

# NOTIZIE PER TE

[www.farmauniti.it](http://www.farmauniti.it)

## Viaggio nel benessere femminile



UniNetFarma  
Soluzioni per Crescere

### MEDICINA

Salute e serenità  
in menopausa

### CONSIGLI

L'importanza  
della convalescenza

### BENESSERE

Mantenere la mente  
in forma

edra

# L'unione fa la **forza!**

NOVITÀ

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



TOWA

# ANTIBIOTICORESISTENZA

Caro lettore, il Ministero della Salute ha recentemente avviato una nuova edizione della campagna di comunicazione per sensibilizzare la popolazione sul corretto uso dell'antibiotico e sui rischi di un uso scorretto.

In particolare, non utilizzare l'antibiotico senza l'indicazione del medico e nel caso di prescrizione medica assumere l'antibiotico nei modi e nei tempi indicati senza "sconti". Quindi non ridurre i giorni di terapia o dimenticarsi di assumere regolarmente le dosi prescritte.

Perché un uso eccessivo di antibiotico è pericoloso? È pericoloso prima di tutto per la persona che lo utilizza che si espone così con maggior probabilità agli effetti collaterali. Effetti che possono essere anche gravi e spesso sottovalutati. Effetti che frequentemente possono essere legati all'alterazione della flora batterica endogena, quella che "abbiamo

addosso" normalmente. Un danno alla flora batterica presente nel nostro organismo produrrà una serie di effetti a livello intestinale piuttosto che nelle donne a livello vaginale perché "squilibra" i rapporti di "forza" tra i vari microrganismi. Un esempio per tutti è la proliferazione della Candida. Ma gli antibiotici possono avere anche effetti collaterali meno frequenti ma molto gravi per la salute della persona: pensiamo alle reazioni allergiche all'uso delle penicilline.

Inoltre, l'uso eccessivo di antibiotici comporta un rischio per tutti collegato alla antibioticoresistenza: tanto più esponiamo i batteri agli antibiotici tanto più questi svilupperanno una resistenza all'antibiotico. Questo è un fenomeno che già esiste ed è una minaccia che incombe sempre di più sulla nostra salute.

Se il Farmacista si rifiuta di consegnarti un antibiotico senza prescrizione medica lo fa per tutelare la Tua salute e quella della collettività.

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. 1 / 6 del 01/01/24  
Tiratura 165.000 copie

Direttore responsabile: Simona Arpellino

Coordinamento editoriale: **Edra S.p.A.**  
Presidente - Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer - Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto: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**  
Menopausa

**6 – PSICOLOGIA**  
Alla ricerca del rischio

**10 – CONSIGLI**  
Convalescenza

**13 – LETTURE**

**14 – MEDICINA COMPLEMENTARE**  
Calcarea fluorica

**18 – BENESSERE**  
Alleniamo la mente

**20 – NUTRIZIONE**  
Etichetta alimentare

**24 – SPAZIO MAMMA**  
Cura dei dentini

**28 – CANI & GATTI**  
Infezioni urinarie

**30 – COSMESI**  
Un gesto intimo



# MENOPAUSA

La salute della donna in questo importante momento della vita

---

Alessandra Margreth

È un periodo importante e delicato, che segna la fine dell'età fertile e determina una serie di modificazioni nell'organismo della donna. Si apre un nuovo periodo della vita femminile: la menopausa coincide infatti con la cessazione dei cicli mestruali ed è preannunciata e accompagnata da una serie di cambiamenti sia fisici che psicologici. Questi "avvenimenti" si possono riunire sotto il termine "climaterio".

## QUANDO INIZIA?

L'età media in cui una donna entra in menopausa è attorno ai 50 anni, anche se il 15% della popolazione femminile va in menopausa prima dei 45 anni e il 5% addirittura prima dei 40 anni. Le forti fumatrici in media arrivano alla menopausa un anno prima di quelle che non fumano, e lo stesso accade a chi non ha avuto figli. Durante il climaterio i cicli mestruali possono interrompersi per diverso tempo per poi

riprendere, così come sono frequenti le variazioni di intensità e durata del flusso. Il periodo menopausale, evento del tutto naturale, si presenta in modo graduale, in un arco di tempo compreso di solito tra i cinque e i dieci anni.

## CI SONO DEI SINTOMI?

La menopausa è un evento che si manifesta in modo molto differente. Alcune donne vi arrivano quasi senza accorgersi dei graduali mutamenti nel proprio corpo, altre sono affette da disturbi più o meno forti. I sintomi menopausali sono vari: oltre alle irregolarità del ciclo, ci possono essere vampate e sudorazioni notturne, disturbi del sonno e alterazioni dell'umore, ansietà e difficoltà a concentrarsi. Oppure secchezza vaginale e problemi all'apparato urinario come l'incontinenza, e dolori articolari e muscolari. Sono responsabili degli sgraditi fenomeni il calo e





le fluttuazioni del livello degli estrogeni. Infatti, le ovaie cessano la loro attività e, di conseguenza, diminuisce nel sangue la quantità degli estrogeni, cioè di quegli ormoni prodotti fino allora proprio dalle ovaie. Ma si può affrontare questo delicato periodo senza eccessive preoccupazioni. È importante seguire uno stile di vita corretto e un'alimentazione bilanciata. E sottoporsi a regolari controlli medici.

### **C'È IL RISCHIO DI OSTEOPOROSI?**

La menopausa è legata al rischio dell'insorgenza, nel tempo, di alcuni problemi. Ad esempio, esiste una stretta relazione tra carenza di estrogeni, tipica appunto della menopausa, e accelerata perdita di massa ossea. Le ossa sono metabolicamente attive, perché vengono sottoposte a un costante processo di rimodellamento. Ogni anno viene rinnovato circa il 10% della massa ossea complessiva. E con l'età aumenta il rischio di osteoporosi e il conseguente pericolo di fratture. Per questo, dopo la menopausa, è necessario sottoporsi a esami di controllo come la MOC (la Mineralografia Ossea Computerizzata), che si può effettuare anche in farmacia, per valutare lo stato di salute delle ossa. Sarà il medico, comunque a stabilire tutti gli accertamenti necessari.

### **DEVO FARE ATTENZIONE AL CUORE?**

Un altro effetto legato alla progressiva diminuzione degli estrogeni riguarda il colesterolo. Durante l'età fertile questi ormoni contribuiscono a tenere sotto controllo il corretto rapporto tra colesterolo LDL (quello "cattivo") e colesterolo HDL (quello

"buono"). Ne consegue che la donna in menopausa è maggiormente esposta ai rischi di insorgenza di problemi cardiovascolari. Anche per questo motivo è importante tenere sotto controllo il proprio peso. In questi anni si tende infatti anche a "prendere chili", accumulando il grasso in eccesso in zone come l'addome. Gli specialisti consigliano di praticare almeno 30 minuti di esercizio fisico, 4 -5 volte la settimana. Muoversi è utile anche per mantenere in forma l'apparato osteoarticolare.

### **POSSO FARE ESERCIZIO FISICO?**

L'esercizio fisico è di grande aiuto per la donna: favorisce infatti la formazione di nuovo tessuto osseo. Ma non solo, l'attività fisica, dopo la fine dell'età fertile, svolge un ruolo importante anche sotto altri punti di vista. Muoversi permette di conservare un peso corporeo bilanciato e un buon tono muscolare. E ha effetti positivi anche nel tenere a bada i fenomeni di ansia e depressione, più comuni in questo periodo della vita. L'importante è fare esercizio in maniera costante e in modo adeguato all'età e alle proprie capacità: camminare, nuotare, fare ginnastica sono tutte attività che aiutano a mantenersi in forma.

### **DEVO STARE ATTENTA ALL'ALIMENTAZIONE?**

Anche l'alimentazione svolge un ruolo importante nell'affrontare in modo corretto la menopausa. Nella donna in età post-menopausale, ad esempio, aumenta il fabbisogno di calcio, sostanza fondamentale per la salute delle ossa. È perciò consigliabile

assumere giornalmente latte, yogurt e formaggi. Questi alimenti contrastano infatti la perdita di calcio grazie all'elevato quantitativo di fosforo. La caffeina, se assunta in dosi elevate, aumenta invece le perdite di calcio attraverso reni e intestino. Anche la vitamina D, contenuta in pesce, cereali e grassi, aiuta la fissazione del calcio e del fosforo nelle ossa. Il pesce va assunto 3 volte alla settimana. Preferire gli oli vegetali a quelli di origine animale. Si deve ridurre il consumo di zuccheri raffinati (prodotti da forno, pane bianco, dolci...) a favore di piatti ricchi di cereali integrali e di fibre. Le verdure a foglia, sia cotte che crude, sono ottime alleate della donna: molto indicati piatti a base di spinaci, cicoria, bie-

tola, lattuga conditi con olio extravergine d'oliva. Indicate anche verdure "a frutto" come peperoni, melanzane, carciofi, fagiolini, zucchine.

### GLI INTEGRATORI POSSONO AIUTARE?

Per combattere i disturbi tipici della menopausa può essere utile aiutarsi con integratori naturali specifici. Ci sono i prodotti a base di fitoestrogeni, sostanze vegetali che interagiscono con recettori degli estrogeni modulandone l'attività. Non bisogna però affidarsi al fai da te o al sentito dire. Il medico o il farmacista saranno in grado di dare tutte le indicazioni sulla opportunità di assumerli per contrastare i fastidi di questo delicato periodo.



### QUANDO CALANO GLI ESTROGENI

Le conseguenze più importanti del calo degli estrogeni sono: l'aumento del rischio cardiovascolare (infarto cardiaco, ictus cerebrale, ipertensione) e le patologie osteoarticolari, in particolare l'aumento dell'incidenza dell'osteoporosi. Fino alla menopausa, infatti, le donne hanno un rischio cardiovascolare inferiore a quello degli uomini perché gli estrogeni prodotti dalle ovaie garantiscono una minore quantità di colesterolo nel sangue. Le malattie cardiovascolari rappresentano, inoltre, la principale causa di morte per la donna in menopausa, superando di gran lunga tutte le forme di neoplasie, compreso il cancro della mammella. (Fonte Ministero della Salute)

# ALLA RICERCA DEL RISCHIO

La sfida al dono della vita

---

**Gladys Pace**

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

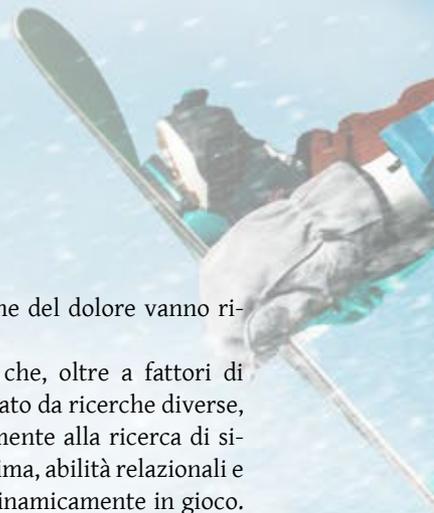
Ci sono persone per le quali la spinta a rischiare è una presenza assidua nel vivere quotidiano. Ci sono persone che si sentono attratte da situazioni al limite della sicurezza e sembrano corteggiarle. La Ricerca di Sensazioni Forti (Sensation Seeking) è un tratto generale di personalità che tocca ambiti diversi della vita definito dalla ricerca di comportamenti a rischio, sensazioni ed esperienze varie e intense, e dalla disponibilità a correre rischi fisici, sociali, legali e finanziari, per il piacere che se ne può trarre (M. Zuckerman, *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*, New York, Cambridge University Press, 1994).

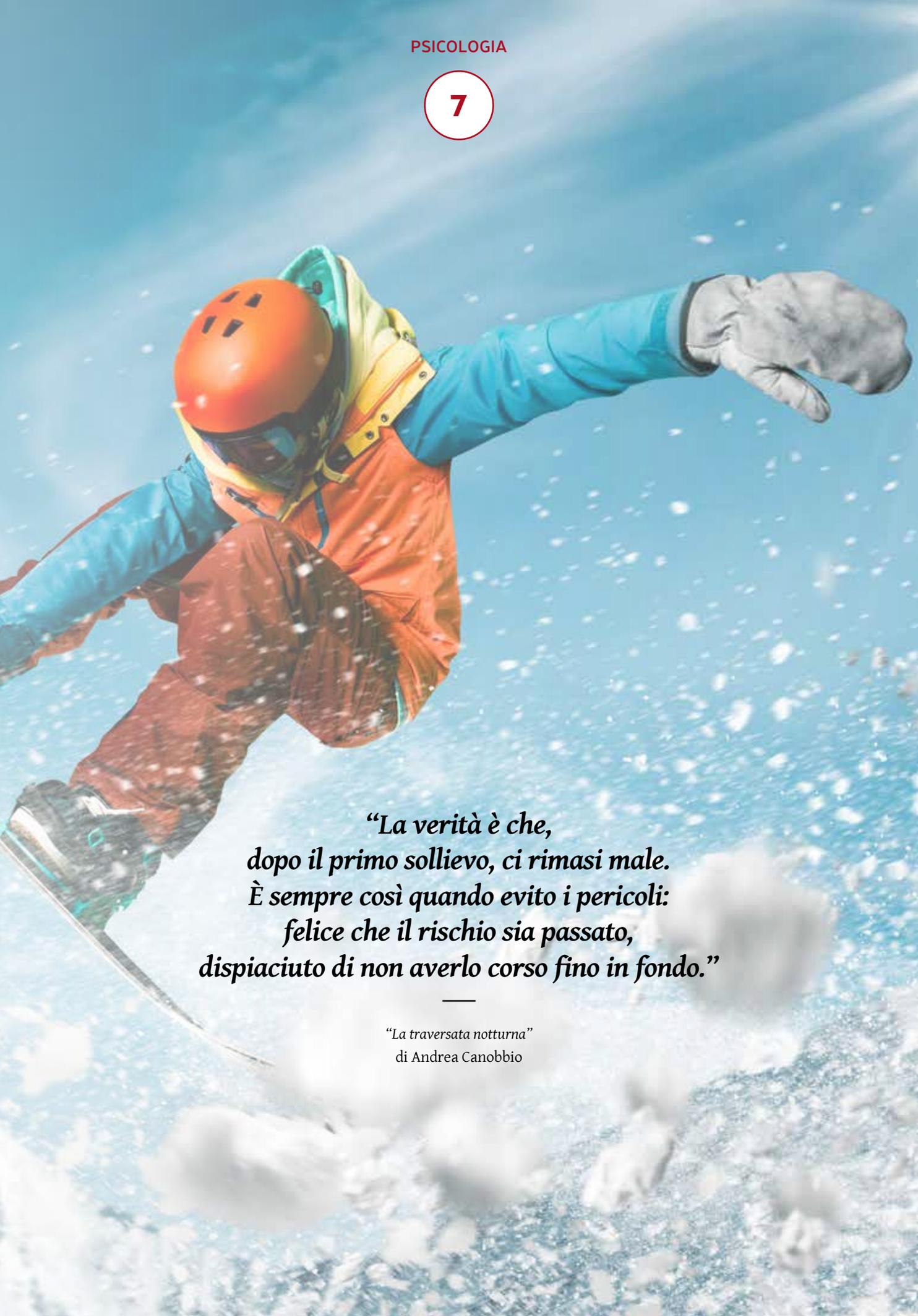
Ricordo in particolare un articolo (Self e al, *Thrill seeking: the type T personality and extreme sports*, International Journal of Sport Management and Marketing, 2007) in cui si parlava di personalità di tipo T. La T di Thrill richiama il brivido e la definizione rimandava ad un tipo di personalità orientata alla sua ricerca. Uno dei terreni dove è d'uso corrente andare a cercare le emozioni forti è per esempio quello degli sport estremi, penso al bungee jumping, al rafting, allo sci fuori pista e diversi altri ancora.

In questo genere di attività, quel che si produce a livello fisiologico è un rilascio di adrenalina, un aumento del livello di energia disponibile, mentre

l'eccitazione e la percezione del dolore vanno riducendosi.

Tuttavia sappiamo anche che, oltre a fattori di personalità, come evidenziato da ricerche diverse, quando andiamo ripetutamente alla ricerca di situazioni "a rischio", autostima, abilità relazionali e contesto sociale entrano dinamicamente in gioco. Trattandosi di "ricerca di sensazioni forti" tocchiamo dunque un tratto che può essere per un verso fonte di creatività, e per un altro anche di distruttività. La probabilità di sperimentare "comportamenti a rischio" in funzione sia dello sviluppo psicofisiologico, sia dei cambiamenti dell'ambiente in cui si vive, può aumentare nel periodo dell'adolescenza. Spesso è nel gruppo dei pari che si ricerca e se ne rinforza l'attuazione. E, se per alcuni il bisogno di agire muove dal volersi uniformare, per altri e/o per gli stessi arriva anche il bisogno di affermarsi. Una bassa autostima può favorire l'adesione a comportamenti limite per dimostrare di valere quanto gli altri, trascurando, così, le conseguenze negative a lungo termine e focalizzandosi sul piacere immediato. Anche la disinibizione è un altro fattore che può facilmente entrare in gioco, spesso correlata all'uso di sostanze (M. P. Macrì et al., *Sensation Seeking in Adolescents. 7th International Congress of Cognitive Psychotherapy*, 2011).





***“La verità è che,  
dopo il primo sollievo, ci rimasi male.  
È sempre così quando evito i pericoli:  
felice che il rischio sia passato,  
dispiaciuto di non averlo corso fino in fondo.”***

---

*“La traversata notturna”  
di Andrea Canobbio*



***“Ho sempre avuto bisogno di qualcuno, o qualcosa, al di fuori di me, che testimoniasse del mio esserci, e della mia integrità. “***

*“Il buon auspicio”*

di Lorenza Ronzano

Quando alcuni giovani pazienti mi riportano il puntuale ritrovarsi il fine settimana a consumare in una sola sera grandi quantità di alcol, tra ripetuti giri di shottini, sfiorando o piombando nell'intossicazione alcolica, l'urgenza è di andare subito incontro al loro bisogno, in quello spazio, di mettere a fuoco cosa cercano in quel momento e cosa si perdono, mollando puntualmente il controllo e il contatto con la loro presenza e possibilità di sentire. “Mi sento subito più sciolto con i ragazzi che mi piacciono” dice qualcuno. “Non mi vergogno più di non sapere parlare bene l'italiano” riporta qualcun'altro. Un elemento ricorrente è l'estrema suscettibilità alla noia. E

sono molti coloro che, consapevoli dei pericoli che corrono nell'adottare specifici comportamenti pericolosi, tendono a sottostimare la probabilità delle conseguenze negative, in quanto non ritengono che tali eventi possano capitare proprio a loro (D. Baumrind, *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use*. Journal of Early Adolescence 1991; 11(1): 56-95; 1991; L.S. Siegel, *Amazing New Discovery: Piaget Was Wrong!* Canadian Psychology ,34(3): 239-245; 1993).

***“I piccoli cambiamenti possono passare inosservati o essere sottovalutati nel contesto delle tante cose che succedono in una famiglia nel corso di una settimana; tuttavia far notare ai genitori questi piccoli cambiamenti***

***può fare una grande differenza...”***

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

di Eli Lebowitz e Haim Omer

Il Report ESPAD Italia 2021, attraverso questionari anonimi e autosomministrati ad un campione di studenti di età compresa tra i 15 e i 19 anni, monitorandone i comportamenti a rischio e le abitudini, ci dice che l'alcol è tra le sostanze legali la più rappresentata e che il 30% dei giovani ha fatto "binge drinking" (consumando 5 o più bevande alcoliche di fila). Purtroppo anche gli psicofarmaci sono spesso assunti, in assenza di prescrizione medica, per le motivazioni più varie ("per stare meglio con me stesso", "per dimagrire"...). E toccando più da vicino le situazioni che mi trovo ad accogliere e affrontare con i ragazzi e i genitori che arrivano nel mio studio, ci sono anche quelle conseguenti ad agiti violenti, consumati sotto effetto di sostanze. Lavorando insieme emergono vissuti depressivi e ansiosi che trattati con la psicoterapia alleggeriscono il sistema familiare dai carichi pesanti che, sul versante sociale ed emotivo, il comportamento violento e fuori controllo ha esacerbato. *"Questa volta ci sono andato troppo vicino a farmi davvero molto male"* mi ha detto V una settimana dopo essere stato dimesso dall'ospedale. È stato il chirurgo che l'ha operato a spingerlo a cercare uno psicoterapeuta. *"Durante la degenza, questo medico molto giovane mi ha detto che anche lui fino a qualche anno prima si era trovato spesso a due passi dal ferirsi gravemente e se penso a tutte le volte in cui ho rischiato di lasciarmi le penne realizzo che questa volta è stata la prima in cui mi sono detto che parlare con qualcuno mi avrebbe potuto fare bene."* Ed eccoci dunque a cogliere il momento nel quale la vita ci presenta un cartellino giallo a partire dal quale comprendere se il campo in cui stiamo giocando è quello in cui vogliamo realmente giocare, o se è arrivato il momento per prendere sul serio quanto può succedere anche fuori da lì. Naturalmente oltre all'adolescente occorre considerare



anche le volte in cui da adulti si arriva ad ignorare la rilevanza statistica del rischio e, in maniera sistematica, ci si dedica ad attività in cui la percentuale di infortuni o incidenti mortali è molto alta. Anche alla guida, alcuni di noi possono approcciarsi quotidianamente in maniera altamente pericolosa, complice in molti casi il cellulare a portata, trascurando il fatto che, peraltro, alcuni sentimenti influenzano la nostra percezione del rischio. Penso alla paura che talora può aumentarla, o alla rabbia che spesso tende a diminuirla. Ci sono poi situazioni nelle quali la spinta ad alzare l'asticella del pericolo è poco o per nulla riconosciuta. Ci si trova di fronte a una modalità estrema che si traveste da scorciatoia, quando il bisogno che sta al di sotto è spesso quello di mettere a fuoco il senso della propria vita.

Incontro genitori che non sanno come intervenire di fronte alle modalità con le quali i figli, poco più che adolescenti, sembrano sfidare il dono della vita. I ragazzi (e non solo) spesso cercano emozioni forti e tendono a trascurare le possibili conseguenze negative.

Dunque il lavoro che spesso facciamo tutti insieme (sia con la famiglia che con il giovane) è di individuare, supportare e realizzare strategie, in momenti e situazioni durante i quali, riducendo il livello di rischio, realizziamo di alzare il livello dell'asticella del benessere. E lo stesso, accade anche con il paziente adulto, attraverso modalità specifiche che tengono conto della maggiore età. E a quel punto ci troviamo già un passo oltre. Il pensiero ha bisogno di immagini e quelle raccolte da chi ha lavorato su di sé, confrontandosi con i propri fantasmi e con realtà complesse da gestire, sono ricche di meravigliose sfumature.

In un laboratorio di "Scrittura e Cura" (questo metodo presentato in un video sul canale Youtube Parole di Cura, prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo) su "Paure e sfide tra giovani e adulti" i momenti nei quali gli uni si sono rispecchiati negli altri sono stati più d'uno.

Dentro a ogni storia ci sono passaggi, più o meno bruschi, più o meno dolorosi. Fermarsi in uno spazio protetto e supportato dove accoglierli, spesso ci permette di rielaborarli e, nel presente, offrirci una nuova e migliore qualità di vita.

---

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o chiedere una consulenza online: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp) Canale YouTube "Parole di Cura"

Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga



# CONVALESCENZA

Rimedi e strategie per una guarigione ottimale

---

di **Barbara Ricciardi**

Dopo aver sofferto di alcune malattie tipiche della stagione invernale, come le affezioni delle alte vie aeree e l'influenza, può capitare di sentirsi molto stanchi. Anche le difese immunitarie, indebolite a causa delle numerose sollecitazioni, possono perdere la loro fisiologica resistenza. Si continua così per tutto l'inverno a riammalarsi, soffrendo di frequenti mal di gola, di una fasti-

diosa tosse che stenta a guarire oppure di herpes labiale, tipica patologia virale che compare dopo lunghi periodi di stress e con il calo delle difese immunitarie. In questi casi, ma solo dopo aver consultato il medico per accertarsi che si tratti realmente di problemi transitori e non di patologie più severe, è utile seguire una dieta ricca di frutta e verdura di stagione che garantisca il giu-

sto apporto di nutrienti, ma anche affidarsi alla natura che offre numerosi rimedi dalle proprietà ricostituenti. Non mancano, infine, prodotti farmaceutici costituiti da un mix di ingredienti, studiati appositamente per rispondere alle esigenze di un organismo in convalescenza. Si tratta di integratori alimentari che il vostro farmacista di fiducia vi potrà consigliare dopo aver valutato la vostra specifica problematica.

### SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

La salute passa attraverso il piatto e i ricordi d'infanzia ce lo confermano. A pranzo d'inverno dopo la scuola ad attenderci sulla tavola c'erano quasi sempre fumanti minestre di ortaggi e legumi, mentre a merenda non mancavano quasi mai gustose crostate alla frutta o un ricco panino con salumi o formaggio, accompagnati da un bicchiere di latte fresco o una spremuta d'arancia. In questo modo le mamme cercavano di garantire la salute ai loro bambini che facevano con questi alimenti il pieno di vitamine, minerali, proteine, grassi e carboidrati. Tali nutrienti, oltre ad essere indispensabili per una corretta crescita dei più piccoli, in varia misura e associazioni, garantiscono anche il recupero delle energie dopo una malattia. Ma per sfruttare al meglio i vegetali che la natura ci offre è molto importante seguire il loro calendario, facendo attenzione a consumare soprattutto prodotti dell'orto stagionali che si caratterizzano per un sapore più intenso e una qualità migliore, rispetto a quelli che crescono e vengono raccolti in altre stagioni.

A tal riguardo nei primi mesi dell'anno (gennaio-febbraio) per assicurarci il giusto apporto di nutrienti utili per superare al meglio una convalescenza la nostra scelta potrà ricadere su:

- **bietole:** ricche di vitamina A, coinvolta nel corretto funzionamento della vista e del sistema immunitario;
- **carciofi:** un concentrato di inulina, fibra idrosolubile utile per la funzionalità intestinale e i processi digestivi;
- **cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles:** ricchi di carotenoidi, vitamina A, B2 e C, acido folico, ferro, potassio dalle proprietà antiossidanti, energizzanti e antianemiche;
- **finocchi:** ipocalorici ma ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, efficaci nei casi di fatica muscolare, tipica dopo una lunga malattia;
- **radicchio:** un concentrato di sali minerali e fibre che si dimostra un valido rimedio contro l'intestino reso pigro dal ridotto movimento e dalla disidratazione indotta dalla febbre.

Per quanto riguarda la frutta via libera a spremute e macedonie a base di arance, mandarini, pompelmi, kiwi ricchi di vitamina C dalle note proprietà antiossidanti e immunostimolanti.

Altri alimenti da non dimenticare e che possono rappresentare un'ottima fonte di energia i cereali integrali da associare ai legumi, per ottenere un apporto adeguato di vitamine del complesso B, dotate di proprietà proenergetica, di amido, carboidrato complesso utilizzabile dall'organismo come energia, e di proteine dall'elevato valore biologico. Infine, come immancabili fuori pasto o

### L'IMPORTANZA DEL RIPOSO

Si definisce convalescenza la condizione in cui l'organismo si viene a trovare dopo una malattia. Tale periodo è caratterizzato dal graduale ritorno delle forze e dalla progressiva scomparsa dei disturbi causati dalla patologia. Questo processo è particolarmente delicato e, pertanto, ogni malattia, specie quelle infettive tipicamente invernali come l'influenza, dovrebbe essere seguita da un adeguato periodo di riposo, da una dieta equilibrata e nutriente, ma facile da digerire e da una moderata e progressiva ripresa dell'attività fisica, per ristabilire la tonicità muscolare persa durante l'immobilità forzata. I principali sintomi che si possono avvertire nel corso della convalescenza sono stanchezza, debolezza, diminuita resistenza alle malattie infettive e inappetenza. Se non si applica la dovuta attenzione a questa fase di recupero, tornando a scuola o al lavoro troppo presto, ciò a cui si può assistere è la comparsa di recidive o il perdurare dello stato di malessere che rende difficile la ripresa della normale vita quotidiana.

gustosi dopocena, ci sono i frutti oleosi, quali arachidi, noci, nocciole, mandorle, pistacchi la cui raccolta a fine estate ne consente il consumo proprio nei mesi invernali, quando ne abbiamo più bisogno. In essi, infatti, si concentrano minerali, come il magnesio, il selenio, lo zinco e amminoacidi come l'arginina. Questi ultimi due nutrienti si dimostrano indispensabili per numerose funzioni nell'organismo, tra le quali la regolazione del sistema immunitario. Tale azione giustifica l'assunzione di zinco e arginina sia sottoforma di alimento sia come ingredienti di integratori alimentari per recuperare le energie durante la convalescenza e come immunomodulante per evitare eventuali ricadute influenzali.

### LA PAPPA REALE

Disponibile sottoforma di liofilizzato o prodotto fresco da conservare in frigo, la pappa reale è una secrezione ghiandolare delle giovani api operaie. In natura rappresenta il cibo per i primissimi giorni di vita delle larve delle api e per tutta l'esistenza dell'ape regina, da cui deriva il nome *pappa reale*. Questo prezioso alimento energizzante è ricco di zuccheri, vitamine (A, B, C, E), proteine, amminoacidi, sali minerali (potassio, calcio, ferro, fosforo), acidi grassi e sostanze dotate di proprietà antimicrobiche. Il suo utilizzo più frequente è quello di agente fortificante e ricostituente du-

rante la convalescenza e nei casi di inappetenza, come per esempio dopo l'assunzione prolungata di farmaci. Indicata sia per bambini sia per anziani, la pappa reale può essere assunta sottoforma liquida, di opercoli, di liofilizzato da sciogliere in acqua e di prodotto fresco da conservare in frigo. Quest'ultimo va assunto in piccole dosi mediante una palettina, generalmente presente nella confezione. È consigliabile lasciare sciogliere il prodotto sotto la lingua prima di deglutirlo e consumarlo la mattina, almeno una ventina di minuti prima della colazione. La dose per il bambino deve essere la metà di quella per gli adulti. Il periodo di utilizzo della pappa reale può variare dalle 2 alle 3 settimane ed eventualmente ripetuto per un paio di cicli l'anno, specie durante i cambi di stagione e nei periodi di maggiore stress sia fisico sia mentale. Nella sua assunzione particolare attenzione va posta da parte di coloro che sono allergici ad altri prodotti dell'alveare o ai pollini primaverili e che, pertanto, potrebbero dimostrarsi allergici anche alla pappa reale.

### LA CURA DEPURATIVA

Dopo una malattia influenzale o da raffreddamento, l'astenia che affligge l'organismo può anche essere riconducibile ai farmaci che sono stati assunti per curare l'evento infettivo e che possono aver affaticato gli organi deputati alla loro metabolizzazione ed eliminazione, come il fegato e i reni. Una cura depurativa, mediante specifici estratti vegetali, rappresenta una soluzione ottimale per disintossicare l'organismo dopo una terapia farmacologica e se si vuole promuovere l'eliminazione delle tossine, ripulendo l'organismo.

Tale tecnica fitoterapica può durare circa 20 giorni e consiste nell'assunzione di specifici estratti vegetali che agiscono sugli organi emuntori in genere e a livello epatico in particolare. A tal proposito, una pianta che ha come bersaglio d'azione elettivo il fegato è il carciofo (*Cynara scolymus*), le cui grandi foglie dentate sono in grado di regolare il flusso biliare e di svolgere funzione epatoprotettiva. Anche il tarassaco o dente di leone (*Taraxacum officinale*) è in grado di agire sulla funzionalità epatica ma è noto anche per la sua spiccata attività diuretica. Infine c'è la fumaria (*Fumaria officinalis*), che regolando il flusso biliare risulta efficace in presenza di nausea, cefalea e difficoltà digestive. Tali estratti vegetali sottoforma di tintura madre possono essere assunti insieme, alla dose di 10 gocce ciascuno, diluite in poca acqua, da 1 a 2 volte al dì, durante la convalescenza o quando il fegato risulta sovraccaricato.



## Invecchiare non è una colpa

Consigli di cosmesi e stile di vita per il well-aging. Invecchiare non è una colpa presenta un approccio moderno all'invecchiamento, differente rispetto a quello classico basato sul voler combattere e nascondere i segni del passare del tempo. Il testo infatti dà moltissime informazioni sulla cura della pelle in vari ambiti, dalla cosmesi alla nutraceutica, dall'alimentazione alla meditazione. Sono inoltre presenti consigli pratici su esercizi di ginnastica facciale, face yoga e tecniche di automassaggio da eseguire da soli e con facilità. Grazie alle informazioni contenute nel testo, il lettore sarà in grado di gestire in autonomia una beauty routine e di avere risposte sulla funzionalità degli attivi cosmetici più importanti. La nostra pelle parla di noi, facciamole raccontare il meglio!



**GIULIA PENAZZI**

*Invecchiare non è una colpa*

Edizioni LSWR

## La dieta COM e il dimagrimento localizzato

Cronormorfodieta. Perdere grasso nei punti giusti mangiando i cibi giusti al momento giusto. Seconda edizione rinnovata. La dieta COM (acronimo di CronOrMorfo dieta) è un approccio integrato che tiene conto della Cronobiologia degli Ormoni e della Morfologia dell'essere umano. Non siamo tutti uguali e trovare la giusta alimentazione e tipologia di esercizio fisico per ognuno di noi è la strada fondamentale per raggiungere la salute. Determinate morfologie, ovvero determinate forme del corpo, sono legate a specifiche espressioni caratteriali.



**MASSIMO SPATTINI**

*La dieta COM e il dimagrimento localizzato*

Edizioni LSWR

## Osteopatia. Il manuale di auto-aiuto

L'osteopatia è una disciplina che considera la complessità e la totalità del corpo, al di là della singola manifestazione sintomatica. Di conseguenza, è importante che il paziente sia consapevolmente proattivo affinché il processo di cura sia efficace e soprattutto duraturo. Questo manuale aiuta il paziente a comprendere non solo i principi fondamentali alla base della terapia cui si sottopongono, ma in particolare come agire per proprio conto e dare seguito alla terapia affinché il disturbo non si manifesti più.



**TORSEN LIEM CON  
CHRISTINE TSOLODIMOS**

*Osteopatia. Il manuale di auto-aiuto*

Edizioni LSWR

# CALCAREA FLUORICA

L'armonia e la flessibilità

—  
Anna Maria Coppo

*“È quanto valiamo, non ciò che abbiamo,  
ciò che ci rende ricchi”.*  
(McKenzie)

Calcarea fluorica è un sale minerale che fa parte del nostro organismo, contribuisce alla resistenza, all'armonia e all'elasticità del sistema osteo-articolare, dei tessuti fibrosi ed elastici, dei tendini, dei legamenti e dei muscoli, parete dei vasi sanguigni, ed è un componente dello smalto dei denti e del cristallino dell'occhio. L'integrazione con questo sale minerale, opportunamente diluito come sale di Schussler, o come rimedio omeopatico può essere benefica nell'età evolutiva per stiramenti di legamenti, muscoli ed articolazioni durante le attività sportive come la danza, la ginnastica artistica, e lo sport in generale. Calcarea fluorica agisce infatti bene in chi ha i legamenti mobili, lassi, ed è facilmente predisposto a distorsioni, e nei ragazzi e nelle ragazze con dissimetrie della crescita come la scoliosi e la cifosi, e nella tendenza a soffrire di carie dentali.

## ELASTICITÀ DEI TESSUTI

Questo sale, assunto per periodi limitati, può essere utile anche in altri problemi dell'età evolutiva, come le smagliature, quelle “crepe” nell'elasticità della pelle capaci di disegnare venature marmoree rosee o violacee sulle braccia o sulle gambe ed i fianchi di ragazzi e ragazze, che possono regredire lasciando una leggera venatura chia-

ra che svanirà col tempo: calcium fluoratum ed un buon gel o crema antismagliature possono risolvere bene il problema migliorando l'elasticità dei tessuti. Questo sale minerale può anche essere utile a recuperare l'elasticità dell'addome dopo la gravidanza e ad evitare le “aderenze” dopo interventi chirurgici che interessano l'addome e a proteggere dalle “ptosi”, i cedimenti dei nostri tessuti interni, temuti danni del tempo che passa, ed anche dei tessuti esterni, come quelli del viso, del collo, ai quali può contribuire a mantenere elasticità e tono.

## DISARMONIE DELL'OSSO

Calcarea fluorica può agire anche sulle “esostosi” quelle disarmonie dell'osso che si manifestano come “sporgenze”, come lo sperone calcaneale, o l'alluce valgo, e, insieme a terapie fisioterapiche, è possibile aiutare a ridurre il dolore favorendo l'elasticità e l'armonia ossea. Questo sale, agendo sugli “indurimenti” e le rigidità può essere un rimedio per l'artrosi, per la lombalgia che ostacola l'inizio dei movimenti quando c'è il clima freddo umido, e persino per le nodosità articolari, come quelle delle mani, delle nocche delle dita, curate all'inizio possono regredire con cure appropriate.

## OCCHI E CATARATTA

Un'altra possibilità di azione di Calcarea fluorica si può esprimere sugli occhi, può infatti ridurre



la tendenza alla “cataratta”, questa diffusissima opacizzazione della vista che colpisce molti di noi soprattutto dopo i 75 anni ma talvolta anche prima, ridonando fluidità e trasparenza al cristallino dei nostri occhi.

### MENTE ED EMOZIONI

Calcarea fluorica, a diluizioni più alte, quando la preparazione con successive diluizioni e dinamizzazioni col metodo omeopatico libera energie più sottili e profonde, può agire anche sulla mente e le emozioni, soprattutto su paure economiche e finanziarie eccessive o non sufficientemente motivate, su un bisogno di sicurezza che porta all’avarizia o all’azzardo. In una persona tesa a dare il meglio nel lavoro, approfondendo molta energia, tempo e cura può accadere di sognare di sforzarsi per raggiungere un treno, un aereo, senza riuscirci. Il bisogno di sicurezza si esprime anche in una grande cura delle relazioni familiari, affettive, ed il sogno più drammatico è quello di perdere una persona cara... queste paure, se accompagnate da sintomi

fisici, generali e particolari possono guidare l’omeopata esperto alla scelta di un rimedio che riporti ordine in un organismo che può recuperare energia ed armonia con la semplicità di un sale minerale ben scelto.

### I DENTI DI ANTÒ

Così lo chiamava la mamma, era un ragazzino arrivato da poco in Piemonte dalla Campania, era alle scuole medie e dopo aver avuto mal di denti ed essere stato visitato dal dentista, aveva scoperto avere ben tre carie ai denti. La mamma chiedeva se fosse opportuno dare a quell’età una integrazione di fluoro, ma era preoccupata dalla quantità di fluoro adatta, opportuna, vista la possibile tossicità. Dopo aver considerato la possibilità del sale di Schussler Calcium fluoratum D 12 chiese se c’erano diluizioni ancora più diluite, “senza materia proprio” disse, e così ci si orientò su Calcarea Fluorica 30 CH, che assunse per tre settimane. Dopo due mesi circa, le carie erano curate, non ne erano ricomparse di nuove, forse an-



che per la più meticolosa igiene orale, ma il rendimento scolastico era migliorato, il ragazzino era diventato più ordinato, organizzato, disciplinato, e così gli effetti collaterali dell'omeopatia erano stati utili oltre le previsioni.

### IL DORSO DI MARIANNA

Aveva sempre caldo ed era instancabile, anche a casa, guardando la telenovela del primo pomeriggio con la nonna, tornata da scuola, si esercitava con "rond de jambes", attraversava il corridoio con una serie di "grand jeté" ed aveva sempre fame. La nonna la guardava intenerita e un po' preoccupata, ed un giorno mentre la guardava esercitarsi, notò una deviazione della colonna vertebrale, si confermò poi una tendenza alla scoliosi, su cui intervenire con ginnastica correttiva, che diede buoni risultati, insieme al sale minerale diluito Calcium Fluoratum D12 che la nonna trovò in farmacia ...

### LE PAURE DI MARIELLA

Continuava a sognare di...rimanere vedova, ma non era questo, sognava con terrore la morte del consorte e non osava dirlo a nessuno, ma quan-

do andò da un omeopata per una nodosità che a soli 55 anni stava comparso su due nocche delle sue mani sottili e ben curate, da donna sempre attenta ad integratori alimentari, stile di vita, e le si chiese dei sogni raccontò di quest'incubo di perdere la persona più cara. Il sogno compose quella che è la "totalità dei sintomi", la raccolta dei sintomi particolari, generali, mentali e guidò l'omeopata alla scelta del rimedio, in tre assunzioni distribuite nell'arco di un anno. Le mani erano tornate quelle di Mariella ragazzina, ed i sogni... ora sognava talvolta di perdere il treno, ma niente di più drammatico, era recuperata una migliore serenità oltre all'armonia delle nocche delle sue belle sottili dita ben curate.

*"I tessuti sono malati perché le cellule che li costituiscono non contengono più nelle proporzioni richieste le sostanze minerali che entrano nella loro costituzione. L'apporto progressivo e a deboli dosi di queste sostanze consentirà alle cellule di ristabilire la loro integrità e vitalità".*

(W. H. Schüssler)



# 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!

# ALLENIAMO LA MENTE

È il modo migliore per rallentare  
l'invecchiamento

---

di Stefania Cifani



Come tutto l'organismo, anche il cervello con il passare del tempo va incontro a un fisiologico processo di invecchiamento. Per contrastarlo è importante mantenere la mente in forma e allenata; un approccio utile a qualsiasi età, anche per le persone più anziane. Con oltre 80 miliardi di neuroni, un numero enorme di connessioni e decine di sostanze chimiche, il cervello è la centrale operativa dell'intero organismo. Le sue funzioni vanno dal controllo dei movimenti volontari e involontari (tra i quali la respirazione) alla generazione di emozioni e pensieri. Il cervello è un organo plastico, in continuo mutamento ed evoluzione. Il picco dell'efficienza cerebrale viene raggiunto intorno ai 25 anni. Con il passare del tempo il cervello si modifica, si riduce in termini di volume e peso, e tende a perdere, specie se non stimolato, la propria efficienza. Le connessioni neuronali vengono infatti attivate e consolidate in base ai bisogni indotti dagli stimoli; in assenza di questi il cervello "trascurerà" questo processo. Ma anche durante la vita adulta e nella terza età è possibile continuare a mantenerlo in esercizio per favorire lo sviluppo di nuove connessioni neuronali; leggere, giocare, fare movimento sono tutte attività che possono preservare le funzioni cerebrali nel corso della vita adulta e senile.

### MUOVERSI

L'esercizio fisico produce diversi effetti positivi sul cervello. Secondo alcune ricerche, la pratica di 40 minuti di camminata veloce tre volte alla settimana (per un anno) ha permesso il miglioramento della salute cerebrale nelle persone anziane. Mantenere, infatti, una buona frequenza cardiaca può contribuire a preservare l'efficienza mentale nella terza età e l'attività aerobica sembra in grado di contrastare la perdita di volume della regione del cervello che controlla la memoria: l'ippocampo.

### IMPARARE NUOVE COSE

Non è mai troppo tardi per imparare qualcosa di nuovo: una lingua straniera, suonare uno strumento, oppure utilizzare internet e sociale network. La ricerca scientifica ha messo in evidenza come coloro che si dedicano ad apprendere cose nuove durante tutto il corso della vita, abbiano meno probabilità di sviluppare la malattia di Alzheimer e la demenza. A rivitalizzare la mente sarebbe proprio il dedicarsi a una attività che richiede azioni del tutto diverse rispetto a quelle consuete ed abituali; tanto più queste nuove attività si differenziano dalla routine, maggiori sa-

rebbero i benefici per il cervello. Anche per questo, la semplice modifica delle proprie abitudini può essere un modo per stimolare l'agilità della mente: cambiare un percorso abituale per andare da un posto a un altro, utilizzare la mano che non si usa normalmente per compiere qualche piccolo gesto, come pettinarsi o bere un bicchiere d'acqua, cambiare gli schemi e recarsi in un quartiere o in un negozio diversi da solito. Tutto serve a rafforzare i collegamenti cerebrali e creare nuovi percorsi mentali.

### GIOCARE

Il gioco, per il processo mentale che richiede, con il coinvolgimento di varie funzionalità e la necessità di organizzazione del pensiero, è un esercizio molto utile per proteggere il cervello dal declino cognitivo. Via libera quindi a cruciverba, sudoku, puzzle o di giochi di società, ma anche a esercizi con le parole e giochi da tavolo. I rompicapi e i giochi di strategia sono attività impegnative per il cervello, e aumentano la capacità di mantenere le associazioni cognitive; nei giochi di società è necessario imparare le regole, un processo che comporta l'acquisizione di nuove informazioni e un ragionamento fuori dagli schemi.

### BALLARE

L'associazione di esercizio fisico e mentale è una strategia per prevenire il declino cognitivo; in tal senso il ballo, sul ruolo del quale crescono le ricerche e le evidenze scientifiche, è particolarmente importante. A livello fisico, il ballo produce effetti positivi su tono muscolare, coordinamento ed equilibrio. Ancora più numerosi sono, tuttavia, i suoi effetti a livello cerebrale e a favore delle prestazioni cognitive. Ballare aumenta la plasticità cerebrale e protegge dal decadimento cognitivo, migliora la memoria, l'attenzione e la concentrazione, protegge dalla demenza e dalle malattie degenerative del sistema nervoso, e appare associato a maggiori benefici rispetto ad altre attività fisiche, come nuotare o andare in bicicletta. L'apprendimento di una danza, con la necessità di memorizzare una sequenza di movimenti in rapida successione, rappresenta quindi una vera e propria ginnastica per le cellule del cervello e promuove la formazione di nuove connessioni a livello neuronale. Non solo: attraverso l'esercizio fisico, e quindi anche con il ballo, l'organismo produce sostanze come le endorfine e induce l'aumento dei livelli di serotonina nel sangue, che contribuiscono a elevare il tono dell'umore e generare una sensazione di benessere.

# ETICHETTA ALIMENTARE

Cosa nasconde davvero?

---

**Dott.ssa Rachele Aspesi**

Farmacista Specializzata in Educazione Alimentare

[www.racheleaspesi.it](http://www.racheleaspesi.it)

L'etichetta alimentare è lo strumento che abbiamo a disposizione per poter distinguere un cibo genuino, ottimo per il nostro stile alimentare, da uno ricco di additivi e principi nutrizionali inadatti al nostro organismo. Saperla leggere ci aiuta a non incappare in tanti errori e confusioni che spesso ci fanno acquistare un prodotto d'impulso, magari solo perché tanto pubblicizzato, ma che in realtà nasconde insidiose trappole alimentari. È arrivato il momento di fare chiarezza imparando a leggere correttamente l'etichetta!

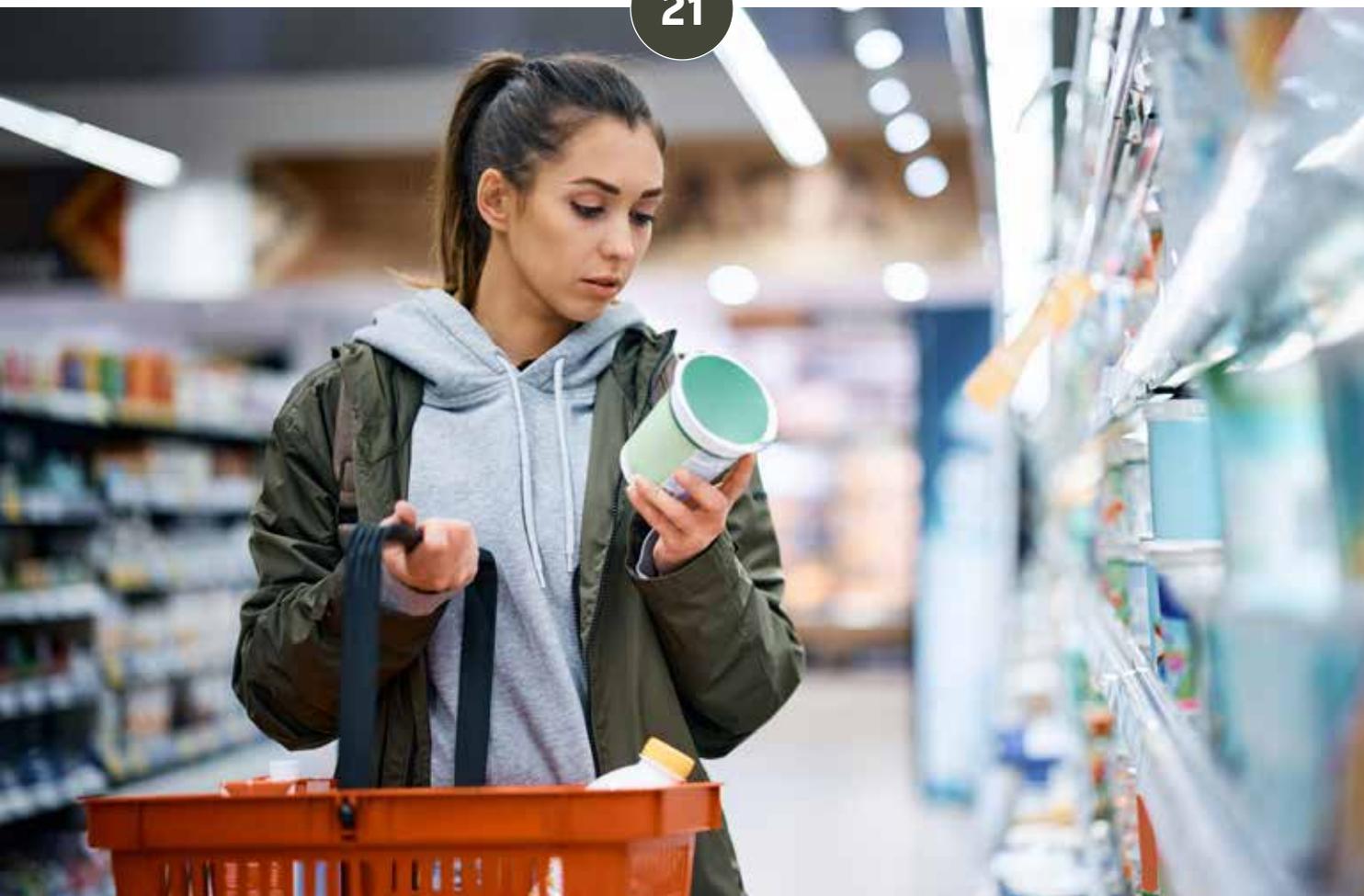
## **LA VERA GENUINITÀ**

Da ormai 50 anni, le nostre abitudini alimentari sono state stravolte dall'avvento dei cibi industriali, raffinati e precotti, che sanno saziare, ma non sanno nutrire. I nostri sensi si sono intorpiditi, in seguito al consumo eccessivo di sostanze addizionate e non sono più in grado, generazione dopo generazione, di riconoscere le vere qualità di un cibo, tra cui la sua genuinità. Essere genuino significa essere naturale, autentico, sano e non trattato: più un alimento è simile al suo stato naturale più è genuino, quindi più la lista degli ingredienti di un alimento è breve, meglio è. Un prodotto della terra è genuino nel momento in cui è stato coltivato secondo i dettami della natura senza fertilizzanti e pesticidi ed è consumato crudo o cotto con modalità che ne alternano di poco il proprio stato (per esempio, la cottura al vapore) senza l'aggiunta di

additivi e insaporitori chimici. Un cibo complesso, come può essere il pane o un biscotto, è un alimento genuino quando viene prodotto grazie agli ingredienti originali che lo compongono: farina integrale, acqua, lievito madre, un pizzico di sale; non lo è più, nel momento in cui sono aggiunti ingredienti come zucchero, latte in polvere, addensanti.

## **IMPARARE A LEGGERE L'ETICHETTA**

Per legge, ogni confezione di alimento deve riportare specifici dati, oltre all'elenco degli ingredienti: la quantità netta o nominale, la data di scadenza, il nome del produttore o del confezionatore o del venditore, il lotto di appartenenza, la modalità di conservazione e di utilizzo, il luogo di origine e provenienza, il bollo sanitario per specifici alimenti. Dell'etichetta alimentare, è bene saper leggere l'elenco degli ingredienti, in quanto valido aiuto per scovare un prodotto genuino in mezzo agli scaffali pieni di un supermercato. Ricordiamoci, quando leggiamo gli ingredienti di un alimento, che più corto è tale elenco, più probabilmente quel prodotto è genuino. Teniamo presente, inoltre, che l'elenco degli ingredienti viene compilato in ordine decrescente, quindi, da quello che ritroviamo in maggior quantità a quello in più bassa percentuale; ne consegue che un biscotto che contiene come primo ingrediente lo zucchero non sarà mai un biscotto genuino, il cui primo componente dovrebbe essere necessariamente una farina integrale!



Fate attenzione a tutti gli additivi contenuti nei nostri cibi, alcuni anche potenzialmente pericolosi per la salute: bandite tutto ciò che contiene, tra gli ingredienti, le sigle “E seguita da un numero di 3 cifre” perché si tratta spesso di conservanti o coloranti chimici utilizzati esclusivamente per insaporire o rendere più appetibile un cibo di scarsa qualità. Lasciamo nel banco frigo i prodotti della carne contenenti nitriti e nitrati, conservanti che permettono agli affettati di avere sempre un ottimo colore brillante, ma che sono inseriti nell’elenco degli additivi potenzialmente cancerogeni per l’uomo. Non crediamo, inoltre, ai claims pubblicitari, dannosi e forvianti, che, avendo esclusivi scopi di marketing, ci invogliano a comprare un prodotto in quanto ammaliati da una sua speciale virtù: a basso contenuto di colesterolo, fonte di fibra, ricco di calcio, senza zuccheri, povero di calorie. In particolare la scritta “senza zuccheri” ci può trarre spesso in inganno, in quanto lo zucchero, frequentemente, c’è ma non si legge, perché nascosto dietro altre nomenclature, come saccarosio, sciroppo di glucosio, fruttosio, sciroppo di mais, etc, etc. Infine, consiglio di non leggere in maniera maniacale le etichette nutrizionali che riportano, attraverso

tabelle alquanto complesse per un non-addetto al settore, i fabbisogni di principi nutritivi (grassi, proteine, vitamine, Sali minerali) soddisfatti dall’alimento in questione facendo il paragone con la dose giornaliera raccomandata (RDA) per un adulto medio, uomo, di circa 40 anni, normopeso. E quanto ne guadagnerebbe da questa lettura una donna da poco in menopausa in leggero sovrappeso?!

### **BIOLOGICO SÌ O NO?**

Il consumo di cibi biologici, garantiti da enti di controllo nazionale ed europeo, fornisce una maggior sicurezza e attenzione circa la genuinità dell’alimento che comperiamo. Un cibo biologico ha ingredienti derivati da tecniche agricole che escludono l’uso di prodotti chimici (fertilizzanti, pesticidi, diserbanti) e che rispettano l’ambiente, salvaguardando i sistemi e i cicli naturali circostanti. L’acquisto di un prodotto biologico, tuttavia, non ci esenta dal leggerne l’etichetta: anche qui, infatti, possono presentarsi ingredienti che, seppur biologici, non sono necessariamente indispensabili e, di conseguenza, non mi permettono l’acquisto di un vero cibo genuino. Anche in questi casi, dunque, attenzione all’aggiunta di conser-

vanti, oli vegetali (come l'olio di palma), zucchero bianco e dolcificanti.

Nutrirsi è un'esigenza fisiologica, sapersi alimentare genuinamente è un'opportunità di salute per il nostro corpo. Quando fate la spesa in negozi spe-

cializzati o nelle farmacie attrezzate con corner alimentari chiedete consiglio all'esperto del reparto: la lettura dell'etichetta può diventare un gesto quotidiano di prevenzione e cura, da imparare fin da bambini.



### **RICETTA PER UN DOLCETTO SENZA INGREDIENTI NASCOSTI! MUFFIN DI GRANO SARACENO AI MIRTILLI**

- 120 g di mirtilli
- 80 g farina di grano saraceno
- 40 g di farina di riso integrale
- 4 pere frullate con 50 ml di acqua
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- Mezza bustina di lievito bio per dolci
- 125 ml di yogurt bianco al naturale
- 3 cucchiaini olio di mais
- Fragoline di bosco
- Zucchero a velo integrale per decorazione

Sbattete l'uovo in una ciotola e unitevi yogurt e olio. Mescolate in un'altra ciotola le farine, il lievito, la purea di pere frullate e la scorza di limone. Incorporate il tutto agli ingredienti liquidi, ricavando un impasto omogeneo; alla fine, aggiungete i mirtilli e mescolate nuovamente. Distribuite in 6 stampini antiaderenti e infornate a 180°C per 25 minuti circa. Lasciate raffreddare, spolverate con zucchero a velo e decorate con mirtilli e fragoline di bosco: un gustoso sano dolcetto per la colazione è pronto, senza andare alla ricerca di prodotti industriali ricchi di zuccheri e grassi, nascosti in etichetta!

SOLUZIONE  
**SCHOUM**<sup>®</sup>  
Linea benessere



**NOVITÀ!**



**DALLA TRADIZIONE E DALLA NATURA NUOVA LINEA INTEGRATORI SCHOUM**

Soluzione Schoum linea Benessere: i nuovi integratori alimentari a base di estratti vegetali selezionati per prendersi cura del tuo benessere quotidiano. In quattro nuove formulazioni: Soluzione Schoum Detox, Soluzione Schoum Drena, Soluzione Schoum Digest e Soluzione Schoum Cistix. In pratici formati per un utilizzo anche fuori casa per aiutarti a ritrovare il tuo equilibrio quotidiano.

**ZENTIVA**

Sono integratori alimentari. Tenere fuori dalla portata dei bambini sotto i 3 anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di un sano stile di vita.

# CURA DEI DENTINI

Come mantenere una buona salute dei denti

---

Chiara Romeo

Prendersi cura dei denti è importante fin dall'infanzia. In teoria, l'igiene orale comincia ...dal primo dentino. La carie è ancora una delle malattie croniche più diffuse in tutto il mondo. Sono moltissimi i bambini che presentano carie fin dai denti da latte. È dunque necessario prendersi cura dei denti fin dalla loro eruzione, perché solo con una corretta prevenzione è possibile limitare o evitare che vadano incontro a serie problematiche.

## A SEI MESI PRIMI DENTI

Dopo l'eruzione del **primo dentino** e fino ai 3 anni di età i genitori dovranno utilizzare uno **spazzolino di piccole dimensioni** e dentifricio in quantità minima, simile ad un chicco di riso, per eseguire la corretta di igiene orale. Nella maggior parte dei casi il primo dentino spunta tra i sei e i dieci mesi e la dentizione detta "da latte" si completa intorno ai due anni, due anni e mezzo. Tranne eccezioni, a



spuntare per primi sono gli incisivi inferiori, poi tra gli otto e i dodici mesi spuntano gli incisivi superiori. La dentatura da latte completa comprende venti denti, dieci inferiori e dieci superiori. La seconda dentizione inizia dopo la caduta dei rispettivi denti da latte: di solito, attorno ai sei anni, i primi a cadere sono gli incisivi inferiori. A questa età il bambino avrà già effettuato dei controlli odontoiatrici e il medico saprà dare i giusti consigli su eventuali problematiche legate alla crescita dei denti definitivi.

### IGIENE? FIN DAL PRIMO DENTINO!

Per quanto riguarda l'igiene orale deve cominciare presto... appena si vede spuntare il primo dentino! All'inizio sarà il genitore a pulire i denti, finché la capacità manuale del bambino non gli consentirà di spazzolarli efficacemente da solo, due volte al giorno.

All'inizio i dentini vanno puliti con una garza bagnata, arrotolata sul dito del genitore: questa andrà passata sui dentini ed utilizzata per massaggiare le gengive. Fino ai tre anni di età saranno i genitori a lavare i denti dei bimbi: successivamente, il bambino potrà essere autonomo. **Il consiglio è di far familiarizzare i bambini con lo spazzolino, anche solo per 'giocare' a lavarsi i denti sin da piccini, meglio insieme a papà e mamma quando anche loro si lavano i denti.** In questo modo apprenderanno più facilmente l'abitudine a prendersi cura correttamente e quotidianamente della bocca: è stato scientificamente dimostrato che è importante acquisire durante l'infanzia le **corrette abitudini di igiene orale** che poi saranno rafforzate durante l'adolescenza.

### LO SPAZZOLINO: UNO STRUMENTO FONDAMENTALE

Il mezzo più importante per la prevenzione orale è senza dubbio la pulizia meccanica dei denti,

cioè l'uso dello spazzolino due volte al giorno. Lo spazzolino da denti consente di rimuovere la placca batterica che si forma e aderisce ai denti 24 ore dopo una completa pulizia, per questo è fondamentale che il bambino impari ad utilizzare correttamente lo spazzolino. Lo spazzolamento deve interessare le superfici di tutti i denti e deve durare almeno tre minuti. Esistono svariati tipi di spazzolini per bambini: sceglierne uno che oltre ad essere adatto alla sua bocca, piaccia al bambino per colore o forma del manico, renderà più facile interessarlo all'igiene orale. In farmacia è possibile trovare spazzolini pensati per essere usati dai più piccoli, con la garanzia di efficacia e sicurezza. Lo spazzolino deve essere sostituito non appena le setole si aprono a ciuffi e si mantengono piegate, idealmente ogni tre mesi o anche meno, a seconda del grado di usura. Dopo i tre anni, lo **spazzolino elettrico** con tecnologia roto-oscillante è attualmente considerato lo strumento migliore per l'igiene orale dei bambini.

### LA GIUSTA TECNICA

Lo spazzolino manuale va usato correttamente, così da evitare danni alle gengive e asportare efficacemente la placca. Va posto prima parallelamente ai denti, quindi le setole saranno dirette in maniera tale da formare un angolo di 45° rispetto all'asse lungo del dente. A questo punto una leggera pressione deve essere esercitata in direzione del dente e, nello stesso tempo, occorre far compiere allo spazzolino un movimento rotatorio in direzione della superficie masticante, mantenendo una pressione costante. Raggiunta la superficie masticante, lo spazzolino viene staccato dai denti e posto nuovamente nella posizione iniziale. Il movimento va ripetuto quattro-cinque volte per ciascuna faccia del dente.

### NIENTE PIÙ PAURA DEL DENTISTA

Effettuare la prima visita già dai tre anni, ha il vantaggio di intercettare subito eventuali problemi, sia di crescita dentaria sia di carie, inoltre serve ad instaurare un rapporto di fiducia tra il medico e il bambino. Questo risulterà utile nel caso si debbano poi effettuare dei piccoli interventi, come la rimozione di una carie, un trauma e successivamente l'ortodonzia. È, infatti, più traumatico fare la conoscenza del dentista quando c'è un'emergenza in corso, come un mal di denti o un dente rotto. Per evitare la paura del dentista, oggi sono diverse le strategie messe in atto dagli odontoiatri pediatrici: dall'arredo giocoso dello studio, alla spiegazione semplificata di quali interventi saranno fatti. Solo nei casi più difficili si ricorre al trattamento farmacologico di sedazione.

### SERVE ANCHE IL DENTIFRICIO

Oltre allo spazzolino, che elimina i residui di cibo e rimuove la placca, secondo le più recenti linee guida nazionali del Ministero della Salute, è corretto utilizzare anche un dentifricio contenente fluoro, nella quantità adatta all'età del bambino. Dai 6 mesi e fino 6 anni si deve usare un dentifricio contenente 1000 ppm di fluoro, due volte al giorno, con una quantità pari alla grandezza di un pisello. Oltre i sei anni la quantità di fluoro può anche essere maggiore, come nei dentifrici per adulti. Questa sostanza a contatto con i denti rinforza e protegge lo smalto, per questo si raccomanda anche di ridurre al minimo il risciacquo.

### AD UN ANNO LA PRIMA VISITA DAL PEDODONTISTA

Secondo la Società Italiana di Odontoiatria Infantile (SIOI) l'ideale sarebbe fare una prima visita

dal pedodontista, il medico dei denti specializzato nella cura dei più piccoli, già ad un anno di età e comunque prima dei tre. In questa occasione verrà fatta una semplice ispezione della bocca del bambino, ma è un momento utile per conoscersi e per i primi consigli ai genitori. Infatti, verranno fornite le prime indicazioni sulle misure di igiene orale più adatte all'età del bambino, ed eventualmente correggere abitudini che possono danneggiare il cavo orale, come una forma del ciuccio non anatomica o il consumo di sostanze zuccherate. Infatti, sempre secondo gli esperti, vanno assolutamente evitati l'uso di zucchero o altre sostanze dolci sul succhietto; così come l'assunzione di bevande zuccherate, tè o camomille, o altre bevande, con il biberon per addormentare il bambino. Infatti lo zucchero rimane il principale nemico dei denti. Dopo la prima visita è bene programmare dei controlli una volta l'anno.



### QUANDO L'ERUZIONE DEI DENTINI FA MALE

L'eruzione di un dente da latte nei poppanti può avvenire senza particolari disturbi per il bambino ma talvolta può causare infiammazione, arrossamento, dolore. Nel periodo della prima dentizione è possibile che si presentino alcuni piccoli disturbi: pianto, agitazione, irrequietezza, risvegli notturni causati dal dolore e dal fastidio generati nel bambino dai dentini che spingono per uscire. In questa fase è normale che il bambino produca più saliva, e abbia voglia mordere o rosicchiare: in farmacia è possibile trovare di prodotti specifici, costruiti in materiale atossico, adatti ad essere messi in bocca. Alcuni sono pensati per essere messi in frigorifero, così che il freddo dia un lieve effetto analgesico.

# LINEA Zerinol®

CONTRO I RIGORI DI STAGIONE  
PUOI RITORNARE IN GIOCO

AZIONE RAPIDA  
CONTRO I SINTOMI  
INFLUENZALI

e contro il mal di gola puoi provare la

**NUOVA LINEA**



**ZENTIVA**

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

# INFEZIONI URINARIE

Come prevenirle e come capire  
se il nostro pelosetto ne soffre

---

**Dottorssa Federica Porta**  
Medico Veterinario

Le infezioni urinarie sono comuni sia nei cani che nei gatti e possono essere una fonte di disagio e preoccupazione per i proprietari di animali domestici. Queste possono coinvolgere il tratto urinario, che comprende la vescica, l'uretra, e in alcuni casi, i reni e se non trattate adeguatamente possono portare a gravi complicazioni per la salute del tuo animale.

## QUALI LE PRINCIPALI CAUSE?

- **Batteri.** La causa più comune delle infezioni urinarie sia nei cani che nei gatti è la presenza di batteri che risalgono dal meato urinario e si diffondono verso l'alto nel tratto urinario. Nei cani, le infezioni batteriche sono spesso associate a condizioni come la cistite.
- **Calcoli urinari.** Sia i cani che i gatti possono sviluppare calcoli urinari, noti anche come uroliti, che possono irritare le pareti del tratto urinario e predisporre all'infezione.
- **Disfunzione della vescica.** Problemi come la vescica neurologica o la disfunzione del pavimento pelvico possono causare ristagno di urina, aumentando il rischio di infezioni.
- **Sistema immunitario indebolito.** Gli animali con un sistema immunitario compromesso sono più suscettibili alle infezioni urinarie, poiché il corpo ha maggiori difficoltà a combattere i batteri.

## QUALI I SINTOMI?

- **Minzione frequente.** Se il tuo animale domestico inizia a urinare più spesso del solito, potrebbe essere un segnale di un'infezione urinaria.
- **Stranguria.** Se il cane o il gatto sembra faticare o avere difficoltà a urinare, potrebbe indicare un'inflammatione o una possibile ostruzione.
- **Minzione incontrollata.** Se il tuo animale domestico inizia a urinare in luoghi insoliti o perde il controllo della vescica, potrebbe essere un sintomo di infezione.
- **Cambiamenti nell'aspetto dell'urina.** L'urina potrebbe apparire torbida o avere tracce di sangue, indicando la presenza di batteri o calcoli.
- **Leccamento eccessivo delle parti genitali.** Un animale con un'infezione urinaria può mostrare irritazione e fastidio, leccando frequentemente l'area genitale.

Diventa quindi importante recarsi dal veterinario di fiducia per effettuare una visita e un'analisi delle urine in modo da intervenire prontamente.

## IN CASO DI CALCOLI

Nel caso ci fossero dei calcoli sarà fondamentale capire di quale sostanza sono composti per trattarli al meglio. Ecco i principali tipi di calcoli e quali i possibili trattamenti.



- **Calcoli di Struvite.** Noti anche come fosfato ammonio-magnesiaco, sono uno dei tipi più comuni di calcoli urinari. Si formano a causa della precipitazione di cristalli di struvite, che è una combinazione di sali di ammonio, magnesio e fosfato. Questi calcoli si sviluppano in un ambiente alcalino e spesso sono associati a infezioni del tratto urinario. La loro formazione è spesso legata a un pH urinario alcalino e alla presenza di batteri che idrolizzano l'urea in ammonio, aumentando la concentrazione di ammonio nell'urina. Di solito una dieta specifica riesce a dissolverli.
- **Calcoli di Ossalato di Calcio:** si formano dalla precipitazione di cristalli di ossalato di calcio e possono variare in dimensioni, da piccole pietre a calcoli più grandi, si formano a causa di un pH urinario acido e a una maggiore concentrazione di ossalato e calcio nell'urina. Il loro trattamento è spesso chirurgico.
- **Calcoli di Urati.** Sono meno comuni, ma possono ancora verificarsi. Si formano dalla precipitazione di cristalli di urato ammonio e

possono essere associati a condizioni come disfunzioni tiroidee o il deficit di uno specifico enzima nel fegato, il trattamento è dietetico.

### CONSIGLI DI PREVENZIONE

- **Fornire una dieta bilanciata.** Alimenta il tuo animale domestico con un cibo di alta qualità, specifico per le sue esigenze nutrizionali, per mantenere il sistema immunitario forte e ridurre il rischio di infezioni.
- **Assicurare un'adeguata idratazione.** Assicurati che il tuo animale domestico abbia sempre accesso ad acqua fresca e pulita per garantire un'adeguata idratazione.
- **Igiene regolare.** Mantieni pulito il tuo animale domestico e cerca di evitare il contatto con sostanze irritanti.
- **Visite veterinarie regolari.** Sottoponi il tuo animale domestico a controlli regolari dal veterinario per individuare tempestivamente eventuali segni di infezione o altre condizioni mediche.

# UN GESTO INTIMO

Una buona abitudine per lei e per lui

---

Francesca Laganà

La corretta igiene intima è un gesto di pulizia che permette di evitare infiammazioni e infezioni della zona genitale. È un gesto di cura che si deve cominciare da piccoli, e che non va trascurato per evitare di incorrere in patologie potenzialmente anche pericolose per la salute e la fertilità. Una buona igiene intima deve diventare una abitudine fin da ragazzini, per lei ed anche per lui.

## IGIENE SÌ, MA SENZA ECCEDERE

La prima regola per una corretta igiene intima è la frequenza: se infatti una scarsa pulizia può dar luogo a fastidiose infezioni per il proliferare di funghi e batteri, una eccessiva detersione può alterare l'equilibrio batterico e la barriera idrolipidica della pelle e delle mucose, favorendo irritazioni ed altri tipi di infezioni. Sia per le donne sia per gli uomini, la frequenza suggerita è di due o tre lavaggi nell'arco della giornata sono più che sufficienti: ricordarsi inoltre, che bisogna lavarsi sempre prima e dopo ogni rapporto sessuale, dopo l'attività sportiva e la defecazione.

## IGIENE INTIMA PER LEI

La donna per anatomia e per la presenza del ciclo mestruale deve prestare particolare attenzione all'igiene intima. La mucosa genitale ha caratteristiche che necessitano cure differenti dalla pelle. La mucosa, ancor più della cute, infatti, ha un suo equilibrio microbiotico, particolari condizioni di pH e minor protezione. Inoltre questo equilibrio è in costante mutamento, perché soggetto ai cam-

biamenti ormonali: è quindi differente dall'infanzia alla menopausa e nei diversi momenti del mese. Per questo la scelta del sapone, l'accuratezza della pulizia, la scelta della biancheria intima, di assorbenti o tamponi, influiscono sul benessere della zona intima femminile.

## IL PH CAMBIA A SECONDA DELL'ETÀ

La scelta del prodotto utilizzato per la detersione è importante: il detergente ideale deve avere una formulazione delicata, clinicamente testata per l'igiene intima e un pH leggermente acido (pH 4,5) quando la donna è in età fertile e/o in presenza di cattivo odore intimo, mentre per le bambine e le donne in menopausa il pH deve essere compreso tra 5 e 6. Se questa definizione può sembrare difficile, basta affidarsi al proprio farmacista che mostrerà il prodotto più adatto. In farmacia sono infatti disponibili diversi prodotti, a diverso pH e per esigenze specifiche. Un buon prodotto deve nutrire e rinforzare le difese intime e donare una piacevole sensazione per tutta la giornata. In ogni caso non utilizzare sapone per mani - sia le saponette, sia quello liquido. Infatti, si tratta di prodotti troppo aggressivi per la zona intima, fortemente alcalinizzanti (pH 9-10). Attenzione ai prodotti troppo profumati: e quelli che fanno troppa schiuma: una profumazione persistente può creare irritazioni e reazioni allergiche, mentre la schiuma è ricca di tensioattivi, sostanze ad azione sgrassante potenzialmente aggressivi per la pelle. Evitare anche i bagnodoccia e i detergenti per il viso.



### SE CI SONO CATTIVI ODORI

Il cattivo odore nella zona intima non va trascurato né nascosto, perché può essere sintomo di una infezione in corso. Una volta appurato che l'odore non è legato ad una patologia, rimane il fatto che per alcune donne le secrezioni non sono gradevoli e che possono essere fonte di imbarazzo. In questo caso si può ricorrere a formulazioni specifiche per contrastare il disturbo. Questi contengono attivi come ad esempio il pentadecalactone, che neutralizza le molecole maleodoranti, o l'estratto di tè verde, che ha proprietà antibatteriche. Inoltre, esistono prodotti contenenti prebiotici o probiotici che hanno la funzione di favorire la crescita delle colonie di Lattobacilli di cui è naturalmente composta la flora batterica, aiutando a rinforzare la naturale barriera protettiva della pelle e favorendo il mantenimento dell'equilibrio dell'ecosistema vaginale e la sparizione di eventuali odori sgradevoli.

### SOTTO LA DOCCIA

Per evitare di danneggiare le mucose genitali e quindi favorire il proliferare di funghi e batteri, bisogna usare un prodotto appositamente studiato per l'igiene intima anche sotto la doccia. Per chi, quindi preferisce una igiene intima sotto la doccia, affinché venga mantenuto il corretto equilibrio delle parti intime è perciò bene affidarsi ad un

prodotto studiato per l'igiene intima oppure ad un detergente 2 in 1, corpo + intimo. Inoltre è bene ricordarsi di procedere lavando sempre prima le mucose vaginali, e dopo le parti posteriori. Questo impedisce ai batteri fecali di entrare in contatto con le mucose vaginali.

### IGIENE INTIMA PER LUI

Quando si parla di igiene intima, di solito si trascura quella maschile. Secondo la Società Italia di Urologia, anche per l'uomo invece, l'igiene intima ricopre un ruolo importante nella prevenzione di malattie batteriche e virali e di tumori dell'apparato genitale maschile. L'igiene intima quotidiana maschile, infatti, è una pratica semplice che però può prevenire malattie batteriche, virali e fungine. Bisogna ricordare che l'accumulo di sporcizia nella zona prepuziale, predispone ad una condizione di infiammazione cronica che a lungo termine può portare allo sviluppo di un tumore del pene. Per cui la detersione non è solo cura del proprio corpo, ma anche un momento fondamentale di prevenzione.

### DUE VOLTE AL GIORNO

In generale i genitali maschili vanno lavati 2 volte al giorno, mattina e sera, e prima e dopo ogni rapporto sessuale. Per la detersione non va bene



il normale sapone, che se troppo ricco in tensioattivi rischia di eliminare il normale film idrolipidico che nelle mucose funge da barriera fisica nei confronti di batteri, funghi e virus, esponendo quindi, alla stregua della scarsa igiene intima, allo sviluppo di balaniti e balanopostiti. La scelta deve quindi ricadere su detergenti che rispettano il pH fisiologico delle mucose, neutro, studiati appositamente per l'igiene intima maschile, poiché favorendo la normalizzazione del pH dei genitali maschili mantengono lo stato di salute delle mucose. Il farmacista può aiutare a trovare il detergente giusto per le diverse esigenze anche dell'uomo. La

pulizia va sempre eseguita a partire dal prepuzio rimuovendo accuratamente le secrezioni che vi si accumulano, e proseguire sulla superficie dei testicoli. Non bisogna trascurare la pulizia della zona anale e perianale, che va riservata come ultimo momento della procedura di igiene, per evitare la contaminazione delle vie urinarie con i batteri intestinali, con conseguente possibilità di spiacevoli infezioni. Dopo aver verificato che non rimangano residui di sapone, possibile causa di irritazioni, si procede asciugando accuratamente, per evitare di creare un ambiente umido favorente lo sviluppo di micosi.

#### **ANCHE LA BIANCHERIA HA UN RUOLO IMPORTANTE**

**Per preservare la corretta igiene della zona intima**, è bene scegliere anche la biancheria intima idonea a rispettare la pelle più delicata di questa zona. Per questo è meglio preferire tessuti naturali, che facilitino la traspirazione e impediscano un eccessivo ristagno di secrezioni e sudore. Non solo permetterà di sentirsi freschi tutto il giorno ma aiuterà ad evitare l'insorgere di disturbi come irritazioni, infiammazioni, infezioni. L'utilizzo frequente di pantaloni molto stretti non aiuta il benessere della zona intima, né per lei né per lui, quindi, è meglio scegliere modelli un pochino più larghi. Per le donne, proteggislip e assorbenti devono essere scelti con cura preferendo quelli rivestiti in cotone 100% e che contengono estratti capaci di abbassare la carica batterica che si forma con il loro uso. Le donne che scelgono di usare gli slip mensurali non devono dimenticarsi un ricambio frequente ed un corretto lavaggio: prima vanno sciacquati con acqua corrente e poi messi in lavatrice.

NOVITÀ

Per una notte  
merda...vigliosa



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

# 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](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute