

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Autunno in salute



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Mal di gola
e raffreddore

CINQUE SENSI

Benessere con
la musicoterapia

COSMESI

Capelli forti
e lucenti

edra

ALLEATI PER LA TUA SALUTE

1 vitamina **2** soluzioni **3** azioni



D3 FORCE 1.000 UI

60 compresse per uso orale
1 compressa al giorno



D3 FORCE SPRAY 500 UI

Con Tecnologia Micropuff
per un assorbimento rapido.
Adatto anche a bambini e anziani.
Senza zuccheri aggiunti.

Flaconcino da 10 ml. Fino a 4 spruzzi al giorno.

Per sostenere il **sistema immunitario** e mantenere
la **salute delle ossa** e il buono stato della **funzione muscolare**.

Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare a bambini al di sotto dei tre anni di età. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non utilizzare il prodotto in caso di ipersensibilità a uno o più ingredienti.



ZENTIVA

www.d3force.it

LA SALUTE DEL PAZIENTE AL CENTRO

Caro lettore, credo che avrai letto sui giornali piuttosto che sentito in servizi giornalistici televisivi che i Farmacisti sono orgogliosi di collaborare con gli altri professionisti sanitari alla tutela della salute pubblica. La Farmacia ha sempre svolto un servizio pubblico, la distribuzione del farmaco ma non solo: pensiamo alla dispensazione di presidi come i reattivi per misurare la glicemia per i diabetici oppure presidi per l'incontinenza. Ma soprattutto svolgendo quel ruolo di "messa in connessione" del cittadino con tanti servizi sanitari. Come quando lo si aiuta a compilare correttamente una modulistica oppure lo si indirizza all'ufficio competente dell'ASL per la sua pratica. Negli ultimi tempi lo sviluppo

della tecnologia e l'aumentato fabbisogno di salute della società hanno fatto sì che in farmacia si possano effettuare esami medici in telemedicina: elettrocardiogramma, holter pressorio e holter cardiaco. Già nel 2009 la Farmacia era stata individuata come luogo di fruizione della telemedicina e il Farmacista come operatore. Operatore che permette al medico di ricevere l'esito dei test e di poterli refertare in tempi rapidi diminuendo l'afflusso di utenti ai centri sanitari che possono così concentrare le loro risorse su pazienti critici. Se in passato il Farmacista assisteva l'attività medica garantendo la corretta dispensazione del farmaco oggi assiste il medico nell'attività di prevenzione e monitoraggio della salute del paziente.

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 01/09/23
Tiratura 165.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

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

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

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

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Mal di gola e raffreddore

6 – PSICOLOGIA
Solitudine e malessere

10 – CINQUE SENSI
Musicoterapia

14 – BENESSERE
Stop al mal di testa!

17 – LETTURE

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Hepar sulfur

22 – NUTRIZIONE
Il monopiatto della salute

26 – CONSIGLI
Quando le gambe si ribellano

28 – CANI & GATTI
La salute dei reni

30 – COSMESI
Salute dei capelli



MEDICINA

2

MAL DI GOLA E RAFFREDDORE

I disturbi respiratori autunnali

Alessandra Margreth



Ci sono disturbi molto comuni che tendono a essere più frequenti con l'avanzare della stagione autunnale e l'abbassarsi delle temperature. Colpiscono in vario modo l'apparato respiratorio e i più diffusi sono tosse, mal di gola e raffreddore, ma possono manifestarsi anche come bronchiti, tonsilliti e faringiti.

MAL DI GOLA

Il mal di gola, ad esempio, si presenta con una prolungata sensazione di secchezza e bruciore, spesso sembra di avere un corpo estraneo all'altezza della laringe. Si prova dolore a deglutire, malessere e le tonsille appaiono arrossate. Anche parlare diventa più difficoltoso. Spesso il mal di gola è associato ad altri problemi alle vie respiratorie. Bisogna tenere presente che le cause possono essere di origine virale oppure batterica. Sono provocati da virus, ad esempio, il raffreddore o l'influenza, e, nei bambini, anche da una delle tante malattie esan-

tematiche tipiche dell'infanzia: morbillo, parotite, pertosse. Se il responsabile è invece un batterio, il mal di gola si accompagna a febbre, affaticamento e debolezza più intensi di quelli che arrivano con le tipiche infezioni virali. I batteri possono causare anche l'insorgenza di placche biancastre sulle tonsille. Uno dei batteri più aggressivi è lo streptococco.

QUALI RIMEDI?

Dato che le cause possono essere di vario genere, è meglio rivolgersi al medico per una diagnosi precisa, specie se i disturbi non passano dopo qualche giorno. Se si tratta di infezione virale non vanno assolutamente usati gli antibiotici. Piuttosto, dietro consiglio dello specialista, si possono alleviare dolori e febbre con antipiretici, antinfiammatori e antisettici anche locali. Gli antibiotici vengono assunti, se il medico lo ritiene opportuno, in caso di disturbi di origine batterica.

AEROSOLTERAPIA, UN AIUTO PER I PROBLEMI RESPIRATORI

La terapia con aerosol è una pratica molto utilizzata nei mesi freddi con l'arrivo dei disturbi di stagione, ma viene prescritta anche per trattare altre patologie dell'apparato respiratorio: allergie primaverili, asma, malattie polmonari ostruttive. Un nebulizzatore produce una "nebbiolina" che, una volta inalata, trasporta il farmaco nelle vie aeree in profondità. La aerosolterapia si esegue con un dispositivo elettronico chiamato **nebulizzatore**, che trasforma un farmaco in forma liquida in micro-goccioline di vapore. Le goccioline medicali vengono inalate attraverso un boccaglio, una mascherina o una forcina nasale, e veicolate lungo l'albero respiratorio, fino ai polmoni e bronchi. Questa metodica consente di somministrare il farmaco in maniera mirata, con tempi di azione più rapidi. In generale la mascherina e il boccaglio sono indicati nel trattamento delle patologie che riguardano le basse vie aeree, mentre le forcine nasali sono utilizzate in caso di otiti, riniti e sinusiti. Si devono chiedere al proprio medico le indicazioni per il migliore utilizzo nei vari casi.

Per ottenere i risultati migliori dall'aerosolterapia bisogna sedersi dritti respirando normalmente. Ogni tanto si fa un respiro lento e profondo trattenendo il fiato per qualche secondo e poi espirando. Questa tecnica aiuta a far confluire una maggiore quantità di principio attivo nei polmoni.

Con l'aerosolterapia si possono veicolare nelle vie respiratorie farmaci come broncodilatatori, che facilitano la respirazione nei pazienti affetti da asma e da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), anticolinergici che agiscono rilassando i muscoli delle pareti delle piccole vie aeree, e sono molto utili contro il broncospasmo causato da sostanze irritanti. Altri farmaci che si possono nebulizzare con l'aerosol sono: i cortisonici, che agiscono sull'infiammazione, e i mucolitici utili a sciogliere il muco rendendone più facile l'espulsione e liberando le vie respiratorie.



Potrebbe essere necessario eseguire un tampone faringeo per capire quale tipo specifico di batterio sia annidato nella zona. L'esame è semplice e rapido: si preleva un campione di saliva dalla mucosa della gola con uno speciale stick. Così si può scegliere l'antibiotico più efficace e mirato. Per combattere i fastidi del mal di gola è sempre utile assumere un prodotto dall'azione balsamica, emolliente e protettiva.

RAFFREDDORE

I virus del raffreddore, così come per altre malattie di origine virale, si trasmettono da una persona all'altra attraverso le microscopiche goccioline di saliva. Un'altra via di trasmissione di diverse patologie respiratorie è il contatto diretto con mani o oggetti poco puliti: maniglie di mezzi pubblici, carrelli della spesa, ma anche tastiere schermi e mouse. Lavarsi spesso le mani o usare un prodotto igienizzante sono principi di prevenzione fondamentali, come abbiamo visto anche in occasione della pandemia da Covid.

IN CASO DI TOSSE

Sono disponibili molti prodotti a base di sostanze naturali. Ad esempio il miele ha proprietà emol-

lienti ed è adatto a ogni età, anche ai bambini. Il miele sciolto nel latte caldo ha effetti positivi sui fastidi della tosse. E altre bevande calde come tisane e camomilla hanno un effetto benefico perché aiutano a sciogliere il muco e a eliminarlo. Contro la tosse e l'irritazione della gola sono molto indicati anche gli estratti di Malva sylvestris, ricchi di proprietà emollienti e lenitive. Il farmacista è in grado di darti utili consigli.

STILE DI VITA

Con le temperature più basse bisogna avere qualche precauzione. Evitare i colpi di aria fredda e gli sbalzi eccessivi di temperatura, coprirsi in modo adeguato, non restare con le scarpe bagnate. In casa meglio evitare l'aria secca, specie in camera da letto: rifornire d'acqua le vaschette dei caloriferi (o usare gli umidificatori elettrici). Naturalmente bisogna dire addio alle sigarette, ed evitare anche il fumo passivo.

Tosse, attacchi d'asma, bronchiti, possono insorgere anche a causa dell'inquinamento dell'aria. Chi soffre di patologie respiratorie croniche assiste a un peggioramento del problema. È bene quindi farsi consigliare dallo specialista per evitare che le situazioni si aggravino durante i mesi più freddi.

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



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

SOLITUDINE E MALESSERE

Le storie degli altri possono far risuonare
emozioni che richiamano le nostre

Gladys Pace

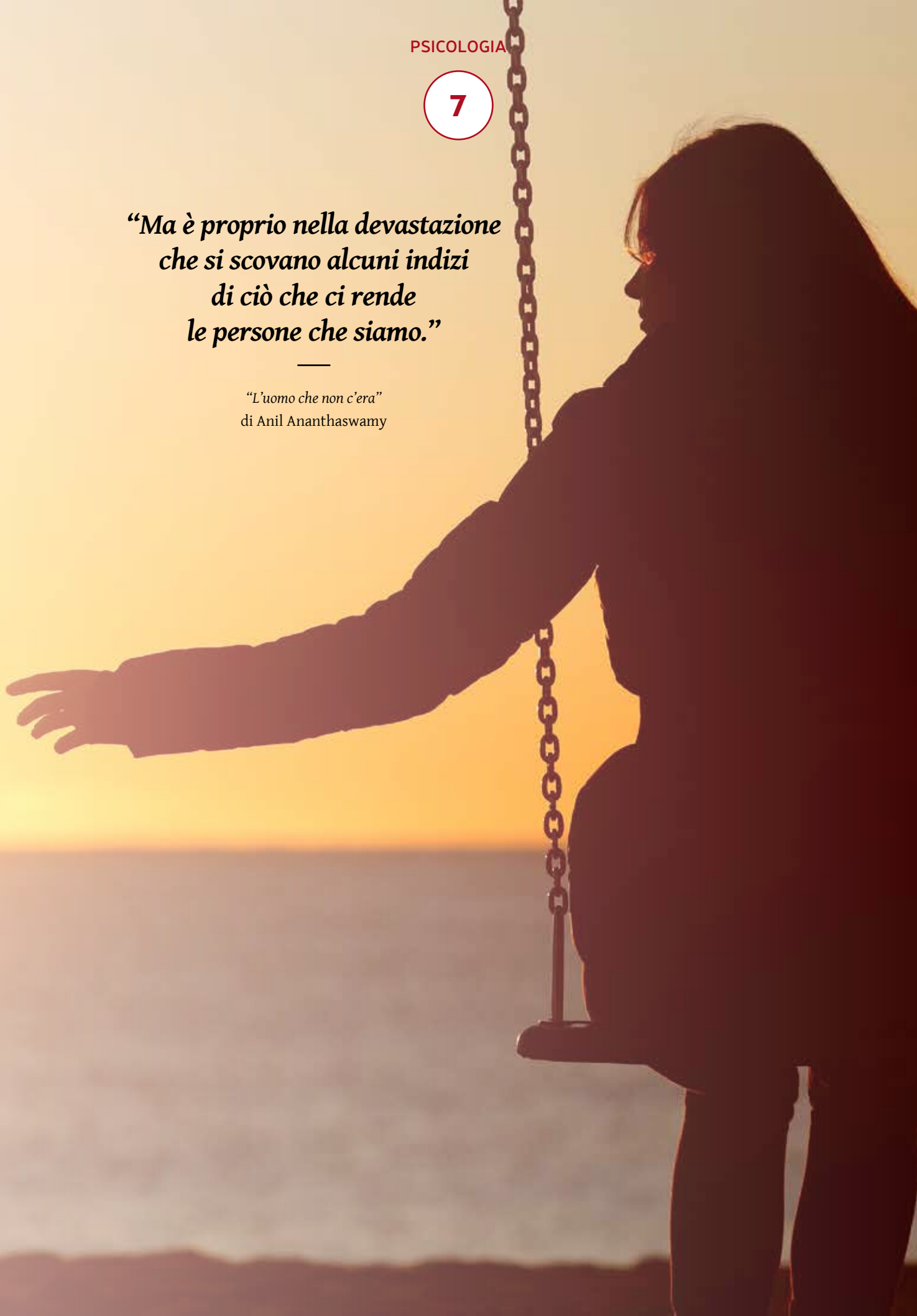
Psicologa – Psicoterapeuta
Specialista in Psicologia Clinica
Terapeuta EMDR
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

Ci si può sentire molto soli anche quando siamo in mezzo a tanta gente. Si può soffrire nell'isolamento senza fare alcun rumore. *“In fondo sono le relazioni che rendono la nostra vita più bella e ricca”* disse anni fa una studentessa al termine di un laboratorio di formazione alla relazione d'aiuto. Il nostro inconscio ha una straordinaria potenza narrativa e anche dalla dimensione della solitudine, nella quale possiamo imbatterci ad ogni età, è possibile scoprire nuove possibilità. In questi ultimi anni, la solitudine è stata rinforzata da una serie di eventi (quali ad esempio l'isolamento indotto dalla gestione della pandemia) intorno ai quali i nostri bisogni di contatto e presenza si sono sommati a quelli relativi alla ricerca di un senso di quanto stavamo vivendo. *“Non so perché è così difficile trovare una persona con cui star bene.”* o *“Non so come potremo uscire da questo buio di una malattia di cui nessuno sembra sapere abbastanza”* sono domande aperte su persone, famiglie e storie che ci riguardano tutti. A volte il bisogno è di mettere un muro tra noi e il silenzio. In altre occasioni invece può essere l'ascolto di una risposta, anche semplice, ma comunque una risposta, ad aiutarci a fare un passo oltre l'isolamento. Oppure un'altra via può essere quella di alimentare la nostra creatività. Già, creare può riempire il vuoto. Penso a più di un paziente che

a partire dal malessere riscontrato, restando a lungo nel desiderio di trovare la propria anima gemella, con il procedere della psicoterapia, ha incontrato la realizzazione di sé nella scoperta del proprio talento. E come spesso accade nel chiudere un cerchio ne apriamo un altro. E c'è chi ha aperto un'attività e in quel contesto ha incontrato l'amore. C'è anche chi, scoprendo la propria vocazione artistica e realizzandola, ha lasciato andare l'urgenza di trovare un compagno con cui fare ogni cosa. Intanto ci accorgiamo che nessuno di noi è di un solo colore. Non lo sono i ragazzi che arrivano in studio disorientati dall'incessante scorrimento di situazioni che vedono muoversi al battito della luce sui cellulari sempre in mano. E quando propongo loro di sperimentarsi per un tempo limitato e progressivo mettendo in stand-by la connessione perpetua, quanto ognuno ha modo di viverci e afferrare è decisamente differente, eppure altrettanto entusiasmante. *“Nella vita capitano cose mentre tu stai ragionando su altre e magicamente a un certo punto tutti i pezzi vanno insieme”*, affermava di recente lo scrittore Michele Mari su un quotidiano. E quando più di un giovane che inizialmente mi ha parlato di relazioni assenti, con la propria famiglia o con amici che non si percepiscono più tali, in un tempo più o meno breve accende contatti

***“Ma è proprio nella devastazione
che si scovano alcuni indizi
di ciò che ci rende
le persone che siamo.”***

“L'uomo che non c'era”
di Anil Ananthaswamy



dentro ai quali rifiorisce, mentre le sedute via via si diradano, la vita si espande e noi con lei.

Una delle immagini con le quali mi sento di restituire alle persone che vorrebbero iniziare un percorso per superare il malessere che le ha portate fino a me e che vorrebbero qualche informazione più dettagliata sul come funziona una psicoterapia è quella di un viaggio tra i colori. I pensieri, le emozioni, le storie, le paure e le risorse con i quali ciascuno intraprende il proprio cammino di cura rivelano i diversi colori che ci illuminano, in modalità differenti, ogni giorno della nostra vita.

***“Questa notte andrò in su o in giù?,
mi domando mentre mi preparo.***

***Mi piace non sapere
in che direzione mi avvierò...”***

“Autismi”

di Giacomo Sartori

Molte delle domande di consulenza che mi arrivano in questo periodo toccano il tema dell'insicurezza emotiva e del malessere che ripetuti e allargati vissuti di solitudine trascinano con sé. Sovente è il passato che ritorna attraverso momenti attuali che richiamano reazioni ad episodi spiacevoli, le cui tracce permangono immagazzinate nella nostra memoria, in modo disfunzionale. *“Mi accorgo che chiudendomi in me stesso non posso andare incontro al futuro”* mi ha detto V senza troppi giri di parole, un uomo che, non senza fatica, ha deciso di prendersi un appuntamento con me, consigliato da un'amica. Mi disse di averle chiesto se poteva sapere in parole semplici cosa avesse imparato facendo psicoterapia. L'amica replicò: *“A riconoscere il dolore e rispondere con gentilezza”*. Per lui invece prendersi uno spazio di cura significava partire, non senza timore, per territori sconosciuti. *“La mia vita è lavoro, casa, lavoro. Il lavoro è vendere senza alcun interesse, da 10 anni, articoli di ferramenta. Casa è un monolocale in un condominio di famiglie rumorosissime.”* Quando durante l'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) abbiamo approfondito quale, dove e come fosse la sua famiglia, nel racconto della sua storia, dai ricordi difficili da verbalizzare ci siamo orientati sul percorso che avremmo potuto avviare. Nel parlargli dell'EMDR (Eyes Movement Desensitisation and Reprocessing) un approccio psicoterapico in grado di attivare, con la stimolazione bilaterale, un meccanismo innato capace di elaborare esperienze negative o traumatiche, gli dissi che sebbene noi non pos-

siamo cambiare quello che ci è successo, possiamo però cambiare il vissuto. E quando alcuni momenti difficili sono stati trattati, mentre i vissuti depressivi si andavano a ridurre, il significato di quanto il suo presente oggi fosse l'aspetto importante da rivalutare era già entrato nella sua storia di vita. E le sue parole, una delle nostre ultime sedute, lo chiarirono in questi termini: *“È come se solo oggi mi fossi accorto di essere capace di gestire la mia vita, nel modo in cui realmente desidero.”*

***“...noi siamo anche quello che non siamo
...l'insieme spirituale di cui siamo composti
include, come una formula chimica,
un'impercettibile quantità di elementi
di segno opposto a quelli dominanti...”***

“La scuola cattolica”

di Edoardo Albinati

“È difficile non sentirsi soli oltre che disperati quando ti accorgi che della malattia di cui soffre tuo figlio, nessuno riesce a darti dati certi” mi diceva una donna, pochi giorni fa, in chiusura di una conferenza sull'impatto della disabilità sulla famiglia. Eppure è come se le difficoltà, i vissuti e le fragilità individuali, nel momento in cui abbiamo modo di portarle in uno spazio protetto, guidato e condiviso, cessassero di essere solo più le mie o le tue. Da lì in poi la bellezza e il sollievo arrivano nello scoprire che le storie degli altri possono far risuonare emozioni che richiamano le nostre. E noi a un tempo, narrando le nostre, possiamo toccare le altrui sensibilità, arricchendoci l'un l'altro. *“Sappiamo sempre quale sia il modo migliore per sabotare la nostra vita”* scrive Yiyun Li (*Caro amico della mia vita scrivo a te nella tua*, Enne Enne Editore, Milano, 2018). Quando però realizziamo di voler interrompere il sabotaggio, arriva il momento per alzare i remi in barca, cambiare la rotta e farci largo verso un nuovo orizzonte. Il cielo è azzurro, il sole si sta alzando e, posando lo sguardo verso il mare aperto, sarà bello accorgersi che un po' più in là da qualche parte altri navigatori stanno facendo il loro viaggio. Incontrarsi e incontrarci è scegliere di attraversare la solitudine scoprendo, in molti casi, che il malessere lasciato a riva ci ha in qualche modo fatti aprire ad una nuova e più luminosa libertà.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il 331-1024203 o inviare mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com
Consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp)
Canale YouTube “Parole di Cura”



L'equilibrio che si sente
è quello che si ***Pensa***.

INNOCIA
pensa
BENESSERE

MUSICOTERAPIA

Le vibrazioni che curano corpo e anima

Michele Pogliano

Scuola di Musicoterapia - Cooperativa Isoinsieme di Torino

Danza e musica hanno da sempre un ruolo sociale fondamentale, ma anche terapeutico. Sono da sempre legate alle esigenze primarie dell'uomo, quali rituali riguardanti la religione, la fertilità e la caccia e la correlazione tra musica ed emozioni non è una novità ma è nota fin dai tempi di Platone. Con il tempo, grazie agli studi e le nuove tecnologie, è aumentata la consapevolezza riguardo l'influenza del suono sul nostro organismo, sulla nostra emotività e sul nostro compor-

tamento. Già in Francia nel 1748 il medico Louis Roger scrisse un trattato sugli effetti che la musica aveva sul corpo umano, paragonando l'uomo agli strumenti musicali in quanto corpo che viene attivato dalle vibrazioni sonore; verso fine '800 gli studi sulla psicologia del suono del tedesco Karl Strumpf portarono la disciplina ad avere basi non più empiriche, legate a credenze e rituali, bensì scientifiche: nasce così la musicoterapia moderna. Oggi grazie alle neuroscienze è possibi-





le misurare e studiare in maniera approfondita e dettagliata gli effetti musicali a livello cerebrale, le capacità curative e riabilitative della musica, per il corpo e per l'anima, le proprietà ansiolitiche e analgesiche del suono, così reali da arrivare anche a poter ridurre la somministrazione di farmaci. Alla luce di questi risultati sempre più persone hanno iniziato ad interessarsi alla musicoterapia ed ai suoi benefici, strutturandone e delineandone diversi modelli con un unico obiettivo: far raggiungere un cambiamento verso uno status di maggior benessere psicofisico. Attenzione però bisogna presentare al fatto che l'elemento caratterizzante delle sedute di musicoterapia non sia tanto la musica in sé quanto più tutto ciò che concerne la comunicazione non verbale, per i pazienti non sono dunque necessarie competenze tecniche musicali per svolgere l'attività.

MODELLO RECETTIVO O ATTIVO?

La musicoterapia viene sostanzialmente suddivisa in due tipologie: quella di tipo recettivo, "subita" dal paziente, e quella di tipo attivo che prevede una partecipazione attiva del paziente. Durante il World Federation of Musictherapy, congresso tenutosi a Washington DC nel 1999, sono stati ufficializzati 5 modelli di musicoterapia:

Tipologia recettiva

- Metodo Bonny (musicoterapia d'immaginazione guidata): in cui viene utilizzato uno stimolo musicale, solitamente del repertorio classico o sinfonico, per evocare nel paziente delle immagini, poi manipolate dal musicoterapeuta, che assume il ruolo di guida durante la seduta. Le immagini evocate possono essere di tipo visivo, intuitivo o sensitivo e il loro valore simbolico viene poi elaborato dal terapeuta successivamente.
- Metodo Madsen (musicoterapia comportamentista): un metodo basato sulle teorie del behaviorismo, del comportamentismo di Watson, in cui il musicoterapeuta utilizza stimoli sonori per modificare il comportamento del paziente.

Tipologia attiva

- Metodo Nordoff-Robbins (musicoterapia creativa): un metodo basato sull'improvvisazione musicale del musicoterapeuta che cerca di stimolare l'autoespressione del paziente e di regolare i comportamenti patologici.
- Metodo Priestley (musicoterapia analitica): un modello basato sulla psicoterapia analitica di Jung in cui viene strutturato lo spazio interiore del paziente tramite la funzione catartica della musica grazie al ruolo di "contenitore" del terapeuta.
- Metodo Benenzon: basato sulle teorie della psicoanalisi freudiana e sul concetto di ISE

(Identità Sensoriale) appartenente a ciascuno di noi, che è possibile esprimere liberamente all'interno del setting, tramite ogni forma di comunicazione non verbale.

Ci sono poi 3 tecniche miste:

- Terapia di improvvisazione libera di Alvin che unisce tecniche recettive ed attive, permettendo al paziente di sviluppare la propria consapevolezza senso-motoria.
- Improvvisazione sperimentale di Bruscia, un percorso di sedute tematiche di gruppo, mirate a lavorare sull'improvvisazione e seguite da una discussione su ciò che è stato prodotto durante l'incontro.
- Terapia preverbale di Heimlich in cui le arti-terapie vengono utilizzate per supportare i bisogni espressivi/comunicativi di bambini con problematiche emotive e comunicative.

QUALI APPLICAZIONI?

I campi di applicazione della musicoterapia moderna sono molti, a partire dal lavoro con le donne in gravidanza, per un percorso più consapevole, per stimolare lo sviluppo nervoso del feto e per rafforzare la relazione tra mamma e figlio, anche nei primi mesi di vita del bambino. Con soggetti affetti da ipoacusia, ovvero con una ridotta percezione dei suoni che porta ad una condizione di isolamento e pulsioni aggressive; in questi casi è importante iniziare precocemente, anche in fase pre-verbale, per stimolare le capacità percettive, gestire l'aggressività e migliorare l'autostima del bambino. Con persone affette dalla sindrome di down o aventi disturbi dello spettro autistico la musicoterapia può portare benefici legati alla consapevolezza del corpo, allo sviluppo psicomotorio, alla percezione ed organizzazione del tempo e alla relazione con l'altro. Per chi soffre di disturbo da deficit di attenzione/iperattività la musica e il movimento possono invece aiutare a migliorare il comportamento ed il quadro cognitivo. Si strutturano percorsi anche con persone afasiche, che hanno subito una perdita del linguaggio verbale o della percezione del ritmo e dell'inflessione del linguaggio, che vivono una situazione di frustrazione ed isolamento. Con persone affette dalla sindrome di Tourette, alle quali la musica permette di incanalare l'energia esplosiva che li caratterizza mascherando i tic, favorendone la concentrazione riconfigurando l'attività cerebrale. Alle persone con il morbo di Parkinson, permette di modulare il flusso e la spontaneità del movimento, a quelle affette dall'Alzheimer o da altre demenze senili permette

invece di stabilire relazioni tramite comunicazioni non verbali, recuperare frammenti di memoria e migliorare la qualità della vita, soprattutto per chi è ospite in residenze sanitarie assistenziali. La musicoterapia, integrata con altre terapie riabilitative, si utilizza anche con pazienti affetti da malattie neurologiche, con chi soffre di dolore cronico e con pazienti in stato di coscienza alterato, arrivando a dare sostegno ai malati terminali, accompagnandoli al fine vita.

CHI È IL MUSICOTERAPEUTA?

Una professione ancora non riconosciuta come professione sanitaria nel nostro paese. Si tratta di un professionista che deve aver concluso un percorso di formazione specialistico in uno o più modelli di musicoterapia. Durante le sedute osserva le produzioni corporeo-sonoro-musicali del paziente e partendo da quelle si relaziona a lui nel modo più adeguato possibile, impostando un percorso su misura con obiettivi personalizzati che mirino al benessere psicofisico della persona. Il musicoterapeuta non lavora mai da solo, in certe situazioni può essere affiancato da un co-terapeuta in seduta, ma al di fuori lavora in équipe assieme a medici, infermieri, operatori socio sanitari, psicologi, logopedisti ed educatori al fine di consentire un lavoro sul paziente a 360°, supportandolo sotto ogni punto di vista, fisico e psicologico: unico modo per ottenere risultati significativi.





PER RISCOPRIRE **IL PIACERE DI DORMIRE**

Good Night

Innovativo integratore alimentare con Melatonina, GABA, Valeriana, Passiflora, Papavero della California, Vitamina B3 e B6*



CON TECNOLOGIA A RILASCIO INTELLIGENTE

AZIONE
IMMEDIATA**

30
MINUTI

EFFETTO
PROLUNGATO

8
ORE

1 compressa al giorno
Confezione da **30 compresse**

**AIUTA A RIDURRE
IL SENSO DI STANCHEZZA E
AFFATICAMENTO AL RISVEGLIO***

L'effetto benefico della Melatonina si ottiene con l'assunzione, poco prima di coricarsi, di 1 mg della sostanza. Non superare la dose giornaliera consigliata. Non somministrare ai bambini al di sotto dei tre anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Conservare in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce.

**disgregazione dello strato bianco contenente melatonina in meno di 30 minuti.

www.integratoregoodnight.it

ZENTIVA

STOP AL MAL DI TESTA!

Come comportarsi per evitare
che si scateni il temuto attacco

di Stefania Cifani

Il mal di testa è uno dei disturbi più diffusi e può diventare ricorrente e invalidante, obbligando a rinunciare a impegni di lavoro o svago. Poiché non esiste un unico tipo di mal di testa, sarebbe più opportuno riferirsi a questa categoria di disturbi con il termine di cefalee. Secondo la Classificazione Internazionale delle Cefalee, infatti, le forme principali di mal di testa riconosciute sono 13, con oltre centocinquanta sottocategorie. La cefalea muscolo tensiva e l'emicrania sono le forme di mal di testa più diffuse; appartengono alla categoria delle cefalee primarie, in quanto non sono causate da una precisa patologia o condizione. Non sono state identificate cause univoche alla base di questi disturbi, ma piuttosto un insieme di fattori, anche molto diversi tra loro, che possono contribuire a scatenare gli attacchi: variazioni ormonali, carenza o cattiva qualità del sonno, periodi di stress intenso, alimentazione, malocclusione dentale, variazioni climatiche estreme, luci e odori molto forti, vizi posturali, eccesso di attività fisica.

CEFALEA TENSIVA ED EMICRANIA

Riconoscere il proprio mal di testa è il primo passo per curarlo al meglio; tra cefalea tensiva ed emicrania esistono alcune rilevanti differenze. L'emicrania si caratterizza per un dolore localizzato da una parte della testa, pulsante. Si accompagna molto spesso a sintomi visivi (lampi di luce) che precedono la crisi, oppure a fastidio per luce, odo-

ri e rumori, e non raramente causa nausea e vomito. Tra i sintomi più comuni della cefalea tensiva, il dolore cupo, persistente ma non pulsante, con la sensazione di pressione sulla fronte, sui lati e sul retro della testa (il cerchio alla testa), oppure localizzato alla nuca o a livello degli occhi. La cefalea tensiva può coinvolgere anche collo, spalle, e cuoio capelluto, con sintomi di dolore e fastidio. Raramente la cefalea tensiva risulta tanto invalidante quanto l'emicrania, e di solito non è accompagnata da disturbi visivi e vomito, anche se la fotofobia può essere presente. Altra differenza, è che l'emicrania peggiora con l'attività fisica, mentre nella maggior parte dei casi questa non incide sulla cefalea tensiva. L'attacco emicranico può durare da qualche ora a 2-3 giorni consecutivi, con frequenza variabile da pochi attacchi all'anno a varie volte al mese. Quando il dolore è preceduto da sintomi neurologici, completamente reversibili, come annebbiamento della vista, lampi o bagliori colorati a zigzag, scintille luminose, visione deformata degli oggetti, formicolii, l'emicrania si definisce "con aura". Questi sintomi si sviluppano lentamente, nell'arco di 5-20 minuti, e si risolvono in genere nel giro di un'ora. Un attacco di cefalea tensiva ha una durata e una frequenza molto variabili: se si presenta meno di una volta al mese, la cefalea si definisce episodica; qualora si manifesti almeno 15 giorni al mese, per almeno tre mesi si definisce cronica.



CHE FARE?

Per alleviare il dolore acuto si ricorre all'automedicazione con farmaci analgesici da banco, senza necessità di prescrizione medica, tenendo presente che la loro efficacia è maggiore se assunti tempestivamente. Meglio non attendere, quindi, che il dolore passi da solo. Molto probabilmente accadrà il contrario, con aumento dell'intensità e della durata, e riduzione dell'efficacia dei farmaci. Non bisogna tuttavia abusare degli analgesici che, se assunti ripetutamente e più volte in un mese, possono contribuire alla cronicizzazione della cefalea. Nel caso in cui gli episodi di mal di testa di-

ventino molto frequenti è consigliabile rivolgersi a uno dei molti centri cefalea in Italia, per valutare una terapia preventiva personalizzata. Molto utile, anche in vista di una valutazione specialistica, la compilazione di un diario, dove annotare frequenza, caratteristiche, e durata delle crisi, insieme ad eventuali variazioni dello stile di vita in corrispondenza degli attacchi.

STILE DI VITA

Il verificarsi di crisi frequenti può favorire la cronicizzazione della cefalea. Cercare di intervenire sullo stile di vita, adottando alcune sane abitudini,

FATTORI CHE INFLUISCONO SULLA COMPARSA

Alcune situazioni predispongono all'insorgenza di crisi di cefalea:

- lo stress psichico, specie nella fase successiva a un evento stressante, per esempio nel fine settimana, dopo un esame;
- l'affaticamento fisico e l'eccessiva attività, soprattutto quando è anomala rispetto alle proprie abitudini;
- le variazioni ormonali, che avvengono ad esempio durante il periodo mestruale, dopo la sospensione dei contraccettivi orali o nel primo trimestre di gravidanza;
- i cambiamenti di temperatura, umidità, vento;
- l'alimentazione: in alcuni casi il mal di testa deriva da un pasto troppo abbondante o dal digiuno, ma è possibile che sia favorito anche da alcuni alimenti ricchi di istamina come, per esempio, cioccolato, alcolici, insaccati, formaggi stagionati, frutta secca;
- un sonno scarso o di cattiva qualità può favorire l'insorgenza di crisi di cefalea. A prescindere dalla causa -stress, ansia, disturbi di altro tipo, impegni sociali- la perdita di ore di sonno nelle persone che soffrono di emicrania peggiora la situazione;
- l'uso di alcuni farmaci, per esempio gli antidepressivi.

può aiutare a prevenire l'insorgenza del mal di testa, o ad evitare che l'attacco si aggravi:

- avere cura della alimentazione, non saltare i pasti (il digiuno è un fattore determinante nel mal di testa) e fare una colazione completa ed equilibrata, cercando di evitare gli alimenti più "rischiosi" per il mal di testa, come cioccolato, alcolici, latticini e cibi grassi;
- dormire un numero di ore regolare e sufficiente a garantire un buon riposo, coricarsi e svegliarsi possibilmente alla stessa ora ogni giorno;
- cercare di ridurre o limitare lo stress, evitando se possibile i conflitti e risolvendo le controversie con calma;
- iniziare a praticare discipline come yoga, meditazione, stretching e tutte quelle attività in grado di agire sull'equilibrio psicofisico alleviando la tensione muscolare e favorendo il rilassamento, può essere utile;
- fare attività fisica migliora respirazione, circolazione sanguigna e apporto di ossigeno. Praticare esercizio di tipo aerobico regolarmente aiuterà a ridurre la tensione, e la frequenza o gravità dell'emicrania. Far precedere gli esercizi da un riscaldamento, in quanto l'esercizio fisico intenso e improvviso può provocare attacchi di mal di testa. Tra le attività motorie da evitare, quelle che richiedono uno sforzo eccessivo e prolungato, come il sollevamento pesi;
- adottare delle strategie di rilassamento: così come l'attività fisica, anche la mindfulness aiuta a controllare ansia e stress, e quindi a tenere a bada anche il mal di testa. Uno studio dell'Istituto Besta ha evidenziato come con la pratica di mindfulness sia diminuito il numero di attacchi

e di farmaci assunti ogni mese, con miglioramento della qualità di vita;

- non abusare di farmaci antinfiammatori e antidolorifici.

QUESTIONE DI CIBO

Curare la propria dieta, oltre che una sana abitudine, può essere un modo per contrastare la cefalea. Tra gli alimenti potenzialmente rischiosi vi sono: formaggi stagionati, insaccati, cioccolato, vino e alcolici, uova molleschi, frutta secca, glutammato, cibi precotti. Consumare preferibilmente carboidrati complessi, meglio se integrali, carne bianca e pesce. E abbondanti quantità di ortaggi e frutta, fonte di vitamine e sali minerali. Evitare i cibi in scatola e conservati; i nitrati in essi contenuti possono favorire l'insorgenza di cefalee ed emicranie. Non dimenticare di bere; una idratazione scarsa può favorire lo sviluppo di cefalee. Il caffè può alleviare un lieve mal di testa, in quanto ha un'azione stimolante sul sistema nervoso, ma in chi è abituato ad assumere molti caffè, l'interruzione di queste abitudini, per esempio nel fine settimana, può causare una reazione dell'organismo e la comparsa di mal di testa dovuto a una sorta di astinenza da caffeina. In generale, evitare sia pasti troppo abbondanti e frettolosi che rallentano la digestione, che le colazioni troppo scarse. Non restare a digiuno a lungo; abituarsi a fare degli spuntini a metà mattina o a metà pomeriggio. La carenza di alcuni complessi vitaminici e minerali, come magnesio e vitamine del gruppo B, può essere responsabile delle crisi emicraniche. Valutare questa situazione con il proprio medico per, eventualmente, ricorrere a una integrazione specifica.

7 CONSIGLI PER PREVENIRE GLI ATTACCHI

1. Dormire con regolarità 7-8 ore per notte.
 2. Migliorare la postura, soprattutto al lavoro (stare seduti correttamente senza curvare la colonna vertebrale) ma anche in auto o sul divano in casa.
 3. Evitare di esporsi a luci (solari o artificiali) o odori (deodoranti ambientali) troppo intensi.
 4. Riposare ogni tanto la vista quando si lavora al computer.
 5. Imparare tecniche per rilassare il corpo o praticare regolarmente una disciplina anti-stress come yoga o nuoto.
 6. Evitare gli sbalzi di temperatura.
 7. Mantenere una costante idratazione e un'alimentazione regolare, evitando di saltare i pasti.
- (fonte: Humanitas Salute)



Serena cucina

La dottoressa Serena Missori torna in libreria con un nuovo libro ricco di ricette sane e gustose, che si possono cucinare con facilità e corredate da nozioni medico-scientifiche presentate in modo semplice e chiaro. Ogni ricetta fornisce facili spiegazioni sulle proprietà funzionali degli alimenti, dei macronutrienti, sulle diverse modalità di utilizzo degli ingredienti e sui metodi alternativi di cottura, anche in base alle problematiche di salute più comuni. *Serena cucina* insegna a gestire gli alimenti per ottenere effetti fisiologici benefici per la salute, correggendo errori inconsapevoli o dettati da pregiudizio che possono favorire il malessere e la malattia.



**SERENA MISSORI,
ALESSANDRO GELLI**

Serena cucina
*Ricette funzionali,
consapevoli e gustose*

Edizioni LSWR

Manuale pratico di agopuntura

La Medicina Tradizionale Cinese per tutti

La Medicina Tradizionale Cinese rappresenta uno dei sistemi medici più antichi e complessi che sia mai arrivato fino a noi e, nonostante vanti almeno tre millenni di storia, è ancora in evoluzione tanto da essere sempre più studiata anche sul piano medico-scientifico occidentale. Questo manuale pratico è rivolto a chiunque voglia avvicinarsi a questa tradizione millenaria e alle possibilità di prevenzione e cura da essa offerta. La prima parte del volume descrive i fondamenti (filosofici e pratici) della Medicina Tradizionale Cinese, mentre la seconda parte si concentra sulla descrizione dei 100 punti di agopuntura più utilizzati nella pratica clinica. Per il trattamento di ogni patologia, alla stimolazione dei punti di agopuntura si affiancano i suggerimenti dietetici, le prescrizioni di fitoterapia cinese e i consigli di un saggio medico cinese di duemila anni fa.



GABRIELE PIURI

*Manuale pratico
di agopuntura*
*La Medicina Tradizionale
Cinese per tutti*

Edizioni LSWR

Il giardino per i sensi

Il legame tra i giardini e la felicità è noto da tempo e che il lavoro e l'esercizio all'aperto facciano bene è confermato anche dalla scienza. Divertirsi facendo giardinaggio vuol dire acuire i sensi. Gli odori, i sapori, i colori, i suoni e le consistenze riguardano una miriade di forme di vita che volano, ronzano, saltellano o strisciano: ognuna di loro catturerà l'attenzione del naso, della bocca, degli occhi, delle orecchie o delle mani. Il volume contiene suggerimenti su quali piante coltivare per nutrire il benessere, sia mentale sia fisico: come riempire uno spazio con una fragranza rasserenante, come creare una combinazione di colori dall'effetto calmante, come selezionare alberi e arbusti per i loro suoni rilassanti, quali piante risultano più piacevoli al tatto e da quali puoi ottenere sapori non comuni.



KENDRA WILSON

Il giardino per i sensi
*Quando il giardino calma la
mente e risveglia l'anima*

Edizioni LSWR



HEPAR SULFUR

L'inverno del nostro scontento

Anna Maria Coppo,
Farmacia san Giuseppe, Settimo Torinese

Il farmaco omeopatico Hepar sulfur è prodotto dalla cottura in crogiolo per 15 minuti di zolfo e calcarea d'ostrica: la polvere grigiastra dall'odore sgradevole e pungente di uova marce, opportunamente diluita e dinamizzata può equilibrare una grande vulnerabilità sia fisica che emozionale, diventare un utile rimedio per:

- ascessi, tendenza alle suppurazioni, ai gonfiori ghiandolari, alle infezioni, con edema (gonfiore);
- la sensibilità a contrarre raffreddori alla minima corrente d'aria, con catarri gialli e densi che si insinuano nei seni nasali dando una dolorosa sinusite che può dare persino gonfiore di una parte del volto;
- otiti con fitte dolorose, sensibili alla minima corrente d'aria, spesso con secrezioni giallastre con un leggero sgradevole odore e leggere striature rosee;
- ipersensibilità al dolore, avvertito come intollerabile e pungente, sensibile al minimo tocco, al più leggero essere solo appena sfiorati, come per una nevralgia sopraggiunta per esempio per l'esposizione ad una corrente d'aria;
- una tosse secca, rauca, dolorosa, abbaiente che tormenta il freddoloso ed insofferente malato dopo la mezzanotte, spesso afflitto anche da una pungente insopportabile laringite sensibile anche al solo respirare aria che pare troppo

fresca per la sua gola in fiamme;

- dolori come da una spina conficcata nei tessuti, come può essere il dolore di un "pateruccio", il volgare "giradito", la dolorosa infezione intorno all'unghia, spesso dell'alluce del piede, o delle dita della mano comparse dopo un trauma, dopo una pellicina strappata, dopo una manicure o pedicure impropria o azzardata, disturbo ricorrente per molte persone.

VICINO AL FUOCO

L'ipersensibilità al dolore, al freddo, all'essere sfiorati, è spesso accompagnata da atteggiamento scontroso, scontento, a malumore ed irritabilità, e, come riporta il dr Vermeulen nella sua Materia medica: "quanto facilmente le influenze esterne entrano, così "il fuoco interno divampa". E proprio vicino al fuoco i manuali di omeopatia illustrati raffiguravano il paziente Hepar sulfur, avvolto in coperte, sciarpe e berretto, con tisane fumanti accanto, l'espressione corruciata e scontroso, la mano tesa a fermare chi osasse aprire una porta, una finestra.

IL SIGNOR MARIO ED I PRIMI FREDDI

Alto e imponente, stava seduto sulla vecchia poltrona vicino al camino acceso nella casetta di mezza montagna dove trascorrevva la fine dell'estate. Ad appena 1200 metri di altitudine già la frescu-





ra di fine estate si faceva sentire e per Mario non era piacevole, ma un attacco alla sua salute, tanto che voleva scendere nella calda cintura di Torino dove gli spifferi dell'autunno erano ancora lontani. Ma la moglie doveva preparare i bagagli, “dissfare la casa” come si dice, e Mario esasperato la guardava muoversi tra biancheria e stoviglie, tra la dispensa e borsoni e avrebbe gettato volentieri tutto nel fuoco, quell'agitarsi intorno agli oggetti come un ronzio di api, di vespe, lo faceva diventare una vera furia, finché, dopo qualche ora, una leggera pioggia inumidì quel clima freddo, lo rese più dolce e mite, tanto che Mario disse, più condiscendente, che potevano partire anche l'indomani e con la pioggia ed i granuli di Hepar sulfur stava meglio, il mal di gola era passato, e sentiva meno il freddo.

MARIANNA

Non era un gran bel momento, stanca per il lavoro, un brutto ascesso alla base di un dente la costringeva a privarsene, a privarsi di quel dente, malato sì, ma suo, anzi la domanda era “perché”? Aveva una buona igiene orale, certo, ma forse la sua ipersensibilità la rendeva più vulnerabile, più fragile. Prendeva freddo facilmente, si risentiva facilmente, e di lei si diceva che “non le andava bene mai niente!” Ora, uscendo dallo studio dentistico, faceva fatica ad abbottonarsi la giacca, un giradito all'indice ed uno al pollice della mano sinistra facevano malissimo, poteva essere l'angolino dell'unghia conficcato nella carne intorno, pungeva e doleva ed uscendo all'aria fresca del primo autunno sentì tutto peggiorare: “Ci vuole la pomata antibiotica, il disinfettante”. Entrò in farmacia e ne uscì anche con dei granuli di Hepar sul-

fur, che guarirono il giradito, ed inoltre accadde che per molto tempo dopo non ebbe più bisogno del dentista.

IL PICCOLO GIOVANNI

La mamma entrò in farmacia trascinando con sé un imbronciato bambino biondo, morbido, con un berretto calato fin sugli occhi”. Ha voluto dormire col berretto, ha male all'orecchio, ho letto che Pulsatilla e Belladonna sono rimedi adatti per l'otite dei bambini, prima di arrivare agli antibiotici cosa si può fare?” A qualche domanda della farmacista raccontò del bimbo dispettoso, scontroso, con una secrezione giallognola dall'orecchio destro, del sorprendente apprezzamento, il giorno prima, da parte del piccolo Giovanni del “bagnetto verde” della nonna, molto acidulo (una salsa piemontese preparata con prezzemolo, pane bagnato nell'aceto ed altri ingredienti) e della tendenza del bimbo a raffreddarsi facilmente ed a tossire la notte. La farmacista suggerì per questa volta granuli di Hepar sulfur ed uno spray alla propoli e il piccolo Giovanni guarì rapidamente. (una caratteristica del rimedio Hepar sulfur è il desiderio di cibi acidi, sottaceti, cetriolini.)

È necessario raccogliere il racconto di chi ha bisogno d'aiuto con attenzione, ed è necessario che chi vuole essere aiutato con l'omeopatia presti attenzione al proprio modo di ammalarsi e lo esprima con la consapevolezza che dare più indizi possibile permetterà di trovare la cura più adatta.

da “Riccardo terzo” di Shakespeare: *Ora l'inverno del nostro scontento è reso estate radiosa da questo sole di York e tutte le nuvole che incombevano sulla nostra casa sono sepolte nel petto profondo dell'oceano.*

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a blue and white striped shirt, hugging a young girl from behind. The girl has blonde hair in pigtails and is wearing a light-colored knitted sweater over a striped shirt. She is laughing joyfully, her head tilted back. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

IL NOSTRO PRINCIPIO ATTIVO SEI TU.

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

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



AUROBINDO
Committed to healthier life!



IL MONOPIATTO DELLA SALUTE

La regola più semplice per mettersi a tavola

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in nutrizione

Se sappiamo mettere in tavola i cibi genuini grazie a un'attenta scelta e un'intelligente lettura dell'etichetta, vuol dire che siamo già a metà strada verso un'ottima educazione alimentare per tutta la famiglia. Ora manca solo imparare come debbano essere correttamente abbinati i cibi più sani per ottimizzare al meglio le proprie caratteristiche. Organizzare un menù quotidiano, perlomeno settimanale, serve per garantire visivamente il rispetto della regola della varietà in tavola e per farci cogliere quante volte introduciamo erroneamente cibi meno salutari. Avere uno schema alimentare ben organizzato ci permette di rispettare la cadenza dei pasti leggeri, ma frequenti nell'arco della giornata, mantenendoci la sazietà più prolungata, con rallentati picchi glicemici e la garanzia dell'introduzione corretta di tutti i cibi genuini e funzionali.

IL MENÙ GIORNALIERO

La suddivisione migliore dei nutrienti nell'arco della giornata non è altro che quella di una semplice piramide rovesciata, in cui si introducono più calorie nella parte iniziale del giorno, quando il nostro metabolismo risulta più attivo per bruciare e per utilizzare al meglio i principi nutrizionali, per calare poi progressivamente durante la giornata, fino al momento serale in cui il metabolismo tende ad accumulare maggiormente zuccheri, grassi e tossine, e quindi dove mangiando meno stiamo decisamente meglio! Suddividiamo i nutrienti, dunque, in tre pasti principali a scalare, come usavano fare i nostri nonni e come il detto ricorda: incomincia con una colazione da re, prosegui con un pranzo da principe e termina con una cena da povero, intervallati da almeno due spuntini leggeri.

IL MONOPIATTO DELLA SALUTE

L'organizzazione di ogni pasto può essere semplificata attraverso una facile rivisitazione del "piatto del mangiar sano". Il monopiatto della salute, che spiego nel mio libro "Non chiamatela dieta" edito da LSWR, è inserito all'interno delle nostre abitudini mediterranee culinarie e prevede tre componenti volumetricamente simili: il concetto rivoluzionario di volume va a spodestare quello del peso usato fino ad ora dalle più comuni diete. Questa nuova metodologia ci insegna che dobbiamo avere nel nostro piatto ideale di classiche dimensioni le tre componenti nutrizionali che occupino visivamente il medesimo spazio:

- carboidrati preferibilmente integrali come pasta, riso, pane, chicchi come farro oppure orzo, fiocchi di avena;

- proteine ad altro valore biologico come pesce, uova, latticini, carni magre e legumi;
- componente verde di verdure e frutta (usata a colazione!) fresche e di stagione.

Ciò significa evitare ossessivi pesi sulla bilancia e grammature maniacali, ma semplicemente prendere la mano con ciò che va nel nostro piatto. Imparare questa regola ci agevolerà ogni giorno nella preparazione dei nostri pasti, ma anche qualora dovessimo mangiare fuori per lavoro o per piacere.

COLAZIONE

Analizziamo come costruire il monopiatto del momento più importante della giornata! A colazione è indispensabile organizzare un pasto abbondante, ma equilibrato, senza l'aggiunta di zuccheri inutili e prodotti da forno dolci e salati che contengano zuccheri e non siano integrali. La colazione può essere composta da:

- a. Una porzione di carboidrati complessi a scelta, per esempio, tra fiocchi di avena integrali o cereali soffiati (riso, miglio, quinoa) senza zuccheri aggiunti o pane integrale e fette biscottate integrali con marmellate senza zuccheri aggiunti.
- b. Una porzione volumetricamente uguale di proteine di ottima qualità a scelta tra:
 - frutta secca non zuccherata né salata, come noci, mandorle, nocciole, anacardi;
 - crema di frutta secca senza zuccheri aggiunti;
 - uova sode o in frittata o per preparare delle ottime omelette;
 - ricotta fresca e genuina senza aggiunta di altri ingredienti inutili.
- c. Una porzione di frutta fresca di stagione oppure un bicchiere di spremuta o estratto di frutta e verdura senza zuccheri aggiunti.



- d. Una porzione, infine, di moderata quantità di grassi buoni derivati dall'aggiunta di 1 cucchiaino di olio di semi di lino o di semi oleosi misti (girasole, lino, sesamo, zucca, chia) o dal consumo di un avocado, l'unico frutto dal contenuto in grassi buoni maggiore rispetto al contenuto in zuccheri.

Si possono aggiungere liberamente:

- latte e yogurt al naturale o bevande vegetali;
- caffè, orzo, the o tisane senza zuccheri aggiunti.

Per chi non riesce assolutamente a fare colazione o non ne è mai stato abituato, si consiglia di seguire

la regola della gradualità introducendo volta per volta un pezzetto in più della colazione proposta, magari provando a consumarla nell'arco delle prime due ore dal risveglio. Vedrete che, dopo qualche settimana, complice una cena meno abbondante di quella a cui probabilmente si era abituati, lo stimolo della fame mattutina arriverà come per magia! Imparare la regola del monopiatto serve proprio a raggiungere questo obiettivo: a modificare con semplicità le proprie abitudini per sentirsi meglio, raggiungere il pesoforma corretto e tornare ad avere una sana fame ai giusti orari, risveglio compreso!



RICETTE PER COMPORRE IL MONOPIATTO DELLA COLAZIONE

- Spremuta di arancia senza zuccheri + pane integrale + 3 cucchiaini di ricotta + ½ avocado + caffè lungo senza zuccheri
- Kiwi + yogurt + noci + 1 cucchiaino semi oleosi misti + quinoa soffiata + caffè ristretto senza zuccheri
- Estratto di mela e arancia + 2 uova sbattute con fiocchi di avena integrali + 1 cucchiaino semi di chia + the verde senza zuccheri aggiunti
- Susine + latte e caffè senza zuccheri + fette biscottate integrali con marmellata senza zuccheri aggiunti + mandorle + 1 cucchiaino semi di zucca
- Estratto di mela e frutti di bosco + pane integrale con crema di nocciole senza zuccheri e marmellata di mirtilli + 1 cucchiaino di semi di chia in un vasetto di yogurt bianco al naturale + the verde

Ataxxa® per **AVVENTURE** **LIBERE DA INSETTI**

REPELLE
ZECHE,
ZANZARE
e FLEBOTOMI

ELIMINA
PULCI
e
ZECHE



Ataxxa®
permetrina, imidacloprid

Antiparassitario per
CANI ATTIVI
E PROTETTI

Repelle zecche (*I. ricinus*) e flebotomi (*P. perniciosus*) per 3 settimane e zanzare (*A. aegypti*) da 7 giorni fino a 14 giorni dopo il trattamento. Elimina pulci e zecche fino a 4 settimane.

Ataxxa è un medicinale veterinario contenente Permetrina e Imidacloprid. Non utilizzare sui cuccioli di età inferiore alle 7 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Non usare sui gatti. **Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. Aut. Pub. N. 29 del 07/02/2023

Soluzione spot-on
disponibile in 4
diversi dosaggi



NON USARE SUI GATTI.

 **KRKA**

QUANDO LE GAMBE SI RIBELLANO

Pesantezza e gonfiore sono alcuni dei sintomi della malattia venosa

di Barbara Ricciardi

Ci fanno camminare, correre, saltare, ballare. Le gambe, o in gergo medico gli arti inferiori, sono soggette nel corso della vita a numerose sollecitazioni e qualsiasi loro movimento, anche il più semplice, coinvolge l'attivazione di vari apparati, come le articolazioni, il sistema nervoso e quello circolatorio. Quest'ultimo, costituito da capillari, vene e arterie, con l'avanzare dell'età può essere colpito da disturbi più o meno gravi, quali insufficienza venosa, teleangectasie, varici e flebiti. Si stima che la malattia venosa, caratterizzata da sintomi come pesantezza, gonfiore, formicolii, crampi notturni, vene e capillari in evidenza, colpisca fino all'80 per cento della popolazione, specie quella femminile.

DALLA DIAGNOSI ALLA TERAPIA

La malattia venosa si accentua in estate, a causa del caldo che genera una dilatazione di vene e capillari. I sintomi risultano, inoltre, più accentuati se si rimane seduti a lungo e se si conduce una vita sedentaria. Per la sua diagnosi si rende necessario rivolgersi all'angiologo, il medico specializzato nelle patologie dell'apparato circolatorio e linfatico. A tal proposito è bene sottolineare che l'individuazione precoce di questa patologia si dimostra di fondamentale importanza, per evitare che si trasformi in un problema cronico e che influisca gravemente sulla salute delle gambe. Il trattamento della malattia venosa consiste in una modifica dello stile di vita, nell'utilizzo di calze elastiche, in una terapia farmacologica o fitoterapica e nel ricorso a specifici prodotti per uso locale. Tra i suoi principali fattori di rischio si possono enumerare la debolezza

congenita del tessuto connettivo, il lavoro sedentario, gli sbalzi ormonali, il sovrappeso, la gravidanza e l'età avanzata. Per evitare che il disturbo cronicizzi, si rende necessario agire su più fronti. Alcuni esempi? Incrementare l'attività fisica, ridurre il peso corporeo, indossare scarpe con un tacco di media altezza e abiti non troppo aderenti su cosce e addome. Inoltre si consiglia di mantenere una corretta idratazione, bevendo almeno due litri di acqua al giorno. Anche le calze elastiche, con capacità contenitiva adeguata alla severità della patologia, possono essere di grande aiuto, specie nelle persone che durante il giorno stazionano diverse ore in posizione eretta. Per quanto riguarda la terapia sistemica, il medico potrà prescrivere un trattamento farmacologico personalizzato, mentre il farmacista, nei casi più lievi, potrà consigliare estratti vegetali dotati di azione vasotonica, come ippocastano, meliloto, vite rossa, centella.

UNA CARTINA GEOGRAFICA

Un disturbo spesso associato all'insufficienza venosa consiste nella dilatazione di capillari e venule superficiali che danno origine ad antiestetiche ramificazioni, le teleangectasie. Quando i piccoli vasi si rompono causano, inoltre, un dolore simile a un pizzicotto e la comparsa di piccoli ematomi bluastri sulla pelle. Per scongiurare la comparsa di questo antiestetico disturbo si può ricorrere efficacemente ai frutti di mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus* L.), capaci di dare una sferzata di salute all'apparato circolatorio. Gli antocianosidi di questa piccola bacca violacea, aumentando la resistenza dei capillari e delle piccole vene, rientrano nel-



la composizione di numerosi rimedi naturali, volti a contrastare i disturbi a carico del microcircolo. Il mirtillo svolge, inoltre, un'efficace azione antiedematosa, utile nel caso di gambe gonfie. I prodotti farmaceutici contenenti estratti di questo frutto sono generalmente innocui, ma a causa dell'effetto fluidificante del sangue se ne sconsiglia l'assunzione in concomitanza con farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici.

I BENEFICI DELL'ACQUA

Un ulteriore sintomo molto fastidioso e spesso presente in caso di malattia venosa è il gonfiore. Alla base della manifestazione edematosa risiede un'insufficiente risalita del sangue dalla periferia al cuore, tendendo a ristagnare nelle gambe. In queste condizioni la pressione sanguigna aumenta nei vasi, che alla lunga possono perdere tono e resistenza. Le pareti dei vasi diventano permeabili e del siero può fuoriuscire, concentrandosi nei tessuti circostanti, con conseguente comparsa di

edema. Per combattere la ritenzione idrica in primis bisogna bere acqua. Sembrerebbe un paradosso, ma l'acqua, specie quella a basso contenuto di sali, è in grado di stimolare la diuresi. In commercio sono disponibili diverse tipologie di acqua che si distinguono in base al loro residuo fisso, ossia alla quantità di sali minerali che contengono. L'acqua che favorisce la diuresi è la cosiddetta acqua "minimamente mineralizzata" che possiede un residuo fisso inferiore a 50 milligrammi per litro. Per drenare i liquidi in eccesso si può, inoltre, ricorrere a un rimedio naturale. Si tratta della pilosella (*Hieracium pilosella* L.), pianta diffusa in tutta Europa, di cui si utilizzano in fitoterapia le foglie e i fiori, dotati di proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Le piante diuretiche sono generalmente ben tollerate, ma è bene tener presente che, potendo agire sulla pressione sanguigna, sono sconsigliate in caso di ipotensione, in coloro che assumo farmaci antipertensivi e nei soggetti affetti da insufficienza renale.

LA GINNASTICA IN ACQUA

Un'attività fisica che può risultare utile nel contrastare la patologia venosa consiste nell'acquagym, ossia la ginnastica in acqua. Durante le sessioni di acquagym si effettuano alcuni esercizi a ritmo di musica che tonificano la muscolatura e aiutano a bruciare calorie. Ottima come strategia anticellulite, la ginnastica che si effettua immersi fino alla vita nell'acqua di una piscina, svolge un effetto massaggiante e drenante dei liquidi in eccesso. L'acqua, inoltre, sostenendo il corpo, ha il vantaggio di rendere i movimenti più fluidi, senza causare un carico eccessivo sulle articolazioni. Anche la cyclette in acqua si dimostra molto utile per poter contare su gambe belle e sane, poiché attiva in modo omogeneo la muscolatura e tonifica la parete dei vasi sanguigni. Per ottenere risultati migliori e duraturi è consigliabile effettuare queste attività acquatiche almeno 2-3 volte la settimana.

LA SALUTE DEI RENI

Le problematiche più frequenti legate a questi organi

Dottorssa Federica Porta
Medico Veterinario

Molto più frequentemente di quanto pensiamo, i reni dei nostri amici animali possono provocare delle patologie, anche serie se non diagnosticate tempestivamente. In questo articolo cerchiamo di spiegare quali sono le problematiche più frequenti legati a questi organi.

RENI E PATOLOGIE

I reni svolgono numerose funzioni: filtri importanti per ripulire il sangue dalle scorie, regolano l'equilibrio idrico e salino, il metabolismo della vitamina D, la pressione osmotica tra tessuti e sangue, infine producono una serie di ormoni. Quando i reni smettono di funzionare correttamente ci troviamo di fronte a due possibili problemi:

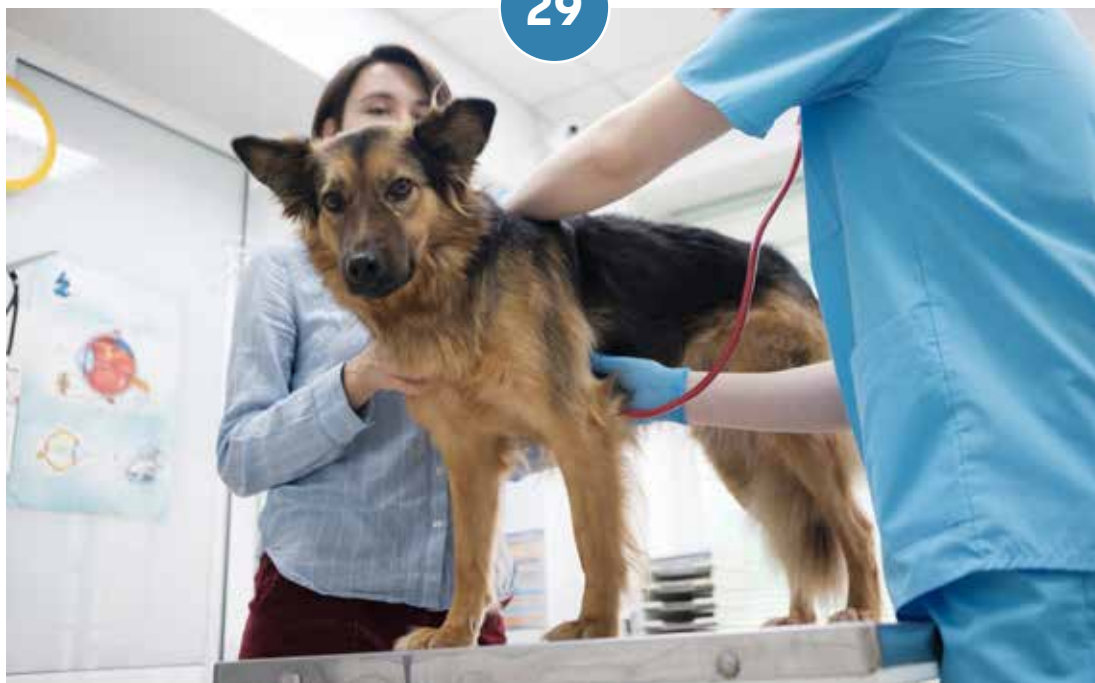
- una malattia renale acuta (che di solito è più rara) che si verifica quando i cani o i gatti vengono esposti ad alimenti tossici, alcuni farmaci, piante velenose, altri prodotti chimici, punture d'insetti e morsi di serpenti. O altre cause come una grave infezione, in particolare dai batteri della Leptospirosi, che possono infettare l'animale da fonti d'acqua contaminata da animali infetti o ancora shock anafilattico, insufficienza cardiaca, malattie della coagulazione, morbo di Addison, pancreatiti, malattie epatiche e tutte le patologie che modificano l'afflusso di sangue ai reni. Hanno una insorgenza improvvisa, potenzialmente mortale o reversibile se si riesce a diagnosticare in tempo e rimuovere la causa.

- una malattia renale cronica, anche detta "insufficienza renale" che è la forma più frequente, quando si instaura e persiste per periodi prolungati (mesi o anni) una perdita di funzionalità progressiva di nefroni, con irreversibilità della lesione. L'insufficienza renale è una malattia che colpisce i cani generalmente in età adulta e deteriora il benessere dei reni, necessari per filtrare ed eliminare le sostanze di scarto del corpo. La degenerazione dei reni incide sui liquidi del corpo, sangue compreso, favorendo la diffusione delle sostanze di scarto dell'organismo anziché attraverso l'eliminazione fisiologica consueta.

LA DIAGNOSI

La diagnosi di patologia renale si ottiene mediante un semplice esame del sangue in cui vengono valutati principalmente i valori di urea e creatina che ci danno un'idea della capacità del rene di filtrarli. È possibile valutare il benessere renale anche con l'esame delle urine e ecografie. Una volta ottenuta la diagnosi la terapia si basa su questi obbiettivi:

- ridurre il carico di lavoro del rene;
- alleviare i sintomi e le conseguenze delle intossicazioni uremiche;
- ridurre al minimo i disturbi degli equilibri idrici, elettrolitici, vitaminici, minerali ed acido-basico;
- rallentare la progressione della malattia.



LA PAPPA

Il controllo dell'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per la salute dei reni. L'insufficienza renale innalza la predisposizione alla disidratazione: è quindi fondamentale garantire al nostro amico a quattro zampe un corretto apporto di acqua. I gatti in particolare assumono la maggior parte dell'acqua con il cibo: è pertanto consigliabile prediligere un'alimentazione a base di cibi umidi piuttosto che secchi. Una dieta ideale dovrebbe avere un ridotto contenuto proteico: nell'insufficienza renale si ha un accumulo di sostanze tossiche che derivano dalla disgregazione delle proteine, e un'alimentazione a basso contenuto proteico dovrebbe minimizzare questo evento. Bisogna stare attenti però a non eccedere nel senso opposto: troppe poche proteine, infatti, possono portare ad una perdita di peso che sarebbe estremamente dannosa. Per questa ragione, è consigliabile utilizzare alimenti

specifici presenti in commercio e approvati dai veterinari per le condizioni di patologia renale. Inoltre, questo tipo di alimentazione speciale dovrebbe anche avere un livello di minerali controllato soprattutto per quanto riguarda fosforo e sodio in modo da alleviare lo stress a carico dei reni. Attenzione però perché le diete povere in proteine tendono ad essere meno appetibili. In particolare, per quei gatti con insufficienza renale cronica che non vogliono questo tipo di alimenti, è meglio che mangino diete normali piuttosto che si alimentino troppo poco.

I cani con insufficienza renale cronica possono essere trattati con successo terapeutico, solo se la malattia viene identificata il più precocemente possibile e se la causa è eliminabile (ostruzioni, calcoli). In tutte le altre situazioni, non si può pensare di far regredire la malattia, ma tenerla controllata e migliorare la condizione di vita del paziente.

IL NOSTRO ANIMALE SOFFRE DI UN DISTURBO RENALE?

I campanelli d'allarme a cui dobbiamo fare attenzione sono:

- aumento della sete e urinazione più frequente;
- perdita di appetito;
- perdita di peso e debolezza;
- letargia e sonnolenza;
- alito cattivo;
- vomito e diarrea.

SALUTE DEI CAPELLI

I consigli per una chioma forte e lucente

Francesca Laganà

I capelli sono un biglietto da visita, fanno parte del look e a loro si prestano moltissime cure. Sono però costantemente a contatto con l'ambiente esterno, e la loro bellezza e salute è inevitabilmente influenzata da inquinamento, clima e trattamenti, oltre ovviamente dallo stile di vita, da scelte alimentari e stress. Tra le maggiori preoccupazioni c'è la caduta: in autunno può aumentare e creare qualche disagio e allarme. Per contrastarla, oltre a correggere lo stile di vita e le abitudini alimentari, si può chiedere al proprio farmacista di fiducia consiglio sugli integratori specifici, da abbinare a trattamenti specifici contro la caduta e per trattare i capelli deboli e diradati.

IN AUTUNNO SE NE PERDONO DI PIÙ

La caduta dei capelli è dovuta a cause fisiologiche, che si possono intensificare o accelerare a causa di: carenze alimentari, condizioni ambientali, stagionalità (in genere autunno e primavera), condizioni fisiche, fattori genetici, assunzione di farmaci particolari, stress, squilibri ormonali, gravidanza, allattamento o menopausa. Se da una parte, quindi, la caduta dei capelli fa parte dello stesso ciclo vitale del capello ed entro certi livelli è del tutto naturale e fisiologica - normalmente ogni giorno perdiamo circa 50/80 capelli - nella stagione autunnale possono arrivare naturalmente fino a 100 capelli al giorno. Questo perché tra settembre e ottobre, si hanno cambiamenti ormonali dovuti all'aumento del numero di ore di buio, a questo si sommano gli effetti degli stress fisici subiti dai capelli in estate:

sole, acqua salata o con cloro, lavaggi più frequenti per effetto del caldo.

LE FASI DI VITA

Ci sono tre fasi di crescita dei capelli: la prima è lo stadio anagen nel quale il bulbo produce cellule con continuità e può durare dai tre ai sette anni, in funzione del patrimonio genetico, l'età, la razza, il sesso infatti è più corta negli uomini e più lunga nelle donne e le condizioni di salute. Con l'invecchiamento la fase di anagen si accorcia e i capelli diventano più corti e sottili. La seconda è lo stadio catagen cioè la fase di riposo che dura circa tre settimane, nella quale il capello non cresce e il follicolo risale verso la superficie cutanea e la terza è lo stadio telogen e cioè la fase nella quale la radice si stacca dal follicolo e il capello cade. La fase telogen può durare anche 3 mesi. In una chioma normale i capelli sono per circa l'80% in fase anagen, per il 2% in fase catagen e il resto in fase telogen. Quindi una caduta fra i 50 e i 100 capelli al giorno può essere considerata nella norma.

PIÙ GIOVANI, PIÙ CAPELLI

Sembra una banalità o un luogo comune, invece è un dato di fatto: il numero dei capelli diminuisce con l'età. In un soggetto giovane e sano va da 100.000 a 150.000, numero che scenderà con l'invecchiamento, così come il diametro medio del capello singolo. La velocità di crescita normale media è attorno a 0,30 millimetri al giorno. I capelli crescono fino a una lunghezza geneticamente deter-



minata. La lunghezza raggiunta dai capelli - se non tagliati - dipende in gran parte dalla durata della fase dell'anagen del proprio ciclo pilare, che arriva fino a 7 anni nelle donne, ma sono tanti i fattori che possono diminuire il tempo di anagen. Ad esempio, nei soggetti affetti da calvizie, l'anagen dura dai 3 ai 5 mesi: molto spesso questa diminuzione è dovuta a cause genetiche che vanno a influenzare la corretta funzionalità del follicolo pilifero.

BEAUTY ROUTINE ANTICADUTA

In caso di caduta temporanea dei capelli è utile modificare la propria beauty routine utilizzando prodotti specifici per la caduta. Prima si può scegliere uno shampoo tra i molti disponibili: alcuni sono specifici per i capelli maschili, altri per capelli secchi o per quelli fini. Una buona resa cosmetica sul proprio tipo di capello rende più facile utilizzare il trattamento per un periodo più

INIZIA LA SCUOLA, ATTENZIONE AI PIDOCCHI

L'autunno segna la fine delle vacanze, il rientro a scuola e l'arrivo...dei pidocchi! Questi fastidiosi ospiti delle teste dei bambini, infatti, trovano la loro massima diffusione alla fine dell'estate e per tutto l'autunno, grazie a temperature ancora miti e la ripresa dei contatti tra i bambini. La fascia d'età più colpita è quella dei bambini di età compresa tra i quattro e i quattordici anni che frequentano la scuola, ma non è raro che i ragazzi li passino poi ai genitori. In farmacia sono disponibili prodotti spray che - se applicati tutti i giorni - creano un ambiente sgradevole ai pidocchi. Inoltre, è bene durante i periodi di stagionalità della diffusione dei pidocchi controllare periodicamente la testa dei bambini, cominciando da zone nascoste, dietro le orecchie e sulla nuca, imparando a riconoscere le lendini, cioè le uova. Solo in presenza di uova si procede con uno shampoo apposito, da utilizzare due volte a distanza di una settimana, sui capelli di tutta la famiglia. Con un pettine a maglie fini, si devono poi eliminare le lendini che rimangono attaccate, benché morte, dopo il trattamento.



lungo. Oltre al detergente, si possono utilizzare fiale o lozioni ad azione anticaduta, rinforzanti che sono in grado di favorire la crescita fisiologica di capelli forti e resistenti oltre ad aumentare la densità dei capelli. Alcuni prodotti sono da applicare a capello umido altri da usare tutti i giorni su capello asciutto. Anche in questo caso la costanza e la regolarità di applicazione fanno la differenza sul risultato finale.

INTEGRATORI

Contro la caduta dei capelli indotta dal cambiamento stagionale o da un grave stress psico-fisico, può essere di aiuto l'integrazione, oltre natural-

mente ad una alimentazione sana e completa. Le sostanze utili alla formazione dei capelli, e al preservare la chioma, sono gli aminoacidi solforati, le vitamine come le vitamine A, C D ed E, oltre a quelle del complesso B (B1, tiamina B2, riboflavina B3, niacina B5, acido pantotenico B6, piridossina B7, biotina B9, folato B12, cobalamina). Come effetto secondario, gli integratori utili a contrastare la caduta dei capelli, sono efficaci anche per rinforzare le unghie! Ricordiamo che gli integratori, come indica il loro stesso nome, hanno il compito di integrare una dieta carente di particolari sostanze o di fornire un maggior apporto di certi nutrienti per i bisogni specifici: il farmacista potrà consigliare la giusta integrazione e segnalare eventuali interazioni con i farmaci assunti.

CAPELLI E MENOPAUSA

Tra le cause della caduta dei capelli, va considerata anche la menopausa. L'organismo va incontro ad un importante cambiamento ormonale, con una progressiva diminuzione degli estrogeni, mentre il testosterone rimane stabile, e questo fa sì che anche il ciclo di vita dei capelli si accorci, facilitandone la caduta. In questa fase della vita, molte donne riscontrano perdita di spessore nei loro capelli, maggior frequenza di caduta, diminuzione della lucentezza, cambiamenti nella consistenza fino a maggiore secchezza e fragilità. Per contrastare la caduta, oltre a prendersi maggiore cura dei capelli, è bene adottare una alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo, sono abitudini salutari che si riflettono anche sui capelli.





Non sottovalutiamo il tuo dolore.

**Una terapia del dolore mirata
può cambiare il significato di sollievo.**

Sapevi che 1 persona su 5 convive con dolori cronici? Il medico di base può consigliarti la terapia e il percorso più adeguati per il dolore di lungo periodo.

Fai una scelta di salute con Sandoz.

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