

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

PRONTI, AL SOLE, VIA!



MEDICINA
Prevenzione al maschile

CONSIGLI
Benessere con la magnetoterapia

NUTRIZIONE
Emergenza gambe gonfie

edra

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 with her mouth wide open. 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!

UN PRESIDIO SANITARIO

Caro lettore, nelle scorse settimane la Conferenza Stato Regioni ha firmato la nuova Convenzione Nazionale Farmaceutica: la Convenzione è il testo che disciplina i rapporti delle farmacie pubbliche e private con il Servizio Sanitario Nazionale. La Nuova Convenzione dedica un ampio capitolo alla Farmacia dei Servizi e in particolare alle somministrazioni di vaccini, alle prestazioni analitiche, ai test diagnostici, e alla telemedicina attraverso l'utilizzo di dispositivi strumentali. La Convenzione riconosce pertanto il ruolo della Farmacia nell'offerta di servizi sanitari alla cittadinanza

e la sua importanza soprattutto sul fronte della prevenzione. L'accordo autorizza in modo chiaro e inequivocabile il compito dei farmacisti nell'erogazione dei servizi di primo e secondo livello ai cittadini, e sollecita un approccio multidisciplinare nella gestione dei pazienti in Farmacia. Se molte volte i grandi cambiamenti sono annunciati più che realizzati in questo caso possiamo dire che lo sviluppo del ruolo della farmacia da luogo di dispensazione del farmaco a presidio sanitario del territorio è un fenomeno che è già iniziato anni fa e oggi siamo di fronte alla sua istituzionalizzazione che riconosce il lavoro e tutela il cittadino.

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. 3 / 6 del 01/05/25
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, Anna Maria Coppo,
Stefano Cotti, Paola Ginetti, Lucia Setti, Gladys Pace,
Federica Porta, Roberta Sari, Paolo Valero.

Progetto e realizzazione Grafica
Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA
Prevenzione al maschile

6 – PSICOLOGIA
Sessualità e disagio

10 – CONSIGLI
Magnetoterapia

12 – LETTURE

14 – BENESSERE
Una nuova energia

18 – MEDICINA COMPLEMENTARE
Pulsatilla

22 – NUTRIZIONE
Emergenza gambe gonfie!

24 – SPAZIO MAMMA
Questo non lo voglio

28 – CANI & GATTI
Fisioterapia

30 – COSMESI
Pelle dorata e sana



PREVENZIONE AL MASCHILE

Il benessere dell'uomo inizia con la prevenzione
e con un corretto stile di vita

Lucia Setti

Molte delle patologie che colpiscono gli uomini possono essere evitate o affrontate con maggiore efficacia attraverso la prevenzione. I controlli periodici, infatti, servono a tenere monitorato il proprio stato di salute. Uno degli organi da tenere sotto controllo è la prostata, una ghiandola delle dimensioni di una noce, che nel corso della vita può essere causa di vari disturbi.

IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA

È un disturbo urologico molto comune negli uomini dopo i 50 anni. Con il passare del tempo la prostata si ingrossa e l'uretra di conseguenza viene compressa e il flusso urinario ostruito, questo porta ad aumentare lo stimolo e la frequenza nell'urinare. Un fastidio che incide sulla qualità di vita sia di giorno che nelle ore notturne. Il paziente è infatti costretto ad alzarsi più volte la notte per andare in bagno (il fenomeno detto nicturia). L'ipertrofia prostatica benigna non è un fattore di rischio per lo sviluppo di un tumore prostatico. Ma è sempre importante mantenersi controllati rivolgendosi all'urologo.

TUMORE ALLA PROSTATA

È una delle neoplasie più comuni negli uomini, ma grazie alla diagnosi precoce e ai progressi della medicina, è possibile affrontarla con successo. Rivolgersi regolarmente allo specialista urologo, che è il medico competente nella diagnosi e nel tratta-

to delle malattie dell'apparato urinario e dell'apparato riproduttivo maschile, è fondamentale per la prevenzione e la diagnosi precoce di questa patologia. Adottare uno stile di vita sano e non trascurare i controlli periodici dal medico possono salvare la vita; ancora di più se ci sono stati casi di tumore prostatico in famiglia. Lo specialista in questo caso può decidere di anticipare l'età o la frequenza dei controlli rispetto a chi non ha casi di familiarità.

ATTENZIONE AL PESO

La prostata ha la funzione di produrre il liquido che trasporta lo sperma. A cosa fare attenzione per evitare problemi negli anni? Una dieta poco bilanciata, l'obesità e la mancanza di esercizio fisico sono alcuni dei fattori che espongono gli uomini a un pericolo maggiore di insorgenza di questo tumore. Per ridurre il rischio ci sono regole comportamentali che si possono seguire facilmente nella vita di tutti i giorni: aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali e ridurre quello di carne rossa, soprattutto se grassa o troppo cotta e quello di cibi ricchi di grassi saturi. Attenzione alla bilancia. È buona regola mantenere il peso nella norma. Anche i chili in eccesso espongono gli uomini a un rischio maggiore. Inoltre, ci si deve tenere in forma facendo attività fisica: è sufficiente mezz'ora al giorno, anche solo di camminata a passo sostenuto per una forma fisica soddisfacente.

QUALI CONTROLLI FARE?

L'urologo può chiedere la misurazione del PSA (o antigene prostatico specifico). Si tratta di una proteina prodotta normalmente dalla prostata. Il PSA è considerato un indicatore dello stato di salute di questa ghiandola, perché la sua produzione aumenta quando c'è qualcosa che non va. I livelli di PSA si misurano con un semplice esame del sangue. Questo enzima rilasciato dalla prostata nel sangue può innalzarsi per un'infezione della prostata, per l'ipertrofia prostatica benigna o in caso di tumore. Visti i risultati dell'esame, e in seguito alla visita, l'urologo può prescrivere gli eventuali accertamenti, come ad esempio una risonanza magnetica o successivamente una biopsia prostatica.

LO SPORT COME PREVENZIONE

Lo sport, rivela una ricerca della Società Italiana di Urologia, risulta particolarmente protettivo proprio nei più giovani. Le sane abitudini di vita hanno un impatto positivo su pressione, glicemia, colesterolo e anche sul benessere della prostata e sulla salute sessuale. Un'attività fisica regolare, soprattutto se moderata o intensa, riduce del 10% la probabilità di ammalarsi.

Nei giovani l'effetto protettivo dell'esercizio arriva fino al 40%: la pratica costante di uno sport prima degli 'anta' quindi aiuta a mantenere la prostata sana più a lungo. Una motivazione in più per seguire i buoni consigli? Negli under 50 la presenza di una ipertrofia prostatica benigna raddoppia il rischio di disfunzione erettile.

CI SONO FATTORI DI RISCHIO?

Oltre agli stili di vita scorretti, ci sono altri fattori di rischio per l'insorgenza di un tumore alla prostata.

Familiarità Un altro fattore di rischio è la familiarità: il rischio è pari al doppio per chi ha un parente stretto (padre, fratello eccetera) con questo tipo di tumore rispetto a chi non ha nessun caso in famiglia.

Genetica Anche la presenza di mutazioni in alcuni geni come BRCA1 e BRCA2, già coinvolti nell'insorgenza di tumori di seno e ovaio, o del gene HPC1, può aumentare il rischio di cancro alla prostata.

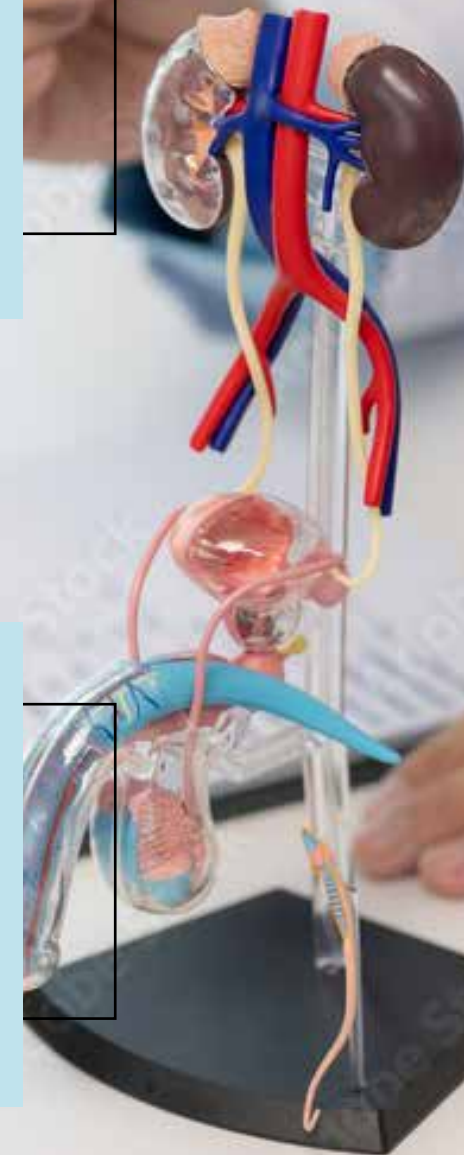
Età Più passa il tempo e maggiore è il rischio. Le possibilità di ammalarsi sono molto scarse prima dei 40 anni, ma aumentano sensibilmente dopo i 50 anni e circa due tumori su tre sono diagnosticati in persone con più di 65 anni.

Ormoni La probabilità di ammalarsi potrebbe essere legata anche ad alti livelli di ormoni come il testosterone, ormone che favorisce la crescita delle cellule prostatiche, e l'ormone IGF1, simile all'insulina, ma che lavora sulla crescita delle cellule e non sul metabolismo degli zuccheri.

(fonte: AIRC)

TUMORE ALLA PROSTATA: I NUMERI

Le neoplasie prostatiche sono frequenti nell'uomo e rappresentano il 18% di tutti i tumori maschili. In Italia circa la metà degli uomini ha paura del tumore alla prostata, ma solo 1 su 4 ha effettuato un esame di controllo. La maggior parte - l'81% - sa che il tumore alla prostata è il più diffuso ma dimostra una scarsa conoscenza delle funzioni di questa ghiandola. (fonte SIU, Società Italiana di Urologia). Ricordiamo che lo specialista di riferimento per i disturbi maschili è l'urologo e che la prevenzione è il modo migliore per evitare brutte sorprese.



SESSUALITÀ E DISAGIO

Un elemento del nostro
benessere individuale da coltivare

Gladys Pace

Psicologa – Psicoterapeuta – Specialista in Psicologia Clinica – Terapeuta EMDR
Terapeuta I.A.D.C. (Induced After Death Communication)
studio.psicoterapia.pace@gmail.com

*“Conducevo due vite distinte,
quella del corpo e quella dell’anima.
Quella del corpo non era un granché, ma progrediva
coraggiosamente verso una lenta
guarigione. Quella dell’anima...”*

*“Psicopompo”
di Amélie Nothomb*

La sessualità, sulla vetta dei nostri tabù (la morte le fa compagnia), poco conosciuta nel suo essere più ricca di quanto emerge in superficie, è un elemento del nostro benessere individuale.

Lo sviluppo psicoaffettivo e sessuale è un processo che inizia in fase prenatale e, influenzato da aspetti psichici, corporei, relazionali, come dal contesto socioculturale di provenienza, continua per tutta la vita.

Di fronte a terminologie che possono confondere e agli atteggiamenti della società che nel tempo si modificano, nel trattare alcuni dei casi e dei sinto-

mi di un disagio, che dalla sfera sessuale si allarga fino a coinvolgere e talvolta ad incidere sulle altre aree della nostra vita, una prima distinzione può aiutare a contenere il peso dei fraintendimenti. Sappiamo che il sesso rimanda ai tratti fisici e biologici che sono fisicamente evidenti alla nascita, mentre l'**identità di genere** riguarda invece il **senso interno** di essere maschio, femmina, o qualcos'altro, che può o meno corrispondere al sesso o alle caratteristiche sessuali assegnate alla nascita. I casi di adolescenti e di genitori in difficoltà intorno alla questione dell'identità sessuale sono piuttosto frequenti negli ultimi anni.

Lì, spesso, è nell'aprire uno spazio di consulenza in cui alle domande, ai vissuti, e alle esperienze condivise seguono informazioni accurate, che il supporto all'intera famiglia si realizza, sciogliendo dubbi, incomprensioni e prolungati disagi.

L'educazione alla conoscenza della sessualità nella sua ricchezza di contenuti e nel suo dispiegarsi tra l'innato e il culturalmente acquisito in quell'interazione continua che allaccia il biologico, lo psico-

logico e il sociale è un tema che emerge con pregnanza nel sostegno a giovani e adulti. Oggi i media digitali ci espongono più che in passato ad un'alta (e spesso di facile accesso) fruizione di pornografia. Distante da una logica di demonizzazione, rilevo che una massiccia presenza del porno nelle vite degli adolescenti (The Cambridge Handbook of Sexual Development, *Childhood and Adolescence*, pp. 439-461, 2018) è uno degli elementi che possono aggiungersi a quadri differenti di disagio nelle prime esplorazioni della sessualità riportate da giovani che vivono momenti e situazioni differenti di fragilità. Quando ad esempio incontro casi di ragazzi e famiglie emotivamente provati dalle conseguenze di episodi legati all'invio o alla ricezione di immagini o video nudi o seminudi sessualmente espliciti, (il termine corrente è “**sexting**”), le motivazioni che emergono alla base di questi comportamenti assumono forme diverse. Eppure le conseguenti emotive negative invece sono spesso comuni. C'è rabbia, dolore, vissuti di tradimento e molto altro ancora.

L'invio o la richiesta può essere inteso inizialmente come uno scherzo o un modo di flirtare. In adolescenza il bisogno di sperimentare l'autonomia è parte del processo di sviluppo e la connessione con i coetanei oggi passa molto attraverso la rete.

“È di vitale importanza non definire con l'etichetta di una qualsiasi malattia mentale un adolescente, poiché se si rivelerà poi durante il percorso di cura che si è trattato (per fortuna) di un errore o di una forzatura, lui o lei avranno dovuto ciononostante fare i conti con i tanti pregiudizi riservati ai malati mentali...” (G. Pietropolli Charmet, *Adolescenti misteriosi*, Mimesis, Sesto San Giovanni 2024). L'incontro con l'altro in questo periodo della vita è anche una sorta di banco di prova sopra il quale ci troviamo a collaudare un corpo che si sta trasformando.

Ed ecco che la capacità di decidere, la responsabilità dei nostri agiti, un pensiero critico possono essere naturalmente incerti.

*“Siamo tutti diversi, disabili e normodotati,
e ognuno di noi
ha caratteristiche che possono essere
un'occasione di ricchezza per gli altri...”*

*“Una luce nell'acqua”
di Carlotta Gilli*

Altre problematiche di natura relazionale e **sessuale** che è possibile incontrare riguardano la gestione della sessualità nei giovani con diversi gradi e forme di **disabilità**. Qui le famiglie si presentano nella necessità di accompagnare i propri figli che vivono un naturale desiderio di rapporti affettivi e sessuali senza aver chiaro come, alla luce della loro più o meno parziale autonomia cognitiva e motoria. Anche la sessualità è soggetta a maturazione.

In questi casi trattare la questione in uno spazio protetto apre ad un confronto che sempre produce un cambiamento, sia in termini di prospettiva sia in termini di sperimentazione di un maggior grado di libertà (così per la famiglia, come anche per il giovane).

Altre volte le richieste che incontro sono di affrontare problematiche di natura sessuale riferite alla difficoltà ad avere un rapporto.

Possono essere legate a **disfunzioni sessuali**, a disturbi nella capacità di raggiungere l'orgasmo o di eiaculazione precoce. In questi casi possiamo lavorare sull'ansia di prestazione e mettere a fuoco quando entrano in gioco cause fisiche o psicologiche o ancora una combinazione di entrambi i fattori.

Non è sempre facile riconoscere un disagio e chiedere aiuto quando intorno al tema della sessualità si avverte il peso della **vergogna**. Eppure quando

davvero siamo stanchi di trascinarci un malesse puntualmente percepito nella nostra intimità e arriviamo a prenderci uno spazio per capire come risolvere la nostra difficoltà, la mia esperienza è di un'estrema rapidità con la quale nel primo colloquio l'imbarazzo di chi parla sfocia nel sollievo di aver aperto una breccia. Ricordo la fine della prima seduta di G. "Pensavo di non riuscire a dire così chiaramente quello che mi fa male. Da quando ho iniziato ad accorgermi di non riuscire a mantenere l'erezione, una serie di paure hanno inquinato la mia relazione con D."

Le conseguenze sono state nel vivere 3 anni di relazione di coppia riportando un calo progressivo dell'autostima, nel condividere la paura che il proprio partner si potesse stancare e a tratti nel dubbio sul proprio orientamento sessuale. I **disturbi dell'eccitazione** e altre difficoltà sessuali possono indicare che qualcosa di non ottimale si stia realizzando a livello di funzionamento emotivo. Nel caso di G, il percorso di assessment (L'assessment consiste di 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) evidenziò che il timore abbandonico correlato al sentirsi inadeguato fosse uno dei punti da trattare. "Non sono i comportamenti sessuali a produrre le emozioni, sono bensì particolari eventi emotivi che producono la fisicità dei comportamenti sessuali. Quindi nessuna situazione è eccitante di per sé, ma per come viene letta" (Boncinelli, Rossetto e Veglia, *Sessuologia clinica*, Erickson, 2018, Trento).

Tornando a G, ecco allora che nella fase operativa, seguendo alcune prescrizioni terapeutiche, divenne possibile e gratificante raggiungere un clima emotivo disteso che gli permise nell'arco di circa un anno di arrivare serenamente al rapporto sessuale e con soddisfazione reciproca all'interno della coppia. Con l'avanzare dell'età inoltre sopraggiungono trasformazioni nella risposta sessuale di ognuno di noi. Penso alla reazione di disagio riportata da alcuni uomini in correlazione ad una potenza sessuale più ridotta rispetto al passato.

Il confronto tra quello che è stato e quello che è, andando avanti con gli anni, è in certi casi vissuto con vergogna.

Può capitare che all'interno di una consulenza, la richiesta di aiuto ci porti a chiarire che ci sono modificazioni anche di natura sessuale riconducibili al trascorrere degli anni. Spesso emerge lo **spettro dell'impotenza** di fronte al quale ognuno trova la sua via per riconoscere cos'altro c'è di possibile e di emozionante da continuare ad accogliere e come non alimentarlo quando non è questo il punto. Uno degli esiti riportati dai pazienti e dalle coppie nel follow up della terapia, è il realizzare e beneficiare della consa-

pevolezza acquisita del fatto che, per quanto alcuni aspetti fisiologici possano essere variati rispetto a un tempo, non impediscono più l'accesso al piacere di vivere una soddisfacente intimità.

"In una coppia, che sia sana o disfunzionale, si collude. Sempre. E colludere significa avvolgersi una persona nell'altra. Fluire, perdere i confini dentro le miserie o le virtù dell'altro, e fiorire da radici intrecciate, alcune delle quali indissolubili."

"Perché finisce"
di Maria Beatrice Alonzi

Oltre alle domande d'aiuto che identificano difficoltà nell'area della sessualità quali i disturbi dell'orgasmo e da dolore sessuale, quelle che inquadrano tematiche di dipendenza sessuale trascinano con sé importanti problematiche di coppia.

La dipendenza sessuale si manifesta attraverso pensieri e fantasie sessuali intrusive associate a perdita di controllo sui comportamenti sessuali. Tra i comportamenti possono esserci promiscuità sessuale, masturbazione compulsiva, dipendenza da materiale pornografico, esibizionismo e altro ancora. Quando nella coppia in uno dei partner si palesa una dipendenza dal sesso, l'equilibrio si rompe e l'intimità viene spesso dolorosamente aggredita. Alcune delle domande che cercano risposta sono: *Perché lui cerca altrove il suo piacere, quando dice di essere innamorato di me? Perché non mi ha detto subito che aveva questo vizio?*

La risposta non è mai una sola e nemmeno sempre la stessa. Eppure ci sono verità e conoscenze che possono aiutarci ad affrontare situazioni difficili con il cuore un po' più leggero.

La psicoterapia in questi casi apre all'avvio di una relazione dentro alla quale si esplorano nuove modalità di percepirsi, di interagire diversamente, di sperimentare nell'ambiente altre risposte. È dare fiducia ad un processo nel quale ci si muove insieme, a carte scoperte, verso il bisogno e le diverse risorse che ognuno potrà scoprire confrontando i limiti che in un modo o nell'altro ci hanno spinti a voler cambiare. Perché oltre i limiti ci siamo noi nella nostra umana ricerca di una via, per gestire l'imperfetto che ci accompagna e permetterci a un tempo di fare spazio e dare luce alla meraviglia che è spesso nascosta anche dentro di noi.

Consulenza on line: via telefono, videochiamata (Skype, WhatsApp), Canale YouTube "Parole di Cura". Riceve su appuntamento presso gli studi di: Torino, Chieri, Albenga, tel. 331-1024203

FARMACI PER IL TRATTAMENTO E LA PROTEZIONE DEGLI ANIMALI DA COMPAGNIA

Aut. Pub. Nr. 131/VET/2024 del 13/11/2024



Per cani e gatti



Per cani, gatti e furetti



Per cani e gatti



AMFLEE®
FIPRONIL

Antiparassitario per cani e gatti contro zecche, pidocchi masticatori del cane e pulci.



AMFLEE
combo
FIPRONIL, S-METOPRENE

Antiparassitario per cani, gatti e furetti contro zecche, pidocchi masticatori del cane e del gatto e pulci.



Anthelmin^{Plus} flavour **Anthelmin^{Plus} XL**
PRAZIQUANTEL, PIRANTEL EMBONATO
FEBANTEL, PIRANTEL EMBONATO, PRAZIQUANTEL

Antelmintici per il trattamento delle parassitosi intestinali causate da cestodi e nematodi dei cani e dei gatti.

Ataxxa®
IMIDACLOPRID, PERMETRINA

Antiparassitario per cani contro pulci, zecche, zanzare e pappataci. **Riduce il rischio di trasmissione della leishmaniosi.**

KRKA

AMFLEE è un medicinale veterinario contenente Fipronil. Non utilizzate nei cuccioli e nei gattini di età inferiore ai 2 mesi o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. **Non usare nei conigli. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **AMFLEE COMBO** è un medicinale veterinario contenente Fipronil e S-Metoprene. Non utilizzare il prodotto nei cuccioli o nei gattini di età inferiore alle 8 settimane o con un peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. **Non usare nei conigli. Leggere attentamente il foglietto illustrativo.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **ANTHELMIN PLUS FLAVOUR** e **ANTHELMIN PLUS XL** sono medicinali veterinari contenenti Febantel, Praziquantel e Pirantel embonato. **Leggere attentamente i foglietti illustrativi.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.** **ATAXXA** è un medicinale veterinario contenente Permetrina e Imidacloprid. Non utilizzate 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.** **Per cani oltre 25 kg di peso, il medicinale veterinario non deve essere somministrato da donne in gravidanza o che sospettano di esserlo. Le donne in età fertile devono usare i guanti quando lo manipolano.** Tenere fuori dalla vista e dalla portata dei bambini. **Chiedi consiglio al tuo veterinario.**

MAGNETOTERAPIA

Un toccasana per le ossa

La magnetoterapia è una pratica che consiste nella stimolazione elettromagnetica delle cellule del corpo, innalzando il loro potenziale elettrico. Produce effetti benefici sia per le ossa, favorendone la remineralizzazione e la calcificazione, sia per i tessuti attraverso un'azione antinfiammatoria e antalgica. Le onde elettromagnetiche accelerano i tempi di riparazione dei tessuti e delle ossa, producendo un'azione benefica antiedematosa, antiflogistica, antalgica. Inoltre, migliorano lo stato del sistema nervoso, neurovegetativo e vascolare riducendo la viscosità del sangue, aumentando l'ossigenazione e attenuando i dolori e gli stati infiammatori. Lo scopo della magnetoterapia è di ricaricare e rigenerare le cellule prive di energia vitale mediante onde o campi magnetici che influenzano positivamente lo stato generale dell'organismo.

STATICA E CEMP

Le magnetoterapie non sono tutte uguali, la differenza principale è nell'utilizzo dei campi magnetici. Infatti, la magnetoterapia classica utilizza campi magnetici costanti e permanenti, al contrario la

CEMP (Campi Elettromagnetici Pulsati), utilizza campi magnetici pulsanti. L'efficacia della magnetoterapia si basa sulla pulsazione del campo elettromagnetico che, attivato e disattivato in rapida sequenza intermittente, stimola la cellula favorendone la rigenerazione. Un apparecchio di magnetoterapia CEMP, a differenza di quella statica, riesce a trattare i più svariati disturbi e patologie grazie all'impostazione della frequenza (delle pulsazioni), dell'intensità e del tempo di applicazione. I tre parametri devono essere calibrati e personalizzati a seconda della problematica su cui intervenire, delle caratteristiche e delle necessità di ogni paziente. Per questo motivo, tra gli strumenti per la magnetoterapia esistenti, è il più efficace ed utilizzato.

COME FUNZIONA LA CEMP?

La magnetoterapia CEMP, con potenza erogata con discontinuità, favorisce un'azione antalgica e trova applicazione nei casi di ritardi di consolidazione ossea, di artrosi, artriti ed osteoporosi, di piaghe da decubito e di tutti i processi patologici acuti, con sintomi infiammatori e dolorifici. Grazie ai dispo-

MAGNETOTERAPIA Un toccasana per ossa e tessuti 26 27 **CONSIGLI** sitivi CEMP si può sottoporre il corpo a due diverse tipologie di campi magnetici in base all'applicazione e al trattamento:

- i campi magnetici a bassa frequenza (compresa tra i 5 e i 100 Hz) hanno un'azione rilassante e favoriscono l'assimilazione del calcio e la calcificazione delle ossa. La magnetoterapia a bassa frequenza è utile quindi in caso di osteoporosi e per accelerare i tempi di guarigione in caso di fratture;
- i campi magnetici ad alta frequenza (compresa tra i 18 e i 900 MHz) svolgono un'azione antinfiammatoria e favoriscono la circolazione sanguigna. La magnetoterapia ad alta frequenza è quindi indicata per il trattamento di patologie dolorose come artriti, artrosi, dolori muscolari, ecc...

EFFETTI TERAPEUTICI

1. Effetto antinfiammatorio e di riparazione dei tessuti: si ottiene aumentando l'attività metabolica cellulare e accelerando tutti i processi di consolidazione delle fratture ossee, il recupero funzionale dei nervi lesi, la cura di ulcere cutanee o piaghe da decubito.
2. Effetti sul sangue: la magnetoterapia ha un'azione favorevole sul flusso sanguigno periferico (ipervascularizzazione) e viene utilizzata in campo terapeutico principalmente nella cura delle affezioni dei vasi sanguigni, sia venosi che arteriosi, in particolare:

- a) nella cura di affezioni di carattere infiammatorio, causate tipicamente da debolezza congenita dei tessuti, sovrappeso, lesioni, conseguenze dell'abuso di medicinali, di nicotina o di un'alimentazione carente dal punto di vista vitaminico;
- b) per combattere i restringimenti dei vasi causati dall'arteriosclerosi, che comportano un'irrorazione sanguigna insufficiente, causando dolore e mancanza di rifornimento d'ossigeno verso la circolazione periferica di gambe e braccia;
- c) nei casi di Sindromi di Raynaud e arteriopatie periferiche funzionali.

3. Effetti sul tessuto osseo: la magnetoterapia favorisce l'avvio dell'osteogenesi (la formazione del tessuto osseo) e il meccanismo di rigenerazione ossea.

È UNA TERAPIA CHE FUNZIONA?

Certo, a patto che i dispositivi includano la marcatura CE e che riguardino l'apparato muscolo-scheletrico, come previsto dal Ministero della Salute. Restano esclusi gli utilizzi per problematiche come l'insonnia o l'asma, per cui non c'è validazione clinica.

I VANTAGGI?

È sicura e non invasiva, non è dolorosa e non prevede il verificarsi di particolari effetti collaterali. È possibile utilizzare diversi potenti e tecnologici dispositivi per la magnetoterapia comodamente da casa, molti di questi sono acquistabili e/o noleggiabili in farmacia, sanitaria e ortopedia.



Dieta e allenamento al femminile

Una guida completa sul benessere femminile, che passa attraverso la sana alimentazione, l'integrazione alimentare e l'attività fisica più adatte nelle diverse fasi della vita. Il libro vuole fare chiarezza sull'importanza di un programma alimentare e sportivo personalizzato che tenga conto delle specifiche esigenze della donna. Sono sfatati molti falsi miti sul tipo di attività fisica più adatta per raggiungere e mantenere una forma fisica atletica, e sono spiegate le diverse tecniche di allenamento, la corretta esecuzione degli esercizi più efficaci con numerosi esempi di schede di allenamento da eseguire a casa o in palestra.



VALERIA GALFANO

*Dieta e allenamento al femminile
Come raggiungere e mantenere
il benessere della donna*

Edizioni LSWR

Le 3 chiavi della longevità

Il tema della longevità è ormai diventato un tema dominante a tutti i vari livelli, dal semplice aspetto commerciale alla più avanzata ricerca scientifica. Come è ormai noto, le cause di un più o meno rapido invecchiamento sono da attribuirsi per circa il 20-30% a fattori genetici e per ben il 70-80% a fattori ambientali e stili di vita, come alimentazione, attività motoria, stress e abitudini voluttuarie. In questo libro l'autore condivide le sue conoscenze riguardanti la divulgazione di approcci nutrizionali e di stili di vita, ma anche di pratiche mediche avanzate e di utilizzo delle tecnologie più moderne che possano prolungare la vita in salute e in piena efficienza fisica. Infine, l'autore rivela le proprie personali strategie per ritardare l'invecchiamento e mantenere una Peak Performance anche col passare degli anni.



MASSIMO SPATTINI

*Le 3 chiavi della longevità
Magri, forti, felici*

Edizioni LSWR

Smetti di pensare troppo

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



NICK TRENTON

Smetti di pensare troppo

Edizioni LSWR



therapist[®]
la nuova
magnetoterapia
indossabile

TECNOLOGIA SENZA FILI



PRATICO, COMPATTO
DA USARE DOVE VUOI



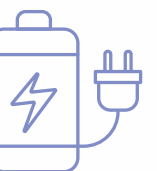
2 PROGRAMMI UNIVERSALI
DOLORI CRONICI E ACUTI
osteoarticolari



APP
DEDICATA



BATTERIA AL LITIO RICARICABILE



Fornitore tecnico

Dispositivo medico CE 1370

Prima dell'acquisto leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso

Pubblicità Autorizzata dal Ministero della Salute - 13/05/22

UNA NUOVA ENERGIA

Come mantenersi idratati e in forma durante i mesi più caldi

di Stefano Cotti

Il cambiamento climatico che porta con sé estati sempre più bollenti provoca alterazioni al nostro organismo lasciandoci spossati e senza fiato. Per questo abbiamo ancora più bisogno di reidratarci. Ma quando acqua, tisane, succosa frutta e verdura di stagione sembrano non bastare per ritrovare l'energia rivolgiamoci allora al farmacista che saprà consigliarci specifici integratori alimentari.

NON SOLO ACQUA

In questo periodo assumere abbondanti liquidi è la prima regola per combattere la disidratazione, principale causa dei disturbi che possono comparire con il caldo. L'acqua è l'elemento maggiormente presente nell'organismo, occupandone circa il 60% del peso totale. La sua funzione consiste nel mantenere il volume del sangue, nel trasportare le sostanze nutritive e nell'eliminare le scorie attraverso i reni, ma anche nell'assorbire il calore prodotto dalle reazioni chimiche che avvengono al suo interno. Per mantenere un buon grado di idratazione si stima che siano necessari 2-3 litri di acqua al giorno, assunti in parte con i cibi solidi (circa il 20%) e in parte con i liquidi (circa l'80%), che è pari alla quantità eliminata dall'organismo attraverso le urine e la termoregolazione. Se l'apporto di liquidi è insufficiente o la loro dispersione nell'ambiente aumenta, l'organismo può entrare in una condizione di disidratazione. Una perdita di liquidi eccessiva si associa a diversi disturbi che vanno dall'affaticamento fisico fino a una difficoltà di concentrazione ed attenzione. Anche alcune patologie, a causa della disidratazione, possono comparire più di frequente. È il caso per esempio della cistite, causata dall'aumentata concentrazione delle urine e della carica batterica nella vescica.

CIBI E SALI MINERALI

La disidratazione porta con sé anche un rischio

molto insidioso per la salute, la perdita di sali minerali. L'impatto della sudorazione su questi elementi, specie d'estate, può essere talmente considerevole da causare la comparsa di crampi, stanchezza pronunciata, debolezza muscolare, calo della pressione arteriosa, vertigini, sonnolenza. I sali minerali principalmente implicati in questi casi sono il magnesio e il potassio. Il magnesio contenuto nel corpo di un adulto è di circa 20-30 grammi e la sua assunzione avviene attraverso gli alimenti, tra i quali i più ricchi sono i cereali integrali, gli spinaci, i carciofi, i legumi, il cacao e la frutta secca. Il magnesio svolge la funzione di regolare la trasmissione nervosa, la contrattilità muscolare e la funzionalità cardiovascolare. Tali meccanismi giustificano la comparsa di crampi e ipertensione in presenza di una sua carenza. Il fabbisogno giornaliero di magnesio nell'adulto è di circa 350 milligrammi. Il potassio, presente in molti cibi, come banane, fagioli, piselli, asparagi, patate, arachidi, è coinvolto nell'attività muscolare cardiaca, regola la ritenzione idrica e controlla la concentrazione del sodio. Il fabbisogno giornaliero di questo minerale nell'adulto è di circa 2-3 grammi.

Per favorire l'idratazione e combattere la perdita di sali minerali durante la stagione estiva o durante l'attività sportiva sono disponibili in commercio integratori alimentari in compresse o in polvere da sciogliere in acqua. Magnesio e potassio oltre a vitamine antiossidanti, come vitamina A, C ed E, rientrano spesso nella loro composizione. Normalmente questi prodotti sono sicuri e ben tollerati dall'organismo.

In particolari condizioni, come disturbi renali e patologie cardiovascolari, è comunque preferibile prima chiedere consiglio al proprio medico curante. Nelle persone particolarmente sensibili a livello gastrointestinale è, inoltre, consigliabile assumere tali integratori a stomaco pieno.





YERBA MATÈ

“L’erba Mate risveglia i dormienti, modera i pigri e rende fratelli i popoli che non si conoscono” narra il noto scrittore e giornalista uruguayano Eduardo Galeano ne *La memoria del Fuoco*. Diffuso in Argentina, Uruguay e Paraguay, il Matè (*Ilex paraguariensis*) è un arbusto sempreverde di cui, in ambito erboristico, si utilizzano le foglie che consentono di ottenere una bevanda corroborante, da consumare sia calda sia fredda. La tisana di può essere preparata da sola oppure insieme ad altre erbe, come menta e rooibos, per addolcirne il gusto piuttosto amaro. Nota come “oro verde argentino”, questa pianta, grazie alla presenza di caffeina, sali minerali e polifenoli, svolge una benefica azione ristoratrice e stimolante. D’estate, per ritrovare l’energia sorseggiamola allora fredda con qualche cubetto di ghiaccio, aiutandoci magari anche con una “bombilla”, la caratteristica cannuccia, dotata di filtro, con cui i sudamericani la bevono quotidianamente.





PULSATILLA

Tenacia, mutevolezza e altre mille proprietà

di Anna Maria Coppo
Farmacista omeopata

Questo fiore, un tempo utilizzato in erboristeria, ha saputo liberare, con la diluizione e la preparazione come rimedio omeopatico, delle proprietà curative ampie e variegata che si esprimono su molti aspetti della nostra salute e del nostro modo di ammalarci. Questo tenace fiore, ben radicato al terreno, si piega al vento, da qui i suoi nomi: *Anemone pulsatilla* (cioè che pulsa al vento) o *Pulsatilla nigricans* dallo scuro colore dei fiori violacei. Viene anche chiamato “fiore della Pasqua”, dal periodo della sua fioritura. E come il fiore gentilmente si piega al vento, così spesso sono la gentilezza, la disposizione d'animo timida e dolce, accondiscendente e sentimentale, a far riconoscere la possibilità che questo sia il rimedio che potrà migliorare per esempio il catarro dei bambini o la pubertà tardiva di un'adolescente. Infatti, l'azione di questo fiore può esprimersi soprattutto:

- sulle mucose, che tendono a produrre spessi catarri;
- sul sistema circolatorio, con congestione venosa, “gambe pesanti” e talvolta cellulite;
- sul sistema ormonale, specie femminile, per il quale è prezioso dalla pubertà alla menopausa;
- sull'apparato gastrointestinale, con difficoltà digestive per gli alimenti più ricchi;

- sulla emotività eccessiva, così faticosa in tutte le età della vita.

DESIDERIO DI ESSERE AMATI

L'umore influenzabile e variabile come una mattina di primavera, l'affettività calda e tenace, la gran timidezza, spesso verso il sesso opposto, che fa arrossire e soffrire, il desiderio di accontentare un insegnante, un familiare di riferimento, un amico o un conoscente che si ammirano, rivelano il grande desiderio di essere amati, di compiacere e di legare con la dedizione le persone care, e ci aiutano a riconoscere per esempio in un'adolescente la possibilità che *Pulsatilla* migliori o la dermatite o il raffreddore allergico o, ancora, i disturbi femminili di una dolce ragazza.

E, nel bambino, la manina che cerca sempre quella della mamma, o il *pelouche* sempre stretto a sé, il succhiottino irrinunciabile, il facile pianto presto consolato, e il sorriso dolce, subito appannato dalle lacrime copiose che scivolano sopra le labbra ancora sorridenti, possono suggerire questo fiore per i catarri ricorrenti e tenaci, o per la paura a dormire soli, o per la tosse notturna, secca, che interrompe un sonno faticosamente conquistato.

MUTEVOLEZZA DEI DISTURBI FISICI

La facilità al pianto, un pianto dolce che chiede consolazione e conforto, insieme alla caparbietà nel ricercare affetto e comprensione, approvazione e riconoscimento, è una delle caratteristiche peculiari di chi può giovare di questo rimedio, insieme alla mutevolezza dei disturbi fisici: così la tosse sarà sia produttiva sia secca, i cicli femminili avranno ogni mese caratteristiche diverse, la funzionalità intestinale sarà diversa ogni giorno ed il raffreddore allergico sarà diverso ogni primavera. *Pulsatilla* spesso può equilibrare disturbi della sfera femminile, come cicli irregolari o dolorosi o la dismenorrea, e anche i disturbi che compaiono, quando, con l'età, i cicli femminili scompaiono, e si affacciano al loro posto terribili mal di testa o vampate con il volto arrossato che imbarazza, o ancora fastidiose sensazioni di calore ai piedi la notte, e di gambe pesantissime, per la circolazione lenta, pesante e faticosa. Chi si giova di *Pulsatilla* ha sintomi mutevoli: a seconda delle ore della giornata, dei momenti, e anche gli umori sono mutevoli: dalla dolcezza remissiva alla collera più inaspettata, dall'apatia alla caparbietà ostinata.

Sempre, tuttavia, chi si giova di *Pulsatilla* sta meglio camminando all'aria fresca: il mal di testa migliora, l'umore si fa più sereno, le gambe si alleggeriscono man mano che la lenta camminata regolare all'aria fresca rimette in moto la circolazione impigrita e appesantita, il naso, chiuso e ostruito da quel fastidioso raffreddore, si libera, lasciando entrare nelle narici l'aria fresca e frizzante tanto amata, e anche il respiro diventa più profondo e regolare, e l'umore si rasserenava.

ADDIO PAURE

Il rimedio omeopatico *Pulsatilla* può aiutare a superare molte paure, quella dell'abbandono, soprattutto, o della solitudine, dei luoghi stretti, dell'oscurità, degli animali neri e dei... fantasmi. Può rasserenare l'affettività quando questa arriva alla gelosia e alla possessività, rendendo più leggeri e liberi i legami tra “le amiche del cuore”, tra sorelle e fratelli o tra ragazzi. Questo rimedio omeopatico, la cui descrizione delle caratteristiche emotive pare riconduca più facilmente al sesso femminile, può invece essere molto utile in alcuni disturbi come l'orchite e l'orchite epididimite, in cui nei maschi c'è infiammazione e gonfiore di un testicolo. I medici omeopati spesso prescrivono *Pulsatilla* più spesso a pazienti di sesso femminile, ma anche a pazienti di sesso maschile è spesso prescritto con successo, per la cefalea, per disturbi andrologici e digestivi, per insonnia o allergie primaverili, quando le modalità,

i sintomi generali e la repertorizzazione omeopatica (lo studio dei sintomi del paziente) riconducano a questo rimedio.

GAMBE STANCHE

La brezza del mattino le fece scivolare i capelli bianco-biondi su una guancia rosea, mentre, con la lenta andatura regolare che tanto giovava alle sue gambe stanche, un po' gonfie e appesantite, ornate da capillari come ragni violetti sulla pelle marmorea, procedeva nella frescura dell'alba, sotto gli alberi del parco, e camminava come ogni mattina accanto all'amica, con il pensiero che si perdeva tra i riccioli e le merende dei nipotini, tra le cure degli affetti familiari e di se stessa, alla sua età era bene non trascurarsi... bisognava essere in forma per amare ed essere amati, per avere su di sé sguardi grati ed amorevoli... si commosse pensando alla strenua fatica degli affetti, e le lacrime scivolavano giù dalle sue guance, mentre due anziani correvano sotto le foglie degli alberi del parco, e avevano dei gran baffoni, entrambi, e le venne da ridere, e mentre ancora sulle guance scendevano i lacrimoni già rideva... l'amica la guardò e disse: «Ma che fai, piangi e ridi? Su, dai, camminiamo».

TIMIDEZZA

Viola, sempre raffreddata in primavera, di quel suo raffreddore che le ostruiva il naso la notte, mentre magicamente di giorno le faceva produrre tanto muco per un intero pacchetto di fazzolettini, da quando aveva raggiunto, tardi, per fortuna, la pubertà, aveva anche dei brufolletti scuri e sgradevoli che la rendevano ancora più timida di quanto già non fosse. Quel fiore omeopatico che prese per il raffreddore allergico le migliorò non solo il raffreddore, ma le ridiede la pelle liscia dell'infanzia, rasserenandola molto.

SEPARAZIONE

Il bimbo frequentava da poco la scuola materna ed era alle prese con le nuove abitudini, teneva stretta la mamma un po' preoccupato di essere lasciato in un posto nuovo, bello sì, con altri bimbi, ma nuovo, e le coccole erano un po' di meno, solo di pomeriggio e di sera, era meglio prendersene il più possibile tutte, quando si poteva, magari dormendo un po' più tardi. E intanto gli occhioni si erano fatti un po' cisposi, con un po' di secrezione giallina: il collirio non bastava, ma i granuli di *Pulsatilla* fecero un gran bene, e così dopo fu ancora più facile abituarsi alla scuola. Queste piccole narrazioni omeopatiche intendono suggerire i possibili benefici dei rimedi, ai quali è bene ricorrere con l'aiuto di esperti, per un impiego sicuro e una posologia personalizzata.

EMERGENZA GAMBE GONFIE!

Proteggiamo vene e capillari
con le scelte alimentari più adatte

dott.ssa Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - www.racheleaspesi.it

Caldo afoso, sedentarietà, lavorare a piedi a lungo, indumenti stretti, tacchi alti, fumo, alimentazione ricca di sale: benché l'insufficienza venosa abbia una forte componente ereditaria, uno stile di vita salutare e scelte alimentari corrette ci possono aiutare a prevenire e contenere i disturbi legati ai problemi circolatori.

Si parla di insufficienza venosa quando si manifestano sintomi come pesantezza alle gambe, formicolii e affaticamento, caviglie e polpacci gonfi con sempre più evidenti reticoli di capillari superficiali dilatati (teleangectasie), fino a comparire, nei casi più gravi, varici di alcuni tratti delle vene con aspetto nodoso e tortuoso. Quando la situazione si cronicizza si instaurano flebiti e tromboflebiti, ossia rischiose infiammazioni delle pareti dei vasi per le quali serve necessariamente l'intervento tempestivo di uno specialista angiologo.

STILE DI VITA

Lo stile di vita può migliorare notevolmente l'integrità delle vene: raramente l'insufficienza venosa compare tra le persone normopeso che seguono, per abitudine, un'alimentazione ricca di fibre e povera di cibi raffinati. La scarsa concentrazione di fibre nella dieta da supermercato tipica dei prodotti raffinati lavorati dall'industria, infatti, induce uno sforzo maggiore della muscolatura intestinale per garantire l'evacuazione giornaliera delle feci, che saranno sempre piccole e dure: l'aumento della pressione nell'addome ostacola il flusso in salita dalle gambe verso il cuore e ciò può indebolire significativamente la parete dei vasi, generando vene varicose ed emorroidi, infiammazione intestinale e diverticoli. Via libera, dunque, alle fibre per chi soffre di problematiche vasali: esse sono in grado di formare una massa gelatinosa che mantiene le feci

soffici e facili al passaggio intestinale, comportando uno sforzo minore durante l'evacuazione. Sono indispensabili tutte le fibre sia quelle contenute in frutta fresca e verdura di stagione, ma anche quelle che ritroviamo legumi e cereali integrali.

IN TAVOLA

Tra gli alimenti particolarmente indicati per aumentare l'integrità delle pareti venose spiccano senza dubbio le bacche ricche di flavonoidi come ciliegie, frutti di bosco, mirtilli neri, more, ribes nero. Questi frutti sono ricchissimi di antocianidine, bioflavonoidi in grado di aumentare la resistenza dei piccoli vasi, contrastare la permeabilità capillare e ridurre le infiammazioni a carico del tessuto connettivo. Altri cibi molto ricchi di flavonoidi sono i chicchi integrali di grano saraceno e orzo, gli asparagi, la scorza degli agrumi, il vino rosso, la menta piperita: in essi, la rutina e la quercetina svolgono un ruolo importante nel rafforzamento delle pareti dei vasi, riducendo sintomi da sanguinamento e gonfiori agli arti inferiori.

Alcuni ultimi studi, hanno evidenziato che chi soffre di insufficienza venosa mostra una minor capacità di degradazione della fibrina, sostanza che interviene nella coagulazione nel sangue. E' dunque buona abitudine aumentare il consumo di alimenti che favoriscono l'attività fibrinolitica del sangue (ossia di degradazione della fibrina): peperoncino, aglio, cipolla, zenzero, ananas, radichio e ortaggi della famiglia delle crucifere, come broccolo, cavol-

fiore, broccoletti di Bruxelles contengono flavonoidi e vitamina C, dotati di proprietà vaso-protettive e antinfiammatorie.

Per l'integrità del tessuto connettivo e per la componente muscolare delle pareti venose, è fondamentale prendersi cura del proprio fegato evitando un consumo eccessivo di solanacee (pomodori, peperoni, melanzane) e di grassi saturi contenuti in cibi di derivazione animale (carni rosse, salumi e affettati, latticini grassi), ai quali, invece, vanno preferiti i grassi insaturi contenuti nel pesce, negli oli spremuti a freddo e nei semi oleosi.

ESERCIZIO FISICO

Per chi soffre di problematiche al microcircolo, è fondamentale non trascurare l'attività fisica, evitando così lo stazionamento per lungo tempo e la sedentarietà. In particolare, la camminata, la pedalata in bicicletta, il jogging e il nuoto risultano utili per la contrazione dei muscoli del polpaccio che spinge il sangue accumulato in circolo; la respirazione profonda, inoltre, grazie al movimento aspirante del diaframma, facilita il ritorno del sangue ed evita i ristagni.

In molte farmacie si effettuano ciclicamente controlli per l'insufficienza venosa attraverso apparecchiature specializzate, soprattutto con l'arrivo del periodo estivo. Chiedete al vostro farmacista di fiducia la possibilità di un controllo annuale e i consigli migliori per la vostra prevenzione quotidiana, garanzia per una salute futura.

SPECIALE RICETTE

Gambe leggere

INSALATA FREDDA ANTIOSSIDANTE

60 g di misticanza
30 g di ravanelli
80 g di kamut da cuocere
1 scatoletta scolata di fagioli rossi
50 g circa di bacche essiccate (mirtilli rossi, ribes, more di gelso)
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di aceto balsamico

Fate cuocere il kamut secondo in 200 ml di acqua fino a completo assorbimento e, successivamente, passatelo sotto acqua fredda per bloccarne la cottura. Mondate le verdure, asciugatele con cura e tagliatele a listelle. Tagliate i ravanelli a dadini e mescolate il tutto in una pirofila con olio; aggiungete kamut, fagioli e bacche. Servite con aggiunta di un pizzico di sale e spezie a piacere.



CARPACCIO DI PESCE SPADA CON POMODORI SECCHI

350 g trancio di pesce spada
80 g pomodori secchi
2 limoni
2 pompelmi
1 cucchiaino prezzemolo tritato
1 cespo di insalata riccia
2 cucchiaini olio extravergine oliva
Sale e pepe

Pulite il pesce, eliminando la pelle e l'osso centrale; lavatelo, asciugatelo e fatelo indurire in freezer per 30 minuti per poterlo affettare. Tagliatelo a fettine sottili e stendetelo sul fondo di un vassoio a bordi alti. Spezzettate i pomodori secchi e distribuiteli sul pesce, cospargete con il succo dei 2 limone e di 1 pompelmo. Coprite con carta forno e lasciate marinare in frigorifero per 20 minuti. Sbucciate intanto il pompelmo rimasto e tagliate la polpa a dadini; mondate l'insalata, lavatela e asciugatela. Sgocciolate le fettine marinate e sistematele su un letto di insalata; condite con olio, sale e pepe e guarnite con dadini di pompelmo e prezzemolo.



PLUMCAKE DI GRANO SARACENO AI FRUTTI ROSSI

150 g farina di grano saraceno
50 g farina semintegrale
190 g ricotta
3 uova
190 g sciroppo di agave
100 g mirtilli neri
50 g ribes nero
50 g more
2 cucchiaini di zucchero di canna mascobado
10 g lievito naturale per dolci

Lavorate energicamente le uova assieme allo sciroppo di agave fino a ottenere un composto morbido giallo pallido. Mescolate a parte le farine con il lievito e aggiungetene circa la metà lentamente alle uova. Unite la ricotta e mescolate; aggiungete poi la restante farina e lavorate per qualche minuto. Mondate e riducete, laddove occorra, tutti i frutti rossi in piccole parti, spolveratene più della metà con 2 cucchiaini di farina e uniteli all'impasto. Versate il composto in uno stampo da plumcake con carta forno e disponete i frutti rossi rimasti sulla superficie, spolverando poi con lo zucchero di canna. Infornate per 45 minuti circa a 180°C e consumate una volta raffreddato.



QUESTO NON LO VOGLIO!

Perché è importante educare i bambini a mangiare bene

Roberta Sari

Una alimentazione corretta, sin dall'infanzia, è fondamentale per mettere le basi per avere un buon stato di salute nell'età adulta. Come educare i bambini a mangiare correttamente, così da instaurare abitudini che possano mantenersi anche più avanti nel tempo? Certamente è bene iniziare presto.

IL GUSTO

Il senso del gusto si sviluppa già durante la vita uterina. Il feto, infatti, percepisce attraverso il liquido amniotico odori e sapori legati al tipo di alimentazione della gestante.

Questo permette al bambino di riconoscere i sapori ai quali è già stato esposto, e di accettarli con meno fatica. Lo stesso accade con l'allattamento che, specie se prolungato, permette al bambino di sperimentare nuovi gusti, tanto più se l'alimentazione della mamma è varia e ricca anche di alimenti, con sapori più difficili da accettare, come quelli di verdure o legumi.

Il neonato nasce con capacità gustative già sviluppate, e una predilezione per i gusti dolci, tra i quali quello del latte materno.

Nel corso della crescita, poi, varie tappe segnano l'evoluzione dei gusti e la capacità di riconoscerli.

- Fino a 3 mesi: il neonato è in grado di distinguere tra gusti dolci e gusti sapidi, e preferisce i gusti dolci come quelli del latte.
- Da 3 a 6 mesi: sperimenta altri sapori con l'abitudine di portare tutto alla bocca
- Tra i 6 e i 12 mesi: è il periodo dello svezzamento, quando il bambino fa conoscenza con i gusti sapidi, e con i cibi solidi.

L'accettazione dei nuovi sapori è molto soggettiva;

il bambino può gradire, oppure reagire con un rifiuto. In questo caso meglio non insistere e provare a riproporre quello stesso alimento a distanza di un paio di settimane, quando l'impatto negativo dovrebbe essere stato dimenticato. In questa fase può avere inizio l'educazione alimentare, abituando il bambino a nutrirsi in modo vario e con cibi sani. I bambini sono più propensi ad accettare cibi dal sapore dolce e salato, e a rifiutare quelli amari o acidi. Un altro gusto generalmente gradito dai bambini è l'umami. Si tratta, insieme a amaro, dolce, salato, acido, di uno dei cinque gusti che l'essere umano è in grado di percepire e si associa al glutammato, presente naturalmente negli alimenti a base di carne oppure nei formaggi stagionati, come per esempio il parmigiano reggiano.

CIBI VARIATI

Durante lo svezzamento, per rendere meno brusco il passaggio dal gusto del latte materno a quello di nuovi alimenti, viene consigliato di iniziare introducendo cibi morbidi e dolci, come la frutta, per poi passare alle pappe più saporite. I primi due anni di vita sono molto importanti per abituare il bambino a nuovi e diversi sapori. Dopo questa tappa, infatti, cresce il fenomeno della neofobia, ossia il rifiuto di assaggiare e mangiare cibi nuovi, mai conosciuti in precedenza.

Si tratta di un atteggiamento innato, retaggio di un processo evolutivo per cui, in tempi lontani nei quali i bambini crescevano esposti al rischio di venire a contatto con pericoli alimentari - come erbe e frutti velenosi, alimenti deteriorati, resti di animali - il rifiuto di alimenti non noti era una

forma di tutela della sopravvivenza. Circa il 30% dei bambini, nel terzo anno di vita, è neofobico e rifiuta nuovi cibi, in particolare frutta e verdura. In questa fase l'approccio con sapori inediti è quantomai difficile. Per questa ragione l'orientamento attuale della pediatria raccomanda di introdurre i nuovi alimenti non gradualmente nell'arco di un lungo lasso di tempo, ma velocemente, già dalla fase dello svezzamento. A favore soprattutto di vari tipi di vegetali, legumi e frutta, che altrimenti, specialmente se caratterizzati da gusto amaro, potrebbero essere più facilmente respinti con il passare del tempo. D'altra parte il piacere e, spesso,

la preferenza per il gusto dolce permane per tutta la vita. Ed è spesso causa di scorretta nutrizione; assecondare sempre questa preferenza vuol dire eccedere in zuccheri semplici e introdurre troppe calorie. Per agevolare la curiosità, nei bambini piccoli è utile lasciare che vengano a contatto con il cibo, manipolandolo e portandolo alla bocca, sempre controllando che questo non sia in forma tale da poter indurre il rischio di soffocamento. E quando saranno più grandi, per invogliare i bambini a ad assaggiare, per esempio, ortaggi e frutta può essere utile coinvolgerli durante la spesa e in cucina, nella preparazione dei piatti.



PASTI CON MAMMA E PAPÀ

Per favorire lo sviluppo del gusto del bambino il ruolo della mamma, che sin dalla gravidanza e durante l'allattamento dovrebbe seguire una dieta alimentare equilibrata, è fondamentale. Non solo; il comportamento dei genitori, durante i pasti e con l'atteggiamento verso il cibo, può influenzare quello del bambino. I genitori sono il primo e più importante modello; il modo in cui si alimentano inevitabilmente condiziona il bambino, anche nelle scelte future. Quindi è importante che i genitori diano un esempio positivo, mostrandosi interessati ai nuovi cibi. I bambini tendono ad agire per imitazione, e vedendo un familiare che mangia

con piacere un determinato cibo potrebbero essere più propensi ad assaggiarlo. Ma, se da una parte un atteggiamento positivo dell'adulto può contribuire a favorire l'accettazione di un nuovo alimento, dall'altra costringere il bambino a mangiare può indurre una avversione permanente per quello stesso cibo oppure, per reazione, un atteggiamento per cui il bambino tenderà a voler mangiare come e quando vuole. In generale, dovrebbe poi essere lasciata al bambino la possibilità di autoregolarsi, stabilendo quanto mangiare. abituando i bambini a mangiare molto, più del necessario, si altera il loro senso di sazietà per cui anche una volta cresciuti continueranno a ipernutrirsi.



TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO



Rilevamento precoce
Già da pochi giorni dopo
il concepimento



Facile e veloce
Risultati in 5 minuti

NG
PRECISION+[®]



**Venduto solo
in farmacia**

**Ovunque, in qualsiasi momento,
da sola o accompagnata**

NG-BIOTECH[®]
LABORATOIRES

ZA Courbouton Secteur 1
35480 Guipry - Francia

Distribuito da:
TOWA

NG PRECISION+ è un dispositivo medico-diagnostico in vitro (IVD) CE 0483.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min del 13/06/2024

Fisioterapia

Un valido supporto per la salute e il benessere dei pet

Federica Porta
Medico Veterinario

La fisioterapia veterinaria è una disciplina in forte espansione che offre un valido supporto alla salute di cani e gatti, sia per la riabilitazione dopo un intervento chirurgico o un trauma, sia per la gestione di patologie croniche e degenerative. Questa pratica, arrivata e adattata dalla fisioterapia umana, si avvale di una serie di tecniche manuali e strumentali per migliorare la mobilità, ridurre il dolore e favorire il recupero funzionale dell'animale.

BENEFICI

I benefici della fisioterapia per i nostri amici a quattro zampe sono molteplici. Tra i principali troviamo:

- Riduzione del dolore: grazie a tecniche di massoterapia, terapia laser, ultrasuoni e altre metodologie, si allevia il dolore causato da traumi, interventi chirurgici o patologie croniche.
- Recupero della mobilità: esercizi specifici aiutano a migliorare la mobilità articolare e la forza muscolare, prevenendo la rigidità e l'atrofia.
- Prevenzione della perdita muscolare: in seguito a periodi di immobilità, la fisioterapia aiuta a preservare la massa muscolare e a mantenerla attiva.
- Miglioramento della qualità di vita: sia negli animali anziani che nei soggetti con disabilità, la fisioterapia consente una migliore gestione del dolore e una maggiore autonomia nei movimenti.
- Aumento della circolazione sanguigna e linfatica: tecniche come l'idroterapia e la magnetoterapia favoriscono una migliore ossigenazione dei tessuti e la riduzione di infiammazioni.

LE TECNICHE

Esistono numerose tecniche utilizzate nella fisioterapia veterinaria, ognuna con specifiche indicazioni a seconda del tipo di problema da trattare.

1. Massoterapia

Il massaggio terapeutico aiuta a rilassare i mu-

scoli contratti, migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, alleviare il dolore e favorire il recupero dopo interventi chirurgici o traumi.

2. Idroterapia

L'idroterapia consiste nell'uso dell'acqua per facilitare la mobilizzazione delle articolazioni e il rafforzamento muscolare. Le piscine o i tapis roulant subacquei sono strumenti particolarmente efficaci per ridurre lo stress sulle articolazioni e consentire il movimento senza sovraccaricare le strutture muscoloscheletriche.

3. Elettrostimolazione

Questa tecnica prevede l'uso di correnti elettriche per stimolare la contrazione muscolare, utile per prevenire l'atrofia nei soggetti con immobilità prolungata e per alleviare il dolore.

4. Laserterapia

La terapia laser a bassa intensità è indicata per ridurre l'infiammazione e il dolore, accelerando il processo di guarigione dei tessuti.

5. Ultrasuonoterapia

Gli ultrasuoni hanno un effetto antinfiammatorio e antidolorifico, oltre a migliorare l'elasticità dei tessuti e favorire la rigenerazione cellulare.

6. Magnetoterapia

L'uso di campi magnetici aiuta a migliorare la circolazione sanguigna, ridurre l'infiammazione e stimolare la rigenerazione ossea nei soggetti con fratture o patologie articolari.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE

La fisioterapia è indicata in numerosi casi, tra cui:

- Recupero post-chirurgico: dopo interventi ortopedici (es. rottura del legamento crociato, displasia dell'anca, fratture, ernia del disco).
- Patologie neurologiche: mielopatia degenerativa, ernie discali, lesioni del midollo spinale, neuropatie periferiche.
- Problemi articolari: artrite, artrosi, displasia dell'anca e del gomito.

- Traumi e lesioni muscolari: stiramenti, contratture, contusioni.
- Animali anziani: per migliorare la mobilità e ridurre il dolore legato all'invecchiamento.
- Obesità: l'attività fisica guidata aiuta nella gestione del peso corporeo.

Tutte queste tecniche si effettuano principalmente sui cani, di solito più collaborativi rispetto ai gatti. Tuttavia, con un approccio delicato e progressivo, è possibile ottenere buoni risultati anche nei felini. Le tecniche più adatte ai gatti includono massaggi, stretching, terapia laser e l'uso di tapis roulant subacqueo, sempre rispettando la loro sensibilità e adattando le sedute alle loro neces-

sità. Poi sarà l'operatore a valutare quali tecniche sono più fattibili per ogni animale.

La fisioterapia veterinaria rappresenta quindi un valido alleato per il benessere di cani e gatti, migliorando la loro qualità di vita e favorendo il recupero funzionale in molte condizioni patologiche. Grazie a una combinazione di tecniche manuali e strumentali, questa disciplina consente di alleviare il dolore, ripristinare la mobilità e prevenire le complicanze legate all'inattività.

È però fondamentale rivolgersi a un fisioterapista veterinario qualificato per garantire un trattamento efficace e sicuro, migliorando il benessere complessivo dell'animale.



PELLE DORATA E SANA

Sotto il sole in sicurezza

di Paola Ginetti

È arrivato il periodo dei week end lunghi e delle settimane di vacanza. Nella borsa da viaggio non dobbiamo dimenticare però i prodotti per proteggere la pelle, soprattutto nei primi giorni di esposizione. Ma il percorso per ottenere una bella abbronzatura inizia già ora. Vediamo perché.

SCRUB PREPARATORIO

Prima di iniziare la stagione dobbiamo preparare la pelle per eliminare il grigiore dell'inverno e avere poi un'abbronzatura più duratura e uniforme. Ideale uno scrub, cioè un prodotto composto da una parte cremosa o oleosa e da una componente abrasiva o esfoliante a base di polveri di origine naturale, che, grazie al massaggio sulla pelle umida favorisce il ricambio cellulare eliminando le cellule morte dello strato superficiale dell'epidermide e stimola la circolazione. Al termine del massaggio è bene sciacquare accuratamente il prodotto, asciugare delicatamente e poi spalmare un idratante, in latte, crema o olio, per rendere la cute più liscia ed elastica.

CIBI AMICI

Per ottenere una abbronzatura perfetta in modo sano e naturale ecco alcuni consigli sull'alimentazione. Prevedere nella dieta frutta e verdura ricche di carotene: pomodori, carote, albicocche, melone, verdure a foglia verde, che stimolano la sintesi della melanina. Per rivitalizzare la pelle ci sono invece le spremute di limone e acqua minerale, ottime per purificare l'organismo e rendere la cute luminosa. Aggiungere, inoltre, piatti ricchi di vitamine e antiossidanti: la vitamina A è presente nel salmone e

nello sgombro, la vitamina E si trova negli oli vegetali e nei cereali.

CHE FOTOTIPO SEI?

Prima di esporsi al sole, sempre con gradualità evitando le ore centrali della giornata le più "pericolose" per la pelle, bisogna conoscere il proprio fototipo. Una pelle chiara è particolarmente predisposta a sviluppare eritemi e scottature. Ma anche le carnagioni più scure o già abbronzate vanno protette con solari adatti per tutta la vacanza. Per i bambini si devono usare sempre prodotti con un filtro protettivo alto, meglio in formulazioni fluide. Una scorretta esposizione ai raggi UV, infatti, provoca danni immediati ed evidenti come eritemi e scottature. Ma si rischiano anche problemi a lungo termine e irreversibili per la pelle: perdita di elasticità, invecchiamento precoce e insorgenza di melanoma, il pericoloso tumore cutaneo. Chiedi consiglio al tuo farmacista.

GREEN PER L'AMBIENTE

Oggi a un solare non si chiede solo di proteggere efficacemente la pelle, ma si pretende molto di più. La sua formulazione deve essere ecocompatibile, quindi rispettare l'ambiente ed essere priva di rischi per la pelle. Un esempio sono i solari salvaoceani formulati con ingredienti eco-friendly per rispettare l'ecosistema marino.

Il grido d'allarme è partito nel 2021 dalle Hawaii che hanno vietato l'utilizzo di creme solari a base di ingredienti che, secondo molti studi scientifici, sono in grado di provocare lo sbiancamento delle barriere coralline. Molti sono i marchi di solari



che propongono creme a base di filtri fisici a base di ossido di zinco e biossido di titanio testate su coralli, fitoplancton e zooplancton. I filtri sono particelle micronizzate che agiscono da barriera contro i raggi UV. I filtri solari di ultima generazione sono sottoposti a un trattamento di copertura,

"coated", per ridurre o eliminare la reattività degli ossidi di titanio e di zinco. Evitare anche i prodotti con petrolati come paraffina e vaselina, che sono sostanze non biodegradabili. Al loro posto ci sono solari contenenti ingredienti vegetali o altre sostanze amiche dell'ambiente.

AUTOABBRONZANTI

Per avere un bel colorito prima della tintarella si può ricorrere all'aiuto di un autoabbronzante. Il prodotto è indicato anche per chi non desidera esporsi al sole ma nemmeno rimanere color latte. Gli attivatori della melanina colorano la pelle grazie a componenti specifici che provocano la formazione di pigmenti scuri. Nell'applicare l'autoabbronzante bisogna fare attenzione a non trascurare alcuna zona del corpo, altrimenti l'abbronzatura risulterà "a chiazze". Su ginocchia e gomiti meglio usare poco prodotto, visto che lo strato corneo è più spesso e si colora di più. Dopo aver applicato la crema ricordarsi di lavare accuratamente le mani. L'attivatore di melanina è anche un ottimo sistema per prolungare l'abbronzatura "da sole" una volta finita la villeggiatura.

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

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