonte) da anni si occupa di condurre ricerche sperimentali per indagare l'insorgenza precoce di patologie tumorali e le possibili strategie di prevenzione. Alcuni progetti come gli screening oncologici regionali ("Prevenzione Serena") hanno come obiettivo principale quello di anticipare la diagnosi dei tumori della mammella, del collo dell'utero e del colon e permettere quindi una terapia più efficace e meno oppressiva, con un miglioramento delle condizioni di sopravvivenza.

L'ambito dello screening può rappresentare il luogo ideale per proporre modelli operativi in grado di promuovere degli *stili di vita sani*, efficaci e facilmente integrabili nei contesti sanitari e mutuamente sinergici.

La prevenzione dovrebbe essere attuata in un contesto unico dove interventi di prevenzione individuale, collettiva e ambientale siano strettamente legati. L'esposizione a fattori di rischio esogeni (legati all'ambiente esterno) ed endogeni (legati a stili di vita individuali) agiscono infatti simultaneamente sullo stesso individuo. Una strategia completa che miri a debellare il cancro non può non comprendere al suo interno oltre alla diagnosi precoce e la cura, anche la prevenzione della malattia tumorale. È necessario quindi utilizzare i momenti di contatto offerti dagli screening regionali per offrire alle persone sane informazioni utili per cambiare i propri stili di vita e prevenire l'insorgenza di tumori.

In questa ottica si colloca lo studio STIVI (STILI di Vita) condotto dal CPO. STIVI è un intervento progettato per abbattere le principali barriere che le persone incontrano per attuare comportamenti più salutari. STIVI infatti non solo mira a fornire informa-



zioni adeguate sugli stili di vita sani, ma si propone di aiutare le persone ad attuarli attraverso la proposta di corsi per imparare a scegliere i cibi adeguati e a cucinarli opportunamente e per mettere in pratica semplici esercizi per ottenere la giusta tonicità e flessibilità muscolare e un buon mantenimento del sistema cardiocircolatorio. Lo studio per ora è nella sua fase sperimentale. Coinvolgerà uomini e donne tra i 45 e i 56 anni che accedono ai normali programmi di screening oncologici e che sono seguiti da alcuni medici di famiglia appositamente selezionati. Le persone saranno seguite per valutare se il comportamento suggerito sarà mantenuto nel corso del tempo. Le persone aderenti allo studio verranno

randomizzate (destinate in modo casuale) nei tre gruppi di intervento ed in un braccio di controllo. In seguito ai partecipanti verranno proposti un incontro teorico ed una serie di incontri pratici. A sei ed a dodici mesi dal termine dello studio verranno raccolte informazioni mediante un questionario e prelevati campioni di sangue. I dati saranno confrontati con quelli raccolti all'inizio dello studio. Il reclutamento dei soggetti che rientrano nelle fasce d'età previste è partito nel mese di maggio 2010, mentre il termine dello studio è previsto per settembre 2011.

Con questo studio si cercherà di mettere a punto un model-

lo di integrazione e sinergia tra le attività di prevenzione primaria e i programmi regionali di screening. In questo senso, se da questo studio risulterà evidente un reale miglioramento della condizione di salute delle persone coinvolte, verrà valutata la possibilità di estendere ad un numero più elevato di cittadini in modo tale che uno stile di vita più sano possa diventare patrimonio comune della popolazione.

Nereo Segnan, Livia Giordano, Maria Piera Mano, Carlo Senore, Fabrizio Gili, Federica Gallo, M. Cristina Bellati, Francesca Di Stefano, Alessandro Coppo, Cristiano Piccinelli, Elena Kolo-moets, Caterina Anatrone
SC Epidemiologia dei Tumori 2 - CPO Piemonte -
AOU "San Giovanni Battista di Torino"
Andrea Pezzana
SOSD Dietetica e Nutrizione Clinica - Ospedale "San Giovanni Bosco" - Torino



Farmaci

ATTENTI AL FAI DA TE

Automedicazione significa **curare da sé** piccoli disturbi passeggeri che possono non richiedere l'intervento del medico. In Italia il concetto di automedicazione è stato introdotto abbastanza recentemente e si è imposto solo con le politiche sanitarie degli anni Novanta, volte a contenere la spesa pubblica in questo settore. Perciò, a differenza degli altri Paesi europei, la diffusione della cura con prodotti **da banco** è ancora limitata, anche se tendenzialmente in crescita. In ogni caso, trattandosi di farmaci e soprattutto di salute, è bene che chi desidera prendere la via dell'automedicazione sia a conoscenza di alcuni principi fondamentali. Per prima cosa, secondo le norme vigenti nel nostro Paese, esistono due categorie di farmaci utilizzabili nell'automedicazione. In pratica, il cittadino può acqui-

Carta del Farmaco

Chiedi consiglio al tuo farmacista

Cinque domande da rivolgere sempre al tuo farmacista per usare al meglio i farmaci

A quasi tutti capita, prima o poi, di dover prendere una compressa, magari per combattere un sintomo che può apparire banale. **Non facciamolo a cuor leggero**: il farmaco non è mai un prodotto neutro ed è bene assumerlo **con prudenza**: un semplice antistaminico preso per combattere i fastidiosi sintomi di un'allergia, ad esempio, può provocare stati di pesante sonnolenza che, se dovessimo metterci in viaggio guidando una macchina, ci esporrebbero a gravi rischi. Bisogna stare attenti soprattutto quando si segue già una terapia con altri farmaci, come spesso accade agli anziani e ai malati cronici: le medicine, come le persone, possono anche non andare d'accordo tra loro e le conseguenze di un'eventuale interazione possono talvolta essere gravi o fatali.

Ecco perché, quando ci rechiamo in farmacia, dobbiamo sempre preoccuparci di rivolgere qualche semplice ma importante domanda al nostro farmacista: lui sarà lieto di rispondere, perché questo è il senso della sua professione, e noi potremo assumere più tranquillamente il nostro farmaco, impiegandolo al meglio e senza rischi. E, magari, risparmiando anche qualcosa.

- Come, quando e per quanto tempo devo prendere questa medicina?
- Questo farmaco può dare luogo a interazioni pericolose se assunto con altri farmaci o con particolari alimenti?
- Questo farmaco ha effetti collaterali conosciuti? E quali?
- Come devo conservare questo farmaco? Per quanto tempo è utilizzabile, una volta aperta la confezione?
- Ci sono equivalenti generici che corrispondono a questa specialità medicinale?



- il farmaco non può essere somministrato per iniezione intramuscolare o endovenosa;
- il farmaco può essere consigliato dal farmacista.

A questo punto il cittadino è informato, ma non è ancora abbastanza.

Se si desidera passare all'automedicazione è necessario e consigliato:

- usare esclusivamente farmaci da banco, e non assumere contemporaneamente farmaci da prescrizione che sono rimasti in casa, oppure forniti da amici e parenti;
- ricordare che se un disturbo non si risolve entro 24-48 ore, o si ripete frequentemente, bisogna rivolgersi al medico;
- chiedendo consigli al farmacista, si deve segnalare se sono in corso altre cure; infatti, il nuovo farmaco consigliato potrebbe non “andare

d'accordo” con altre terapie in atto;

- evitare di assumere due o più farmaci da banco che hanno le stesse indicazioni, in questo caso quasi sempre si sommano gli effetti collaterali senza alcun beneficio aggiuntivo;
- imparare a distinguere i farmaci non solo in base al nome commerciale, ma anche al principio attivo, cioè alla sostanza che contengono.

E infine una bella sorpresa: per tutti i disturbi elencati esistono in commercio i farmaci equivalenti, dei quali sono ben noti i molti vantaggi, anche quelli economici.

Da www.equivalenti.it

Fonti:

- www.Dica33.it - Automedicazione
- Il sito del Ministero della salute - Automedicazione
- www.altroconsumo.it

stare liberamente i farmaci detti **SOP** (senza obbligo di prescrizione) e i farmaci detti “da banco” (i cosiddetti **OTC**, dall'inglese *Over The Counter* - sul banco del farmacista). Più precisamente, gli OTC sono farmaci che il farmacista può tenere sul banco, esponendoli per la libera vendita. Possono inoltre essere oggetto di pubblicità presso il pubblico. I SOP invece, seppure acquistabili senza ricetta, non possono essere tenuti in vista sul banco della farmacia poiché tale locazione, di fatto, potrebbe promuovere il consumo da parte del paziente. Questi farmaci devono essere consigliati dal farmacista e non possono essere oggetto di pubblicità. Tutti i farmaci da automedicazione sono contrassegnati da un **bollino rosso** che riporta la scritta “farmaco senza obbligo di ricetta”. Dunque gli OTC sono una

sottocategoria dei farmaci acquistabili senza prescrizione, cioè dei SOP. Ma non è tutto! Il bollino rosso basta per essere certi della sicurezza del farmaco? Il bollino rosso aiuta a riconoscere i farmaci non soggetti a prescrizione, tuttavia ogni cittadino deve essere cosciente che nessun farmaco è libero da effetti collaterali e al riguardo è sempre bene leggere il foglietto illustrativo che si trova dentro la confezione. Inoltre, è rassicurante sapere che per avere il bollino rosso il farmaco deve rispondere ad alcune caratteristiche stilate a norma di legge dal Decreto Legislativo 539/1992; tali caratteristiche si possono riassumere come segue:

- in condizioni normali di utilizzo, il farmaco non deve arrecare pericolo per la salute;
- il farmaco non deve contenere sostanze dagli effetti non ben noti;

La salute a un prezzo più leggero

FARMA GRUPPO
FARMACIE PER TE

Nelle farmacie Farmagrupo trovi
MEDICINALI DI AUTOMEDICAZIONE
e **INTEGRATORI ad un PREZZO SPECIALE.**

Per saperne di più: www.equivalente.it

Trova la tua Farmacia Farmagrupo sul sito www.farmagrupo.org

La locandina dell'iniziativa Farmagrupo sui farmaci equivalenti offerti ad un prezzo conveniente

NON SOLO LA PELLE . . .

... DANNI DEL SOLE ANCHE PER GLI OCCHI

L'esposizione alla luce solare è certamente fonte di benessere per l'uomo e non solo. Accanto a questo effetto assolutamente positivo è necessario porre attenzione riguardo i rischi e le sue conseguenze per la nostra salute.

La luce solare è certo la principale fonte di energia per noi viventi, ma può provocare seri danni sia alla pelle che agli occhi!

È oramai uso comune, fortunatamente, proteggere la pelle dal sole, ma ancora poca attenzione è dedicata alla protezione degli occhi dagli effetti dannosi dei raggi UV.

Il nostro apparato visivo è molto sensibile ai raggi solari e le varie strutture dell'occhio possono andare incontro a gravi danni. Innanzitutto anche l'esposizione solare per una o due ore senza protezione può causare una *cheratite* con sintomi quali arrossamento e/o bruciore.

Le radiazioni ultraviolette possono inoltre originare la formazione precoce di *cataratta*, cioè un'opacità del cristallino. Prima dei 18/20 anni, il cristallino non ha ancora completamente formato la sua funzione di filtro fisiologico dell'occhio, per questo motivo dobbiamo sensibilizzare i giovani verso un'adeguata protezione degli occhi.

È importante sapere che i danni provocati alla retina dalle radiazioni solari si accumulano con il passare

degli anni. Quanto prima viene adottata una protezione degli occhi, quanto più la vista sarà preservata nel tempo. Ancora di più sensibilizziamo i giovani! Purtroppo i danni possibili non finiscono qui! I raggi UV e HEV (luce blu) possono colpire la retina provocando reazioni fototossiche, causa potenziale di degenerazione maculare senile, una patologia grave che progressivamente deteriora la retina. Anche le palpebre sono particolarmente sensibili alle scottature solari, la superficie interna delle palpebre e la parte bianca dell'occhio (sclera) possono essere soggette ad infiammazioni.

Alcuni soggetti sono particolarmente a rischio e quindi devono porre maggiore attenzione all'esposizione UV.

Parliamo di bambini e neonati: la maggior trasparenza del cristallino facilita il passaggio di raggi nocivi. Proteggiamoli!!!

Parliamo degli operati di chirurgia refrattiva: hanno una maggiore sensibilità della cornea nei primi mesi post-operatori, soprattutto in ambienti con elevata presenza di UV e di luce soffusa.

Parliamo anche di sportivi e di tutti coloro che passano molte ore all'aria aperta e che quindi ricevono più radiazioni dirette e luce diffusa.

Continuiamo con gli utilizzatori di alcuni farmaci che

rendono più sensibile l'apparato visivo (antidepressivi, fotosensibilizzanti...). Concludiamo con gli Afachici, sono i pazienti a cui è stata tolta la cataratta e che non hanno avuto l'impianto di una IOL, non hanno più la protezione naturale del cristallino.

Ecco una serie di motivi per i quali proteggere gli occhi dai raggi solari con un paio di occhiali da sole di qualità: deve diventare un'abitudine, come spalmarsi la crema solare quando ci si espone al sole.

Le lenti solari possono essere considerate filtri attenuatori, dato che spesso la loro funzione primaria è di ridurre la quantità di energia solare senza alterare significativamente lo spettro.

Le lenti però debbono essere considerate anche filtri protettivi in quando hanno anche il compito di eliminare le radiazioni con il massimo di probabilità di essere nocive per l'occhio. Importante quindi è anche la scelta dell'occhiale, fatevi consigliare dal vostro ottico di fiducia!

Personalmente mi sento di consigliare occhiali con lenti solari di qualità tenendo conto di quattro fattori importanti:

1) filtri colorati riducono l'intensità luminosa;

2) filtri che arrestano in modo specifico i **raggi UV**. Si tratta di lenti protettive in grado di bloccare il 100% dei raggi UV;

3) filtri di luce blu come sistema di gestione della luce. Recentemente è stato creato un nuovo filtro naturale alla melanina in grado di ridurre la luce blu e di garantire contemporaneamente una più efficace percezione dei colori;

4) filtri polarizzanti: eliminazione dell'abbagliamento da riverbero. I filtri colorati proteggono dalla luce diretta del sole ma non dalla luce polarizzata indiretta. Le lenti polarizzanti sono state create in modo specifico per proteggere gli occhi dalle luci riflesse intense. Le lenti polarizzanti eliminano l'abbagliamento da riverbero.

Vantaggi delle lenti polarizzanti:

- contengono una speciale pellicola in grado di separare la luce utile da quella che non nuoce alla visione (raggi orizzontali);
- permettono di guidare o praticare sport in piena libertà e in tutta sicurezza. In assenza di luce abbagliante, le lenti polarizzanti si comportano esattamente come delle lenti tradizionali ma, in presenza di luce abbagliante, agiscono come una "tendina veneziana" che blocca i raggi indesiderati;

- oltre ad essere confortevoli, le lenti polarizzanti rendono i colori più brillanti e i contrasti più rafforzati, benefici non trascurabili in svariate circostanze;

5) lenti avvolgenti: la forma ergonomica delle lenti

solari avvolgenti permette di praticare sport estremi in tutta libertà. Avremo la massima protezione dai raggi solari visibili e dagli UV; una visione panoramica grazie alla particolare curvatura; protezione laterale dai raggi e riduzione dei riflessi; difesa da vento e polvere.

Un'attenzione particolare anche alla scelta del colore delle lenti.

La scelta per chi non ha difetti visivi (*emmetropi*) può spaziare dal marrone al verde al grigio, tenendo presente che il grigio, se presenta il vantaggio di ottenere una ridotta alterazione nella percezione dei colori, in quanto determina un'uguale attenuazione su tutte le lunghezze d'onda del visibile, porta peraltro a una percezione estremamente uniforme e monotona dell'ambiente.

Per gli *ametropi* (persone che presentano un difetto visivo o ametropia) attenzione!

Per i *Miopi* il colore marrone è da privilegiarsi in quanto porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'infrarosso.

Per gli *Ipermetropi* il verde è il colore migliore poiché egli porta a focalizzare meglio lo spettro di luce visibile più vicina all'ultravioletto.

Quanto al Design... non manca, ma preferite protezione a design... buone vacanze!



Giorgio Cusati
Medico chirurgo
Specialista in oculistica
Primario UO oculistica
Casa di cura GE.P.O.S.



Novità

Kiločal donna

di GIORNO e di NOTTE

- Aumento di peso.
- Vampate di calore.
- Irritabilità.
- Disturbi premestruali.
- Gonfiore addominale.
- Irregolarità intestinale.



Per ridurre il peso corporeo e i disturbi legati al "cambiamento".

Kilocal Donna di giorno e di notte è stato studiato specificamente per aiutare a contrastare i tipici disturbi femminili legati all'età e al periodo di "cambiamento".

I suoi componenti naturali, accompagnati da una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, favoriscono un adeguato metabolismo dei grassi ed aiutano a ridurre il peso corporeo. Inoltre, grazie agli Isoflavoni della soia ed agli Estratti Vegetali, contrasta fisiologicamente le manifestazioni degli squilibri metabolici delle fasi premenstruale e menopausale: vampate di calore, irritabilità, sudorazione, disturbi del sonno, gonfiore e irregolarità intestinale.



Kilocal Donna. E sei di nuovo tu!

De **POOL PHARMA**
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Kiločal DREN

**DRENARE E DEPURARE
PER TONIFICARE E SNELLIRE.**

Un eccesso di liquidi riversati nei tessuti per effetto di un'anomala permeabilità dei capillari spesso tende ad essere trattenuto dando luogo a gonfiore localizzato e, conseguentemente, ad aumento di peso.

KILOCAL DREN con la sua equilibrata miscela di estratti vegetali:

- aiuta la naturale funzionalità del-

le vie urinarie e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso trattenuti anche in conseguenza dell'uso della "pillola";

- svolge un'efficace azione depurativa e drenante aiutando ad eliminare scorie e tossine.



Lo trovi in Farmacia in astucci da 30 compresse da assumere 1 al giorno preferibilmente dopo il pranzo.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il regolatore dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex** un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da **ALKAMED** In Farmacia

Internetdipendenti

Se la rete oltre a essere usata per lavoro o svago, diventa l'unica ragione per alzarsi al mattino e la sola in grado di soddisfare i propri bisogni, allora si è in presenza di un disturbo di assuefazione. Mal di internet e pc dipendenza. Sono sindromi che colpiscono un numero sempre maggiore di persone. Internet è l'evoluzione del pensiero umano; alcune persone sviluppano nei suoi confronti una dipendenza nociva. L'uso patologico di internet genera sintomi fisici molto simili a quelli dei tossicomani in crisi di astinenza. Il malessere in astinenza del web si trasforma in ansia, depressione e paura di perdere il controllo di ciò che accade su internet. Colpisce il 10% dei navigatori. Controllare freneticamente la posta elettronica ogni 5 minuti è diventato un automatismo anche se il computer è stato programmato per scaricarla ogni 15. I social network rappresentano un rischio, soprattutto per i giovani che passano sempre più tempo davanti al pc.: circa il 10% degli utenti di Facebook può diventare dipendente. È un vero e proprio disturbo ribattezzato *iad*, *internet addiction disorder*, che prevede varie scale diagnostiche a seconda del grado di frequenza di dipendenza e di astinenza dall'uso del

computer. Esistono 5 tipi di dipendenza: *cyber-sexual addiction*: dipendente da sesso virtuale e pornografia online; *cyber-relation addiction*: chi non riesce a fare a meno dell'attività sui social network, come Facebook; *net-compulsion*: dipendenza da gioco d'azzardo, shopping e com-

mercio online; *information overload*: ricerca ossessiva di informazioni; *computer addiction*: coinvolgimento eccessivo in giochi virtuali o di ruolo come Second Life.

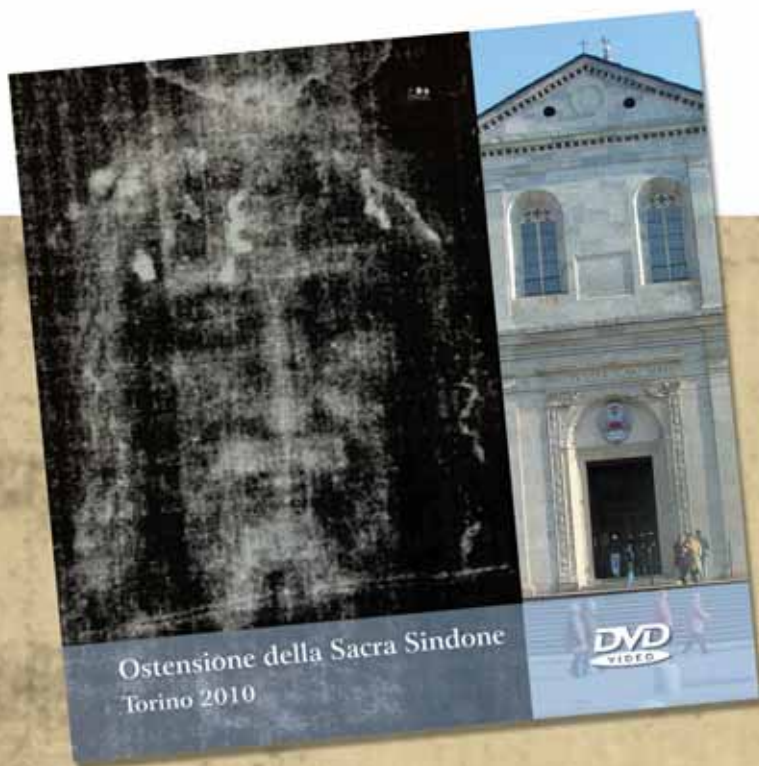
I sintomi inequivocabili di dipendenza sono: il bisogno di trascorrere online un tempo sempre maggiore per sentirsi soddisfatti; il

disinteresse progressivo per altre attività sociali; lo sviluppo, in seguito a un momentaneo distacco dalla rete, di agitazione psicomotoria, ansia, depressione, pensieri ossessivi su cosa accade online; la necessità di accedere alla rete sempre più spesso e per più tempo rispetto all'inizio; l'impossibilità di interrompere o di tenere sotto controllo l'uso di internet; il dispendio di grandi quantità di tempo trascorso online; il perdurare dell'uso di internet nonostante la consapevolezza dei problemi fisici, sociali, lavorativi o psicologici che questo disturbo comporta.

Non si può eliminare il pc dalla nostra vita. La strategia migliore è la prevenzione. Bisogna disciplinare l'uso del pc non appena si nota che si usa in modo non equilibrato; mettere il computer in un luogo dove sia visibile a tutti i componenti della famiglia per avere la situazione sempre sotto controllo; se in casa ci sono dei ragazzi che usano il computer senza controllo, inserire sempre una password di accesso che solo gli adulti conoscono e cambiarla spesso.



Il DVD realizzato per l'Ostensione della Sacra Sindone di Torino 2010



www.sgi.to.it



CONTIENE 3 FILMATI

- 1 Immagini della cerimonia di apertura dell'Ostensione 2010 17'
- 2 L'Uomo della Sindone 8'
- 3 Arte e fede in Piemonte 17'

Per ricevere il DVD è sufficiente compilare questo coupon e inviarlo via fax:
SGI Srl - via Pomaro, 3 - 10136 Torino - fax 011 329 06 79 Per informazioni: tel. 011 35 99 08 - info@sgi.to.it



Coupon d'ordine

nome e cognome _____

p.iva / c.f. _____

indirizzo _____ cap _____ città _____

prov _____ telefono _____

firma _____

Desidero ricevere n° _____ copia/e di "Ostensione della Sacra Sindone"

a Euro 8,00 cad. + spese di spedizione al seguente indirizzo: _____

Al sensi del D.L. 196/2003 autorizzo SGI srl al trattamento dei dati raccolti con questo coupon ai fini della gestione amministrativa del presente ordine. Il trattamento dei dati verrà effettuato anche con mezzi informatici presso gli uffici di SGI srl.

Finalmente è arrivata la bella stagione: caldo, sole e giornate lunghe. Abbiamo voglia di uscire la sera, praticare sport, ma siamo in città, le vacanze sono ancora lontane e dobbiamo lavorare con una grande afa che indebolisce ancora di più il nostro organismo già stressato e stanco dopo un lungo e rigido inverno. Ecco allora tre utilissime piante ad azione "adattogena" cioè capaci di farci adattare alle situazioni.

La **Schisandra** (*Schisandra chinensis*) della famiglia delle Schisandracee è una pianta legnosa rampicante originaria della Cina settentrionale, nord orientale e delle regioni confinanti con la Russia e la Corea. I preparati ottenuti con estratti e la polvere fresca sono utili come adattogeni per i loro effetti antiossidanti e per aumentare l'energia. Questa pianta stimola il Sistema Nervoso Centrale, aumenta i riflessi, aiuta nella depressione, nel mal di testa, nella nevralgia, nell'insonnia, nelle palpitazioni, aumenta le capacità cognitive e la memoria, normalizza la pressione sanguigna ed è vasodilatatrice e stimolante cardiaca. Per la presenza di vitamina A ed E migliora l'aspetto della pelle, mentre i lignami in essa contenuti prevengono il danneggiamento del fegato proteggendolo dalle tossine. In Russia si impiega nei problemi di vista poiché previene l'affaticamento visivo, aumenta l'acutezza visiva, migliora l'astigmatismo e la miopia. In medicina cinese viene usato il frutto per trattare la tosse, l'asma, l'insonnia, lo stress, la diarrea cronica, i sudori notturni e spontanei, l'impotenza; è considerata un afrodisiaco poiché aumenta la resistenza maschile e la libido femminile. È soprattutto consigliata in caso di stress psico-fisico, stanchezza, intensa attività fisica, intossicazioni epatiche. Ha effetti simili a

quelli del ginseng però più dolci e con minor tossicità. Gli effetti collaterali sono rari e possono essere: disturbi allo stomaco, orticaria, diminuzione dell'appetito. Non va usata in gravidanza eccetto che per promuovere le contrazioni uterine nel momento del parto.

La **Rhodiola** (*rhodiola rosea*) è un'erba appartenente alla famiglia delle Crassulaceae. Originaria della Russia e dell'Asia e tipica delle regioni dai climi freddi, è una pianta ben conosciuta dalla medicina euroasiatica. Negli ultimi anni numerosi studi hanno evidenziato l'attività adattogena della radice i cui principi attivi agiscono sulla sfera neuro-endocrina. Questa pianta contrasta l'affaticamento fisico e mentale e l'ansia, aumenta le performance mentali quali attività intellettuale, memoria, apprendimento. L'uso di *Rhodiola* permette di migliorare significativamente le prestazioni atletiche ritardando l'affaticamento e consentendo l'ottimizzazione dell'energia durante l'esercizio fisico. È un'erba straordinaria per coloro che si sottopongono ad un duro lavoro fisico e mentale. Il consumo dell'estratto di *Rhodiola* migliora la capacità di assorbire ed utilizzare l'ossigeno; questa pianta ha un'eccezionale efficacia nella purificazione del sangue e nel migliorarne la qualità, nel ritardare la senilità e nel sostenere il sistema immunitario, tutto questo senza effetti collaterali. Importante è anche l'azione dimagrante della *Rhodiola*: questa attività è dovuta alla stimolazione di alcuni enzimi (lipasi) in grado di accelerare la liberazione dei grassi dai tessuti di deposito per trasformarli in grasso bruno facilmente "bruciato" per produrre energia. L'azione dimagrante è inoltre legata alla capacità della pianta di aumentare del 30% circa, nel Sistema Nervoso Centrale, i



livelli di serotonina che è in grado di togliere il desiderio ossessivo dei carboidrati e svolgere azione sedativa-antiansia, riducendo la fame nervosa. I glicosidi contenuti nella radice sono pure capaci di incrementare i livelli di dopamina, sostanza capace di trasmettere al S.N.C un segnale di sazietà. Sorprendenti sono le attività di una pianta tropicale appartenente alla medicina tradizionale africana: la **Griffonia** (*Griffonia simplicifolia*). È un arbusto legnoso di grandi dimensioni appartenente alla famiglia delle Leguminose, originaria delle regioni tropicali dell'Africa centro-occidentale. La Griffonia è ricca di 5-Hidroxitriptofano (5-HTP), un aminoacido "essenziale", cioè che non possiamo sintetizzare nel nostro organismo, ma dobbiamo introdurlo con la dieta, precursore diretto della serotonina, un importante neurotrasmettitore coinvolto nel miglioramento dell'umore, della qualità del sonno, del ciclo sonno-veglia (la serotonina a sua volta è un precursore della melatonina), del controllo della soglia del dolore, della termoregolazione, della regolazione dell'ap-

petito e del senso di fame. L'efficacia dell'estratto dei semi di questa pianta nel migliorare il tono dell'umore è ormai dimostrata da diversi studi clinici realizzati a livello internazionale. Apportando una notevole quantità di 5-HTP è oggi utilizzata nella cura di depressioni lievi o moderate, anche associate ad ansia, nelle depressioni stagionali, nell'insonnia e nei disturbi da stress. L'uso della Griffonia è utile anche nel contrastare la cosiddetta "fame nervosa" o "fame compulsiva", che provoca desiderio incontenibile di cibo, soprattutto carboidrati e zuccheri semplici contenuti nei dolci. Questa pianta non induce assuefazione o dipendenza ed il 5-HTP da essa fornito, anche a dosaggi elevati, non ha manifestato reazioni avverse; nonostante ciò per un uso saggio e responsabile di questa ed altre piante medicinali chiedete consiglio al vostro farmacista Farmagrappo.

Giliola Rosso
Farmacista
Biella



La fame è un istinto primordiale, vitale e positivo, tanto che la sua mancanza, l'inappetenza, va tra l'altro presa in considerazione come possibile segno di malattia. Nella piccola parte di mondo in cui noi viviamo c'è una certa abbondanza di cibo di cui nutrirci e una nostra preoccupazione è quella di scegliere bene, mediando tra i nostri desideri, ciò che è meglio per la salute e soprattutto ciò che il tempo a disposizione ci permette di fare, dato che i cibi migliori, la frutta, la verdura, i cereali, i legumi, richiedono sia un tempo di preparazione, sia un rifornimento molto frequente data la loro deperibilità. In omeopatia alcuni desideri alimentari, se spiccati, vengono seriamente presi in considerazione per aiutare l'omeopata nella scelta del rimedio che potrà riequilibrare il paziente, così come significative sono alcune aversioni, sempre se intense, ed alcune modalità, come la fame notturna, la fame durante la febbre ed anche la tendenza a "mangiucchiare".

IL DESIDERIO DI FRUTTA

Se pensiamo all'etimologia della parola "frutto" troviamo che deriva dal latino *fructus*, cioè uso, godimento, possibilità di godere ed il desiderio di frutta, nutrimento più vicino alla forza della natura, è frequente, ma molto spiccato soprattutto nei rimedi *Phosphoricum acidum* e *Veratrum album*.

Phosphoricum acidum

è un rimedio utile in disturbi da sofferenza emotiva o sentimentale, prolungata o dovuta ad una perdita improvvisa o da disturbi fisici prolungati e debilitanti, come ad esempio una mononucleosi, quando questi conducono ad uno stato di debolezza ed

apatia, col paziente affaticato, svuotato, lento nel rispondere, indifferente a tutto, persino smemorato, ci può anche essere caduta di capelli e in questo stato si osserva spesso un grande desiderio di frutta e cose rinfrescanti, di bevande fredde e di succhi di frutta.

Veratrum album

è un rimedio usato soprattutto per riequilibrare la sfera mentale, iperstimolata fino alla mania, con ambizione, forte preoccupazione per la posizione sociale, altezzosità, mentre dal punto di vista fisico troviamo una grande fredolosità, e una polarità per il sistema gastrointestinale, con vomito e diarrea simultanei e debilitanti. *Veratrum* è uno

dei principali rimedi per il colera, e di diarree con coliche addominali con sudorazioni fredde in fronte, crampi e spasmi. Può anche essere utile nelle dismenorree gravi se accompagnate da freddezza del corpo, vomito, diarrea, debolezza e prostrazione. In chi può giovarsi di questo rimedio si osserva spesso un gran desiderio di frutta acida, cibo salato e bevande fredde: tipico è osservare il paziente *Veratrum* che ad un aperitivo mangia le fettine di limone salandole e affrettandosi a consumare anche il ghiaccio prima che si scioglia.

IL DESIDERIO DI DOLCI

Dal punto di vista simbolico il dolce, come il miele, rappre-

senta la ricompensa degli dèi accordata agli esseri umani ed è interessante osservare che quando, nel 500 dopo Cristo, lo zucchero arrivò dall'Asia minore, questo venne considerato dai medici un farmaco, perché veniva rapidamente assimilato dando subito forza al corpo. I dolci vennero preparati sia dai pasticceri che dai farmacisti, definiti alchimisti, e tutto ciò con delle gran dispute e leggi in proposito. Nel 1600 in alcune parti della Germania i farmacisti erano gli unici ad avere il privilegio di preparare dolci, ed ancor oggi possiamo notare che l'arredamento delle antiche pasticcerie ricorda quello delle antiche farmacie. Il desiderio di dolce è comunemente associato al mondo

SOLUZIONI DALLA OMEOPATIA





te in questo rimedio, in cui troviamo anche desiderio di uova semibollite, potremmo dire "à la coque". Una particolarità del desiderio di dolci di Calcarea carbonica è di farsi sentire durante una crisi di mal di testa; ricordiamo anche la fredolosità di questo rimedio, la sudorazione localizzata soprattutto alla testa ed alla nuca, e tornando al desiderio di cibo, chi ha bisogno di questo rimedio ha bisogno di far colazione al mattino, altrimenti non riesce ad iniziare la giornata.

Sulphur

È un rimedio dall'azione molto vasta, adatto a persone calorose, immaginative, teorizzatrici che hanno spesso sensazioni e dolori brucianti, soffrono di pruriti, di problemi alla cute, alle piante dei piedi sovente calde. Sono spesso affamate, specie alle 11 del mattino, e si indeboliscono facilmente se non mangiano. Il loro desiderio è spiccato per i dolci, ma anche per i grassi (un paziente Sulphur se mangia carne, ne consuma anche la parte grassa) e per i cibi speziati.

Frequentemente i pazienti Sulphur tendono a procrastinare, rinviando gli impegni, ad essere disordinati e ad evitare di lavarsi (anche perché spesso il contatto con l'acqua peggiora i loro problemi cutanei). Facilmente soffrono di congestione venosa, sudano molto di una sudorazione maleodorante, a cui non sono particolarmente sensibili, mentre tollerano poco l'odore delle altre persone, e sono facilmente disgustati da oggetti, persone, contatti.

La loro sete è per bevande fredde ghiacciate e facilmente soffrono di gastrite e bruciori di stomaco causati da eccessi alimentari.

dell'affettività e se questo desiderio è troppo intenso, possiamo immaginare una difficoltà nel trovare un equilibrio nell'amore per se stessi e in quello per gli altri. Questo desiderio è spiccato in molti rimedi, ma in particolare in *Argentum nitricum*, *Calcarea carbonica*, *Sulphur* e *China*.

Argentum nitricum

È un rimedio spesso utile in stati ansiosi da esaltazione della fantasia, con fretta, impulsività, fobie, grande impressionabilità, in generale poca capacità a controllare gli impulsi. Dal punto di vista fisico osserviamo grande calorosità, tendenza a soffrire di eruttazioni, flatulenze, diarree da ansia anticipatoria. Il desiderio di zucchero è tipico di chi può giovare di *Argentum nitricum*, per il quale il consumo di dolci è nocivo e peggiora i disturbi gastrointestinali. (In questo rimedio si trova anche deside-

rio di cibi salati.) Si possono osservare, oltre alla polarità per l'apparato digerente, una interessante capacità di curare la raucedine, quando essa si manifesti con dolore simile a schegge in gola, specie in cantanti professionisti o in chi parli davanti a un vasto pubblico, e di riequilibrare le tachicardie violente specie se avvertite più intensamente quando, riposando, ci si appoggia sul lato destro.

Calcarea carbonica

detta anche *Calcium carbonicum*, è un rimedio utile quando le energie interiori sono orientate alla protezione dalle influenze esterne, e verso l'organizzazione volta a dare stabilità. È un rimedio utile in molte situazioni, dall'infanzia, in cui equilibra la crescita, la dentizione, le afte dei bambini e le paure, all'età matura, in cui soccorre in situazioni di affaticamento da superlavoro ed eccesso di responsabilità. Il desiderio di dolci è costan-





China

è un rimedio adatto a persone irritabili, sensibili, suscettibili, con un forte senso della bellezza, pieni di progetti ed idee, soprattutto di sera e di notte quando la loro mente è più lucida. Non tollerano i contatti superficiali ed hanno avversione ad essere toccati mentre migliorano con una pressione forte (la cefalea è per esempio migliorata da una pressione forte): anche nelle relazioni amano le amicizie vere mentre non amano i contatti superficiali. Questo rimedio è molto utile quando ci sia una situazione di debolezza dopo perdita di fluidi vitali, come succede per esempio per un'emorragia,

una diarrea, un allattamento. In China troviamo spesso una distensione addominale dovuta ad un accumulo di gas, e questo gonfiore non migliora con emissione d'aria. L'appetito in China officinalis è generalmente diminuito, ma ritorna dopo il primo boccone, c'è un intenso desiderio di dolci e la fame si fa sentire spesso la notte tanto che il paziente che può giovare del rimedio China deve alzarsi per mangiare.

LA FAME NOTTURNA

Si trova facilmente in chi ha bisogno del rimedio appena citato China, e spesso in Lycopodium e Phosphorus.

Lycopodium

è un rimedio vegetale che si chiama anche musco clavato od erba strega.

La fame di chi si giova di Lycopodium si placa facilmente dopo pochi bocconi, oppure uno scarso appetito aumenta dopo aver mangiato un pochino.

Lycopodium deve mangiare prima di andare a letto, può svegliarsi per la fame durante il suo sonno in cui si riposa appoggiato sul lato destro, predilige orari regolari per evitare il mal di testa da digestione. Ama molto i dolci, che può mangiare in eccesso, il cibo molto caldo che lo fa stare meglio, e va facilmente incontro a disturbi gastroenterici con borborigmi addominali rumorosi.

In Lycopodium sono facilmente colpiti la parte intestinale ed il fegato, spesso in questo rimedio il risveglio mattutino non è un buon momento, mentre si osserva spesso un miglioramento alla sera o a mezzanotte e dopo. Un momento non buono per questo rimedio, oltre al risveglio, è la fascia pomeridiana tra le 16 e le 20.

Oltre al desiderio di dolci e cibi caldi, spesso troviamo desiderio di olive, di alcolici, di pane e farinacei e di fumare...

Phosphorus

è un rimedio adatto a soggetti aperti e impressionabili, ipersensibili agli stimoli esterni, pieni di paure ed ansie. Il suo raggio d'azione è molto grande, citeremo alcune caratteristiche di questo rimedio per capire come segni della vita quotidiana possano orientare il medico omeopatico nella scelta della terapia più adatta.

Spesso in Phosphorus una fame vorace si fa sentire prima di attacchi per esempio di mal di testa.

La fame di Phosphorus è

spesso per cibi freddi, i gelati per esempio, che quando iniziano a sciogliersi smettono di attrarre, ed anche per cibi speziati.

La sete è intensa, specie per l'acqua fredda, ed una caratteristica di Phosphorus è l'insofferenza all'aglio ed all'odore di aglio.

La persona Phosphorus è generalmente freddolosa, ma desidera l'aria fresca, prova una intensa sensazione di calore mangiando cibi caldi, ed ha i sensi molto acuti, specialmente l'olfatto durante il mal di testa. Tipica di questo rimedio è la fame durante la febbre.

Phosphorus è un rimedio adatto ai bambini dalla crescita troppo rapida, o con scatti di crescita, che per esempio possono soffrire di epistassi, in genere hanno le mani caldissime ed il loro carattere è comunicativo ed affettuoso. Frequenti in questo rimedio sono le patologie respiratorie, ed i raffreddori spesso tendono a trasformarsi in bronchiti, generalmente in questo rimedio il sonno è buono e ristoratore.

Nei prossimi articoli capiterà ancora di parlare di come desideri e avversioni alimentari possano guidarci verso la scelta di un rimedio.

Ai lettori curiosi ed attenti può essere utile il testo da cui sono tratte alcune di queste osservazioni: Levio Cappello, Manuela Taglietto, Fernando Piterà, *Il segreto dei cibi. Allergie e intolleranze, avversioni e desideri. Curiosità alimentari tra storia, simboli e psicosomatica*, Edizioni Nova Scripta, 2009.

I vantaggi del correre

Il jogging è l'attività fisica più salutare, versatile, pratica ed economica. Aumenta la resistenza di cuore e polmoni, tonifica tutti i muscoli. Cancella lo stress ed è alleata della linea. Con mezz'ora di corsa si bruciano 200-250 calorie. Lo jogging può sembrare uno sport noioso, monotono; bisogna ogni tanto cambiare percorso, crearsi degli obiettivi che aiutino quando si è particolarmente stanchi. Si può praticare ovunque, è economica, fa bene alla salute, migliora l'umore e permette di mantenersi in linea. Le controindicazioni sono poche e si può praticare anche in città in totale sicurezza

adottando alcuni accorgimenti. Si può praticare sull'asfalto come sui sentieri del parco, in campagna e persino sui tracciati di montagna (la corsa in salita è riservata agli esperti). Il parco è ideale in quanto le piante verdi servono a ossigenare i polmoni e si rimane anche lontani dallo smog delle vie. È bene anche evitare l'asfalto perché le superfici troppo dure possono provocare dei microtraumi a piedi e gambe che poi si ripercuotono sulle articolazioni di caviglie e ginocchia. Bisogna scegliere il percorso in un'area verde o abbastanza lontana dal traffico. Ideale è correre

al mattino presto, prima di iniziare le attività quotidiane oppure nel tardo pomeriggio. Sono da evitare le ore serali, perché l'attività fisica ostacola il sonno, e la pausa pranzo, se non si ha tempo sufficiente (almeno 2-3 ore).

All'inizio non è importante la velocità della corsa, ma bisogna trovare il giusto ritmo che permetta di conservare il fiato. La corsa va alternata alla camminata; è sufficiente un solo minuto di corsa, se le proprie condizioni non permettono di più, alternato a uno di camminata, da ripetere per circa 15 minuti. Si aumenta poi a 30 minuti, poi a 45 sino ad arrivare a un'ora. Per mantenersi in forma è bene correre 30 minuti per 2-3 volte alla settimana.

Bisogna scegliere l'abbigliamento giusto: gli indumenti devono permettere la traspirazione, di disperdere il calore e quindi devono essere in cotone e in tessuti tecnici. Non devono avere cuciture grosse per evitare che, sfregando sulla pelle, provochino arrossamenti, vesciche o abrasioni. Bisogna vestirsi in modo adeguato in base alla temperatura



esterna, ma non in modo eccessivo. In inverno bisogna coprire anche la testa, le orecchie e le mani. In primavera bastano un paio di calzoncini e una maglietta. Non bisogna coprirsi troppo per evitare il classico colpo di calore quando si suda. Non usare tessuti o fasce che promettono di far dimagrire: sono molto pesanti e bloccano la traspirazione, causando malori e collassi. Le scarpe ideali sono quelle da running, devono essere leggerissime e traspiranti per mantenere fresco il piede. Devono avere una suola particolare per armonizzare al meglio il contatto ripetuto tra il piede e il terreno. La scarpa deve calzare bene come lunghezza e larghezza. La corsa è indicata quasi a tutti, basta non sottoporre

l'organismo a sforzi eccessivi. Ben prima però consultare il proprio medico. La corsa sollecita le articolazioni delle gambe, la colonna vertebrale e i punti di appoggio dei piedi; per questo può essere sconsigliata a chi soffre di mal di schiena. Gli infortuni più frequenti (strappi, distorsioni e infiammazioni) coinvolgono muscoli, legamenti, ossa e anche la pelle. Non bisogna correre al mattino a digiuno; bisogna fare una colazione sostanziosa, ma leggera mezz'ora- un'ora prima dell'allenamento con cereali, pane, marmellata e miele, fonti di energia; no a latte perché richiede una digestione laboriosa. Bisogna reintegrare sempre i liquidi persi con il sudore: l'organismo non ben idratato non

può funzionare.

Correre regolarmente è l'attività più salutare per il cuore, aiuta a perdere peso e favorisce il buonumore. Attiva la circolazione; la corsa a ritmo leggero, fatta regolarmente, migliora l'efficienza del cuore e dell'intera circolazione, perché i vasi sanguigni aumentano di calibro, favorendo il passaggio di sangue; di conseguenza si abbassano anche i valori della pressione sanguigna. Aumenta il colesterolo buono che non è facile da modificare con l'alimentazione e riduce i valori dei grassi nel sangue. Tonifica i muscoli, in quanto si potenziano senza aumentare eccessivamente di volume. Allena le gambe e i glutei, si rassodano gli addominali, utilizzati per mantenere il

corpo in equilibrio e il busto eretto.

Fa dimagrire: come tutti gli sport aerobici innalza il metabolismo (l'energia bruciata dall'organismo per lavorare) durante l'allenamento e lo mantiene elevato anche nelle ore successive. Se non si esagera a tavola, i rotolini di grasso accumulati sulla pancia e fianchi vengono eliminati.

Cancella lo stress in quanto aiuta a scaricare la tensione e l'ansia, accumulate durante la giornata. Stimola la produzione di endorfine, le sostanze naturali che garantiscono il buon umore.

SBB



**OFFERTA RISERVATA
AI CLIENTI FARMAGRUPPO**

**EURO
6,90**

~~€ 8,70~~

Ematonil Plus
Tubo da 50gr



Offerta valida nelle farmacie Farmagrappo aderenti all'iniziativa fino ad esaurimento scorte





A healthy decision

Lo direste che abbiamo oltre **100 anni di storia?**
Questa è la nostra forza!



Dipendenti Sandoz Italia

Perchè scegliere Sandoz:

- **124° anno di attività** nel mercato farmaceutico
- **Presente in oltre 130 nazioni** con circa 23.000 dipendenti
- Circa **1.000 molecole disponibili** per il 90% della popolazione mondiale
- Oltre **30 siti produttivi distribuiti a livello globale**
- L'esperienza ed affidabilità del **gruppo Novartis**
- Un impegno costante per garantire l'**alta qualità dei nostri prodotti.**



Mi.To.

MILANO E TORINO ANCORA UNA VOLTA INSIEME CON UN RICCO PROGRAMMA

Anche quest'anno **MITO SettembreMusica** si presenta con un programma all'altezza delle proprie tradizioni. Dopo le oltre 170.000 presenze registrate nel 2009, anche la quarta edizione del Festival propone grandi concerti e grandissimi interpreti. La qualità e la ricchezza degli eventi insieme con la diversificazione dei programmi tra Milano e Torino rendono settembre il mese ideale per visitare le due città. Più di **duecento concerti** a prezzo popolare in oltre 100 sedi nelle due Regioni e un'offerta di proposte artistiche che scandaglia tutti i generi musicali, dalla classica al jazz, dalla sinfonica al folk-rock, dal pop alla musica etnica. Ogni giorno, per 21 giorni, è possibile scegliere tra una nutrita serie di concerti e sedi diverse, selezionate tra le più belle e storiche

del panorama culturale delle due città. Senza dimenticare le periferie: il Festival porterà infatti eventi di grande rilievo anche oltre i confini cittadini, con un sempre maggior impegno nel territorio delle due Regioni.

**Per il programma completo:
www.mitosettembremusica.it**

MILANO

Informazioni
tel. 02.88464725
c.mitoinformazioni@comune.milano.it
Biglietteria
Urban Center
Galleria Vittorio Emanuele 11/12
tel. 02.884.64725/64748
c.mitoinformazioni@comune.milano.it
Informazioni turistiche
www.turismo.milano.it

TORINO

Informazioni
tel. 011.4424787
settembre.musica@comune.torino.it
Biglietteria
via San Francesco da Paola 6
tel. 011.4424777
smtickets@comune.torino.it
Informazioni turistiche
www.turismotorino.org
www.yestorinohotel.com

ADIPE-LIP
CHIEDI AL TUO
FARMACISTA

Vuoi perdere peso ?

wellcare.it

INFORMAZIONE
PUBBLICITARIA

MAGNESIO "IL SALE DELLA VITA"

Combate astenia,
irritabilità, insonnia
e crampi

Stati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.



MG.GOLD Magnesio Citrato arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C.**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle cause del precoce invecchiamento cellulare.

MG.GOLD Magnesio Citrato è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.



ADIPE-LIP

Aiuta a ridurre il grasso.

Adipe-Lip grazie alla sua formula originale, abbinato ad una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, può aiutarti a ridurre il grasso, favorendo l'equilibrio del peso corporeo.

Adipe-lip, inoltre, esplica una funzione drenante e quando serve può aiutare a favorire il transito intestinale.

Adipe-lip lo trovi in compresse e oggi anche nel nuovo formato **stick pack pronto da bere**, comodo e pratico da portare sempre con te.



ADIPE-LIP. PIÙ SNELLI, PIÙ LEGGERI.

Da **POOL PHARMA**
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

"Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, fibra pura al 99%, che rispetta la fisiologia intestinale.

La stitichezza rappresenta un vero "attentato" per il nostro equilibrio intestinale. Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la natu-

rale motilità intestinale. In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, **Psyllium** fibra alimentare viscosa.

Psylloplus non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche **bustine** nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in **compresse** da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua. **Psylloplus** favorisce il formarsi di una massa fecale soffice, voluminosa e scorrevole,

particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi e aiuta lo sviluppo della flora batterica.

Completa la linea **Psylloplus**, in **bustine monodose** senza zucchero, che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'**olio essenziale di Mentha Piperita**.

CHIEDI GLI ORIGINALI IN FARMACIA.





C'È UN ALTRO MODO PER TENERSI LEGGERI

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



14 residuo fisso
in mg/l

0,37 durezza
in gradi francesi

1,1 sodio in mg/l

5,8 valore di
pH

*consigliata a chi
si vuole bene*

servizio clienti

Numero Verde
800-233230

Tel. +39 015 2442811 r.a.
www.lauretana.com
GRAGLIA - Biella