

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Curiamo la salute


UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA
Prevenire
il diabete mellito

BENESSERE
Disturbi digestivi:
che fare?

CONSIGLI
In casa,
profumo di festa

edra

COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

MAL DI TESTA

**BRUFEN[®]
ANALGESICO**



MAL DI TESTA FORTE

BRUFENLIK



DOLORI LIEVI E MODERATI

**BRUFEN[®]
DOLORE**



DOLORI MUSCOLARI

**BRUFEN
ANTINFIAMMATORIO
LOCALE**



Brufen Analgesico 200mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. BrufenLik è un medicinale a base di ibuprofene. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. BRU-2021-0029. Aut. Min. 15/04/2021



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Caro lettore, la minaccia nucleare ritorna a inquietare i nostri animi. Era dagli anni '80 dello scorso millennio (e detto così fa ancora più impressione) che non si paventava più il rischio di utilizzare armi atomiche. Il loro potenziale di distruzione e di contaminazione globale che durerebbe anni e anni a seguito della ricaduta delle polveri radioattive ci impressiona e ci spaventa. Tutto questo può spingerci a comportamenti irrazionali, come ad esempio pensare di assumere pillole a base di iodio a scopo preventivo. Purtroppo, alcuni individui senza scrupoli pensano di poter sfruttare

queste nostre emozioni proponendo sul mercato "prodigiosi" integratori a base di Iodio. Se entrate in Farmacia e chiedete consiglio al vostro Farmacista vi spiegherà che lo Iodio di per sé è un veleno. E infatti è inserito nell'apposito elenco riportato dalla Farmacopea Ufficiale. Anche durante la pandemia, a nessuno è stato permesso di proporre il rimedio miracoloso, proprio perché il nostro sistema ha un efficiente e rigido sistema di controllo contro questo tipo di truffe. E la Farmacia è una componente essenziale di questo sistema: entrare in Farmacia e chiedere un consiglio non è mai tempo perso.

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. 5 / 6 del 01/09/22
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

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

Diabete mellito

6 – PSICOLOGIA

Emozioni senza parole

10 – SPAZIO MAMMA

Raffreddore, tosse e bronchiti

14 – BENESSERE

Festività in salute

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE

Phosphorus

21 – LETTURE

22 – NUTRIZIONE

I disturbi articolari

26 – CONSIGLI

Profumo di festa

28 – CANI & GATTI

Diabete mellito

30 – COSMESI

Tutti pazzi per le maschere viso!



MEDICINA

2

DIABETE MELLITO

Che cos'è e come prevenirlo
con un corretto stile di vita

Alessandra Margreth



Alimenti vari nel piatto e un'attività fisica anche leggera ma costante: gli ingredienti per tenere alla larga il diabete di tipo 2 o, in molti casi, mantenerlo sotto controllo sono semplici e alla portata di tutti. Ecco perché bisogna essere informati.

Il diabete mellito è una malattia cronica che causa l'aumento della concentrazione di glucosio nel sangue. Ne è responsabile un difetto nella produzione o nella funzionalità dell'insulina, un ormone prodotto a livello del pancreas e indispensabile per il metabolismo degli zuccheri. Tutti gli zuccheri semplici e complessi (amidi) assunti con l'alimentazione sono trasformati, nel corso della digestione, in glucosio, la principale fonte di energia per l'organismo. Quando l'insulina è prodotta in quantità non sufficiente dal pancreas oppure le cellule dell'organismo non rispondono alla sua presenza, i livelli di glucosio nel sangue tendono ad innalzarsi favorendo la comparsa del diabete.

DIABETE DI TIPO 1

Esistono diverse forme di diabete. Circa il 10% dei casi sono di diabete di tipo 1, o insulino-dipendente. La forma si sviluppa soprattutto durante l'infanzia

e l'adolescenza. Nel diabete di tipo 1 la produzione di insulina da parte del pancreas viene soppressa o fortemente ridotta. Le cause di questa patologia sono ancora sconosciute. Questo diabete viene classificato come "malattia autoimmune", cioè legata alla reazione del sistema immunitario contro l'organismo stesso scatenata da diversi fattori, genetici e ambientali.

DIABETE DI TIPO 2

Il diabete di tipo 2 è invece la forma di diabete più comune e interessa il 90% dei casi. Si sviluppa a partire dai 40 anni di età e colpisce in particolare chi è obeso o in sovrappeso. Sono a maggior rischio di diabete di tipo 2 anche le persone che soffrono di ipertensione, di tassi elevati di colesterolo HDL, e quelle che hanno già casi di diabete in famiglia. Nel diabete di tipo 2 il pancreas è in grado di produrre insulina (anche se in maniera ridotta), ma le cellule dell'organismo non riescono a utilizzarla in modo efficiente. A differenza del diabete di tipo 1, il diabete di tipo 2 per lungo tempo non si manifesta con sintomi evidenti quindi la forma non può essere rilevata anche per molti anni. Lo sviluppo



del diabete di tipo 2 è graduale e insidioso perché meno evidente. Tra i suoi sintomi ci sono stanchezza, bisogno di urinare anche nelle ore notturne, sete eccessiva, perdita di peso e visione offuscata. Per diagnosticare il diabete di tipo 2 sono necessari alcuni esami del sangue che servono a indicare il livello della glicemia nell'organismo. I valori alterati potrebbero anche segnalare una condizione di "pre-diabete" e indicare quindi un alto rischio di sviluppare la malattia diabetica in futuro.

COSA FARE?

Nella maggior parte dei casi questa forma non prevede una terapia a base di insulina, ma solo il rispetto di una dieta e la pratica costante di attività fisica. Questi accorgimenti, seguiti con costanza, spesso permettono di tenere la patologia sotto controllo. Se dieta ed esercizio fisico non bastano, lo specialista può prescrivere farmaci che favoriscono la riduzione della glicemia.

OCCHIO ALLA DIETA

Per orientare le proprie scelte alimentari si deve ricordare che una dieta equilibrata deve essere povera di grassi, ma senza esclusione di pane, pasta, riso o patate. È importante tenere sempre d'occhio la bilancia per evitare di prendere peso. La dieta ideale in caso di diabete di tipo 2 non è affatto com-

pressa o restrittiva. La persona con questo tipo di diabete ha bisogno, infatti di un apporto calorico giornaliero uguale a chi non è diabetico. L'importante è raggiungere o mantenere il proprio peso forma. Come orientarsi? Per stare bene occorre fare attenzione a non esagerare con gli zuccheri semplici ad assorbimento rapido (glucosio e saccarosio), dando la preferenza agli zuccheri complessi ad assorbimento lento (amidi). Quindi è importante informarsi sugli ingredienti dei piatti da preparare e leggere con attenzione le etichette dei prodotti. Si devono poi consumare molte fibre, soprattutto quelle idrosolubili, in grado di rallentare l'assorbimento intestinale dei carboidrati e del colesterolo. Le proteine devono costituire circa il 15%-20% delle calorie totali, e almeno un terzo deve derivare da proteine animali, ricche di aminoacidi essenziali. Le rimanenti calorie (25%-30%) devono essere fornite da grassi, meglio di origine vegetale, ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. Anche vitamine e sali minerali sono indispensabili a completare una dieta sana.

FARE ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è altrettanto fondamentale per evitare complicazioni in chi soffre di diabete di tipo 2 o è a rischio di ammalarsi. Il movimento favorisce il consumo di glucosio nei muscoli e contribuisce ad

FUTURE MAMME, DURANTE L'ATTESA ATTENZIONE ALLA GLICEMIA

Anche le donne in gravidanza devono tenere d'occhio la glicemia. Il rischio è incorrere, senza accorgersene, nel diabete gestazionale. Nella maggior parte dei casi questo tipo di diabete scompare con la nascita del bambino. La diagnosi avviene tra la ventiquattresima e la trentaquattresima settimana. Sono a maggior rischio di diabete gestazionale le donne obese, con familiarità per questa patologia, o età oltre i 35 anni. Spetta al medico valutare gli interventi per tenere sotto controllo il problema. Un diabete gestazionale diagnosticato subito e curato in modo adeguato non crea problemi al nascituro.





ATTENTI ALLE FAKE NEWS

Come molte altre patologie, anche il diabete è a rischio di fake news. La SID, Società Italiana di Diabetologia, mette in guardia dal crescente diffondersi delle false informazioni sulle malattie diabetiche.

Qualche esempio di bufala?

“Se si è bravi si riesce a capire il valore della glicemia in base alle proprie sensazioni corporee”.

“Alcuni prodotti naturali, combinati tra loro, sono più efficaci dei farmaci nel combattere alcune malattie, tra cui il diabete”.

“I ceci come legume per trattare il diabete: aiutano a prevenire il diabete in quanto impediscono la resistenza all’insulina”.

Secondo una ricerca del 2018 con la collaborazione dell’AMD, Associazione Medici Diabetologi, tra le prime 100 dichiarazioni diventate virali nei social network sul tema, ben 60 sono false.

Ricordiamo che le informazioni mediche corrette si possono trovare nei siti web istituzionali (ministero della Salute, Istituto superiore di sanità, associazioni diabetici) e comunque il punto di riferimento dev’essere il proprio medico curante.

abbassare la glicemia. Non ci vuole un grande impegno, è importante anche solo ricordarsi di camminare almeno 30 minuti a passo sostenuto tutti i giorni, fare le scale di casa a piedi o utilizzare la bicicletta per gli spostamenti. È utile alternare esercizi aerobici e anaerobici, per ottenere un allenamento completo. L’esercizio aerobico richiede uno

sforzio fisico moderato per un tempo prolungato: rientrano nella categoria attività come la marcia, il nuoto, andare in bicicletta. Sono invece anaerobici quegli esercizi caratterizzati da sforzi intensi di breve durata. Scatti, corsa veloce, salto, esercizi che richiedono momenti di riposo prima di essere ripetuti.

EMOZIONI SENZA PAROLE

Quando non so bene cosa dire, posso
comunque annusare, gustare e sentire

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Dedicare uno spazio a quanto viviamo quando le parole per esprimerci non arrivano, è avvicinarci a quelle situazioni nelle quali possiamo fare fatica a riconoscere i nostri sentimenti. Non è così raro restare in silenzio quando non abbiamo chiaro cosa sentiamo, né come comunicarlo. Parlando di “alessitimia”, ci misuriamo con un disturbo della regolazione affettiva che può manifestarsi con un’incapacità a identificare e descrivere le proprie e le altrui emozioni, una difficoltà nel mettere in parola e interpretare gli stati emotivi che vengono confusi con le sensazioni corporee. Ci si può sentire come in un limbo nel quale per un verso non riusciamo a portar fuori cosa stiamo vivendo “dentro” e per l’altro è come se ci chiudessimo emotivamente all’esterno. Il modo di comunicare può, in questi casi, risultare privo di colori. Il pensiero sembra orientarsi poco sui processi interiori. E i fattori che entrano in gioco sono diversi. Non siamo qui di fronte a una repressione, inibizione o negazione delle emozioni, bensì alla difficoltà nel riuscire ad esprimerle. Risale ai primi anni 70 l’introduzione del termine “alessitimia”, per indicare una mancanza di parola per le emozioni (J.C. Nemiah, H. Freyeberger, P.E. Sifneos, *Alexithymia: A view of the psychosomatic process*. In O.W. Hill (a cura di), *Modern Trends in Psychosomatic Medicine*, vol. 3, Butterworths, London). E la letteratura in costante aumento fino ai giorni nostri si è rivelata molto utile alla

comprensione e allo sviluppo di trattamenti appropriati di fronte a questo tipo di difficoltà. “*Non so come mai mi sento così quando rientro dall’università.*”, “*Non capisco cosa G prova per me.*”, “*Non ho idea di come sto*” sono alcune delle espressioni che mi tornano in mente da passati colloqui, nel toccare questo argomento. Dalla lettura di alcuni dei numerosi articoli e testi dello psichiatra G.J. Taylor (tra i massimi teorici del costruito in questione) e dall’esperienza clinica maturata negli anni, la presenza della condizione alessitimica emerge come un tratto che può essere presente in alcuni soggetti in gradi diversi e investire patologie differenti. Quando durante il percorso di assessment (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere) la risposta ricorrente è “*Non so*”, “*Non so se sono arrabbiato o spaventato*”, “*Non so dire quello che provo*”, in fase diagnostica utilizzo una scala di autovalutazione. Un altro elemento che tende a presentarsi in questi casi è una capacità immaginativa ridotta. Più di un paziente riporta in seduta che, quasi mai, gli capita di sognare. Per altri che arrivano a formulare una richiesta di aiuto sono l’ansia e l’ipocondria a dare disagio. Nell’interferire con l’autoregolazione delle emozioni, in presenza di un alto livello di alcuni tratti specifici è possibile riscontrare comportamenti

*“Aspettiamo che un dolore smetta
e che ci colga il sonno
o che il vento si plachi.
...l'attesa è la pagina vuota da riempire.
Che nel migliore dei casi
ci ricompensa con la libertà.”*

Da *“L'arte dell'attesa”*
di Andrea Köhler



di tipo compulsivo, come per esempio l'abuso di sostanze o abbuffate alimentari. E qui la tensione indotta dal disagio emotivo viene scaricata attraverso l'azione.

***“Il corpo sa ogni cosa.
Nel corpo è sedimentata
la nostra identità più profonda,
il nostro inconscio,
le nostre emozioni inesprese,
i nostri fondamentali bisogni inascoltati.”***
*“Psicosomatica spirituale”
di Franco Nanetti*

Per fare un po' di chiarezza, quando le persone che arrivano in studio faticano ad elaborare i propri vissuti o le coppie si presentano portando la fatica di stare in una relazione che uno dei due partner percepisce “fredda” sul versante affettivo, iniziamo a muoverci insieme verso la cura, quando accenno alla possibilità di dedicare uno spazio alla “alfabetizzazione emotiva”. In altre parole, approfondendo la conoscenza delle emozioni alla base del disagio che le persone comunicano, identificando le situazioni più critiche, apprendendo a modulare il livello dell'emotività ci si orienta verso la riduzione dei comportamenti a rischio e/o che procurano disagio. Le emozioni hanno anche una funzione di organizzazione interna. Daniel Goleman è lo studioso che tanto ha divulgato il concetto dell'intelligenza emotiva, un'abilità che tra le altre tocca proprio l'area della conoscenza e del controllo delle emozioni. Dunque le competenze cui rimanda riguardano il motivarsi, perseguire degli obiettivi anche quando ci sono degli ostacoli, controllare gli impulsi, modulare i nostri stati d'animo...

Ecco allora che, calandoci nella pratica della vita quotidiana, non è raro che, in periodi diversi della vita, la gestione delle nostre emozioni possa essere vissuta in modo complicato. Può capitare che da genitori, di fronte a una chiusura al dialogo dei propri figli adolescenti, alcuni segnali (come ad esempio gli occhi sempre rossi, i tempi di reazione rallentati...) diventino fonte di preoccupazione. Gli adolescenti riportano le loro contestazioni all'influenza genitoriale, mentre il timore di un abuso di sostanze nuove e dagli effetti devastanti può indurre i genitori a intervenire rivolgendosi a un professionista. Per facilitare il processo diagnostico e terapeutico, quando lavoro con gli adolescenti, il coinvolgimento dei genitori migliora la capacità di interagire in modo supportivo soprattutto nei periodi più conflittuali.

“Intervenire è cambiare, e cambiare è un grande passo. Sconvolge e attiva rabbia, paura, pensieri distorti, autosabotaggi, resistenza.” scrive la collega Rosa Iatomasi (*Il coraggio di avere fame*, EPC editore, 2021, Roma).

E quando i ragazzi ricevono un segnale chiaro di attenzione, interesse, limite, in un modo o nell'altro si sentono messi in gioco.

***“Era come se a un certo punto avessi deciso
di costruirmi una geografia alternativa,
un territorio segreto all'interno del complesso
residenziale,
dove aggirarmi indisturbata
senza essere vista.”***
*“Il corpo in cui sono nata”
di Guadalupe Nettel*

L, per esempio, dopo un'iniziale resistenza a prendersi uno spazio per condividere la confusione avvertita con l'avvicinarsi dell'esame di maturità, sebbene supportata da una famiglia attenta e disponibile, ha impiegato qualche mese per fare la sua scelta. E quando si è accorta che i suoi numerosi interessi si erano progressivamente ridotti e la sola attività ricercata nel quotidiano era “farsi le canne” è stata lei a ricontattarmi. Ricordo una delle nostre ultime sedute quando mi disse: “È difficile! E la confusione, quando c'è, sembra abbagliarti. Eppure quando ti fermi, la riconosci e la attraversi, ecco che altre porte arrivano ad aprirsi.” Per lei la più luminosa è stata quella che le ha permesso di diventare, con grande gioia, un'abile illustratrice.

Altre volte, la difficoltà ad esprimere le emozioni può toccare l'area del desiderio. E quando la domanda d'aiuto tocca il disagio nella relazione di





coppia a fronte di un disinteresse verso l'intimità sessuale, solitamente lascio che sia la paziente stessa a condividere quanto vive, intervenendo il meno possibile. Naturalmente, facendo una diagnosi differenziale, si valutano possibili cause biologiche, oltre che psicologiche e relazionali. Quando però, oltre all'assenza del desiderio, avverto esserci altri fattori, correlati alla difficoltà ad esprimere efficacemente le proprie emozioni, nel trattamento del disagio, attraverso tecniche individualizzate, apro uno spazio orientato a renderle più accessibili. E da lì in poi la situazione si modifica.

“Da quando ho potuto lasciarmi andare, il mio rapporto con G è totalmente cambiato. Ora capisco cosa prova per me.” mi disse una paziente, tempo fa, al termine di un breve percorso di psicoterapia di coppia. Ricordo l'ultimo incontro di un ciclo di sedute in piccolo gruppo di Scrittura e Cura focalizzato su “depressione e emozioni inespressate”. (Il metodo Scrittura e Cura, presentato sul n. 3/2016 di questa rivista e nel video dal titolo omonimo pubblicato sul canale YouTube “Parole di Cura”, prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel

rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri.)

In particolare torna il momento nel quale ho condiviso con il gruppo la foto che abbiamo scattato all'inizio del primo incontro accanto a quella dell'incontro che stavamo per concludere. E mentre gli occhi sgranati dei partecipanti si sono spostati dai volti tesi e dai corpi in chiusura sulle sedie della prima foto ai sorrisi e alla postura, questa volta rilassata, degli stessi corpi sui cuscini colorati, la musica è arrivata. E suonava così: “Quando non so bene cosa dire, posso comunque vedere, toccare e sentire”.

E continuava così: “Quando non so bene cosa dire, posso comunque annusare, gustare e sentire”. Perché quando mancano le parole, attraverso il non verbale, possiamo comunque fermare quel che, tra noi e l'altro, appare e vivere le emozioni, muovendoci insieme verso la cura di noi e delle nostre relazioni.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il 331-1024203 o inviare mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com Canale YouTube “Parole di Cura”

RAFFREDDORE, TOSSE E BRONCHITI

Le malattie dell'inverno dei bambini

Chiara Romeo

I bambini sono naturalmente più soggetti a raffreddori e malattie delle vie respiratorie. I genitori si ritrovano ogni anno d'inverno ad affrontare un raffreddore dopo l'altro: sebbene sia stancante e talvolta generi preoccupazione si tratta di una condizione normale, perché il sistema immunitario dei più piccoli è in crescita e deve in qualche modo allenarsi contraendo nuove infezioni. Se è vero da una parte che comunque di solito il raffreddore guarisce da solo nel giro di 5-7 giorni, dall'altra alcuni accorgimenti possono essere utili per alleviare il fastidio.

ALTE VIE RESPIRATORIE

Il raffreddore è un'infezione delle vie respiratorie, la maggior parte delle volte di origine virale, cioè causate da rhinovirus, virus parainfluenzali, virus respiratorio sinciziale. Questa condizione si verifica molto frequentemente soprattutto tra i bambini. In un anno infatti è normale che i bambini contraggano il raffreddore dalle 6 alle 10 volte (contro le 2-4 volte degli adulti). I virus responsabili del raffreddore e delle infezioni delle alte vie respiratorie sono centinaia e l'organismo, incontrandoli per la prima volta, deve costruire gradualmente le difese immunitarie. Per questo

le infezioni sono più frequenti tra i bambini che vanno al nido, alla scuola dell'infanzia e i primi anni della primaria.

IL LAVAGGIO NASALE

Il rimedio principale per affrontare le infezioni respiratorie delle alte vie aeree è costituito dal lavaggio nasale, uno strumento utile a tutte le età, ma in particolar modo per i bambini sotto i tre anni, che ancora non sono capaci di soffiare sufficientemente bene il naso. Quando effettuarlo? Prima del pasto, così che il bambino si alimenti meglio; prima di eseguire l'aerosol, per favorire la terapia; sempre prima di dormire, così che la rimozione di muco dalle narici faccia respirare il bambino meglio durante il sonno, e tutta la famiglia può avere una nottata più tranquilla. Le due tipologie di soluzioni consigliate per il lavaggio nasale - secondo i pediatri dell'ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma - sono quella isotonica (la cosiddetta soluzione fisiologica) o quella ipertonica. Le prime hanno una concentrazione di sale dello 0,9%. Quelle ipertoniche invece hanno una concentrazione salina più elevata (quella di uso più frequente è la soluzione al 3%) e sono consigliate per eliminare il muco più denso.



TRASFORMARE L'AEROSOL IN UN MOMENTO PIACEVOLE

Ci sono bambini che lo amano, altri che lo fanno malvolentieri: l'aerosol è un utile strumento per somministrazione farmaci attraverso particelle di piccolissime dimensioni in grado di raggiungere le mucose delle vie respiratorie. O se effettuata con solo fisiologica per inumidire le mucose e fluidificare il muco. L'aerosol ha una efficacia dimostrata in numerosi studi, e facile da usare. I più piccoli che non amano stare fermi a 'fare l'aerosol' si possono aiutare con apparecchi a forma di animale, che incute un po' meno timore e lo fa sembrare un gioco. Oppure per qualche minuto, li si può calmare leggendo una bella fiaba.

A CIASCUNO LA SUA SOLUZIONE

Le soluzioni possono essere a base di acqua di mare; con acqua di sorgenti termali arricchite di manganese, rame, ferro o zolfo. Sono disponibili in flaconcini monouso predosati (da 2,5 o 5 ml) molto utili con i bambini più piccoli, le prime volte che si esegue il lavaggio, e quando si è fuori casa. Nei bambini più grandi si può utilizzare una siringa con isotonica, una siringa - da 2,5 ml o 5 ml - dopo aver tolto l'ago, riempita con acqua fi-

siologica isotonica, che deve essere inserita nelle narici con una discreta pressione, utile a liberare le prime vie aeree. Per eseguire il lavaggio si comincia riempiendo la siringa con la soluzione da utilizzare; si mette il bambino sdraiato sul fianco. Si inserisce il beccuccio della siringa o il flaconcino nella narice più in alto, quindi si inietta la soluzione con un movimento continuo e deciso. La soluzione uscirà dall'altra narice; si fa sdraiare il bambino sul fianco opposto e si ripete la proce-

I CONSIGLI DEI PEDIATRI CONTRO IL RAFFREDDORE

I pediatri della Società Italiana di Pediatria, hanno formulato dieci consigli su come affrontare il raffreddore: 5 cose da fare, 5 da non fare

Sì a:

- **Lavaggi nasali:** con soluzione fisiologica che favoriscono l'eliminazione del muco. Utili soprattutto per i neonati e i bimbi piccoli che non riescono ancora a soffiarsi il naso in modo corretto; effettuare prima dei pasti e prima di andare a dormire.
- **Aerosol:** il vapore aiuta a sciogliere le secrezioni, ma è fondamentale seguire le indicazioni del proprio pediatra e non utilizzare farmaci in aerosol senza prescrizione medica.
- **Idratazione:** i bambini devono bere, bevande possibilmente tiepide, per rendere fluido il muco e liberare il naso.
- **Riposo a casa:** è importante che il bambino riposi a casa, non a letto, ma evitare per qualche giorno di andare a scuola. Contribuisce a non diffondere il contagio e a ridurre l'esposizione ai germi in una fase in cui il bambino può essere più vulnerabile.
- **Antipiretico:** in caso di febbre l'utilizzo di antipiretico (paracetamolo o ibuprofene) può essere utile per alleviare il malessere nel bambino.

No a:

- **Spray a base di farmaci** ad azione vasocostrittrice (ad esempio fenilefrina, ossimetazolina): sono sconsigliati nei bambini più piccoli per il rischio di effetti secondari.
- **Sciroppi mucolitici**, senza il parere del medico o del farmacista.
- **Brodo di pollo:** non vi sono prove scientifiche che il brodo di pollo possa migliorare le condizioni di salute del bambino.

dura con la seconda narice. Poi si asciuga il naso dall'acqua e dal muco che fuoriesce. Esistono anche piccoli strumenti per aspirare una maggiore quantità di muco dopo aver eseguito il lavaggio. La soluzione ipertonica è disponibile solo in flaconcini o spray predosati. Il farmacista potrà consigliare il formato e il tipo di soluzione più adatta a ciascuna situazione.

E SE C'È LA TOSSE?

La tosse è un riflesso che l'organismo utilizza per espellere il muco e tutto quello che può essere entrato nelle vie respiratorie e che fa male all'organismo, dai virus ai corpi estranei. Per questo non va temuta, perché è amica della respirazione, né sedata, ma ascoltata per notare eventuali peggioramenti. Quasi tutti i bambini hanno la tosse quando contraggono un raffreddore. In caso di tosse è indispensabile: idratare bene il bambino, facendogli bere acqua e altri liquidi, come la camomilla; tenere umidificata l'aria, soprattutto della cameretta, e naturalmente non fumare in presenza del bambino. Per eventuali medicinali chiedere al pediatra o al farmacista, perché i

mucolitici non sono indicati nei bambini molto piccoli.

ATTENZIONE ALLA BRONCHIOLITE

Una condizione che spaventa e che negli ultimi anni ha visto numerosi casi, è la bronchiolite. Secondo la definizione degli esperti della Società Italiana di Pediatria, 'la bronchiolite è una malattia che colpisce i bimbi più piccoli, soprattutto quelli di pochi mesi, causata da alcuni virus molto diffusi e poco pericolosi per i grandi.' L'agente infettivo più coinvolto (nel 75% circa dei casi) è il virus respiratorio sinciziale (VRS). I sintomi della bronchiolite sono: tosse, febbre e difficoltà a respirare. Per intervenire tempestivamente è importante controllare come il bambino respira: osservate se respira in modo molto veloce e se sono presenti dei "rientramenti" sotto il torace. Non servono cure specifiche per la bronchiolite, ma terapie di supporto a partire dal lavaggio nasale, aerosol con soluzione ipertonica al 3%. Talvolta si rende necessario il ricovero in ospedale, se il bambino è molto piccolo e se ha difficoltà a respirare o se non riesce a mangiare a sufficienza. È sconsigliato l'uso di antibiotici.

NUOVA

Linea EUSPRi



**Per i sintomi
da raffreddamento**



**SINTOMI
INFLUENZALI**



**MAL DI
GOLA**



**CONGESTIONE
NASALE**



ZENTIVA

FESTIVITÀ IN SALUTE

Tutti i consigli per non compromettere
il benessere dello stomaco

Stefania Cifani



Il periodo invernale porta a fare pasti più abbondanti e, in particolare durante le festività natalizie, lo stomaco è messo a dura prova da una serie di lunghi pasti che sembra non avere fine. Spesso si tende a esagerare, e mangiare troppo. Non solo, in questo periodo i pasti sono tipicamente più elaborati, ricchi di grassi come panna, salse e intingoli vari, spezie, dolci, e di alcolici che, insieme, rendono la digestione più lenta e complicata. Senza dimenticare che stare a tavola per ore non aiuta certo a migliorare la situazione; la sedentarietà, infatti, è in generale nemica della buona digestione. Come comportarsi per non incorrere nei fastidi associati alla difficoltà di digestione? Vediamo come funziona il processo digestivo e gli accorgimenti da adottare per evitare di compromettere il benessere dello stomaco.

LA DIGESTIONE

Attraverso la digestione, il cibo e i nutrienti introdotti con l'alimentazione vengono trasformati nelle sostanze necessarie al funzionamento dell'organismo. La presenza di difficoltà a livello del processo digestivo, il cui buon funzionamento è invece indispensabile per garantire uno stato di benessere, si manifesta con sintomi come mal di stomaco, gonfiore, senso di pesantezza, acidità gastrica e bruciore, fino a nausea e meteorismo. Il processo digestivo inizia dalla masticazione e

coinvolge, oltre alla bocca, una serie di altri organi, quali la faringe, l'esofago, lo stomaco e l'intestino, il fegato, il pancreas e la cistifellea. I tempi di permanenza del cibo all'interno dello stomaco variano in base alla composizione e qualità degli alimenti introdotti, e aumentano in base a quantità, modalità di cottura e tipo di condimento dei cibi. In particolare, i tempi di digestione sono proporzionali alla quantità di grassi, specie se fritti, consumati durante il pasto, mentre cotture semplici, una buona masticazione e consistenze liquide dei cibi contribuiscono ad aumentare la velocità di digestione. Se per uno spuntino o un pasto leggero il processo digestivo richiede un paio d'ore, per un pasto "normale" ne sono necessarie tre o quattro, mentre il completo svuotamento dello stomaco nel caso di pasti molto abbondanti o ricchi di grassi, come quelli tipici delle festività, può richiedere fino a sei ore di tempo.

STILE DI VITA

La salute del sistema gastrointestinale passa attraverso corretti stili di vita; è quindi molto importante mantenere una alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica. Le cause della cattiva digestione molto spesso hanno a che fare con abitudini alimentari scorrette che, come tali, possono essere modificate. Pasti troppo abbondanti, in particolare se molto ricchi di proteine e grassi,



oppure consumati molto in fretta, fanno sì che lo stomaco aumenti la produzione di succhi gastrici per smaltire l'eccesso di cibo. Questo comporta la comparsa di bruciore e di una sensazione di gonfiore, dovuta alla dilatazione dello stomaco. Tutto questo peggiora se, durante il pasto, si beve molta acqua, se si consumano alcolici e anche in seguito al fumo. Il fumo infatti è un vero e proprio ostacolo alla digestione: favorisce il reflusso gastrico, con la risalita verso l'esofago dei succhi gastrici, e provoca acidità, bruciore e dolore a livello dello sterno, oltre a non agevolare la motilità intestinale. Anche lo stress e la tensione emotiva hanno effetti sull'attività gastrica e sulla secrezione biliare e pancreatico, rendendo la digestione più difficile. Se dopo pasti abbondanti una semplice passeggiata può contribuire a una buona digestione e a combattere la sedentarietà, il movimento regolare per tutto l'anno aiuta il transito intestinale e previene la stitichezza, il gonfiore e la pesantezza di stomaco, oltre a essere di aiuto per gestire lo stress.

ABBUFFATE E DIGIUNI? MEGLIO DI NO

Si potrebbe credere che digiunare prima di grandi pranzi o cene sia l'atteggiamento migliore per arrivare più leggeri a un pasto particolarmente ricco, ma il rischio è, al contrario, di arrivarvi affamati e di incorrere poi in una cattiva digestione. In sintesi, per facilitare la digestione, anche durante i pranzi delle feste ma non solo, sarebbe opportuno limitare l'assunzione di grassi, evitare cotture complesse, come per esempio frittture e cibi in umido, limitare le porzioni e non trascurare le fibre vegetali; anche nei pranzi festivi dovrebbero essere presenti verdure crude o cotte! Oltre a non appesantire, facilitano il transito intestinale e possono sostenere l'attività degli enzimi digestivi. L'alcol, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non è di aiuto per digerire e causa ipersecrezione acida.

DISTURBI DIGESTIVI, COME RIMEDIARE

Nel caso in cui i peccati di gola dovessero causare disturbi come acidità o reflusso è possibile ricorrere a farmaci di automedicazione, facilmente reperibili in farmacia. I più comuni sono:

- farmaci antiacidi: si tratta di composti di alluminio e magnesio, citrati di sodio, calcio carbonato in associazione, sodio alginato in associazione, che tamponano l'eccesso di acidità dello stomaco.
- farmaci procinetici: sostanze che possono stimolare la mobilità dello stomaco, aiutano a svuotarlo del contenuto, hanno una funzione anti nausea e riducono il senso di peso epigastrico. Possono risultare utili anche gli adsorbenti gastrointestinali, per eliminare il senso di gonfiore e gas.

Infine, per bloccare la produzione di acido e ridurre la quota di succhi gastrici, e il reflusso gastroesofageo vi sono i medicinali antisecretori, come per esempio pantoprazolo, omeprazolo, esomeprazolo. Queste molecole hanno la funzione specifica di inibire l'eccessiva produzione di acido a livello gastrico; sebbene possano essere -a bassi dosaggi- venduti anche senza prescrizione medica, tali farmaci dovrebbero essere assunti sotto controllo medico e non "al bisogno", in quanto esiste un concreto rischio di uso scorretto e di effetti collaterali. In alternativa, per contrastare disturbi digestivi occasionali dovuti a pasti troppo abbondanti, è possibile ricorrere ai classici rimedi casalinghi. Infusi a base di sostanze come finocchio, menta, liquirizia hanno l'effetto di favorire la digestione; in assenza di questi, anche una tazza di acqua calda e limone potrà arrecare sollievo. Se il problema è il bruciore di stomaco, dovuto a un eccesso di succhi gastrici, l'uso di acqua e bicarbonato può essere di aiuto nel ridurre il grado di acidità, neutralizzandone, almeno momentaneamente, l'azione.





LE 10 REGOLE PER MANTENERE STOMACO E INTESTINO IN SALUTE

1. Consumare pasti di piccolo volume e con poca quantità di liquidi. Questo perché i liquidi diluiscono i succhi digestivi, dilatano lo stomaco e provocano una maggiore sensazione di gonfiore, e in alcuni casi addirittura di nausea.
2. Evitare le cotture troppo complesse, come la frittura o la cottura in umido.
3. Limitare le quantità di materia grassa, sia nei cibi, sia nei condimenti.
4. Cercare di introdurre, in ogni pasto, delle verdure crude o cotte.
5. È preferibile non consumare la frutta a fine pasto, ma nell'intervallo fra i pasti o come spuntino.
6. Fare attenzione alle spezie e ai cibi molto piccanti, in quanto possono complicare la digestione.
7. Nei pasti molto ricchi, saltare una portata; per esempio limitare gli antipasti o evitare il primo piatto.
8. In generale evitare di assumere porzioni troppo abbondanti, e comunque rinunciare al bis.
9. Cercare di mangiare lentamente, masticando bene gli alimenti.
10. Limitare molto gli alcolici ed evitare di fumare.

Senza dimenticare che per evitare problemi digestivi, in particolare durante le feste, è importante fare movimento: una passeggiata dopo i pasti più ricchi è di grande aiuto e favorisce i processi digestivi, oltre a favorire lo smaltimento delle calorie in eccesso.

(Fonte: Assosalute - Associazione nazionale farmaci di automedicazione)

PHOSPHORUS

L'ipersensibilità che sfinisce

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe Settimo Torinese

Il fosforo è un elemento abbondante nel nostro organismo, i suoi composti sono coinvolti in tutte le nostre funzioni vitali, gruppi fosforici si trovano nel nostro DNA, nei fosfolipidi delle nostre cellule, e la nostra stessa struttura ossea è costituita da fosfati. La parola fosforo significa letteralmente “portatore di luce”, e deriva dalla luminescenza emanata dal residuo bianco e luminoso isolato dal fluido umano -l'urina-, nel lontano 1669. Il fosforo appassionò subito gli alchimisti del tempo, e più tardi i medici, e poi dopo ancora i medici omeopati che trovarono nella fiammata vitale del fosforo diluito la cura per gli individui ipersensibili, romantici, appassionati, che con la loro suscettibilità alle impressioni esterne, diventavano vulnerabili e si

ammalavano sia nello spirito che nel corpo. Era il rimedio adatto per individui romantici, estroversi, socievoli, desiderosi di essere amati, ammirati, di vivere in sintonia con gli altri, di provare emozioni gioiose tali da scaldare il loro cuore con ondate di calore.

IL MAL SOTTILE

Il rimedio Phosphorus fu impiegato, insieme ad altri farmaci, nella cura di malattie respiratorie gravi, come il “mal sottile”, la “piaga bianca”, la tisi, la tubercolosi, la malattia romantica che ebbe un picco di diffusione tra il diciottesimo ed il diciannovesimo secolo, quando i lavoratori dai campi si trasferirono nelle città e questo male -si seppe





poi originato dal *Mycobacterium tuberculosis*-, si diffuse grandemente, tanto da venire definito “il male del secolo”. I pazienti si ammalavano subito gravemente, poi la malattia procedeva lentamente, concedendo al malato una sensibilità nascosta, una sorta di purezza spirituale, così che la chiamavano la “malattia degli artisti”. Il medico omeopata Francesco Negro scrisse un testo sul grande musicista Frederick Chopin trovando una corrispondenza tra l’ipersensibilità del compositore, la sua patologia ed il rimedio Phosphorus.

LA FIAMMATA CHE SI ESTINGUE

Il rimedio Phosphorus è indicato quando i pazienti si infiammano di un’energia che si esaurisce rapidamente, quando l’ipersensibilità agli eventi, all’ambiente circostante, alle persone intorno, rende fragili, vulnerabili e permeabili, indebolendo e minando la salute: l’ipersensibilità è tale che spesso i pazienti arrivano alla chiaroveggenza, sentono ad esempio la salute dei loro cari avvertendo se stanno male e se c’è bisogno di loro in quel momento. Frequentemente l’energia dei pazienti Phosphorus è buona al mattino per esaurirsi alla sera quando le ombre del crepuscolo danno tristezza e inquietu-

dine alimentando le paure del buio, delle malattie, per la sorte dei propri cari e per quella del mondo.

LA FAME DI VIVERE, LA GASTRITE E LA SETE

Quando si è sensibili a questo rimedio è frequente avere spesso fame, o spesso bisogno di nutrirsi, come di fosse facilmente predisposti a “cali di zuccheri”, a crisi ipoglicemiche, e ad esempio il saltare un pasto provoca mal di testa, debolezza e tremori, e frequentemente si avverte il bisogno di mangiare la notte, o appena finito di nutrirsi se ne avverte di nuovo la necessità. Mangiare attenua anche il bruciore della gastrite, talvolta importante, con nausea e persino vomito. Danno beneficio anche sorsate di acqua fredda che tendono però a refluire su appena riscaldate nello stomaco. La sete di bevande fredde, così come il desiderio di gelati, è una caratteristica di Phosphorus così come lo è il desiderio di sale e di cibi molto saporiti.

LA LARINGITE

Frequenti in Phosphorus le laringiti acute e croniche causate dal prendere freddo o dall’affaticamento della voce, che diventa rauca, fino

all'afonia, con le parole che diventano sussurri indistinguibili mentre la gola brucia soprattutto la sera, alla fine della giornata, e brucia di più se si tossisce.

LA TOSSE

Si protrae a lungo, solletica la gola, peggiora all'aria fredda ma anche sforzandosi, parlando o ridendo, o con piccoli cambiamenti di temperatura o di clima. È una tosse che peggiora se sdraiati supini o sul lato sinistro e che fa sedere sul letto ben eretti per avere sollievo. Phosphorus può migliorare la tendenza ad infezioni respiratorie ricorrenti quando "ogni raffreddore tende a scendere nel torace", ma va indagata con cura dall'omeopata la scelta di questo rimedio, raccogliendo i sintomi, dando loro la giusta importanza -si chiama la gerarchizzazione dei sintomi, dal più importante al meno importante- e repertorizzandoli con cura, cercando quindi sul repertorio a quali rimedi corrispondano i sintomi di quel paziente, fino a identificare il farmaco più somigliante al malato in quel momento.

L'ESAURIMENTO

Dopo iperattività, creatività ed entusiasmo, si possono esaurire le energie arrivando al disinteresse, ad abbandonare l'impresa prima di terminarla, immaginando il fallimento senza motivo, dopo una buona riuscita iniziale si tende a rinunciare. Si arriva all'incapacità di fare un lavoro mentale,

e si diventa lenti, disattenti, e la memoria si indebolisce.

IL SONNO

Phosphorus ha molto bisogno di dormire e in generale c'è sempre un beneficio dopo una buona dormita, forse perché dormire è un viaggio nel mondo misterioso e sconosciuto dei sogni, dove tutto è possibile e per Phosphorus che viaggia a diecimila metri da terra, come scrive l'omeopata francese Grandgeorge, il mondo dei sogni è il luogo ideale per rigenerarsi, per tornare per un po' nel mondo terreno.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

È la definizione che la psicologa Elaine Aron ha dato a chi è ipersensibile sia al mondo interiore che alle impressioni esterne. È probabile che qualche persona altamente sensibile possa giovare di Phosphorus per vivere meglio la propria ipersensibilità. Phosphorus ha una spiccata sensibilità al tocco, allo sfioramento, al tatto, soffre enormemente il solletico, ha una spiccata ipersensibilità agli odori fino a sentirne talvolta di immaginari, è ipersensibile all'atmosfera di un luogo, "sente" le persone, è influenzabile, fiducioso, sente il bisogno di entrare in sintonia e ne ha la sensibilità, sente la bellezza, i colori ed i suoni, ama l'eleganza, l'armonia, l'arte ed è felice di condividere queste meraviglie con gli altri e buona parte della sua energia si esprime nel diffondere l'armonia intorno a sé.





Fake and cake

Tutto ciò che avreste sempre voluto sapere sui falsi miti alimentari. Con il crescente interesse della popolazione per la sana alimentazione, molti alimenti sono stati più volte sotto i riflettori dell'opinione pubblica a causa di credenze popolari, falsi miti e ingiustificati allarmismi di cui i media ci bombardano senza nessun controllo scientifico. Al giorno d'oggi, infatti, grazie agli imponenti progressi di internet risulta molto più facile "informarsi", ma al tempo stesso risulta ancora più facile incappare in aggiornamenti privi di qualsivoglia riscontro scientifico razionale.



**ANNAMARIA COLAO,
CHIARA GRAZIADIO**

Fake and cake

Edizioni LSWR

Il manuale del sonno

Come imparare a dormire per vivere meglio. Il buon sonno riposante è uno dei pilastri sui quali si fonda la nostra salute. Eppure, la sua importanza è spesso sottovalutata e nei Paesi industrializzati tendiamo ad accorciare il tempo dedicato al riposo per sfruttare al massimo le ore disponibili della giornata. Con un linguaggio semplice e chiaro, questo libro svela tutti i segreti del sonno e mostra come modificare le proprie abitudini per dormire bene, con grandi benefici per la qualità della vita. In poche settimane sarà possibile acquisire consapevolezza dei propri comportamenti e apprendere le corrette strategie per trasformare il sonno in una vera e propria medicina naturale.



**ANTONIO GRACCO,
FRANCESCA MILANO,
GIULIA MILIOLI**

Il manuale del sonno

*Come imparare a dormire
per vivere meglio*

Edizioni LSWR

Il diabete di tipo 2

Una malattia evitabile. Il diabete di tipo 2 è una malattia che si manifesta nell'età adulta e consiste in un aumento della glicemia che nel tempo dà luogo a varie complicazioni a livello di organi diversi. In notevole aumento in Italia e in tutto il mondo, il diabete insorge per cattive abitudini di vita quali aumento di peso, diete ricche di zucchero e povere in vegetali, mancanza di esercizio fisico. Per queste ragioni è una malattia evitabile praticando buone abitudini di vita.

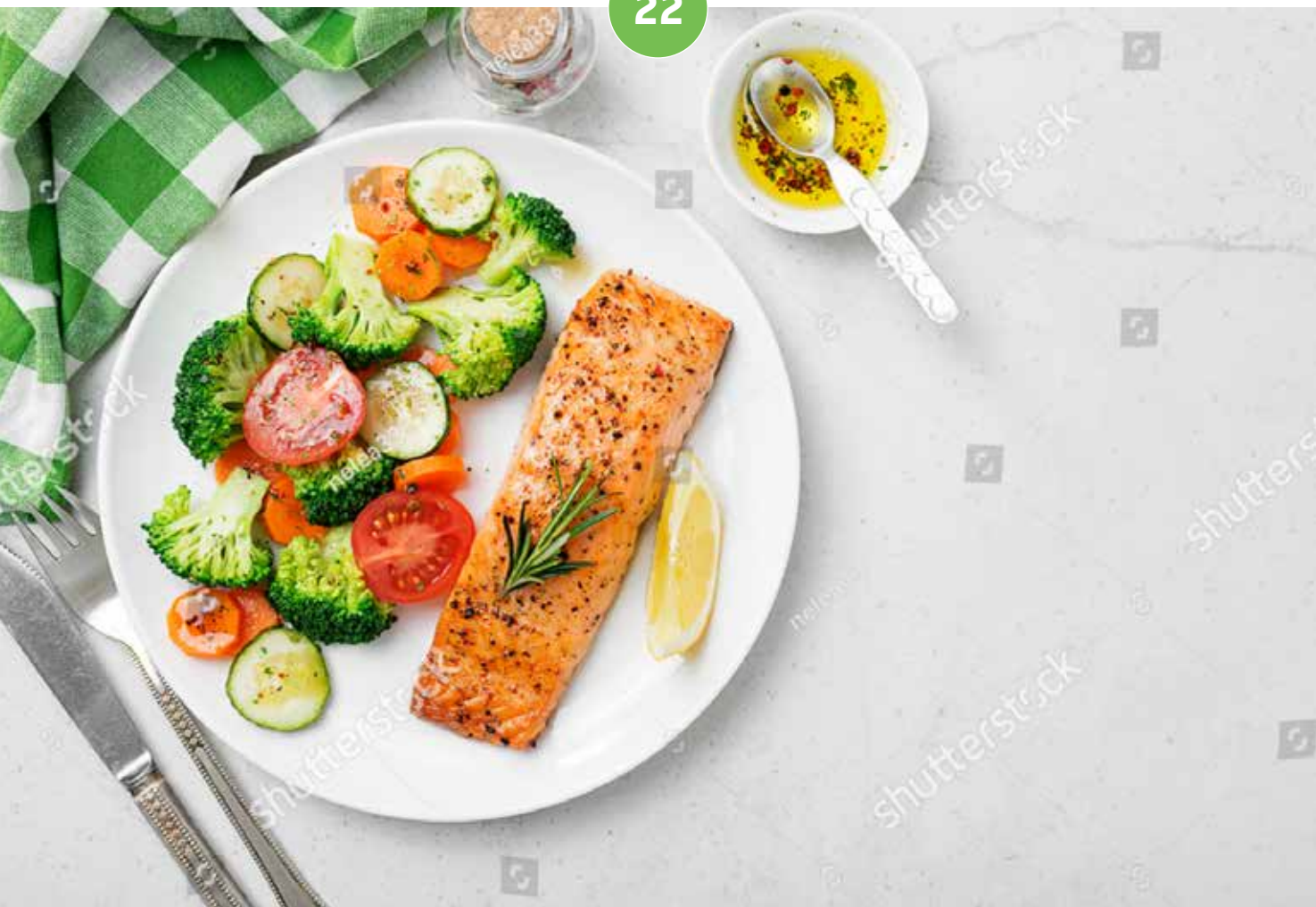


SILVIO GARATTINI

Il diabete di tipo 2

Una malattia evitabile

Edizioni LSWR



I DISTURBI ARTICOLARI

Il cibo come indispensabile elemento protettivo nei confronti del processo di infiammazione dovuto all'artrite

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com

L'artrite ha sintomi comuni per tutti coloro che ne soffrono: dolore, rigidità, gonfiore, arrossamento, limitazione dei movimenti. Accanto alle terapie utilizzate per i dolori e gli altri sintomi artrosici di natura acuta o cronica, un'alimentazione corretta ed equilibrata è considerata un'arma in più contro i disturbi articolari. L'alimentazione è, infatti, da molti anni, considerata molto importante nella cura dell'artrite e, già in alcuni centri ortopedici a livello mondiale, viene prescritta come protocollo affiancato alle terapie farmacologiche o fisioterapiche.

INFIAMMAZIONE SILENTE

Il cibo può diventare un indispensabile elemento protettivo nei confronti dei radicali liberi e del processo di infiammazione di cui negli ultimi anni si indirizzano gli studi di medicina preventiva: alimentazione inadeguata, stile di vita scorretto con scarso movimento, inquinanti ambientali e abitudini errate quali alcool e fumo inducono a squilibri ormonali prolungati, associati a un costante accumulo di sostanze infiammatorie in circolo. L'infiammazione che si genera in questo modo, sottoponendo il nostro corpo a un costante stile di vita errato, richiede al sistema di difesa dell'organismo un cronico intervento di protezione che, nel tempo, porta a un vero e proprio esaurimento del sistema immunitario, predisponendo anche a malattie autoimmuni frequenti come le artriti reumatoidi. L'infiammazione può indurre una moltitudine di disturbi, dando, tuttavia, pochi segnali di avvertimento iniziali, che poi sfociano inevitabilmente in una condizione di improvvisi episodi di dolore acuto, di gonfiore, di rigidità e impossibilità dei movimenti.

I CIBI AMICI

Uno stile di vita antinfiammatorio è caratterizzato da un'alimentazione ricca di alimenti integri e poveri di additivi, ossia buone materie prime non lavorate dall'industria alimentare soprattutto cereali integrali, verdure, legumi, come se si trattasse di un avvicinamento a uno stile alimentare vegetariano senza esclusione di alcune tipologie di pesce. Il consumo di pesce dei



mari freddi (salmone, sgombro, aringhe), infatti, fornisce acidi grassi insaturi che, al contrario di quelli saturi di cui sono ricche le carni rosse e i derivati grassi del latte, mantengono bassi i livelli infiammatori corporei. Hanno, inoltre, un significativo apporto antinfiammatorio le sostanze antiossidanti come selenio, vitamina E e C, manganese, zinco, di cui sono molto ricchi vegetali freschi e di stagione, ma anche i bioflavonoidi contenuti negli agrumi e nei piccoli frutti di bosco. Si consiglia, d'altro canto, un'alimentazione povera di cibi che tendono a produrre sostanze infiammatorie e radicali liberi: zuccheri semplici contenuti nei prodotti da forno dolci e salati e nei cereali raffinati dall'industria alimentare, carni rosse, grassi saturi di derivazione animale, compresi quelli contenuti nei latticini. La riduzione di questi alimenti è molto importante perché vengono ridotte le quantità di acido

arachidonico in circolo, elemento che si trasforma fisiologicamente in sostanze infiammatorie dannose per il nostro corpo. Tra le ultimissime conferme dalla ricerca vi è l'uso della curcuma, una spezia indiana di colore giallo e sapore delicato, ricca di curcumina caratterizzata da elevate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Questa sostanza stimola il rilascio di corticosteroidi del surrene, sostanze che fanno ciò che il cortisone farmacologico farebbe una volta assunto, ma senza effetti collaterali tipici, ossia ridurre l'infiammazione. Grazie all'avvento della nutraceutica, in farmacia, è possibile trovare integratori studiati appositamente per ridurre il livello infiammatorio generale del nostro corpo riducendo la frequenza degli episodi acuti, grazie all'utilizzo di principi attivi naturali derivati da artiglio del diavolo e boswellia, abbinati a un uso costante di omega 3 di ottima qualità.

RICETTA ANTINFIAMMATORIA

Orzo alla curcuma e verdure

Per 3 persone

120 g di orzo
 80 g di zucca
 80 g di broccoli
 80 g di patate
 1 spicchio di aglio
 300 ml di brodo vegetale
 1 cucchiaino di curcuma in polvere
 1 pizzico di pepe nero
 Olio extravergine oliva
 Sale q.b.

Lavate zucca e patate e tagliatele a cubetti regolari; pulire il broccolo e ridurlo in cimette. In una padella antiaderente scaldare un cucchiaino di olio, aggiungere aglio e l'orzo, facendo tostare qualche minuto. Unire tutte le verdure, il pepe e la curcuma, mescolare e lasciare insaporire. Coprire tutto con il brodo vegetale e lasciar cuocere per circa 30 minuti, fino a completo assorbimento del brodo. Servire tiepido con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.



VITAMINA D3 Krka

Portati il Sole a casa

Integratore alimentare a base di **Vitamina D3** (colecalfiferolo 1000 UI)

- ✓ La compressa può essere sciolta in acqua
- ✓ Senza conservanti, senza coloranti ed aromi artificiali. Gusto gradevole
- ✓ Senza glutine e naturalmente privo di lattosio

Per adulti e bambini a partire dai 3 anni

1 Compressa al giorno



Confezioni da 60 e 90 compresse

 KRKA

Profumo di festa

Le fragranze che fanno bene a noi,
ai nostri ospiti e alla nostra casa

di Barbara Ricciardi

Energizzante, meditativo, rilassante, seducente sono solo alcuni dei numerosi aggettivi con cui si possono descrivere i profumi del regno vegetale. Le molecole olfattive provenienti dagli oli essenziali, estratti dalle piante aromatiche, una volta inalate attraverso le cavità nasali giungono al cervello, dove vengono elaborate. Il risultato è lo scaturirsi di un'intensa sensazione che può riflettersi positivamente sull'umore, sulle emozioni e sulle prestazioni mentali. La psiche è molto sensibile agli stimoli odorosi e ha, inoltre, la capacità di ricordare le emozioni ad essi collegate. Ed ecco, quindi, che per rilassarsi, ritrovare il buonumore o rendere il luogo in cui si vive particolarmente gradevole è possibile sfruttare le proprietà di alcuni oli essenziali da inalare direttamente, da diffondere negli ambienti oppure da aggiungere all'acqua per il bagno.

UN INCANTEVOLE PROFUMO DI CASA

State per ricevere degli ospiti? Prima delle feste invernali volete salutare gli amici, invitandoli per un tè a casa vostra? Oppure, come ogni anno, in occasione della vigilia di Natale vi ritroverete con i parenti intorno a un tavolo imbandito? Per fare in modo che la serenità e la gioia si diffondano nella vostra casa, donando a coloro che vi soggiogneranno un incontro da ricordare con piacere, ricorrete ad alcuni oli essenziali che, miscelati in modo opportuno, saranno in grado di agire positivamente su corpo e mente. Vediamo insieme quali sono le essenze che più si prestano a questo scopo.

- Il **Legno di rosa**, noto anche con il termine francese "bois de rose". L'estratto si ottiene per distillazione in corrente di vapore dei trucioli della corteccia di un albero sempreverde di origine brasiliana (*Aniba rosaedora*), appartenente alla famiglia delle Lauraceae. Il liquido di colore giallo chiaro si caratterizza per una fragranza dolce,

floreale e legnosa, che si armonizza bene con gli oli essenziali agrumati. Ampiamente utilizzato in profumeria, il legno di rosa svolge sulla psiche un effetto rilassante e antistress, contrastando nervosismo, aggressività e instabilità emotiva.

- Il **Gelsomino** (*Jasminum grandiflorum* L.), pianta conosciuta da molti per i suoi fiorellini bianchi intensamente profumati. L'olio essenziale estratto dai fiori freschi, raccolti a mano al tramonto, contiene il jasmone, uno degli ingredienti maggiormente presenti nei profumi moderni. Annusandolo anche solo attraverso la boccetta che lo contiene, l'aroma del gelsomino è in grado di diffondere un piacevole benessere in tutto il corpo. Questa pianta è, infatti, dotata di una potente azione calmante e antistress.
- Il **Geranio** (*Pelargonio graveolens* L.), largamente utilizzato come ornamento dei balconi, durante le stagioni calde svolge anche un'efficace azione antizanzare. Da questa pianta, originaria dell'Africa del Sud e oggi coltivata in quasi tutto il mondo, si ottiene dalle foglie peltate, per distillazione in corrente di vapore, un'essenza dalle note fresche, limonate e rosate che, a livello psichico, svolge un potente effetto rilassante. Questo olio essenziale è pertanto capace di creare, negli ambienti in cui viene diffuso, un'atmosfera tranquilla e positiva.

Per la buona riuscita delle vostre feste natalizie, fate allora quanto segue. Versate in una lampada per aromi 3 gocce rispettivamente di olio essenziale di legno di rosa, di gelsomino e di geranio. Lasciate diffondere nell'ambiente per una decina di minuti, prima di accogliere gli ospiti. Se desiderate, inoltre, che i vostri amici si ricordino del piacevole incontro, regalate loro, prima di salutarli, un piccolo sacchetto di cotone, riempito con erbe fresche e bagnato con alcune gocce della stessa miscela che avete utilizzato per



l'ambiente. Il cervello è dotato di una memoria olfattiva che collega un dato profumo con la sensazione provata quando esso è entrato in contatto con il naso la prima volta. È molto probabile, quindi, che il sacchetto annusato di nuovo, anche a distanza di tempo, faccia emergere nei vostri ospiti un piacevole ricordo dell'ospitalità che avete loro riservato.

UN BAGNO RILASSANTE

Volete sperimentare un modo molto piacevole ed efficace per apprezzare i benefici degli oli essenziali? Fate un bagno aromatico. Nell'acqua della vasca, che non dovrà essere troppo calda, ma preferibilmente a temperatura corporea, versate 5-10 gocce dell'olio essenziale preventivamente disperso in due cucchiari di bagnoschiuma a base neutra, latte o miele. Questo

accorgimento è di fondamentale importanza, poiché gli oli essenziali non sono solubili in acqua. L'aggiunta di essenze al bagno, senza un adeguato disperdente, crea sulla superficie dell'acqua uno strato di olio puro, che può irritare o bruciare la pelle. Il bagno aromatico si dimostra un mezzo eccellente per tonificare, distendere o rilassare l'organismo. La sera prima di andare a letto un bagno con olio essenziale di ylang-ylang in associazione con olio essenziale di lavanda o di arancia combatte la difficoltà all'addormentamento, scongiura gli incubi notturni, e riduce stress e ansia. Se, invece, è prevista una serata allegra con gli amici, prima di uscire, regalatevi un bagno tiepido con qualche goccia di olio essenziale di limone, menta, pino o rosmarino, dotati di spiccate proprietà tonificanti ed energizzanti.

CONSIGLI PER L'USO

Per profumare gli ambienti si utilizzano i diffusori di essenze, tra i quali si distinguono principalmente quelli a ultrasuoni che producono una leggera nebbiolina fredda, a calore dolce che scaldano l'olio essenziale favorendone l'evaporazione, e a ventilazione che sfruttano la potenza dispersiva delle molecole odorose da parte dell'aria generata da una ventola. Chiedi consiglio al tuo farmacista saprà indicarti quello più adatto alle tue esigenze. A seconda del volume dell'ambiente, si possono adoperare dalle 5 alle 10 gocce di olio essenziale, da diffondere per circa 10-15 minuti consecutivi, una o due volte al giorno. Per evitare spiacevoli incidenti è consigliabile posizionare il diffusore in una zona lievemente sopraelevata e lontana dalla portata di bambini e animali.



Diabete mellito

Un disturbo molto diffuso tra i nostri amici quattro zampe

Dottorssa Federica Porta,
Medico Veterinario



Il diabete mellito è una malattia causata da un'assoluta o relativa carenza di insulina (ormone prodotto dal pancreas che regola la quantità di zuccheri nel sangue) con conseguente incapacità dei tessuti a utilizzare il glucosio come fonte energetica, impossibilità a mantenere adeguati livelli di glucosio nel sangue e quindi persistente iperglicemia.

NEL CANE

La forma più frequente di diabete mellito è il tipo I causato da una ridotta produzione d'insulina in seguito alla distruzione di alcune cellule del pancreas per cause non ancora completamente chiarite, tra le quali probabilmente quelle autoimmu-

ni. Il diabete mellito colpisce tipicamente cani di età medio anziana con un picco per i soggetti tra i 7 e i 9 anni e una prevalenza di femmine sterilizzate rispetto ai maschi. I classici sintomi del diabete sono:

- Poliuria: aumento della produzione di urina
- Polidipsia: aumento della sete
- Polifagia: aumento della fame
- Perdita di peso.

NEL GATTO

È più frequente il diabete mellito di tipo II al quale si associa una ridotta produzione d'insulina con una ridotta sensibilità dei tessuti alla sua azione. Numerosi studi hanno chiarito come l'obesità e

l'alimentazione scorretta siano i fattori predisponenti più importanti nella genesi della malattia nel gatto. Nei gatti diabetici ulteriori sintomi possono includere torpore, disidratazione, cattiva qualità del mantello. I segni evidenti della neuropatia diabetica come la debolezza degli arti posteriori, la diminuzione della capacità di saltare e una postura plantigrada in stazione quadrupedale o durante la deambulazione.

COME SI ARRIVA ALLA DIAGNOSI?

Si esegue un esame del sangue in cui si può rilevare un aumento dei livelli di glucosio o ancora più semplicemente con un campione di urine. Infatti in caso di diabete l'elevata iperglicemia supera la soglia renale di riassorbimento e verrà ritrovato glucosio nelle urine (normalmente assente).

TERAPIA E ALIMENTAZIONE

Come nell'uomo, la terapia consiste nella somministrazione di insulina, una dieta specifica per animali diabetici e la cura di eventuali patologie sottostanti. Esistono vari tipi di insulina che vanno scelte dal veterinario caso per caso per modalità di somministrazione e durata.

Anche l'alimentazione in questa patologia ha un ruolo fondamentale in quanto si devono ridurre i carboidrati e aumentare le proteine, al fine di poter abbassare la glicemia e ridurre il peso corporeo per diminuire una delle cause di insulino resistenza: il sovrappeso.

CONTROLLO GLICEMICO

Generalmente il cane o il gatto con diabete mellito necessitano di circa 2 o 3 mesi prima di raggiungere un controllo glicemico adeguato, e sono necessari controlli clinici periodici per tutta la vita dell'animale. La riduzione o scomparsa di sete e urinazione eccessivi nonché l'aumento di appetito, così come la presenza di un animale vigile ed attivo e con stabile peso corporeo, denotano un buono stato di controllo metabolico. La remissione clinica del diabete è molto più frequente nel gatto per il quale si può arrivare in certe categorie di pazienti anche al 50% di probabilità mentre lo è molto meno per il cane.

COMPLICANZE

Il diabete, soprattutto se non trattato può portare a complicanze, anche molto gravi come la chetoacidosi diabetica, infezioni delle vie urinarie e della cute, la cataratta nel cane (che compare nella quasi totalità dei casi mentre è rara nel gatto) e neuropatie periferiche.

Al contrario, può verificarsi uno stato di ipoglicemia in corso di terapia insulinica se la dose è eccessiva o se si verificano condizioni che portano ad un eccessivo o inusuale consumo di glucosio o ad un insufficiente apporto dello stesso. I principali segni di ipoglicemia sono: inquietudine, tremori, sonnolenza fino alla perdita di coscienza. Se si verificano questi sintomi bisogna contattare subito il veterinario e nel frattempo somministrare del miele, anche spalmandolo sotto la lingua o sulle gengive, se l'animale non è in grado di deglutire.



MASCHERE VISO

Pratiche, confortevoli, efficaci, un booster cosmetico per migliorare l'aspetto della pelle

Francesca Laganà

Sono sempre più diffuse e amate, perché pratiche, confortevoli, efficaci e spesso con un effetto visibile immediato: si tratta delle maschere per il viso. Considerate un booster cosmetico per migliorare l'aspetto della pelle, sono un vero e proprio concentrato di sostanze attive che potenziano i risultati della beauty routine quotidiana. Disponibili sul mercato in formulazioni diverse, offrono benefici per tutti i tipi di pelle.

UN MOMENTO DI RELAX

Le maschere viso sono formulate per trattare intensamente la pelle e ripristinare i suoi equilibri: per gli esperti si tratta di prodotti che sono un ponte tra la beauty routine settimanale e il trattamento professionale in cabina. Uniscono l'effetto cosmetico a quello del relax per la pelle e non solo: i minuti dedicati all'applicazione e alla posa della maschera possono diventare una coccola e un momento di ricarica generale.

FORMULAZIONI DIVERSE

Tre le tipologie di formulazione di maschera da scegliere non in base alla pelle, ma alla praticità ci sono: in crema o gel, da applicare con le mani o con un pennellino, oppure in tessuto imbevuto di prodotto, già pronte all'uso per una singola posa, o ancora le maschere peel off, che una volta asciutte diventano una pellicola da rimuovere. Le maschere in crema o gel hanno il vantaggio di una maggiore ver-

satilità e di non produrre rifiuto. Si può modulare la quantità di prodotto in base alle proprie esigenze e gusti. La quantità disponibile nel barattolo o tubo è sufficiente per alcuni mesi, con una applicazione di una o due volte la settimana. In emergenza quelle senza risciacquo possono essere utilizzate come crema giorno o notte a seconda della composizione. Le maschere in tessuto hanno il vantaggio di essere super pratiche e molto efficaci perché sfruttano l'azione del siero ad alta concentrazione di attivi di cui è imbevuto il tessuto, e grazie al calore naturale della pelle riescono a veicolare le sostanze attive. Inoltre, l'effetto 'cerotto' creato dal tessuto fornisce le condizioni ideali per favorire la penetrazione degli attivi contenuti nel prodotto.

EFFETTO LIFTING E DEFATICANTE

Le maschere più adatte ai giorni di festa sono quelle che lasciano la pelle luminosa e offrono un effetto lifting. L'eccesso di zuccheri, magari qualche bicchiere di vino in più, una dieta irregolare data dalla frenesia delle feste e dagli inviti frequenti, possono lasciare la pelle del viso spenta e stanca. Ecco che una maschera viso prima del make-up offre un momento di pausa e un effetto illuminante e antifatica. Gli ingredienti chiave sono vitamina A, vitamina E e C, retinolo, alfaidrossiacidi e grassi vegetali per idratare, come karitè o germe di grano. Per un effetto anti-tietà più marcato, si possono scegliere prodotti con attivi più specifici, come oro,



CONTORNO OCCHI

Molto amate, sia per la loro piacevolezza cosmetica – solitamente offrono una sensazione di freschezza – sia per il risultato finale sono le maschere per il contorno occhi. Il loro effetto drenante è immediato, così da ridurre o eliminare le ‘borse’; hanno anche un risultato anti-occhiaie, che dopo l’applicazione appaiono meno scure e infine un effetto lifting e anti-rughe. Aumentando la turgidità della pelle attorno agli occhi, riduce temporaneamente lo spessore delle rughe. Lo sguardo è più giovane, più luminoso. Disponibili in patch o gel, per potenziarne l’effetto possono essere conservate in frigo. Quando specificato possono essere utilizzate anche sul contorno labbra, con effetto riempitivo.

caviale, orchidea e zafferano. Per un effetto colorito bonne-mine istantaneo, utilizzare maschere che contengono micro-pigmenti soft-focus che illuminano il colorito.

DETOSSIFICARE

Se invece gli eccessi a tavola si manifestano con qualche brufolletto si può ricorrere ad una maschera detox. Le maschere anti impurità sono un’ottima soluzione per dare alla pelle nuova vita e riparare ai danni di qualche eccesso del periodo natalizio. Gli ingredienti contenuti in queste maschere sono argilla verde e caolino. L’argilla verde è un compo-

sto inorganico formato da sedimenti di materiali vegetali decomposti, come le alghe, ricchissimo di minerali essenziali, silice e ossidi di ferro, con proprietà detossificanti. Il caolino, anche chiamato argilla bianca, è un minerale naturale ricco di silice, conosciuto ed apprezzato per le proprietà purificanti, opacizzanti e addolcenti. Può essere utilizzato su tutti i tipi di pelle, anche quelle più sensibili, perché non causa secchezza. L’argilla bianca, infatti, è in grado di assorbire l’eccesso di sebo e le impurità. Inoltre, grazie alla sua composizione chimica, l’argilla contribuisce a rimineralizzare e detossificare la pelle.

EFFETTO IDRATANTE

Se si decide di fare una settimana bianca o anche solo di passare Capodanno all'aperto, magari ad osservare la fioccolata sulla neve, o anche solo se l'inverno è particolarmente rigido, può essere utile preparare e riparare la pelle con una maschera idratante. Hanno principi attivi che dissetano la pelle offrendo una vera infusione di idratazione: il risultato è una cute più rosea, energizzata e tesa. Tra gli attivi più diffusi in queste maschere c'è l'acido ialuronico che ha effetto idratante, levigante e rimpolpante: è una sostanza attiva naturalmente presente nel corpo, con funzione di regolamentare la quantità di acqua presente nella cute, ma con l'invecchiamento la sua produzione diminuisce. Dal punto di vista chimico è uno zucchero (anche se viene chiamato

acido), ed ha la naturale capacità di assorbire e trattenere nella pelle grandi quantità di acqua. La sua azione è idratante, volumizzante e rivitalizzante.

UN MOMENTO PER SÉ

La frequenza d'uso delle maschere dipende dal tipo di pelle e dall'effetto desiderato. Il consiglio è di scegliere una maschera adatta alle proprie esigenze, con l'aiuto del farmacista, e di usarla circa due volte a settimana. Un utilizzo troppo frequente non migliora gli effetti. Le maschere vanno sempre applicate sulla pelle deterata perfettamente con il prodotto di uso quotidiano. L'effetto occlusivo della maschera favorisce il passaggio dei principi attivi contenuti nel cosmetico, ma anche di eventuali impurità e batteri se non è perfettamente pulita.

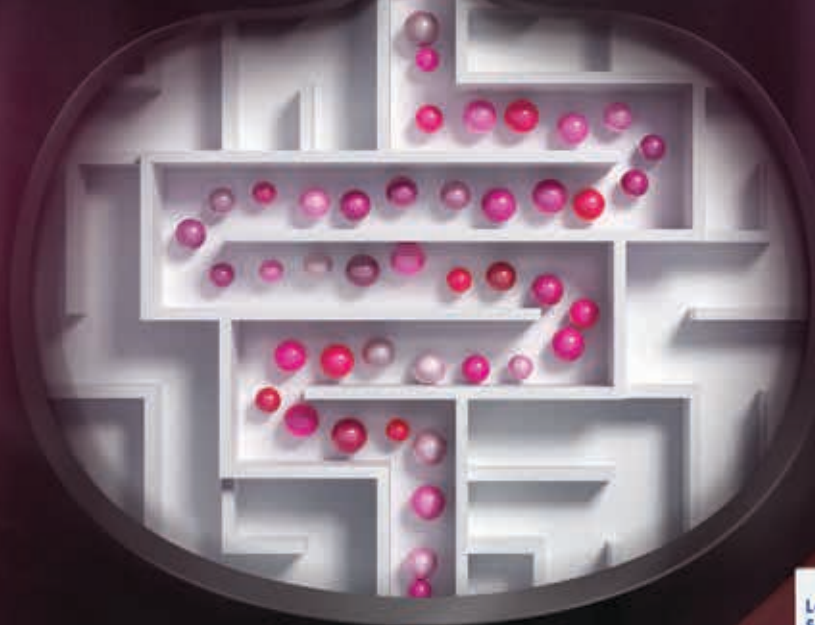
MASCHERE FAI DA TE? CON ATTENZIONE!

Soprattutto sui social media è facile trovare influencer che mostrano ricette di maschere per il viso preparate con ingredienti della cucina: latte, miele, bicarbonato e limone, o anche banana e avocado. Sono ingredienti che normalmente sono utilizzati per la preparazione degli alimenti, ma l'uso sulla pelle non è sempre sicuro. Oltre a mancare della praticità, possono creare allergie o arrossamenti cutanei, perché un conto è bere acqua e limone, un altro mettere il limone a contatto con la pelle del viso. Sempre meglio chiedere al farmacista di fiducia, la maschera più adatta alla tipologia di pelle e all'affetto desiderato.



Il transito
intestinale è
un percorso
ad ostacoli?

**Lattulosio
Sandoz®**
può aiutarti
a semplificarlo



Sandoz si impegna a mettere
a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari.

Per medicinale equivalente si intende un medicinale
avente la stessa composizione quali-quantitativa in sostanza attiva
e la stessa forma farmaceutica del medicinale di riferimento.

Chiedi al tuo farmacista.

SANDOZ A Novartis
Division

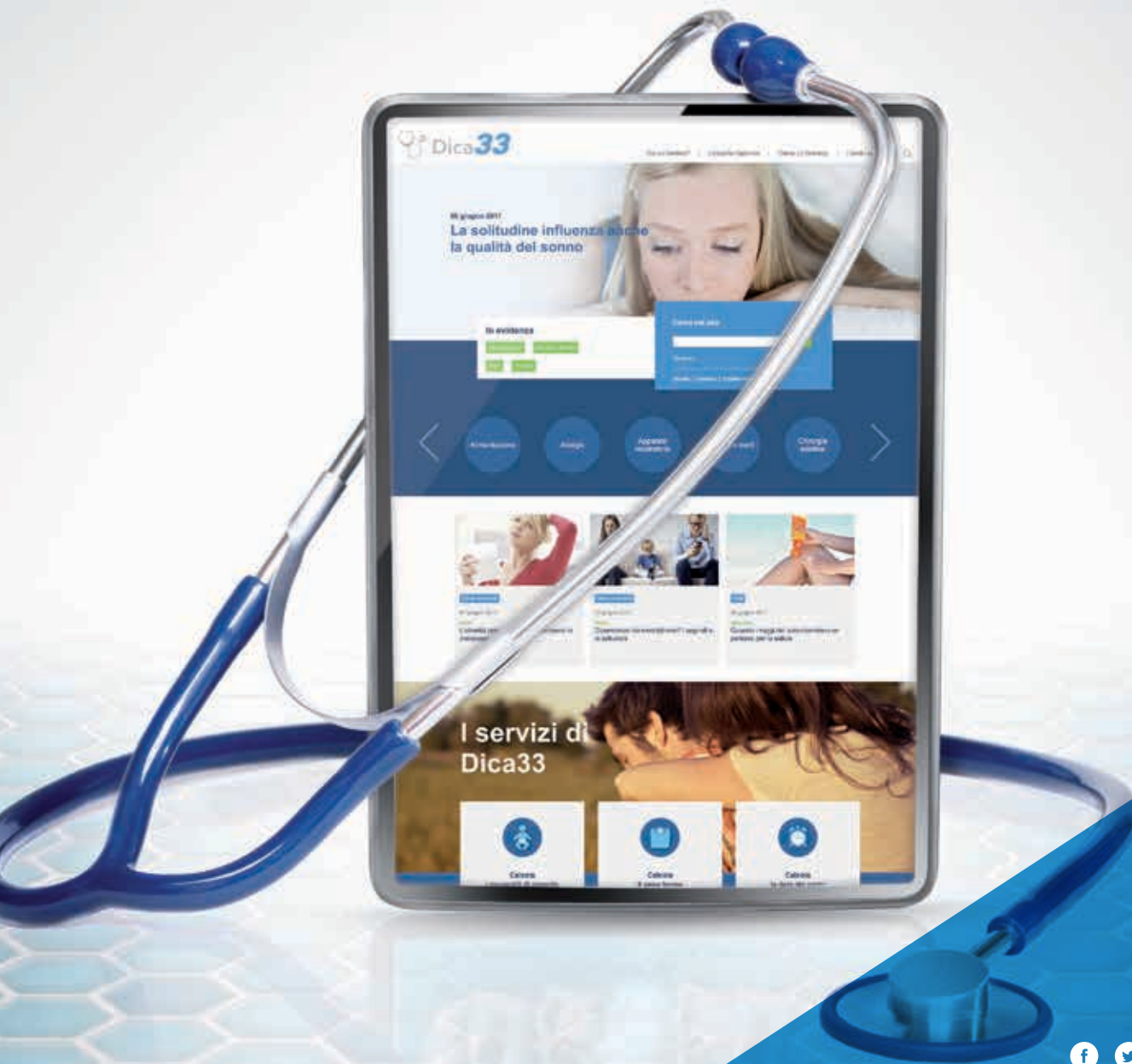


È un medicinale a base di lattulosio che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Somministrare ai bambini al di sotto dei 12 anni solo dopo aver consultato il medico.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 10/02/2022

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute