

NOTIZIE PER TE

www.farmauniti.it

Benessere della donna



MEDICINA

Basta con il mal di testa

CONSIGLI

Una bocca sana

PSICOLOGIA

Cosa farò da grande?

edra

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a blue and white striped shirt, hugging a young child with blonde braided hair. The child is laughing joyfully, wearing a light-colored knitted sweater over a striped shirt. 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!

CARENTE O INDISPONIBILE?

Caro lettore, potrà essere capitato anche a te che in Farmacia rispondano: “mi spiace ma nonostante tutti i nostri tentativi non riusciamo a procurarle il farmaco da lei richiesto” e la motivazione che il farmacista fornisce è che il farmaco è carente oppure indisponibile. Il problema della carenza dei farmaci è diffuso in tutta Europa: secondo un sondaggio svolto dall'Associazione Europea dei Farmacisti nell'ultimo anno tutti i 28 Paesi della UE segnalano carenze di medicinali: mediamente in ogni paese comunitario circa 200 farmaci non sono reperibili. È importante sapere che carenza e indisponibilità non sono sinonimi di uno stesso fenomeno ma definiscono due problemi diversi e l'Agenzia Italiana per il Farmaco (AIFA) fornisce le seguenti definizioni: un medicinale è carente se “temporaneamente non reperibile sul territorio nazionale in quanto il produttore non può

assicurarne una fornitura continua, rispetto al bisogno terapeutico del paziente”. La carenza è quindi legata ad un problema di produzione, non solo del principio attivo ma anche di reperibilità di componenti del confezionamento ad esempio. Secondo AIFA invece per “indisponibile” si intende “un medicinale per il quale la difficoltà di reperimento non sia correlata a problematiche produttive, ma a disfunzioni della filiera distributiva.” E quindi a ritardi nelle consegne ad esempio, fenomeno comunque che nel corso di poche settimane dovrebbe rientrare. In caso di una carenza prolungata del medicinale il Farmacista consiglierà di utilizzare l'eventuale farmaco equivalente piuttosto che di contattare il medico per eventuali terapie sostitutive. Inoltre, in molti casi in Farmacia è possibile allestire la preparazione galenica del medicinale su presentazione della ricetta medica.

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. 2 / 6 del 01/03/22
Tiratura 165.000 copie

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

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

Basta con il mal di testa

6 — PSICOLOGIA

Cosa farò da grande?

10 — CONSIGLI

Una bocca sana

13 — LETTURE

14 — BENESSERE

Benessere della donna

18 — MEDICINA COMPLEMENTARE

Hamamelis

22 — NUTRIZIONE

Cibo e fake news

24 — SPAZIO MAMMA

Piccoli respiri

28 — CANI & GATTI

Laparoscopia e laparotomia

30 — COSMESI

Rinnova la tua pelle



SALUTE AL FEMMINILE BASTA CON IL MAL DI TESTA!

Paola Ginetti



Lo sai che le donne soffrono di mal di testa più degli uomini? Le fluttuazioni ormonali, lo stress e altri fattori possono scatenare attacchi di cefalea più frequenti e intensi. Questo disturbo neurologico può avere un impatto significativo sulla qualità della vita delle donne, limitando le attività quotidiane e influenzando l'umore.

EMICRANIA

L'emicrania è un'attitudine del cervello di "arrabbiarsi" anche per eventi di bassa rilevanza. Molte sono le cause scatenanti ma al primo posto a far suonare l'allarme nell'80 per cento dei casi è lo stress, al secondo posto le variazioni ormonali, al terzo il digiuno e al quarto la riduzione delle ore di sonno. Il soggetto emicranico ha mal di testa non appena lo stress finisce colpendo "a tradimento" per esempio il primo giorno di vacanza, o il sabato mattina (mentre la cefalea tensiva compare, come un peso alla testa, all'apice dello stress). Anche i fattori climatici sono potenti scatenanti dell'emicrania, così come di tante patologie neurologiche a causa di un cambiamento di umidità e di cariche elettrostatiche, che paiono influenzare la trasmissione nervosa nel cervello. Chi soffre di emicrania sa per esempio che il vento di scirocco è uno dei suoi peggiori nemici.

QUESTIONE DI ORMONI

La variazione dei livelli di ormoni, che ha luogo nelle donne a partire dalla pubertà, può essere all'origine degli attacchi di mal di testa. A partire dai 10-12 anni infatti l'emicrania diventa più frequente nel genere femminile, con un rapporto di 3 a 1 rispetto a quello maschile. Ancora non si co-

nosce il ruolo degli estrogeni in tutto questo, ma è molto probabile che svolgano una funzione chiave, visto che quando si riducono aumenta la possibilità di un attacco doloroso.

Circa il 60 per cento delle donne che soffrono di emicrania lamenta un aumento del disturbo durante il periodo mestruale. In questi giorni spesso il dolore è più intenso, violento e duraturo, arrivando perfino a superare le 72 ore fissate come limite massimo per gli attacchi.

I farmaci inoltre paiono meno efficaci. Le oscillazioni periodiche collegate alle mestruazioni scatenano infatti i classici sintomi dell'emicrania senza aura, cioè dolore intenso e improvviso, di solito pulsante, associato a nausea, vomito, fotofobia e fastidio verso il rumore.

L'emicrania mestruale pura compare durante il ciclo, cioè dai tre giorni che lo precedono ai tre (talvolta sette) che lo seguono. L'emicrania mestruale correlata invece si manifesta con attacchi che ricorrono per lo più in concomitanza con il flusso, ma non esclusivamente.

Gli attacchi compaiono più facilmente anche durante il periodo di sospensione della pillola anticoncezionale, cioè quando si riducono gli estrogeni nel sangue. A proposito di questo va sottolineato che tale farmaco, nelle donne predisposte, può peggiorare o scatenare il mal di testa, tuttavia questo problema è stato molto ridotto con l'introduzione delle pillole di ultima generazione, a basso dosaggio ormonale.

NO AL FAI DA TE

Per contrastare il dolore esistono numerosi rimedi, ma il consiglio da non scordare mai è quello di

I NUMERI DELLA CEFALEA

Soffrono di cefalea, cioè di ogni tipo di dolore alla testa, il 46% degli adulti, mentre l'11% viene colpito da emicrania, la più importante delle forme di algia al capo, caratterizzato da una durata tra le 4 e le 72 ore, e almeno due delle seguenti quattro caratteristiche: il dolore deve avere localizzazione unilaterale, deve essere di tipo pulsante, di intensità media o forte e aggravato da attività fisiche di routine come camminare o salire le scale. Sono 5 milioni gli italiani che ne soffrono. Le donne sono le più colpite: il 18% rispetto al 9% degli uomini. Una persona su 4 ha il primo attacco in età prescolare. L'impatto sulla qualità della vita è rilevante: secondo uno studio multinazionale condotto su giovani donne con emicrania, il 71% non riesce a svolgere attività lavorativa o scolastica. Con costi diretti per il Sistema sanitario nazionale di più di 2,5 milioni di euro, e indiretti di circa 20 miliardi l'anno.



evitare il fai da te. Il medico di famiglia e il farmacista saranno in grado di indicare, a seconda delle esigenze della paziente, il farmaco più adatto. Tra le tipologie a disposizione i vasocostrittori (ad esempio un triptano), gli antidolorifici e gli antinfiammatori.

Tali medicinali possono essere usati al bisogno o in via preventiva per coprire il periodo a rischio. Utile, in questi tipi di mal di testa, anche l'integrazione di magnesio.

La gravidanza e la menopausa, al contrario, offrendo periodi di tregua dalle fluttuazioni ormonali, permettono una riduzione o addirittura la scomparsa degli attacchi di mal di testa. Questo vale nel 70 per cento delle donne incinte. Attenzione

invece alla terapia ormonale sostitutiva: ha molti vantaggi, come quello di prevenire il rischio cardiovascolare o l'osteoporosi, ma può incrementare il mal di testa. Lo specialista sarà in grado di dare delucidazioni in proposito.

EMICRANIA CON AURA

L'emicrania è tecnicamente più parente dell'epilessia che delle lesioni cerebrovascolari, in particolare nella forma con aura, nella quale il mal di testa è preceduto da diversi sintomi come visione di lampi, scotomi scintillanti, deformazioni degli oggetti, oscuramento di metà campo visivo, ma anche addormentamento del braccio e della gamba, disturbi della parola di tipo afasico (se la cefalea è



localizzata a sinistra). Nell'emicrania infatti c'è un eccesso di funzione del circuito del dolore, mentre nell'epilessia si assiste a un generico eccesso di funzione del sistema della corteccia cerebrale. Questo spiega il fatto che gli epilettici soffrono più spesso di emicrania.

MAL DI TESTA E ALCOL

Soprattutto nel fine settimana o durante le cene tra amici non è raro che si esageri un po' con l'alcol. Un'abitudine nociva per tutti, e in particolare per chi soffre di mal di testa. Le conseguenze possono essere diverse. A seguito dell'azione vasodilatatrice dell'alcol si verifica una vasodilatazione dei vasi cerebrali non specifica e questo causa mal

di testa poco tempo dopo l'ingestione dell'alcolico. Chi soffre di emicrania invece ha una reazione diversa e l'attacco doloroso esplode ore, anche 6-7 ore dopo il bicchierino.

PARLARE SEMPRE CON IL MEDICO

La diagnosi precoce assume un rilievo fondamentale. Non bisogna sottovalutare i primi attacchi con nausea, vomito, disturbo della luce e ricerca del buio: l'emicrania tende a cronicizzare, per questo chi ne soffre è meglio che si rivolga al suo medico evitando di addentrarsi nel mondo del web dove si trovano soluzioni improbabili. Se poi l'emicrania diventa cronica ci si deve rivolgere a uno dei centri specializzati per la cura delle cefalee.

***“I figli prenderanno
ciò di cui avranno bisogno,
non quello che vorremmo
che prendano,
e si costruiranno
il proprio mondo.”***

***“La gioiosa arte di invecchiare”
di Rhee Kun Hoo***

COSA FARÒ DA GRANDE?

Un aiuto nell'orientamento

Gladys Pace

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

Cosa vuoi fare da grande?

Bella domanda!

Silenzio.

La risposta non arriva.

Un problema da risolvere vissuto e riportato da padri e madri ancor più disorientati dei giovani che vedono il futuro a una distanza non troppo ravvicinata. E mi tornano in mente le parole di uno scrittore americano, Richard Ford, “È possibile fare tutto il possibile”. Qual è il possibile per un giovane cui viene chiesto, a 13 o 14 anni, di proiettarsi nel futuro? Se facciamo un esame di realtà, oggi nemmeno a 18 o a 20 anni, il futuro è così semplice da intuire, dopo che molti dei nostri giovani ventenni si sono ritrovati, all'entrata nella maggiore età, di colpo segregati in un forzato isolamento che ha spezzato il loro quotidiano. E non è detto che, anche in precedenza, per loro sia stato tutto rose e fiori. Non avere le idee chiare sul “cosa farò da grande” è oggi una questione piuttosto diffusa. La realtà che sto incontrando con maggior frequenza negli ultimi anni è quella di famiglie allarmate e giovani “rallentati” o “in arresto temporaneo”, che faticano ad esprimere il loro malessere.

***“Dobbiamo fare lo sforzo di conoscere più a fondo
chi siamo e che cosa vogliamo davvero,
perché questa è la nostra responsabilità più profonda.”***

da *Oltre l'invisibile*

di **Federico Faggin**

In età adulta più facilmente possiamo fare questo sforzo e andare verso questo genere di consapevolezza. A 13 o 14 anni gli sforzi che fanno i nostri ragazzi sono già tanti e spesso di altra natura. In un report pubblicato a novembre 2024, l'indice di salute mentale registrato tra i giovani sotto i 19 anni (Iss; Cnr; Openpolis – Con i Bambini; openpolis.it) disegna uno stato di disagio crescente che accende i nostri riflettori sul rischio delle dipendenze dal cibo, dai videogiochi, dai social oltre ad una tendenza all'isolamento sociale. A volte nel pieno dell'adolescenza ci si imbatte anche in situazioni di prevaricazione che influiscono negativamente sulla percezione della nostra autostima. In ambiente scolastico e nelle interazioni online può capitare che abbiano luogo agiti e comunicazioni all'insegna dell'aggressività e dell'umiliazione. Penso a fenomeni di bullismo e cyberbullismo alle cui radici

stanno la gestione della rabbia o della paura, una scarsa fiducia in se stessi, il bisogno di affermare il proprio potere, il subire la pressione del gruppo, l'essere stati a propria volta vittima e altre diverse e più specifiche motivazioni a seconda dei casi. Dunque trovare la nostra strada può essere percepito come qualcosa di piuttosto complicato, a tratti incomprensibile. La domanda che viene prima è "Come posso pensare a domani se non riesco a capire dove sono oggi?"

"Ma come si collega la paura di non essere nessuno con la domanda maledetta: «Chi vuoi essere nella vita?»"

da Sfaciati
di Mick Odelli



Tutto corre troppo veloce e "niente scorre". "Niente scorre dottoressa" è stata l'apertura di T, 21 anni, arrivato a me con il bisogno di capire se "lo sbagliato sono io?".

Quando in famiglia ci sentiamo molto distanti dai nostri genitori, fratelli o sorelle, vuoi perché le loro abitudini, attività, modalità di comportarsi sono diversissime dalle nostre, vuoi perché ognuno di noi è fondamentalmente unico, l'esito è comunque disorientante.

A questo aggiungiamo il fatto che, durante lo sviluppo si presentano periodi, nei quali la spinta a differenziarci dalle figure che ci hanno messo al mondo o cresciuto è maggiore. Possiamo allora capire più facilmente quanto oggi sia grande la fatica dei nostri giovani. E altrettanto grande è il disorientamento dei genitori.

"Cos'è la guerra, se non una forma di bullismo? E cos'è il bullismo, se non una forma di guerra? Quant'è bella la pace, quando c'è."

La pace con se stessi, la pace con le altre persone."

da Azzurra
di Laura Cristini

Come si fa a scegliere il proprio futuro a quattordici anni? Mi ha chiesto una mamma durante un gruppo di "Scrittura e Cura" rivolto a genitori di ragazzi che hanno ricevuto una diagnosi di Disturbo Specifico dell'Apprendimento (il metodo Scrittura e Cura, presentato in un video dal titolo omonimo sul canale Youtube @paroledicura, prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé attraverso sedute individuali o sedute di gruppo). Un papà mi chiede "Quale orientamento possiamo dare noi che non abbiamo il tempo di fermarci con i nostri figli nemmeno un'ora al giorno?". Una mamma mi dice: "Lavorando entrambi, io e mio marito, quando arriviamo a casa, stanchi, ci arrabbiamo per preparare cena. Quello sarebbe un momento buono per scambiare due parole con nostro figlio, ma visto l'orario tardo, lasciamo che mangi prima". Un altro papà: "Vorrei sapere come sta, cosa fa durante il giorno. Lui risponde a monosillabi o resta sul vago". E poi ci sono i ragazzi, con le loro musiche, canzoni, le serie tv. I ragazzi che scambiano attraverso un linguaggio tutto loro, che attraversano questi tempi accelerati e stravolti, i ragazzi che, quando vengono accompagnati in studio, al termine del colloquio si sorprendono di essersi sentiti ascoltati. E nel trovarmi lì, come terapeuta (essendo anche madre oltre che figlia) è naturale per me chiarire con loro quanto può essere importante anche per un genitore riuscire a comunicare ed ascoltare liberamente il proprio figlio e quanto spesso non sia semplice farlo, non per cattiva volontà, ma nel tentativo di assolvere le numerose altre necessità che il vivere e occuparsi di una famiglia, in quanto adulti, trascina con sé.

"Per risolvere un problema in qualunque contesto è necessario avere le giuste informazioni e gli elementi che lo compongono."

da Biologia del denaro
di Shahrul Rouholfada

Quando fisso delle sedute aperte all'intera famiglia, il lavoro che facciamo insieme è, in primo luogo, di accoglienza e messa a fuoco delle diverse prospettive, necessità e priorità, poiché la conoscenza, lì, è



un passo necessario. Dice bene Patrizia Lemma "... la conoscenza è un fattore necessario ma... solitamente non sufficiente al cambiamento di un comportamento individuale e collettivo". (Promuovere Salute, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 2018). Infatti, dopo quel momento, ne seguono altri, diversi, improntati questa volta al cambiamento. Da lì in poi con azioni concrete, comportamenti in parte suggeriti, in parte conseguenti ad una presa in carico allargata, riusciamo positivamente a spostarci da situazioni che ci vedono momentaneamente e faticosamente in stallo. A volte è importante scardinare i cliché che alimentano retoriche utili solo ad aumentare la distanza, quando il bisogno maggiore è quello di stare vicini. Non è più tempo di dire "quando eravamo giovani noi", quando eravamo giovani noi erano altri i limiti con i quali ci siamo scontrati, erano altre le generazioni che ci hanno cresciuto. Oggi è il tempo di avvicinarli questi giovani, di starli a sentire, di aiutarli ad ascoltarci. È vero che è anche di una bussola che hanno bisogno questi ragazzi. Penso tuttavia che non sono i soli ad averne bisogno. Quello che emerge dai percorsi di consulenza avviati a partire da una richiesta di aiuto nell'orientamento (scolastico e lavorativo) è come le persone negli incontri di follow up (fissati nei primi mesi dal termine del percorso per essere sostenuti all'entrata nelle nuove realtà scolastiche o lavorative) riportino di essere riuscite a trovare il proprio orizzonte, senza essersi sentite patologizzate. Non tutto è necessariamente patologico. Più

spesso di quanto si pensi è nelle condizioni alterate dentro alle quali viviamo passaggi delicati del nostro ciclo di vita che possiamo trovare le origini del nostro malessere. E questo ci riguarda, ad ogni età. Anche noi adulti viviamo fasi complesse. Per questo ritengo che oggi sia il tempo di incontrarci, di stare a sentire come, noi che giovani lo siamo stati, possiamo prenderci per mano e mettere in comune le risorse che ieri abbiamo trovato, dando a questi giovani fiducia e sostegno affinché possano trovare le proprie, di strade. Se siamo in difficoltà possiamo chiedere aiuto, perché spesso riconoscere i nostri limiti e impegnarci per superarli significa anche dare un segnale manifesto di esserci oggi, al meglio che possiamo. E quando ci attiviamo nel prenderci cura, è sempre da noi che possiamo partire, anche quando ci stiamo muovendo nel bisogno di aiutare i nostri cari.

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

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

Una bocca sana

Il tuo sorriso è il tuo biglietto da visita

di Paolo Valero

Hai mai pensato a quanto il tuo sorriso influenzi la tua vita? Un sorriso sano e brillante non solo ti fa sentire più sicuro di te, ma è anche il segno di una buona salute generale. L'igiene orale, infatti, va ben oltre l'estetica: una bocca sana contribuisce a prevenire una serie di problemi di salute, dalle carie alle malattie gengivali, fino a complicazioni più gravi come le malattie cardiache. Vuoi sfoggiare un sorriso sano e brillante? Ecco alcuni consigli.

ALITOSI

Odori sgradevoli dalla bocca? L'alitosi può essere di origine strettamente orale o può rappresentare la conseguenza di patologie sistemiche, come dia-

bete, insufficienza renale cronica, epatopatie, malattie polmonari o delle alte vie respiratorie, quali riniti e sinusiti. Anche alcuni alimenti, come aglio, cipolle, porri e alcolici, possono dare luogo a transitorie alterazioni sgradevoli dell'alito. Masticare caramelle o chewing gum alla menta e utilizzare spray orali formulati con agenti deodoranti, sebbene consenta di attenuare momentaneamente il problema, mascherando gli odori sgradevoli, non è un modo ottimale per eradicare l'alitosi. Riconducibile al metabolismo putrefattivo batterico locale, il cattivo odore è dovuto alla produzione di composti solforati che volatilizzano rapidamente. L'area del cavo orale maggiormente coinvolta risulta, inoltre,

essere il dorso della lingua, dove si depositano i residui alimentari, i detriti cellulari e i microrganismi, che danno origine ai composti maleodoranti. Da ciò si deduce che una corretta igiene orale, che comporti anche una rimozione meccanica delle sostanze depositate sulla lingua, rappresenti la modalità migliore per combattere l'alitosi.

AFTE

Sono vesciche di dimensioni pari a un centimetro circa di diametro che si formano nel cavo orale a livello di palato, gengive, lingua o interno guance. Le cause di queste lesioni sono diverse e le principali consistono in carenze di vitamine del gruppo

B, di ferro e di folati oppure nella presenza di patologie sistemiche, come celiachia, morbo di Crohn, insufficienza renale e colite ulcerosa. Anche i traumi locali, come morsi accidentali e piccole lesioni, causate da protesi e apparecchi ortodontici, giocano un ruolo importante nell'insorgenza della patologia. Il trattamento delle afte consiste principalmente nell'utilizzo di prodotti per uso topico, volti ad alleviare la sintomatologia infiammatoria e dolorosa e a favorire la cicatrizzazione. Il rimedio per eccellenza, a tale scopo, è rappresentato dall'*Aloe vera* o meglio dal gel di aloe che, stratificandosi sulla mucosa orale, forma una sorta di barriera che favorisce la cicatrizzazione e riduce il dolore, impe-

dendo il contatto con la saliva e altri agenti irritanti. A livello sistemico si può, infine, agire assumendo un complesso di vitamine B, per sopperire alle carenze alimentari, oppure un estratto naturale di echinacea e della vitamina C, per stimolare le difese immunitarie dell'organismo.

GENGIVE INFIAMMATE

Le cause principali della malattia parodontale consistono nella stratificazione di placca batterica sulla superficie dentale con conseguente infiammazione delle gengive. Se la placca non viene rimossa e l'accumulo persiste può sopraggiungere un deterioramento dell'osso sostenente il dente che, alla lunga, può anche cadere. La malattia parodontale si divide in gengivite, una forma più lieve che causa arrossamento, gonfiore e sanguinamento delle gengive, e in parodontite, nota anche come "piorrea", che può portare alla perdita dei denti. Per evitare la comparsa della parodontite è necessario effettuare una regolare e accurata igiene orale che preveda l'utilizzo dello spazzolino e del filo interdentale o dello scovolino, per rimuovere la placca che si accumula sui denti e tra i suoi spazi. A completamento della procedura si consiglia l'impiego di un collutorio a base di agenti disinfettanti o di oli essenziali, volti a contrastare la proliferazione batterica. Indispensabili, inoltre, si dimostrano i controlli odontoiatrici e

l'ablazione del tartaro a scadenza almeno annuale. Per ultimo, ma non meno importante, l'astensione dal fumo che rappresenta uno delle cause più frequenti della comparsa di patologia gengivale e piorrea.

PULIRE LA LINGUA

E sì, anche la lingua va tenuta pulita! Si può ricorrere efficacemente al raschietto pulisci lingua, disponibile in plastica o in metallo, che passato sulla superficie della lingua con un movimento deciso dalla sua parte posteriore a quella anteriore, per circa 5-6 volte, consente di rimuovere lo strato di mucosa su cui risiedono i batteri. Tale operazione può essere agevolata, ponendo un po' di dentifricio sulla parte arrotondata del raschietto. Un'altra procedura consiste nell'effettuare alla fine delle manovre di igiene orale un gargarismo con del collutorio a base di agenti antimicrobici, come clorexidina, triclosan, cetilpiridinio. In alternativa si può ricorrere a una soluzione realizzata aggiungendo, a un bicchiere d'acqua, 3 gocce di olio essenziale di *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), noto per le sue spiccate proprietà antisettiche. Il gargarismo è in grado di veicolare l'antisettico nella parte posteriore del dorso della lingua e della gola, dove risiedono i microrganismi responsabili della produzione delle sostanze maleodoranti.

SAI DAVVERO COME LAVARTI I DENTI?

Poche e semplici regole possono bastare, come utilizzare spazzolino e dentifricio dopo ogni pasto, per almeno due minuti consecutivi, usare il filo interdentale o lo scovolino, immergendolo preventivamente nel collutorio o nel dentifricio, effettuare sciacqui e gargarismi con il collutorio a base di agenti disinfettanti o di oli essenziali, trattenendolo a lungo in bocca, affinché i batteri presenti nel cavo orale siano rimossi.



Il nervo vago

Ti capita di avere la sensazione di essere spesso stressato o ansioso, a volte sospettoso, di mancare di fiducia nei confronti degli altri o di slancio ad agire? Questi problemi potrebbero dipendere dal nervo vago, il nervo che collega il cervello a tutti gli organi del corpo per prendersi cura di noi. Il sistema nervoso autonomo passa il suo tempo a definire se siamo al sicuro o in una situazione di pericolo. Ma, costantemente all'erta, a volte finisce per stravolgere la realtà e provocare reazioni di cui si potrebbe fare a meno. Grazie a questo libro, accessibile a tutti e dall'approccio olistico, potrai finalmente riconoscere e agire su questi meccanismi di sopravvivenza che si attivano all'improvviso. Imparare a stimolare efficacemente il nervo vago in modo che comunichi con tutto il corpo all'unisono è la chiave per raggiungere uno stato di piena fiducia e benessere generale. Ludovic Leroux offre un programma di coaching unico e progressivo, ricco di esercizi per rafforzare la sicurezza interiore e sentirsi pienamente coinvolti nella vita.



LUDOVIC LEROUX

***Il nervo vago**
Addio a stress, ansia e timidezza*

Edizioni Lswr

Nutrizione in gravidanza

Il libro Nutrizione in gravidanza Liberati da credenze e falsi miti con suggerimenti e ricette specifici per ogni trimestre nasce con l'intento di farti vivere la gravidanza in serenità, raccontandoti cosa succede al tuo corpo durante i nove mesi della gestazione e di come la dieta possa esserti d'aiuto. Quando una nuova vita fa ingresso nella tua, dal momento in cui osservi la prima ecografia, le tue priorità cambiano. Arrivano nuove responsabilità e con loro anche paure e incertezze. Leggendo, scoprirai importanti regole alimentari, consigli sulla gestione quotidiana dei pasti, vari approcci nutrizionali e saranno sfatati alcuni falsi miti. Troverai, infine, una parte pratica che, per ogni trimestre, ti suggerirà ricette specifiche, per affrontare le possibili problematiche che potresti riscontrare, e menù settimanali, per organizzarti al meglio e non far mancare nulla a te e al tuo piccolo.



ROSA BIFULCO

***Nutrizione in gravidanza**
Liberati da credenze e falsi miti
con suggerimenti e ricette specifici per ogni trimestre*

Edizioni Lswr

Nutriestetica

La bellezza è lo specchio della salute. Con Nutriestetica. La bellezza attraverso la cura nutrizionale, la dott.ssa Valente presenta un metodo scientifico e innovativo che rivela come la nutrizione e la nutraceutica si fondino con la medicina antiaging e i trattamenti medico-estetici per affrontare gli inestetismi alla radice. Non si tratta solo di curare la pelle dall'esterno, ma di andare in profondità, riequilibrando il corpo dall'interno con un approccio "In & Out" e di nutrire i tessuti in relazione alla tipologia di inestetismo e al trattamento estetico effettuato, garantendo risultati concreti e duraturi attraverso percorsi integrati. In questo libro scoprirai: come la nutrizione e la nutraceutica possono sostenere la bellezza e contrastare l'invecchiamento cutaneo; l'importanza dell'asse intestino-pelle e del microbiota per la salute della pelle; ricette di shot funzionali e strategie personalizzate per supportare la tua bellezza dall'interno e potenziare i trattamenti estetici.



SARA VALENTE

***Nutriestetica**
La bellezza attraverso la cura nutrizionale*

Edizioni Lswr

BENESSERE DELLA DONNA

Candida e cistite, due disturbi che si possono prevenire

di Stefano Cotti

Le infezioni vaginali, come la candida, e le infezioni urinarie, come la cistite, sono disturbi molto comuni che colpiscono soprattutto le donne causando fastidi e disagio. Ma quali sono le cause di queste infezioni e, soprattutto, come prevenirle?

CANDIDA

La candida è un fungo della classe dei lieviti presente normalmente nella flora microbica dell'organismo a livello di vie respiratorie, stomaco, intestino e vagina. L'ambiente caldo e umido, il pH acido e il glicogeno (materiale di deposito degli zuccheri nell'organismo) favoriscono la sua proliferazione a livello vaginale. Quando si manifestano alterazioni del microbioma vaginale, diminuzione delle difese immunitarie e aumento dei livelli di glucosio nelle urine, la candida inizia a moltiplicarsi in modo eccessivo, causando la patologia. Le vaginiti da candida sono frequenti in gravidanza, quando si utilizzano contraccettivi orali e in presenza di diabete. I principali responsabili in questi casi sono gli ormoni femminili e gli zuccheri. L'infezione può essere, inoltre, causata da una contaminazione dall'esterno dell'agente infettivo, come per

via sessuale attraverso un partner infetto o per via ambientale in spiaggia o in piscina. I trattamenti farmacologici più utilizzati sono gli antimicotici e i probiotici. Questi ultimi, specie i lattobacilli, somministrati per via orale o sotto forma di ovuli per via vaginale si dimostrano utili sia come coadiuvanti terapeutici sia come preventivi, per scongiurare le recidive.

COME EVITARLA?

- Non indossare collant, pantaloni stretti o biancheria intima sintetica che favoriscono la formazione di un ambiente caldo-umido.
- In caso di infezione durante il ciclo mestruale evitare l'utilizzo dei tamponi interni che bloccano la fuoriuscita dei microrganismi e ne favoriscono la proliferazione per la presenza di umidità.
- I lavaggi intimi devono essere eseguiti dalla zona vaginale verso quella anale, poiché l'agente infettivo potrebbe provenire dall'intestino.
- In corso di infezione utilizzare un detergente intimo neutro, poiché in questa condizione risulta meno aggressivo sulla mucosa vaginale infiammata.
- Utilizzare detergenti o creme per uso locale a base di calendula, pianta dotata di proprietà lenitive delle irritazioni e del prurito, e di propoli che esplica una desiderabile azione antisettica, antinfiammatoria e leggermente anestetica.





CISTITE

La cistite è la forma batterica più comune nel sesso femminile che colpisce la vescica e si caratterizza per la necessità frequente di urinare e dolore o bruciore durante la minzione. Il principale responsabile della cistite è l'Escherichia coli, un batterio patogeno presente nell'intestino che può contaminare le vie urinarie, risalendo lungo l'uretra fino alla vescica. La terapia più frequente in caso di cistite acuta è la somministrazione di un antibiotico prescritto dal medico, previo esame delle urine con urinocoltura, che consente di individuare il batterio responsabile e, quindi, orientare la scelta verso un antibiotico mirato. In alternativa alle terapie farmacologiche e quando la sintomatologia non sia particolarmente grave ed associata a perdite ematiche o a febbre, si può ricorrere a rimedi naturali da soli o in associazione, come gli estratti di mirtillo rosso americano, di semi di pompelmo, di uva ursina e il D-mannosio, dotati mediante diversi meccanismi d'azione di attività antimicrobica. In corso di cistite si consiglia di bere circa due litri di acqua al giorno, per diluire l'urina e favorire l'espulsione dei batteri. Trattenere l'urina è invece assolutamente

sconsigliato, poiché un ristagno dei liquidi in vescica favorisce la proliferazione dei patogeni.

NO ALLE RECIDIVE, COME?

- Urinare dopo ogni rapporto sessuale e lavare i genitali, procedendo sempre dall'avanti verso il dietro.
- Favorire una corretta funzionalità intestinale, assumendo fibre alimentari.
- In caso di frequenti recidive si consiglia di assumere dieci giorni al mese prodotti naturali a base di estratto di mirtillo rosso americano, che acidifica le urine e contrasta l'adesione dei batteri alle vie urinarie.
- Di recente si è dimostrato efficace nel contrastare l'adesione batterica alle mucose anche l'acido ialuronico che si può assumere per via orale sotto forma in integratore alimentare.
- Assumere periodicamente probiotici a base di Lactobacillus e Bifidobacterium, associato a un prebiotico che favorisce la crescita di una sana flora batterica intestinale.

INIZIAMO DALL'IGIENE INTIMA

Nelle bambine fino alla pubertà il pH vaginale è prossimo alla neutralità ossia a pH 7. Il detergente ideale dovrà essere neutro.

Durante l'età fertile, con la comparsa degli estrogeni, il pH vaginale tende a scendere e allo stesso modo anche il detergente dovrà, quindi, avere un pH di circa 3,5. I detergenti intimi possono, inoltre, contenere probiotici, estratti di mirtillo rosso e timo, utili per la loro azione equilibrante e antisettica.

Per le donne in menopausa con pH 7, i detergenti consigliati possono contenere estratti di calendula, di malva, di tiglio, di camomilla e agenti idratanti, volti a lenire le mucose irritabili, a causa della secchezza vaginale indotta dalla carenza di estrogeni.

HAMAMELIS

La pianta magica che fa bene al tuo corpo

Anna Maria Coppo
Farmacista omeopata

Hamamelis virginiana fiorisce in inverno, ma la fioritura di profumati fiori giallo arancio per alcune specie inizia già in autunno, quando il giallo delle foglie si confonde con il colore dei fiori, e la loro fioritura continua nei freddi mesi seguenti, dopo che anche l'ultima foglia è caduta e sui flessibili rami rimane solo lo splendore dei fiori. Si dice virginiana perché pare abbia origine dalla Virginia, nell'America del Nord, dove era già conosciuta dagli indiani d'America, che ne facevano uso per curare le ferite e fermare le emorragie, mentre i rami, flessibili ed elastici, trasmettevano con le loro vibrazioni ai raddomanti lo scorrere di vene d'acqua nelle viscere della terra.

LE MILLE PROPRIETÀ

Molto preziosa per il nostro organismo, *Hamamelis virginiana* ha la rara peculiarità di essere presente fin dai tempi più lontani in:

- preparati cosmetici per la pelle - la schiariva, ne calmava i rossori, leniva i capillari fragili e tonificava il viso;
- preparati fitoterapici per la circolazione venosa - migliora la tendenza alle varici, decongestiona le vene emorroidali, è in generale un ottimo tonico per i vasi venosi;
- colliri per gli occhi stanchi, arrossati, infiammati.

In omeopatia i granuli o le gocce di *Hamamelis* sono un prezioso rimedio per dare tono alle vene, gli scuri vasi sanguigni in cui scorre il sangue più ricco in anidride carbonica:

- per vene scure, stanche, dolenti, per i geloni, quei dolenti gonfiore scuri che possono comparire se prendiamo troppo freddo ai piedi in inverno;
- per la sindrome emorroidaria, specie con sensazione di pulsazione al retto, bruciore, talvolta con perdite di sangue scuro, con grande stanchezza, con indolenzimento alla schiena;
- per epistassi, abbondante, di lunga durata, spesso con comparsa mattutina e dolore alla radice del naso, tra i due occhi.

Hamamelis virginiana è soprannominata anche “nocciolo della strega” per le proprietà terapeutiche e per la somiglianza con il nostro nocciolo, e si racconta che quando per un trauma, un'emorragia, una ferita si possa avere giovamento da *Hamamelis* possa accadere di sognare...pipistrelli.



Alla scuola materna

Amelia amava molto i bambini della scuola materna dove lavorava ogni giorno, amava inventare storie, giochi, accovacciarsi vicino a loro, scherzare, guardarli nei loro grandi occhi e stupirli con invenzioni nuove, amava essere la sorprendente “Amelia” e la sbalorditiva “Amalia” e nell'incertezza tra una porta da aprire, lo sportello di un armadietto da chiudere, Amalia si ferì vicino all'occhio, e piano piano diventò scura, con un alone nero intorno all'occhio, e diventò anche mortificata, stanca e triste. Le colleghe si affrettarono ad offrirle i granuli di Arnica, il rimedio di traumi, di ematomi, Amalia accettò, incredula di essere lei ad avere bisogno degli altri, lei che suggeriva giochi, racconti nuovi a tutti. L'ematoma tardava a schiarirsi, un'ombra violacea rimaneva ben visibile sotto la pelle sottile del suo viso, le pareva persino che l'occhio, circondato da quell'alone scuro le offrisse una vista meno nitida, e così cercò un oculista, e per fortuna lo specialista conosceva anche l'omeopatia, e con i granuli di *Hamamelis* Amalia-Amelia ritrovò lo sguardo limpido e la serenità.



Un ciclo abbondante

Virginia quella mattina entrò in una farmacia diversa dalla solita, doveva portare dei documenti all'ufficio tecnico del Comune e si ricordò che era bene si provvedesse di quel farmaco che tre mesi prima le avevano prescritto

per le sue periodicità dalla tendenza emorragica, ne aveva dimenticato il nome, ma di certo i farmacisti sapevano risolvere enigmi ben più difficili.

Era tarda mattina, la farmacia luminosa e tranquilla, e la farmacista gentile le chiese se davvero non avesse la prescrizione con sé, di quel farmaco di cui non ricordava il nome, certamente lei, la farmacista, pensava di sapere qual era il farmaco, ma era meglio poter verificare. Virginia disse: «l'ho preso una sola volta, erano fiale da bere, talvolta anche a metà mese mi capitano cicli fuori tempo e troppo copiosi, mi stancano, e preferisco avere un farmaco a disposizione...» «potrà usare questo, se vuole, sono granuli di Amamelide, in attesa di verificare la ricetta, che sono curiosa di vedere, li potrà sciogliere in bocca 3 volte al giorno, e certamente saranno un buon aiuto».

Virginia iniziò a prenderli, attratta dall'idea della pianta dell'amamelide concentrata in quei pallini bianchi, incuriosita da questa nuova ed ecologica possibilità, pensando di sperimentare, di prevenire il fastidioso problema femminile. Le sue gambe, stanche, con qualche vena visibile, a cui non aveva mai pensato molto migliorarono, e neppure accadde più quella eccessiva perdita stancante periodica. A casa dei genitori, una domenica, a Virginia cadde lo sguardo su un voluminoso libro di “Omeopatia domestica” ormai risalente al millennio precedente. Lo sfogliò, cercò il capitolo “vene”, poi “varici”, cercò poi “emorragie”, poi, voltando veloce le pagine “Amamelide”... e pensò che era stata fortunata, e ringraziò la natura, gli indiani d'America, la farmacista, l'autore del libro, suo padre che lo aveva conservato, la medicina complementare e...lo studio necessario ad orientarsi per trovare le soluzioni migliori per la salute.

Questi racconti sono frutto della fantasia, e intendono ricordare che le medicine complementari, come l'omeopatia e la fitoterapia, possono costituire un'ottima risorsa per la salute, a cui ricorrere con l'aiuto degli esperti.

CIBO & FAKE NEWS

Quando il mondo digitale ci confonde le idee

Rachele Aspesi

Farmacista specialista in nutrizione - racheleaspesi@gmail.com



Il mondo digitale è lo strumento migliore per far diventare virale un consiglio nutrizionale: se ne parlo al banco della farmacia raggiungo il paziente che ho di fronte a me. Se ne parlo a un corso organizzato dal Comune dove sono la farmacia di fiducia per tutti, raggiungo i tanti pazienti che partecipano interessati e chi, per il passaparola, arriva per saperne di più. Se ne parlo a un convegno nazionale tra colleghi sanitari, raggiungo chi è presente per aggiornarsi e i pazienti a cui loro stessi porteranno le nuove conoscenze. Se ne parlo sui social diventato virale, come l'influenza. E questo è il bello della pandemia informativa, il poter raggiungere chiunque si trovi in quel momento collegato o incappi

nella mia pagina di divulgazione. Questo mondo digitale in cui siamo immersi, tuttavia, nasconde l'insidia delle fake news: alle credenze popolari si sommano le false scienze amplificate dal web che, a furia di leggere e ridondare da un influencer all'altro, si prendono per scontate, quando scontate non devono essere, ma sono semplicemente false o non supportate da studi scientifici validati. A turno, leggiamo che i carboidrati non sono indispensabili, lo zucchero diventa veleno, riso e carne bianca da utilizzare tutti i giorni ci fanno potenziare i muscoli. Ma si scopre anche che le proteine diventano la panacea di tutti i mali, al punto che su ogni alimento troviamo la scritta "Proteico" quando la natura

ha già provveduto a renderlo tale senza il suggerimento di alcuna trovata pubblicitaria. In ambito sanitario, questi falsi miti passano da paziente a paziente, da reparto a reparto. Vengono trasmessi da sedicenti esperti del settore, che non hanno studi alle spalle, come le proprie fake news ed è tutto più rischioso perché si gioca con la salute e le speranze di chi una diagnosi di malattia l'ha vissuta davvero, non per sentito dire. In questo articolo vi ho raccolto qualcuna tra le domande più frequenti che mi sono state poste in questi anni e cerco di spiegarvi la verità che ci fa distinguere scienza da credenza, ricerca da moda del momento, figura sanitaria specializzata da influencer del momento.

IL RISO BOLLITO È UN ALIMENTO SANO?

Il riso bianco può avere un indice glicemico molto alto, in quanto causa un incremento repentino della glicemia nel sangue. Il picco più elevato si ha con il riso bollito in molta acqua e poi scolato, mentre è più controllato con il risotto o all'orientale, senza scolare. Anche con l'insalata di riso fredda, tipica dei pranzi estivi, si ottiene un indice glicemico più basso perché l'amido che era gelatinizzato in cottura, raffreddandosi, diventa più resistente all'attacco degli enzimi digestivi come accade per le patate bollite. La scelta migliore resta quella di consumare altre varietà di riso più ricche di fibra, come il riso rosso, quello venere e le versioni integrali, abbinandole a una buona quantità di verdura.

I SUCCHI DI FRUTTA FANNO BENE COME LA FRUTTA FRESCA?

Non è affatto vero, sia in termini nutrizionali che calorici: consumare il frutto intero ci fa assumere tutte le componenti presenti nell'alimento, per esempio anche nella buccia o nell'albedo degli agrumi, cosa che non ritroviamo nel puro succo spremuto del frutto. Inoltre, se parliamo di succhi di frutta confezionati, ricordiamoci sempre che sono sempre aggiunti di zuccheri che li rendono buoni, ma anche eccessivamente calorici rispetto al frutto semplice da cui derivano. Un'alternativa valida possono essere frullati o estratti preparati in casa senza zuccheri aggiunti.

LA FRUTTA A FINE PASTO FA VENIRE IL CANCRO ALLO STOMACO?

Assolutamente no! La frutta alla fine dei pasti è utilizzabile senza danni alla salute. Solo chi soffre spesso di gonfiore addominale o disturbi gastrointestinali frequenti dovrebbe scegliere di usarla lontano dai pasti perché si riducono i processi fermentativi con altri carboidrati introdotti nel-

lo stesso pasto. Ma nulla di scientifico c'è nell'allarmismo creato attorno a questa abitudine!

Diversa è l'attenzione che va posta nei confronti della dose giornaliera utilizzata che, si ricorda, è raccomandata di 2-3 porzioni da 150 g: quanta ne facciamo veramente uso durante il giorno, compresa quella dopo i pasti?!

IL LATTE È INDISPENSABILE PER EVITARE L'OSTEOPOROSI?

Che il latte contenga calcio è fuor di dubbio, basta leggerlo da qualsiasi etichetta nutrizionale: un bicchiere di latte da circa 200 ml contiene ben 230 g di calcio e 100 g di formaggio fresco come la ricotta ne contiene circa 530 g. Tuttavia, per raggiungere il livello di assunzione raccomandata di questo minerale dovremmo abusare di latticini e supereremmo così le dosi consigliate dalle linee guida salutari internazionali. La soluzione è dunque varietà: serve fare il carico di calcio da altre fonti, come legumi, verdure a foglia verde, semi oleosi, frutta secca, erbe aromatiche. Impariamo, inoltre, a bere acqua in giuste quantità, anche di rubinetto perché il carbonato di calcio contenuto è molto biodisponibile e ben assimilabile: sarà dannoso per rubinetti e lavatrici, ma non per il nostro organismo!

MANGIARE PESCE È DANNOSO PERCHÉ È INQUINATO?

Purtroppo, l'inquinamento dei nostri mari e laghi è reale, principalmente per la presenza di mercurio che, riversato nelle acque dagli scarichi industriali, viene convertito da alcuni microrganismi acquatici in metilmercurio, la forma più tossica di questo metallo e che viene facilmente assorbita dal nostro



organismo quando mangiamo pesci contaminati. È maggiormente presente nei pesci di grossa taglia perché ne accumulano di più, aggiungendo anche quello ingerito dai pesciolini più piccoli che usano come proprio pasto. Tuttavia, riducendo a un massimo di una dose a settimana l'uso dei pesci grossi predatori come tonno, pesce spada e palombo, possiamo evitare l'accumulo del mercurio variando le restanti tipologie di pesce scegliendo per le altre due porzioni settimanali consigliate quelli che ne contengono notoriamente meno come sgombero, branzino, orata, sogliola, trota.

LE UOVA FANNO ALZARE IL COLESTEROLO?

Gli ultimissimi studi della SINU Società Italiana di Nutrizione Umana ci confermano, dall'ultima revisione dei Larn (livelli di assunzione raccomandati dei nutrienti), che è stato eliminato il limite massimo di 300 mg di colesterolo giornaliero assunto dai cibi, perché le ricerche confermano che il danno maggiore per il nostro sistema cardiovascolare dipende dai grassi saturi. E quindi il consumo di alimenti ricchi di colesterolo, come il tuorlo d'uovo o i crostacei, non è imputabile come fattore di rischio per malattie cardiovascolari. Preoccupiamoci, dun-

que, dei grassi saturi che influenzano maggiormente la formazione di placche che ostruiscono le arterie, come burro, formaggi grassi, panna, olio di palma. Facciamo una semplice attenzione alla presenza delle uova come ingredienti nascosti in preparazioni dolciarie che, magari, siamo soliti usare d'abitudine giornaliera, come la brioche al bar a colazione a cui non riusciamo a rinunciare. Molto meglio assumerle con coscienza preparandoci omelette e uova alla coque!

L'ACQUA FRIZZANTE È DANNOSA?

Assolutamente no, ma va usata con moderazione in alcuni casi. Innanzitutto, durante i pasti, l'acqua frizzante stimola la dilatazione delle pareti dello stomaco e la secrezione dei succhi gastrici, facilitando la digestione e il senso di sazietà. È controindicata, invece, lontano dai pasti perché potrebbe accentuare sintomi di bruciore, reflusso e coliche in chi soffre di ernia iatale, gastrite, colite, diverticolosi, meteorismo.

Va posta attenzione anche per i pazienti con disfagia e con funzioni motorie compromesse per evitare tosse o singhiozzi che potrebbero causare l'ingestione anomala di cibo e bevande all'interno delle vie aeree.

RICETTA

TORTINO DI MIGLIO E SALMONE

50 g circa miglio decorticato
1 cipollotto tritato finemente
2 pizzichi di aneto e di erba cipollina
150 g circa filetto di salmone fresco
3 cucchiaini di gomasio
3 cucchiaini di ceci lessati (o in barattolo ben sciacquati)
3 cucchiaini di succo di limone
2 cucchiaini di semi oleosi misti
1 cucchiaino di olio evo
1 cucchiaino di curcuma

Facciamo un soffritto con il cipollotto e un cucchiaino di olio; aggiungiamo il miglio e ricopriamo di acqua, circa 200 ml e lasciamo cuocere per circa 20 minuti. Lasciamo riposare per 5 minuti con coperchio; nel frattempo affettiamo il salmone a piccoli cubetti e lo aggiungiamo al miglio assieme alle erbe aromatiche. Utilizzando un coppapasta, formiamo un tortino, aggiungiamo un cucchiaino di gomasio e olio evo e inforniamo per 15 minuti a 180°C. Nel frattempo, prepariamo una crema di ceci, frullandoli con il succo di limone, la curcuma e l'olio rimasto. Sforbiamo il tortino e serviamo caldo assieme all'humus di ceci.



PICCOLI RESPIRI

L'aerosol terapia: un aiuto per i bambini

Roberta Sari

La primavera, con il suo risveglio della natura, porta con sé anche un aumento delle allergie, soprattutto nei bambini. Uno strumento molto utile per alleviare i sintomi e migliorare la qualità della vita dei più piccoli è l'aerosol. Ma cosa è esattamente e come funziona?

UNA BENEFICA NEBBIOLINA

L'aerosol è un dispositivo medico che trasforma un farmaco liquido in un fine aerosol, ovvero in piccolissime particelle che possono essere inalate. In questo modo, il medicinale raggiunge direttamente le vie respiratorie, dove può svolgere la sua azione terapeutica in modo più efficace rispetto ai farmaci assunti per bocca. L'aerosol terapia prende il nome dalla "nebbiolina" formata da microparticelle di farmaco prodotta dall'apparecchio.

Consiste infatti nella somministrazione di farmaci per via inalatoria attraverso un apposito apparecchio, capace di nebulizzare il medicinale così che il principio attivo possa raggiungere direttamente e in maniera mirata gli organi bersaglio, ossia le basse vie aeree.

Questo consente di ridurre le dosi, rispetto a quelle che sarebbero necessarie se il farmaco fosse somministrato per via bocca, e quindi di ridurre anche gli effetti collaterali.

Esistono vari tipi di apparecchi, a ultrasuoni o pneumatici. Questi ultimi sono più rumorosi, quelli a ultrasuoni sono più silenziosi e più veloci ma anche più costosi. Fondamentale, dopo ogni utilizzo, pulire sempre l'apparecchiatura, e quindi smontare il nebulizzatore, lavare l'ampolla e la mascherina e lasciare asciugare bene tutte le parti all'aria.

CALMIAMO IL BAMBINO

Un aspetto molto importante riguarda il modo corretto per eseguire l'aerosol, operazione che, a volte, con i bambini può diventare difficile. Spesso i bambini tendono a spaventarsi per il rumore prodotto dall'apparecchio, e perché devono tenere la mascherina ben aderente al viso, pena la dispersione del farmaco nell'ambiente e la vanificazione della terapia. Lo stesso accade quando l'aerosol viene fatto mentre il bambino dorme. In questo caso la respirazione non è sufficientemente profonda, e non permette alle particelle nebulizzate di raggiungere le basse vie aeree. L'ideale è che il bambino sia calmo, e con un respiro tranquillo. Via libera quindi ai vari modi possibili per distrarlo durante l'aerosol, dai cartoni animati alle letture. Qualora a seguito della terapia compaiano disturbi come nausea, vomito, mal di testa è opportuno consultare il medico.

PARLARE CON IL PEDIATRA

L'aerosolterapia dovrebbe essere utilizzata solo su indicazione del pediatra; non deve quindi essere considerata il rimedio per tutti i malanni di stagione, perché non sempre è utile o necessario. È certamente molto utile per alcune patologie bronchiali, come l'asma e la bronchite asmatica, proprio perché i farmaci -bronco-dilatatori o antinfiammatori- possono raggiungere i bronchi e agire velocemente. Può anche essere utile impiegare una soluzione fisiologica, al posto dei farmaci, per facilitare la fluidificazione delle secrezioni. In ogni caso una buona regola è quella di evitare sempre il "fai da te", e di non somministrare terapie senza la prescrizione del pediatra, anche se "solo" per via inalatoria.



COME SI UTILIZZA L'AEROSOL NEI BAMBINI?

L'utilizzo dell'aerosol è generalmente semplice, ma è importante seguire attentamente le indicazioni del pediatra. Ecco alcuni consigli:

- Posizione: il bambino deve essere seduto in posizione eretta o leggermente reclinata.
- Maschera: è fondamentale utilizzare una maschera della misura giusta per il bambino, in modo che l'aerosol venga inalato correttamente.
- Tempo: la durata della terapia e la frequenza delle somministrazioni variano a seconda del tipo di farmaco e della patologia da trattare.
- Pulizia: l'aerosol e la maschera devono essere puliti e disinfettati regolarmente per evitare contaminazioni.

PERCHÉ L'AEROSOL È UTILE IN PRIMAVERA?

- Rinite allergica: l'aerosol con un farmaco cortisonico può ridurre l'infiammazione delle mucose nasali e alleviare i sintomi come naso che cola, prurito e starnuti.
- Asma: nei bambini asmatici, l'aerosol con un broncodilatatore può aprire le vie aeree e facilitare la respirazione, soprattutto durante le crisi asmatiche scatenate dal polline.
- Tosse e raucedine: l'aerosol con soluzione fisiologica può umidificare le vie aeree e aiutare a fluidificare il muco, alleviando la tosse e la raucedine.

TEST DI GRAVIDANZA INNOVATIVO

Una goccia di sangue per rilevare l'ormone della gravidanza (hGC) in modo rapido



RILEVAMENTO PRECOCE
già da pochi giorni dopo il concepimento



IGIENICO



FACILE & VELOCE

NG
PRECISION+



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



VENDUTO SOLO IN FARMACIA

Distribuito da
TOWA

NG-BIOTECH
LABORATOIRES

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



Laparoscopia e Laparotomia

La chirurgia del tuo amico a quattro zampe

Federica Porta
Medico Veterinario

Hai mai sentito parlare di laparotomia o laparoscopia in riferimento alla salute del tuo cane o gatto? Sono due termini che potrebbero sembrare complicati, ma in realtà si riferiscono a due diversi approcci chirurgici utilizzati per intervenire sulla

cavità addominale dei nostri animali domestici. Sebbene entrambe abbiano lo scopo di diagnosticare o trattare condizioni mediche, differiscono significativamente per tecnica, strumentazione, invasività, tempi di recupero e indicazioni cliniche.

LAPAROTOMIA

La laparotomia è la tecnica chirurgica tradizionale che prevede un'incisione più o meno estesa sulla parete addominale per accedere agli organi interni.

È un intervento che viene eseguito da molti anni e che consente al veterinario di operare in modo diretto e preciso.

Questa tecnica è comune nella medicina veterinaria per diagnosticare, trattare o correggere una varietà di condizioni nei cani e nei gatti. La laparotomia viene effettuata in numerose circostanze, come ad esempio:

- Esplorazione per identificare masse, anomalie o condizioni che non possono essere diagnosticate attraverso immagini o esami clinici.
- Campionamento di tessuti per biopsie
- Rimozione di corpi estranei gastrici o intestinali.
- Correzione di torsione gastrica.
- Rimozione di masse tumorali.
- Trattamento di ascessi o infezioni interne.
- Correzione di ernie.
- Riparazione di traumi addominali.
- Gestione di complicanze come rotture di organi o sanguinamenti interni.
- Sterilizzazioni.
- Rimozione di uteri affetti da piometra.
- Cesarei in caso di distocia.

LAPAROSCOPIA

La laparoscopia, invece, è una tecnica chirurgica mini-invasiva che, negli ultimi anni, si è diffusa anche in veterinaria. In questo caso, il veterinario introduce nella cavità addominale, attraverso piccole incisioni, una telecamera e degli stru-

menti chirurgici miniaturizzati. Grazie a questa strumentazione, è possibile visualizzare gli organi interni su un monitor e operare con grande precisione.

Questa metodica si è diffusa rapidamente nella medicina veterinaria grazie ai suoi vantaggi rispetto alla chirurgia tradizionale, come il minor dolore post-operatorio, tempi di recupero più brevi e un minor rischio di infezioni.

La laparoscopia può essere utilizzata per diagnosi: esame degli organi addominali per individuare masse, anomalie o patologie non evidenziabili con altre metodiche, prelievi di biopsie epatiche, renali, linfonodali e di altri tessuti.

O per procedure chirurgiche:

- Sterilizzazioni mediante ovariectomia o ovarioisterectomia.
- Gastrostomie e enterostomie.
- Rimozione di corpi estranei.

Correzione di torsioni gastriche (profilassi della dilatazione-torsione dello stomaco).

Trattamento di patologie dell'utero e delle ovaie.

Esplorazioni per infertilità.

È importante affidarsi sempre al consiglio del proprio veterinario per scegliere la tecnica chirurgica più adatta al tuo amico a quattro zampe. Entrambe le tecniche hanno un ruolo fondamentale nella chirurgia veterinaria e, se utilizzate correttamente, garantiscono ottimi risultati per la salute e il benessere dell'animale.



VANTAGGI DELLA LAPAROSCOPIA

Minor dolore post-operatorio: le incisioni sono più piccole e i tessuti vengono traumatizzati in misura minore. Recupero più rapido: l'animale si riprende più velocemente dall'intervento e può tornare alla sua vita normale in tempi più brevi. Minor rischio di infezioni: le incisioni più piccole riducono il rischio di contaminazione batterica. Estetica: le cicatrici sono meno evidenti.

VANTAGGI DELLA LAPAROTOMIA

Visualizzazione diretta: il veterinario ha una visione diretta e completa della cavità addominale, facilitando l'individuazione e la risoluzione di eventuali problemi. Maggiore manipolazione: la laparotomia permette di utilizzare strumenti chirurgici più grandi e di eseguire manovre più complesse. Procedura più rapida: in alcuni casi, la laparotomia può essere più veloce da eseguire rispetto alla laparoscopia.

RINNOVA LA TUA PELLE

Scopri la beauty routine primaverile

Lucia Setti

La primavera è in arrivo, e con lei la voglia di rinnovarsi e prendersi cura di sé. Dopo i mesi freddi, la pelle ha bisogno di attenzioni speciali per ritrovare la sua luminosità. I cambiamenti climatici tipici della primavera possono stressare la pelle: sbalzi di temperatura, vento e inquinamento possono

renderla più secca, irritata e predisposta a imperfezioni. Inoltre, l'esposizione ai raggi UV, anche se moderata, richiede una protezione adeguata. Scopriamo insieme una beauty routine primaverile per coccolare il nostro corpo e affrontare la bella stagione al top!

PRIMO PASSO: LO SCRUB

Lo scrub è un trattamento essenziale per esfoliare la pelle, rimuovendo le cellule morte e le impurità. Questo permette di avere una pelle più liscia, luminosa e ricettiva ai trattamenti successivi. È una tecnica nota fin dai tempi antichi, e si può eseguire con un prodotto per lo scrub, composto da microgranuli organici e naturali, va massaggiato sulla pelle ma senza strofinare: la sua azione favorisce il ricambio cellulare e stimola la circolazione. Le cellule morte dello strato superficiale dell'epidermide vengono così eliminate, operando una pulizia più profonda rispetto alla normale detergenza. La pelle diventa più liscia ed è in grado di assorbire i principi attivi della successiva idratazione.

OK! MA COME SI FA?

Il movimento deve essere rotatorio, dal basso verso l'alto e dalle estremità del corpo verso il cuore: in questo modo si riattiva la circolazione e si ottiene un piacevole senso di tonificazione generale. Le pressioni non devono essere eccessive, altrimenti si rischiano irritazioni. Lo scrub va eseguito sulla pelle inumidita, prima del bagno o della doccia. Attenzione a non usare saponi o bagnoschiuma detergenti dopo il massaggio, la pelle si potrebbe irritare. Dopo lo scrub basta un semplice risciacquo. Oltre ai **granuli leviganti**, alcuni prodotti contengono **oli vegetali** che nutrono la pelle, rendendola più morbida. Al termine dell'esfoliazione e del risciacquo basta asciugare con delicatezza la pelle e applicare un prodotto idratante. Gli effetti benefici si noteranno subito, la pelle apparirà presto più luminosa, morbida ed elastica. Attenzione a scegliere il momento giusto: lo scrub è sconsigliato prima di una depilazione, meglio far passare qualche giorno fra queste due operazioni.



COME FARE LO SCRUB IN 3 MOSSE E 10 MINUTI

Assicurati che la pelle sia pulita e umida. Massaggia delicatamente lo scrub sulla pelle del corpo con movimenti circolari partendo dalle gambe e salendo verso l'alto. Insisti sulle zone critiche come gomiti e ginocchia. Nell'area del viso evita il contorno occhi. Risciacqua: rimuovi lo scrub con acqua tiepida.

TIPI DI SCRUB

Scrub fisici: contengono particelle esfolianti come zucchero, sale, semi di frutta o microgranuli sintetici. Scrub chimici: utilizzano acidi (come l'acido glicolico o salicilico) per dissolvere le cellule morte.

Scrub enzimatici: contengono enzimi che sciolgono le proteine che tengono unite le cellule morte.



SECONDO PASSO: L'IDrataZIONE

Al termine dell'operazione di scrub, è indispensabile ripristinare l'equilibrio del film idrolipidico della pelle. A questo scopo si deve scegliere un prodotto ricco di proprietà idratanti. In farmacia si possono trovare molte linee cosmetiche di alta qualità sia per pelli sensibili sia per pelli normali, con texture cremose o fluide.

Oppure si può optare per un olio per il corpo. Un consiglio pratico è spalmare l'olio sulla pelle inumidita, il prodotto verrà assorbito meglio.

Ci sono pelli che di loro natura sono più secche di altre e che quindi vanno idratate con particolare cura e frequenza. La pelle disidratata è anche un fenomeno che accompagna l'avanzare dell'età: l'epidermide si assottiglia e perde elasticità a causa di una rallentata riproduzione cellulare. La pelle diventa più secca a causa della minore idratazione dello strato corneo e per il mutato apporto di elementi idratanti. Anche in questo caso è bene utilizzare quotidianamente un prodotto ricco di proprietà idratanti.

UN AIUTO DALL'ALIMENTAZIONE

Per contrastare la disidratazione della pelle, specie con il passare degli anni, occorre consumare cibi freschi e soprattutto bere molta acqua. Bene anche centrifugati, tisane e spremute. Anche lo stato dell'intestino si riflette sulla pelle: per questo bisogna fare in modo che "funzioni" sempre al meglio. Oltre all'acqua a questo scopo sono utili le fibre, fornite da frutta, verdura e cereali integrali. Fare movimento fisico, come camminare all'aria aperta, aiuta la circolazione del sangue e porta vantaggio anche alla pelle. Un viso fresco e disteso dipende anche da un buon sonno. Occorre dormire il giusto numero di ore, altrimenti i segni si faranno vedere! Sono da evitare le diete drastiche, perché un dimagrimento eccessivo e sbilanciato ha un effetto deleterio anche sulla pelle. Una alimentazione sbagliata e funzioni intestinali irregolari possono "regalare" un viso spento e grigio, e occhiaie profonde sotto gli occhi. Per ritrovare il giusto equilibrio e la regolarità ci sono tisane depurative (indicati carciofo e tarassaco). E rimedi naturali come bere al mattino una bevanda preparata con un cucchiaino di aceto di sidro e uno di miele mescolati in una tazza di acqua tiepida.

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