

# NOTIZIE PER TE

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



**MEDICINA**  
Troppi zuccheri  
nel sangue

**PSICOLOGIA**  
Ciclo femminile e psiche

**SPAZIO MAMMA**  
Bimbi digitali



## Difendersi dall'inverno

**MENO  
MALE**

Puoi provare  
**Ibuprofene Zentiva Italia.**

Agisce contro il dolore.



Dolore da lieve a moderato, quali  
cefalea, compresa cefalea emicranica,  
mal di denti, dolori mestruali.

Contro il dolore, puoi scegliere  
**Ibuprofene Zentiva Italia**



È un medicinale a base di Ibuprofene e può  
avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 15/09/2017.

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

**ZENTIVA**  
GRUPPO SANOFI

# DIA DAY IN FARMACIA

Caro lettore, dal 14 al 20 novembre si svolgerà nelle farmacie italiane la Campagna di Screening sul Diabete di cui trovate tutte le informazioni a pagina 5 di questo numero. Nel nostro Paese la diffusione del diabete viene monitorata costantemente da più fonti: dall'Istat, per esempio, che nell'annuario statistico 2015 afferma che è diabetico il 5,4 per cento degli italiani. I dati raccolti invece dal Sistema di Sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) evidenziano che i casi di diabete crescono con l'età, arrivando a sfiorare il 10 per cento della popolazione nella fascia di età 50-69 anni. Il diabete è più frequente tra gli uomini che fra le donne (5,1 per cento vs 3,8), e nelle fasce di popolazione socio-economicamente più svantaggiate per istruzione o

condizioni economiche. Inoltre si osserva una maggior prevalenza di diabetici tra i cittadini italiani rispetto agli stranieri e nelle Regioni meridionali rispetto al Centro e al Nord Italia. Il diabete è però una malattia diffusa ampiamente non solo in Italia: è provocato soprattutto dall'incremento dei fattori di rischio che ne favoriscono l'insorgenza: sovrappeso e obesità, scorretta alimentazione e scarsa attività fisica. L'Organizzazione mondiale della sanità ritiene che i decessi per diabete siano destinati a raddoppiare tra il 2005 e il 2030: una vera e propria epidemia. Il diabete allora si può curare ma soprattutto si deve prevenire. Perché non cominciare proprio a entrare in una delle farmacie che aderiscono all'iniziativa per eseguire gratuitamente l'autotest della glicemia?

DI

MARCO AGGERI

## NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale  
della Società Cooperativa Farmauniti  
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino  
n. 6 / 6 del 01/11/17  
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile  
Aldo Gallo

### Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.  
Presidente  
Giorgio Albonetti  
Chief Operations Officer  
Ludovico Baldessin  
[direzione@edraspa.it](mailto:direzione@edraspa.it)

### Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,  
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,  
Giuseppe Tandoi

### Hanno collaborato

Claudio Buono, Anna Maria Coppo, Paola Gregori,  
Gladys Pace, Chiara Romeo

### Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa  
Noventa Padovana - PD

## Sommario

### 2 – MEDICINA

Troppi zuccheri nel sangue

### 6 – PSICOLOGIA

All'ombra della luna

### 12 – SPAZIO MAMMA

Bimbi digitali

### 16 – LETTURE

I segreti del bosco

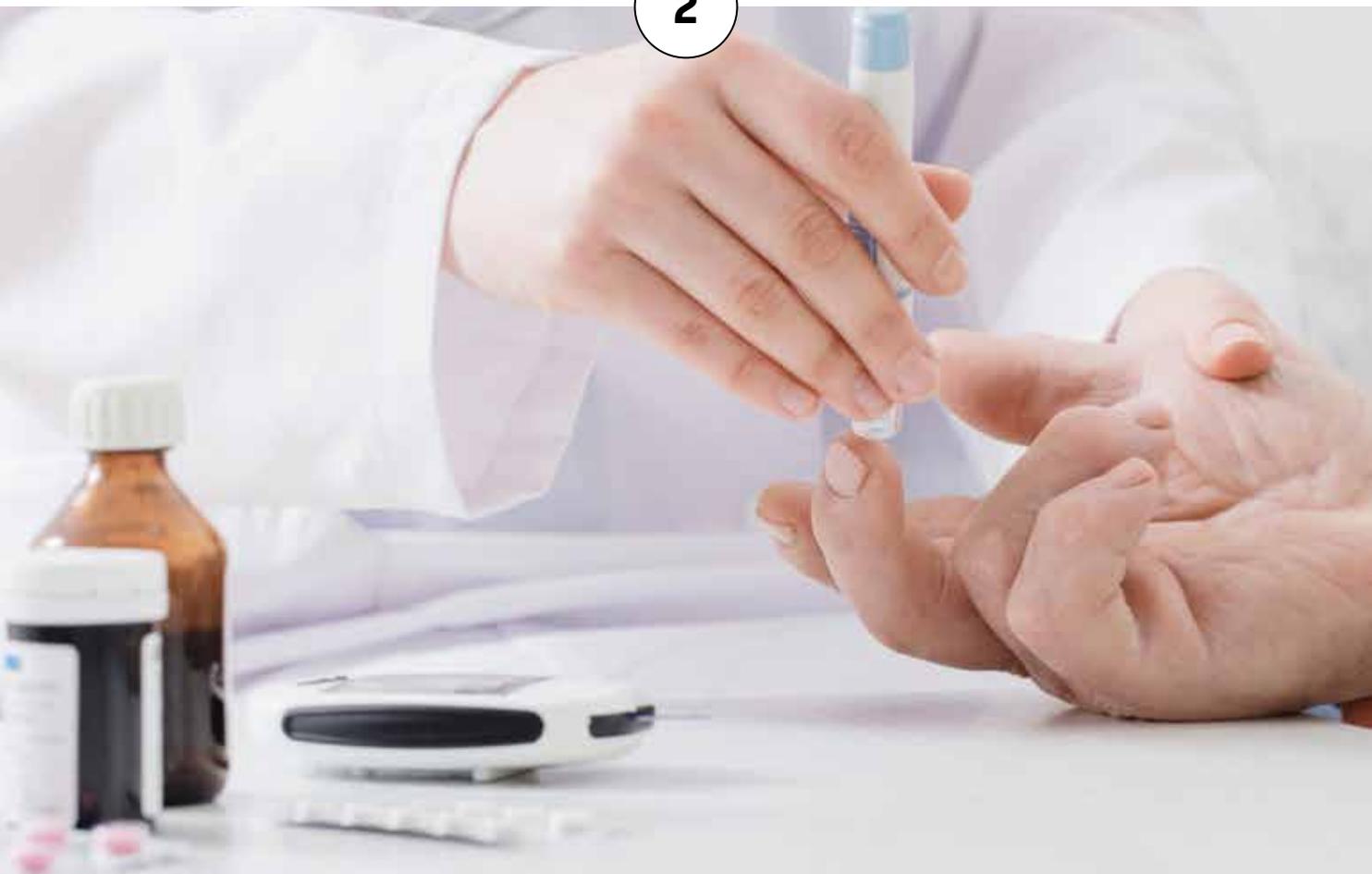
### 18 – OMEOPATIA

Studiare i sintomi

### 22 – AUTOMEDICAZIONE

I malanni invernali





# TROPPI ZUCCHERI NEL SANGUE

Controllare la glicemia è il primo passo  
nella prevenzione del diabete

Paola Gregori

Il diabete sta assumendo le caratteristiche e le dimensioni di una vera propria epidemia con gravi riflessi sulle politiche economiche a causa della sua elevata prevalenza e incidenza.

I dati più recenti dell'Osservatorio Arno diabete, nato da una collaborazione tra la Società italiana di diabetologia (Sid) e Cineca, documentano che il tasso di prevalenza totale del diabete in Italia è pari al 6,2 per cento. È possibile stimare che ogni anno si verifichino 5-7 nuovi casi di diabete tipo 2 ogni 1.000 persone, senza significative differenze di genere. Inoltre, da studi epidemiologici si stima che circa un milione di italiani è affetto da diabete mellito senza saperlo.

### I RISCHI

Il diabete mellito è una patologia grave essendo ancora una delle principali cause di morte per la sua grande diffusione. Studi italiani hanno dimostrato che il diabete tipo 2 si associa ad un eccesso di mortalità del 35-40 per cento, rispetto alla popolazione generale.

«Le malattie cardiovascolari, principalmente cardiopatia ischemica e ictus, rappresentano una delle principali cause di morbilità e mortalità fra le persone con diabete, aumentando di 2 volte il rischio di morte e di 4 quello di infarto o ictus in chi soffre di questa malattia», spiega Raffaele De Caterina, Professore ordinario di cardiologia, Università degli Studi "G. D'Annunzio" Chieti-Pescara. «Secondo le evidenze scientifiche, l'iperglicemia è responsabile di una morte su 5 per cardiopatia ischemica e di una su 8 per ictus, il che ci porta ad affermare che il cuore, inteso come malattie cardiovascolari, conti moltissimo nel diabete», aggiunge.

Secondo i dati dello studio italiano Riace sul rischio cardiovascolare nel diabete tipo 2, la prevalenza delle malattie cardiovascolari nel diabete, ossia il numero di persone con diabete che vanno incontro nella loro vita ad almeno un evento cardiovascolare, è di 1 su 4.

### I COSTI

60 decessi e 7,4 milioni di euro di costo per il sistema sanitario ogni giorno: ecco i due numeri che fotografano l'impatto delle malattie cardiovascolari sul diabete in Italia. Il diabete rappresenta un grave onere a carico dei bilanci economici dei sistemi sanitari nazionali. Uno studio dell'Osservatorio Arno diabete ha stimato che il costo medio annuo per paziente è pari a 2.792 euro, con un peso dell'assistenza ospedaliera pari al 51 per cento, della spesa farmaceutica del 32 per cento e dell'assistenza am-

bulatoriale del 17 per cento. La maggior parte della spesa associata alla malattia diabetica è determinata dal trattamento delle complicanze, non solo nell'anno di insorgenza della complicanza stessa, ma anche negli anni successivi. Le complicanze del diabete che determinano il maggiore impatto sui costi assistenziali risultano essere le nefropatie, le amputazioni e le rivascolarizzazioni degli arti inferiori con un costo addizionale intorno ai 5.000 euro, seguiti dalle patologie cerebrovascolari con un incremento di costo intorno ai 3.500 euro. Seguono le patologie cardiovascolari, la retinopatia, la neuropatia e le complicanze acute, con un costo addizionale compreso tra 1.500 e 2.000 euro. Oltre ai costi diretti, occorre considerare quelli indiretti. Uno studio della London school of economics ha stimato che costi indiretti della malattia ammontano a 12 miliardi di euro in gran parte attribuibili a prepensionamenti e assenze dal lavoro.

### LA VITAMINA D

La vitamina D non fa bene solo alle ossa, è infatti in grado di influenzare il metabolismo. È stato osservato che bassi livelli di vitamina D sono associati ad alterata glicemia a digiuno, ridotta tolleranza al glucosio e diabete mellito di tipo 2. Tuttavia non è nota la dose ottimale di vitamina D, per prevenire il diabete di tipo 2. Gli studi clinici condotti finora non hanno dato risultati incoraggianti ma questo potrebbe essere legato al fatto che la vitamina D si disperde facilmente nel tessuto adiposo, particolarmente abbondante nei soggetti pre-diabetici, che sono tendenzialmente sovrappeso o obesi.

La vitamina D è un ormone che viene in parte assunto attraverso la dieta e in parte sintetizzato dall'organismo, a partire dal colesterolo, grazie all'azione dei raggi ultravioletti del sole. Esistono diverse forme di vitamina D; quella più comunemente utilizzata in clinica è il colecalciferolo, una molecola liposolubile che deve essere attivata prima dagli enzimi epatici e poi da quelli renali per poter essere utilizzata dall'organismo. Il calcidiolo è invece una molecola idrosolubile, già parzialmente attiva ed è la forma di vitamina D che viene misurata nel sangue. In uno studio presentato al congresso annuale dell'Easd (European association for the study of diabetes) a Lisbona, si è valutato l'effetto di una supplementazione di una forma di vitamina D (calcidiolo) nei soggetti con pre-diabete e bassi livelli di vitamina D.

I risultati dimostrano che i livelli circolanti di vitamina D risultano correlati sia agli indici di insulino-resistenza che di funzionalità delle beta-cellule,



parametri questi che migliorano dopo la supplementazione con alte dosi di calcidiolo. Lo studio ha inoltre dimostrato che la supplementazione di questa sostanza si associa a una riduzione di un marcatore di stress ossidativo causato dall'iperglicemia. «Una maggiore comprensione degli effetti della vitamina D sul metabolismo del glucosio, sull'insulino-resistenza, dei fattori infiammatori e sulla funzione delle cellule beta pancreatiche potrebbe consentire nuovi approcci terapeutici nella prevenzione del diabete tipo 2 e nel progressivo deterioramento del controllo metabolico» spiega Giorgio Sesti della Sid.

### LA PRESSIONE ALTERATA

«La variabilità della pressione arteriosa nei soggetti con diabete tipo 2 si associa ad un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e un controllo stabile della pressione arteriosa costituisce un importante target terapeutico» spiega Sesti. Non è quindi sufficiente solo un buon controllo della glicemia, ma è necessario anche quello della pressione per ridurre le complicanze e migliorare quindi l'aspettativa e la qualità di vita di questi pazienti.

### LA GRAVIDANZA

Una mamma obesa e la comparsa di diabete durante la gravidanza rappresentano due condizioni metaboliche sfavorevoli per il normale sviluppo del bambino. Il farmacista e il medico curante saranno in grado di fornire consigli alimentari e suggerimenti per le eventuali corrette integrazioni da assumere in questo periodo così delicato della vita. «L'obesità soprattutto se complicata dal diabete gestazionale è una condizione di rischio sia per la gestante che per il neonato» sottolinea Sesti.

Una condizione di obesità già presente prima di affrontare la gravidanza e l'eccessivo aumento di peso durante la gravidanza, soprattutto se complicato dal diabete gestazionale (Gdm), si associano a conseguenze sfavorevoli sia a livello ostetrico (cioè per la madre) che neonatale (rischio di parto pre-termine, ricorso a parto cesareo, aumentata mortalità perinatale, maggiore frequenza di peso alla nascita superiore a 4 kg e difetti dello sviluppo nella prole). Le alterazioni metaboliche materne, condizionando l'ambiente uterino, possono influenzare la traiettoria di sviluppo fetale che proseguirà fino alla vita adulta e condiziona il rischio metabolico a lungo termine.

Un recente studio, presentato al congresso annuale dell'Easd (European association for the study of diabetes) a Lisbona, ha analizzato, in un gruppo di 504 pazienti affette da diabete gravidico, gli effetti di un trattamento multidisciplinare e intensivo (stretto controllo glicemico e nutrizionale per garantire parametri metabolici sovrapponibili a quelli di una gravidanza fisiologica). Questo approccio è in grado di ridurre notevolmente la frequenza di complicanze neonatali, e si associa a un abbattimento delle ipoglicemie neonatali e della prevalenza di macrosomia o di neonati 'grandi per epoca gestazionale' (Lga). È pertanto fondamentale, in gravidanza, tenere sotto stretto controllo la glicemia e raggiungere gli obiettivi metabolici consigliati dal medico.

#### **DIA DAY IN FARMACIA**

Le farmacie italiane dal 14 al 20 novembre offriranno gratuitamente l'autoanalisi della glicemia ai cittadini che lo desiderano e li sottoporranno a un questionario anonimo, convalidato dalla comunità scientifica internazionale (Diabetes Risk Score-DRS). La campagna è realizzata da Federfarma in collaborazione con SID (Società italiana di diabetologia) e AILD (Associazione italiana Lions per il diabete) e ha il patrocinio di FOFI, Intergruppo parlamentare Qualità di vita e diabete e AMD (Associazione medici diabetologi). Dai primi di novembre i cittadini potranno andare sul sito [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it) per sapere qual è la farmacia più vicina dove effettuare il controllo.

«È importante sottoporsi al test» osserva il presidente di Federfarma Marco Cossolo «perché scoprire per tempo il diabete o accertarne la predisposizione è un grande vantaggio per il cittadino che può tempestivamente, insieme al suo medico curante, individuare le terapie ed i comportamenti più opportuni. Ricordiamo che un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete. Inoltre la campagna consentirà di fornire alle Autorità istituzionali dati utili a individuare gli interventi sanitari più opportuni per contrastare la malattia e le sue complicanze, riducendo così i costi per la collettività».



# ALL'OMBRA DELLA LUNA

Il ciclo mensile è un'esperienza che influenza il modo di pensare, la psiche e il comportamento di tutte le donne

---

**Gladys Pace**

Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

L'entrata nel ciclo femminile, a partire dalla comparsa del menarca in un'età che varia individualmente e si aggira oggi intorno ai 12 anni, si presenta con una frequenza mensile ed un ritmo che influenza il nostro modo di pensare e di comportarci.

Il sangue fuoriesce per la prima volta in un'età che si colloca nel periodo della pubertà: una stagione molto delicata nella vita di una donna.

I cambiamenti corporei, come lo sviluppo del seno e la crescita della peluria, i segnali visibili di una maturità sessuale che si andrà compiendo con il raggiungimento della capacità di procreare fanno da corollario ad una metamorfosi che quanto più armoniosamente verrà gestita, tanto più agevererà l'entrata nel territorio dell'adolescenza.

La prima mestruazione costituisce un evento che segna il processo di maturazione all'interno del quale tutto il corpo è coinvolto. Sovente i due anni successivi alla comparsa del menarca sono piuttosto irregolari a causa delle naturali variazioni ormonali di assestamento. Questo comporta il fatto che qualche ciclo possa saltare e che la durata e l'intensità possano variare.

La regolarità coincide con un flusso mensile che si presenta circa ogni 28 giorni sebbene questo intervallo possa comunque variare sia in difetto che in eccesso. La durata della mestruazione è tra i 3 e i 7 giorni; sono i giorni nei quali l'endometrio (la mucosa che riveste la cavità interna dell'utero) si inizia a sfaldare e viene espulso.

Il ciclo è regolato dagli ormoni sessuali femminili, in particolare da quelli rilasciati dalle ovaie sotto la direzione dell'ipotalamo e dell'ipofisi.

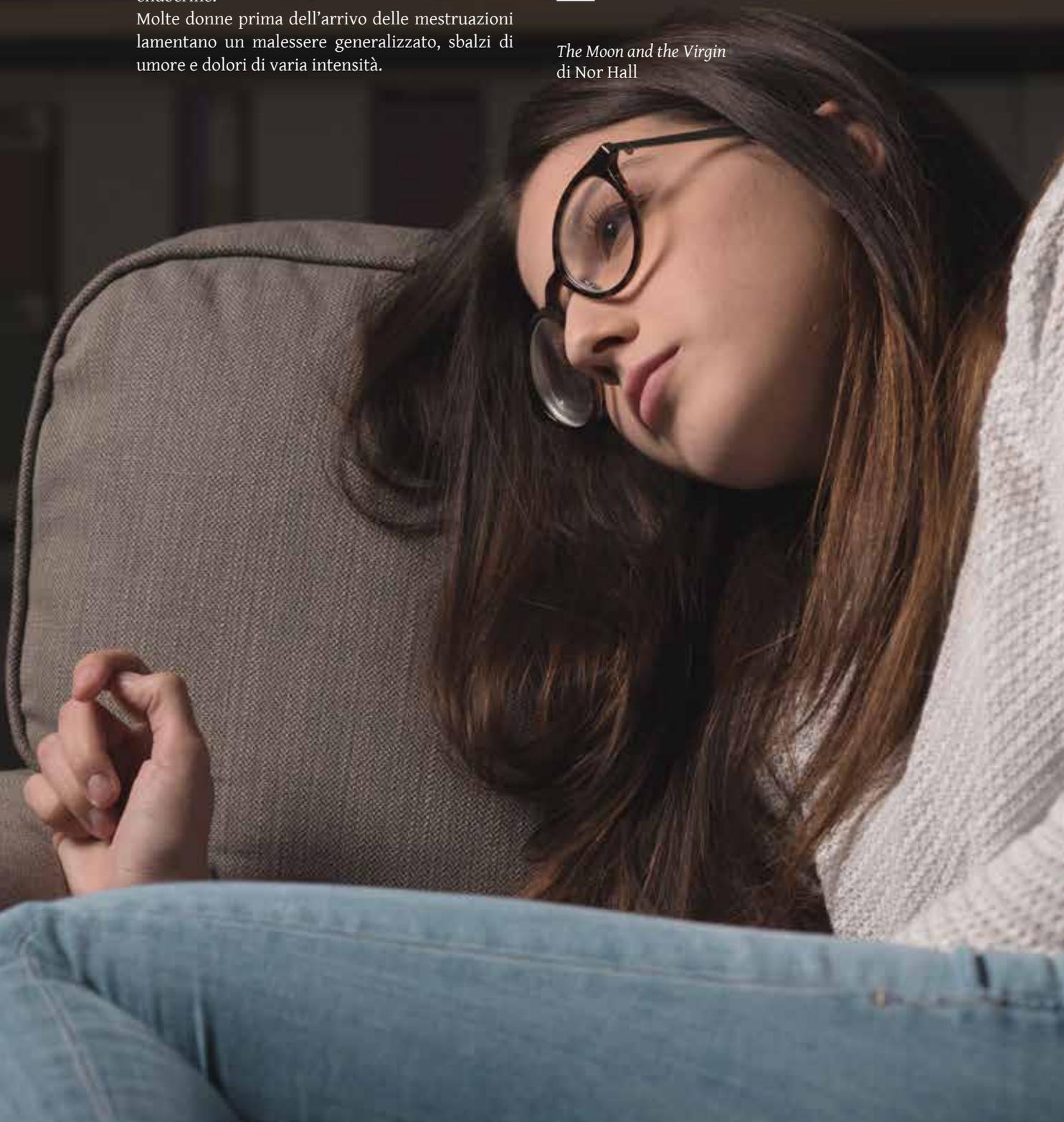
L'ipotalamo e l'ipofisi sono strutture anatomiche, collegate fra loro e situate alla base del cranio, coinvolte in una complessa rete di interazioni che controlla molte funzioni vitali per il nostro organismo. L'ipotalamo per esempio regola il ritmo sonno/veglia, la fame, la sete e la temperatura corporea e l'ipofisi è una ghiandola che controlla la funzionalità della maggior parte delle altre ghiandole endocrine.

Molte donne prima dell'arrivo delle mestruazioni lamentano un malessere generalizzato, sbalzi di umore e dolori di varia intensità.

***Se abbiamo il coraggio di guardare nel buio, potremmo avere una piccola rivelazione del femminile***

---

*The Moon and the Virgin*  
di Nor Hall





Quell'insieme di disturbi quali il mal di testa, la nausea, l'irritabilità, la stanchezza o l'ansia che, a mestruazioni avviate, tendono a scomparire, viene definita "sindrome premenstruale".

Ci può essere una vulnerabilità individuale nei confronti delle oscillazioni ormonali che hanno luogo in fase premenstruale.

Alexandra Pope scrive nel libro *Mestruazioni* (Terra Nuova Edizioni, Firenze, 2011) che nel periodo premenstruale si possono riaprire le cicatrici di vecchi traumi e i problemi cronici evidenziarsi.

L'esperienza mestruale ci svela.

Le mestruazioni sono un portale verso il grande mistero, l'ignoto, la presenza del femminile.

L'immagine del ciclo come un processo archetipico di morte e rinascita racchiude sia i vissuti di angoscia premenstruale sia la percezione di una tensione creativa che, accolta ed esplorata, può rivelarsi un ritorno alla vita.

Dismenorrea è il termine che definisce un ciclo mestruale particolarmente doloroso con dolori addominali, a volte nausea, vomito e cefalea.

Ricordo il cammino percorso con A., una donna di 45 anni. Si presentò in studio turbata da un'inquietudine che da qualche mese la disturbava nelle sue attività quotidiane. La sua narrazione, da subito, si focalizza sul dolore che sin da ragazzina ha cercato faticosamente di gestire ogni qualvolta arrivava il ciclo, seppure l'incertezza e il malessere che l'avevano portata a contattarmi fosse espresso così: *«Non mi riconosco più. Quello che è stato per anni il mio prendermi serenamente cura delle persone che si presentavano in negozio, improvvisamente è diventato una fonte d'ansia intollerabile»*.

Il tema del dolore si prendeva parecchio spazio, tra la ricerca di un farmaco che le permettesse di andare a scuola prima e lavorare comunque poi, nei diversi momenti della sua vita, e i pomeriggi trascorsi sul divano raccogliendosi al buio con una coperta in grembo.

Le correlazioni tra la sintomatologia con la quale è arrivata quando ha poi scelto di iniziare la psicoterapia

e l'avvicinarsi della menopausa si rivelarono insieme alla scoperta di poter cogliere e vivere come opportunità i diversi momenti del ciclo. Nel suo percorso A. ha iniziato a riconoscere, nei termini di variazioni di sensibilità e di consapevolezza, di disporre di un'energia più tumultuosa in alcune fasi del ciclo rispetto ad altre. Frutto di un lavoro prezioso e intenso sono le parole illuminanti che, anni dopo, volle condividere scrivendomi: *«È come se abbandonando il dolore che per anni mi ha accompagnata, io con l'arrivo della menopausa abbia scoperto un'altra realtà»*.

Il riferimento era riconducibile ad un femminile accogliente e più capace di fermarsi o di permettersi situazioni di grande potere e responsabilità.

**... la preadolescenza e l'adolescenza  
possono presentarsi come "terre di confine"  
misteriose e sconosciute...**

*Crescere col corpo  
di Rossella Diana*

L'arrivo della prima mestruazione non è un evento sempre immediatamente accettato.

A questo proposito mi torna in mente quanto vissuto con S. Aveva dodici anni quando è arrivata in studio accompagnata dalla mamma, la signora D., molto preoccupata da una serie di tentativi effettuati dalla figlia per nascondere l'arrivo del menarca, avvenuto 5 mesi prima. Assorbenti sporchi e mutandine nascosti sotto il letto sono stati i primi segnali di un rifiuto del ciclo inizialmente negato dalla bambina. Dopo i primi colloqui di *assessment* (un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accolta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere), il lavoro di riconoscimento e accompagnamento alle trasformazioni cui il femminile va incontro dalla comparsa del menarca fu condotto con la Signora D. Le sedute furono importanti per alleggerire S. da un carico che si era trovata a non sapere come gestire, fino a quando alla mamma non

# FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A  
**70 MILIARDI**  
DI FERMENTI LATTICI VIVI



## MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



## NO FRIGO

Monodose giornaliera<sup>2</sup> orosolubile<sup>1,2</sup>



## SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio<sup>1</sup>, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana<sup>1</sup>

ALIMENTA  
IL FORMIDABILE  
CHE C'È IN TE

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



**SANDOZ** A Novartis  
Division

sandoz.it

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

IT1707667469

fu chiaro che l'esperienza della mestruazione poteva essere qualcosa di molto diverso da quello che le era stato spiegato quando il menarca era stato il suo, molti anni prima, un'esperienza oggi più libera da molti tabù. La parola Tabù deriva dal polinesiano "Tapua", che significa sia sacro che mestruazione (J. Grahn, *Blood, Bread and Roses, How Menstruations Created the World*, Boston, Beacon Press Books). In molte culture la mestruazione è considerata qualcosa di potente o talvolta di sporco. Se pensiamo alla visione dei Nativi Americani ci apriamo a quello che per loro soleva essere un momento di potere per le donne, la via di un accesso naturale ad una realtà allargata (Pope, 2011). Mentre, per esempio, nella cultura giudaica si prescrivevano norme di purificazione inerenti i contatti sociali e sessuali. In chiave antropologica possiamo cogliere l'elemento dell'impurità, ed è questo un aspetto che può mobilitare vissuti di limitazione e condizionamento. In un'ottica evolutiva, invece osserviamo che le bambine hanno, a un certo punto del loro sviluppo, una percezione del ciclo mensile femminile, della loro mamma o delle altre donne adulte. E la conoscenza su questo evento, proveniente da circostanze e situazioni educative differenti, risulta essere più o meno avvolta da apprensione. Dolore e timore sono alcuni dei vissuti evocati sia nelle donne che negli uomini al pensiero del ciclo, con le naturali variazioni individuali. L'elaborazione di questi vissuti da parte della donna è evidentemente più strettamente connessa alla propria corporeità (A. Imbasciati, *La donna e la bambina*, Franco Angeli, Milano, 1990).

***Perché il mio flusso vitale interiore è bloccato? Come posso liberarlo? Come posso trovare me stessa e sentirmi sicura della mia identità?***

*Diari*  
di Sylvia Plath

Sebbene si tratti di uno dei processi più fisiologici e naturali cui ogni donna va incontro, le mestruazioni anche in tempi moderni provocano ancora reazioni di vergogna. La storia di G., dal suo primo incontro con il ciclo, è costellata di NON: «Non si può fare il bagno, Non si devono toccare le piante, è meglio Non dire che ti sei sviluppata, sono cose tue!». L'arrivo in uno spazio dove il femminile si presenta, a partire dai dipinti alle pareti, come una direzione verso la quale si può andare con serenità, è stato riconosciuto immediatamente come l'incontro con un vissuto nuovo e antico a un tempo. Non appena G. scoprì di poter vivere meno oppressa dalla tirannia dei "Non si deve e Non si può", mi disse di sen-

tirsi "più in pace con se stessa". Un anno dopo l'inizio del nostro percorso, raccontando i vissuti percepiti durante le differenti fasi del ciclo, si accorse di attraversare delle vere e proprie fasi emotive. Dalla "sensazione di apertura" avvertita nella prima metà, andò verso un "senso di potere nell'affrontare anche situazioni complesse" nella seconda metà. Nei giorni che precedevano l'arrivo del flusso disse di sperimentare uno stato di "sensibilità accentuata", quasi di meditazione, per entrare poi con l'arrivo del ciclo in uno stato di eccitazione e di "pienezza" appagante.

***Scrivere: cercare meticolosamente di trattenerne qualcosa, di far sopravvivere qualcosa... lasciare, da qualche parte, un solco, una traccia...***

*Specie di spazi*  
di Georges Perec

Le occasioni nelle quali le donne si ritrovano a condividere il loro personale rapporto con il ciclo sono state nella mia esperienza sempre ricche di preziose sfumature. La conduzione di gruppi sul femminile è un'attività molto stimolante in quanto suscettibile di attivare molte donne che vi partecipano sul versante della creatività. Ricordo che, durante un gruppo di Scrittura e Cura sul ciclo femminile, più di una donna disse di non voler avere rapporti sessuali durante le mestruazioni e quando fu chiaro che non esistevano controindicazioni fisiologiche ai rapporti durante il ciclo, la sorpresa di riconoscersi simili nella distanza che proprio in quei giorni anche i rispettivi compagni mantenevano nei loro confronti fu grande. Verbalizzare il disagio ed esprimerlo con la Scrittura prima e con il lavoro di Cura durante e dopo, oltre a suggerire atteggiamenti più in contatto con l'aspetto rigenerante che il ciclo porta con sé ogni mese, si rivela una modalità particolarmente idonea all'esplorazione di sé. Pensare a fondo e vicino alle cose, è questo che ci si sorprende a fare quando si inizia un percorso di maggior conoscenza di sé. Pensare è anche, in questo genere di situazioni, varcare i confini oltre i quali si può imparare a sentire la potenza riproduttiva che ogni mese ci attraversa sorprendendoci ogni volta che riusciamo ad accogliere la nostra femminile creatività.

---

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a [studio.psicoterapia.pace@gmail.com](mailto:studio.psicoterapia.pace@gmail.com)

www.eglab.it



# Anche i farmaci generici hanno un nome. EG<sup>®</sup>

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG<sup>®</sup>, da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

*Quando scelgo un generico, chiedo EG<sup>®</sup>*



# BIMBI DIGITALI

In un mondo in cui lo smartphone è uno strumento di socializzazione ben oltre il telefono, dobbiamo insegnare ai nostri figli a sfruttarne le potenzialità e a difendersi dai pericoli

---

Chiara Romeo

Secondo i dati dell'Osservatorio nazionale per l'infanzia e l'adolescenza il 98 per cento dei ragazzi tra i 14 e i 19 anni possiede uno smartphone personale, mentre l'accesso a internet e l'apertura del primo profilo social si aggira attorno ai 9 anni; ma sono i bambini nati negli ultimi anni a essere più esposti, infatti uno su tre ha avuto modo di utilizzare uno smartphone a partire dai 18-24 mesi di età. I bambini italiani sono, dunque, sempre più digitali: l'utilizzo di smartphone e tablet è ormai una realtà per loro così come per gli adulti, che hanno questi oggetti sempre in mano, essendosi trasformato da semplice telefono cellulare a uno strumento di socializzazione con il web e con i social network, un contenitore di informazione e di intrattenimento di facilissimo accesso e fruizione. «Il fenomeno, di per sé non deve preoccupare, sta nella normale evoluzione delle cose», spiega Rinaldo Missaglia, segretario generale del Sindacato medici pediatri di famiglia, SIMPeF «Certo è che deve cambiare l'attenzione che i genitori dedicano ai propri figli, circa l'accesso alle tecnologie. Infatti, l'evoluzione tecnologica porta con sé una serie di pro-

blematiche e pericoli che hanno come bersaglio i più giovani, facili prede per la naturale ingenuità di questa età. I genitori devono essere consapevoli che quando il proprio bambino o bambina usa un cellulare o un computer può andare su internet, accedere alle chat, rischiare incontri potenzialmente pericolosi».

## **NIENTE TABLET E SMARTPHONE AI PICCOLISSIMI**

L'associazione che riunisce i pediatri americani, l'America academy of pediatrics, ha recentemente pubblicato un documento con le ultime indicazioni sull'uso dei nuovi mezzi di comunicazione nei bambini e negli adolescenti. I bambini sotto i due anni hanno bisogno di esplorare il mondo in modo pratico e di interazione sociale per un corretto sviluppo delle proprie abilità linguistiche, motorie, sociali ed emotive. Secondo le indicazioni dei pediatri, nella fase 18-24 mesi i bambini possono essere esposti ai tablet e agli smartphone per videochiamate con genitori o nonni lontani, sempre con la presenza di un adulto, ma sono da evitare altre forme di intrattenimento. Se alcuni

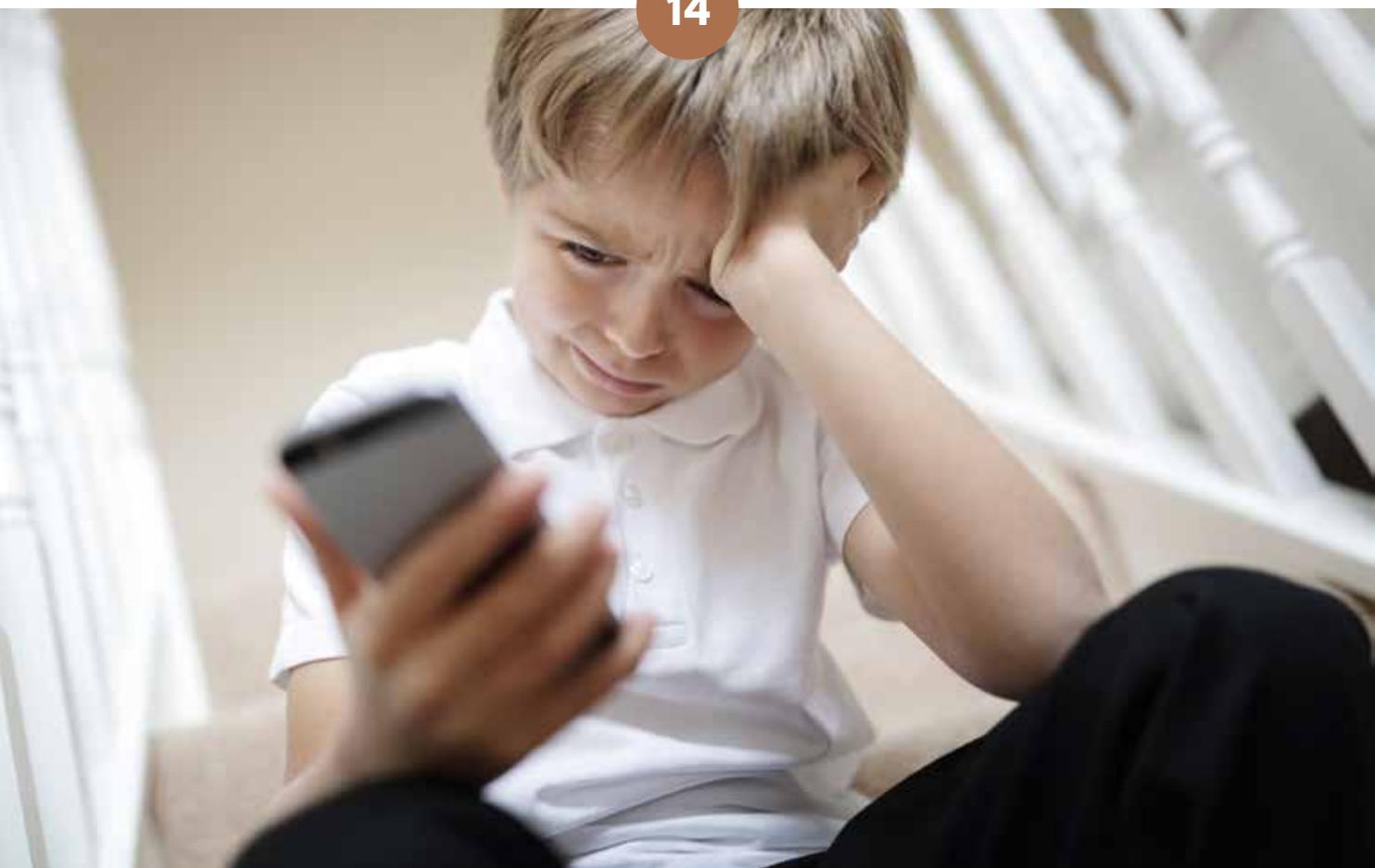




genitori sono incantati dall'abilità che hanno i bambini anche piccoli a utilizzare smartphone e tablet, questo non deve però far pensare che sia uno stimolo al loro apprendimento, infatti, gli studi fino a ora effettuati hanno dimostrato che per i bambini attorno ai due anni non vi è un miglioramento delle loro capacità con l'utilizzo di questi strumenti. Secondo le indicazioni dei pediatri americani le app e o i video che vengono proposti ai bambini dovrebbero essere di qualità, pensati e sviluppati per loro, adatti all'età e alle capacità. In pratica, come per gli altri aspetti della vita dei bambini è bene ricercare la qualità e prestare attenzione a quello che si sceglie. Inoltre come per la televisione, è bene evitare il più possibile di utilizzarli come baby sitter. Infine, un'indicazione valida anche per gli adulti, ma indispensabile per piccoli, bambini e adolescenti: l'esposizione a schermi luminosi, quali tv, tablet, computer, smartphone andrebbe evitata in camera da letto e prima di addormentarsi. Infatti, la luce emessa definita di colore blu, interferisce con la produzione di melatonina, un ormone che regola il sonno.

### UNA NUOVA IDENTITÀ DIGITALE

È in età scolare che i bambini cominciano ad affacciarsi nel web: un mondo ricco di informazioni e possibilità - si pensi solo agli approfondimenti possibili di argomenti scolastici o la ricerca di una ricetta di cucina da fare insieme - ma anche di trappole e rischi. I cosiddetti social sono ormai una realtà per i ragazzi di oggi, come lo sono per molti adulti. Da strumento di intrattenimento, quindi, lo smartphone diventa un mezzo per costruire la propria identità e i rapporti con gli altri. «Stiamo assistendo a un grosso cambiamento: da utilizzatori di internet siamo diventati creatori del mondo in internet», spiega Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche, *gap* e *cyberbullismo*. «Per nutrire i social con post e immagini serve tempo, altrimenti, la rete non esisterebbe. Tempo che gli adolescenti impiegano sia come anti noia sia per costruire la loro identità, che per forza di cosa oggi passa anche dal virtuale» e continua, oggi tutti «viviamo in una realtà aumentata e gli adolescenti considerano il cellulare parte della loro identità. Perciò limitarne l'uso o toglierlo può scatenare forti arrabbiate o nei casi



limite fenomeni di violenza. I genitori dovrebbero conoscere sempre di più questo mondo, accompagnando i figli nei vari passaggi della crescita, come è sempre stato prima di internet. Gli strumenti tecnologici sono parte integrante dei nostri giorni e dobbiamo imparare a dosarli prima noi adulti, dando il buon esempio ai ragazzi».

### DIPENDENZA E CYBERBULLISMO

Il tema delle nuove dipendenze è stato affrontato anche nell'ultimo congresso della Sipp, la Società italiana di pediatria preventiva e sociale: «I social media sono piazze virtuali in cui vengono formate e costruite relazioni; riescono a modellare l'identità di sé». Spiega Giuseppe Di Mauro, presidente della Sipp, «Attraverso questi media ci esprimiamo, parliamo con il mondo e apprendiamo ciò che ci circonda; hanno trasformato il mondo in cui viviamo e le modalità con cui interagiamo con gli altri, soprattutto in età adolescenziale, ma anche pre-adolescenziale. Certamente non tutto quello che deriva dai social è negativo: possono promuovere un senso di comunità e facilitare l'ingresso di un supporto emotivo». Il rischio soprattutto per i giovani è la dipendenza. I comportamenti che devono de-

stare attenzione sono: ansia e depressione, uniti alla mancanza di sonno e l'isolamento dai rapporti sociali non virtuali; inoltre vi è la cosiddetta "paura di non esistere" che si manifesta come la preoccupazione che eventi sociali, o altre attività, possano avvenire senza la presenza del giovane; ecco perché si sente la necessità di essere costantemente collegati a quello che fanno gli altri. La rete e i social sono poi il luogo del *cyberbullismo*, cioè l'uso delle nuove tecnologie per intimidire, molestare, mettere in imbarazzo, far sentire a disagio o escludere altre persone. «Il *cyberbullismo*» spiega Giordano Invernizzi, Professore ordinario di Psichiatria all'Università degli Studi di Milano «è la forma di bullismo attuato attraverso la rete, con l'invio di messaggi offensivi, immagini umilianti diffuse via mail, chat o sui social network. Si differenzia dal bullismo tradizionale perché è una prepotenza indiretta, mai faccia a faccia tra vittima e bullo. Può, tuttavia, essere potenzialmente più dannoso per la rapidità di diffusione e la possibilità di raggiungere un numero molto più elevato di spettatori». Attenzione quindi a questi segnali: le prime conseguenze sulla vittima sono depressione, ansia, isolamento e pessimo andamento scolastico.

# DIA day

Prima campagna nazionale  
di prevenzione del diabete  
in farmacia



federfarma

La più grande  
iniziativa in farmacia  
per la prevenzione  
del diabete

14-20 novembre

**CONTROLLO GRATUITO** della glicemia

Un milione e mezzo di italiani  
non sa di avere il diabete<sup>1</sup>.

Il diabete non deve essere sottovalutato:  
la diagnosi precoce è fondamentale  
per una vita sana e senza complicazioni



immagine

Vai sul sito [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it)  
per trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo

1. Indagine GfK Eurisko 2016 "I dati del Diabete in Italia: disease burden, soddisfazione per i servizi di cura e l'engagement".



Federazione Ordini  
Farmacisti Italiani



Con il contributo  
non condizionato di



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

Partner tecnici





# I segreti del bosco

Un viaggio sorprendente e affascinante nel mondo dei nostri amici alberi

**Mercedes Bradaschia**

È del tutto normale che nel quotidiano non rileviamo consapevolmente gli esseri e le cose che semplicemente esistono, che ci servono silenziosi e fidati. Capita perfino con le persone care, e con gli alberi è lo stesso. Tutti noi li abbiamo ricevuti in dono fin da piccoli. Ci sono e basta, ci accompagnano e vivono insieme a noi. Al parco, in giardino, lungo un sentiero, poco importa: i genitori amano parcheggiare la carrozzina al riparo di un albero. Che siano fiori di un ciliegio, il mare di foglie di un acero o gli aghi di una fronda di abete che lambisce il suolo: la mano del bebè nella carrozzina si protende verso l'albero e lo tocca, creatura amica, che lo accompagnerà per tutta la vita. Avvicinarsi a un albero, trovare un momento di pace nei suoi pressi: questo è il passo semplice eppure tanto efficace che conferisce alle nostre vite la saggezza e la forza della natura.

In questo libro Erwin Thoma, un ingegnere che per tanti anni ha fatto la guardia forestale e poi ha fondato un'azienda di successo per la costruzione di case in legno, ci svela tutti i segreti degli alberi e del bosco, guidandoci lungo un viaggio sorprendente e affascinante. Lo sapete per esempio che gli alberi comunicano tra loro, attraverso le radici? Che rinunciano a una parte dei nutrienti della terra per lasciarne a sufficienza ai loro "figli", che crescono lì vicino? E conoscete le caratteristiche del "legno lunare", ossia del fatto che il legno vada raccolto in inverno e quando la luna è calante. Solo così, se vie-

ne a contatto con il fuoco, il legno si carbonizza ma non si incendia, ed è anche molto più resistente agli attacchi degli insetti? Mentre per avere in casa un albero di Natale che non perda gli aghi, bisogna tagliare l'abete con la luna crescente fino alla luna piena prima di Natale? *Il linguaggio segreto degli alberi* ci fa scoprire il sapere antico di un ecosistema, l'albero, ai più sconosciuti ma fonte di grande ricchezza anche dal punto di vista della medicina popolare che da sempre ne conosce le qualità terapeutiche che ristabiliscono la salute.

## **Erwin Thoma**

Dottore di ricerca in Ingegneria, nato nel 1962, è cresciuto a Bruck nei pressi del Großglockner, la montagna più alta dell'Austria. Il suo amore per la natura lo ha spinto ben presto a decidere di diventare guardia forestale. Il suo percorso è segnato da incontri con liutai, tagliaboschi e carpentieri, che gli hanno trasmesso nozioni antiche sugli alberi e il legno. Le stesse nozioni che egli applica nella sua azienda di costruzioni, specializzata nella realizzazione di case al 100 per cento in legno, un brevetto mondiale. Erwin Thoma ha tre figli e vive con sua moglie a Goldegg nelle Alpi austriache.



**ERWIN THOMA**

*Il linguaggio segreto degli alberi*  
Guida completa alle meraviglie del bosco e del legno

Edizioni LSWR, 2017, pp 208

# Ranbaxy

## Qualità senza confine



# STUDIARE I SINTOMI



## L'influenza, il raffreddore e l'equilibrio della nostra salute: strategie di prevenzione

**Anna Maria Coppo**

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

In autunno e in inverno, respirando l'aria fredda e umida per le strade grigie e fredde in cui camminiamo coi nostri passi rapidi e frettolosi, o l'aria riscaldata dei luoghi chiusi, spesso pieni di gente, in cui ci affrettiamo al riparo, incontriamo, tra saluti e parole, tra risate e colpi di tosse, anche dei virus nascosti tra le goccioline di respiro, gli starnuti e le strette di mano.

Queste particelle elementari, dette goccioline di Flugge, si fanno strada nell'aria per contagiare le nostre cellule, e, se sono particolarmente vivaci, e noi un po' meno pronti con le nostre barriere immunitarie, riescono a farci ammalare e iniziano così il malessere diffuso, la debolezza, il leggero batticuore, e i dolori ai muscoli e alle giunture e la sensazione di rabbrivire per la febbre che inizia a salire... anche la gola punge o brucia, il naso si chiude e gli occhi lacrimano. La sindrome influenzale è pericolosa soprattutto per gli anziani e per le persone con il sistema immunitario compromesso, ma per tutti è bene ricordare che un'influenza mal vissuta può lasciare conseguenze nel tempo, da una stanchezza esasperante ad una tosse ricorrente.

### CHE FARE?

La prevenzione dà buoni risultati con fitoterapici come la rosa canina, l'echinacea, il ribes nigrum, il vincetoxicum, da utilizzarsi in modo differente a seconda che si tenda o meno ad allergie, dermatiti, alle febbri altissime o a febbri moderate. Spesso un buon sostegno alla risposta immunitaria si ha con i minerali diluiti col metodo ideato dal dottor Schussler, che si avvale dei 12 sali fondamentali presenti in modo quantitativamente rilevante nel nostro organismo (calcium phosphoricum, natrium chloratum, ferrum phosphoricum ecc...). Con gli oligoelementi si sostiene l'equilibrio immunitario con sostanze come il rame, il manganese, il cobalto, presenti in misura quantitativamente mi-

nore in noi, in tracce quindi, (oligoelementi deriva dal greco *Oligos*, poco) e scelte a seconda di quella che viene chiamata "diatesi", che significa "tendenza ad ammalarsi".

Con l'omeopatia un'ottima prevenzione è trovare il farmaco omeopatico più adatto a noi in questo momento della nostra vita: Sulfur, Calcarea Carbonica, Pulsatilla o Lycopodium.

Ma se in questo momento non ci è chiaro quale esso sia, o non abbiamo nessun omeopata esperto per individuarlo, un'ottima prevenzione, nata da studi iniziati circa un secolo fa, è quella data da un autolisato filtrato di cuore e fegato d'anatra, diluito col metodo omeopatico alla duecentesima diluizione Korsakoviana, in grado di informare rapidamente le nostre barriere immunitarie sulla reazione da mettere in atto per porre argini all'ingresso del virus, così che questo non riesca a farsi strada e ad attraversare la membrana cellulare. Gli studi su questo farmaco sono nati quando l'epidemia di influenza "Spagnola" nel 1918 si espanse in tutto il mondo colpendo soprattutto i giovani, sia perché più esposti al contagio a causa della guerra, sia perché non avevano acquisito l'immunità dell'influenza del 1889-1890, non essendo ancora nati. La ricerca di un modo per curare l'epidemia si collega agli studi sull'isoterapia, che è il modo di curare una malattia per mezzo dell'agente che può provocarla o trasmetterla, e questa preparazione nasce dal lisato organico del vettore dell'influenza aviaria come oggi noi sappiamo, e questi studi sono riusciti a dare una standardizzazione di preparazione, con forma farmaceutica, diluizione e posologia che venne registrata e autorizzata dal ministero della Sanità francese nel 1944. Questo farmaco è in commercio ormai da quasi settant'anni e costituisce un'interessante risorsa naturale per la prevenzione e l'attivazione immunitaria nella sindrome influenzale, e si utilizza modulando la posologia a seconda dei casi.



Di seguito alcuni esempi diversi di stati influenzali.

### MARIANNA

Marianna di solito si ammala d'influenza da due a quattro volte all'anno, e pur infastidita dalla stanchezza e dal disagio, facendo uso di fitoterapici ben scelti, è riuscita a uscirne generalmente in una settimana o poco più, trascinando però una tosse catarrosa, produttiva e imbarazzante per altri lunghi giorni. Riflettendo su come si ammalava, con il naso rosso, con la fastidiosissima rinite, con il terribile fastidio per il caldo eccessivo della casa appena si inizia a riscaldarla in autunno, e sulle raffiche di starnuti la sera, trovò, con l'aiuto della farmacista omeopata, la soluzione di ricorrere a Sulphur, proprio quando stava per cadere in una delle sue influenze così spiacevoli, ed ebbe la sorpresa di uscirne subito, in due giorni, senza né produrre muco né avere stanchezza. Con un'accurata posologia Sulphur potrà essere d'aiuto anche nei prossimi mesi come supporto nei momenti più critici.



### MARIO

L'influenza per questo ragazzo si presenta sempre quando a dicembre si arriva ad avere la settimana costellata da verifiche scritte, orali, da saggi di musica e talvolta persino dalla prova della recita di Natale.

È una ricorrenza annuale, non regge lo stress di tutte queste scadenze, si sente debole, la febbre sale, inizia a soffrire di mal di testa...perde quei giorni in cui dovrebbe prepararsi per tutte le scadenze scolastiche, si scoraggia...come si può fare? È possibile ricorrere a Gelsemium in vista degli impegni imminenti? E magari anche ad altri sostegni immunitari? Il consulto con il professionista preparato in farmacia potrà essere di grande aiuto per trovare una strategia efficace e rapida.



### VIRGINIA

«Quando prendo freddo divento ancora più fredda, perdo la voce, divento ansiosissima, e il virus influenzale si fa più virulento di quel che io posso fare per cacciarlo».

Quale strategia? Per il rimedio omeopatico più efficace ci vogliono alcune altre informazioni, per intanto i sostegni immunitari ci possono salvare. Farsi intervistare da chi conosce l'omeopatia è sempre una buona possibilità, ricorretevi con fiducia!

# Dica33

la vera salute

imagine



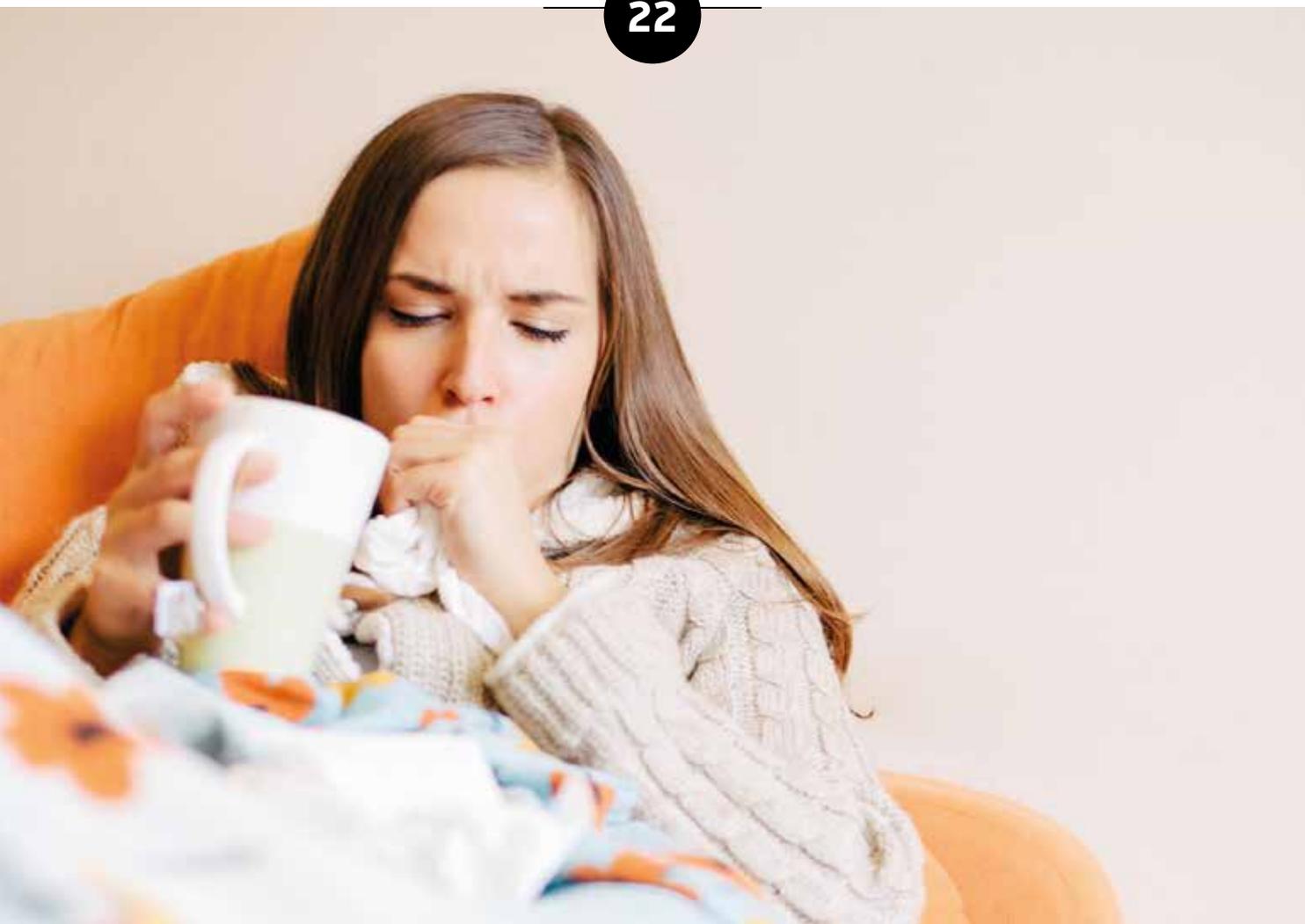
edra

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

# CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

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

Il portale dedicato alla medicina e alla salute



# I malanni invernali

Consigli per proteggersi dalle malattie da raffreddamento tipiche di questa stagione

---

**Claudio Buono**

Starnuti a raffica, naso che cola, colpi di tosse, gola che brucia: con il cambio di stagione torna l'incubo delle malattie da raffreddamento. Tipicamente, le epidemie invernali sono la conseguenza di un fuoco incrociato di cause diverse: da un lato le basse temperature, insieme all'inquinamento atmosferico, rappresentano la condizione ideale per indebolire le difese dell'apparato respiratorio; dall'altro la permanenza in ambienti chiusi riscaldati artificialmente e

spesso mal aerati (come uffici, negozi, cinema, mezzi pubblici) può favorire la diffusione dei virus in quanto le mucose del naso e della trachea, disidratandosi, perdono gran parte della loro efficacia nel neutralizzare gli attacchi esterni.

Ma come si manifestano le classiche malattie invernali, quali sono i farmaci consigliati e in che cosa consistono i rimedi naturali che aiutano a tenerle alla larga? Vi spieghiamo tutto qui di seguito.

**MAL DI GOLA**

Freddo pungente, umidità alle stelle ed ecco che la gola può facilmente infiammarsi. Il disturbo, noto in medicina come faringite, nella maggior parte dei casi è dovuto a un'infezione virale (più raramente da batteri) e può causare sintomi che vanno dal senso di secchezza e bruciore a un dolore anche forte che rende difficoltosa la deglutizione.

● **Come si cura**

Anche se di norma il disturbo si risolve spontaneamente entro una settimana o poco più, farmaci da banco come ibuprofene, ketoprofene e paracetamolo possono contribuire ad alleviarne i sintomi. Per velocizzare la guarigione si può ricorrere a una bevanda calda come il classico latte caldo e miele, uno dei rimedi della nonna più efficaci in caso di gola arrossata e infiammata, che allevia bruciore e dolore e ha un'azione antinfettiva naturale, a patto di usarlo non appena si comincia ad avvertire pizzicore e fastidio quando si deglutisce. Sempre valido è anche il consiglio di coprire collo e bocca con una sciarpa, quando d'inverno si sta all'aperto.

**RAFFREDDORE**

Almeno una volta l'anno, durante i mesi più freddi, è quasi impossibile non restare vittime di questo fastidioso disturbo, che consiste in un'infiammazione acuta della mucosa nasale dovuta a un'infezione di qualche virus tra i molti in circolazione nella stagione invernale, primi fra tutti i rinovirus. Il raffreddore inizia con un paio di giorni d'incubazione, dove gli unici sintomi sono malessere diffuso e un leggero bruciore di naso e gola. In seguito subentra la fase eclatante, che dura 2 o 3 giorni e in cui il raffreddore è particolarmente contagioso, caratterizzata da naso chiuso che "cola", starnuti a ripetizione, occhi pesanti e lucidi che bruciano. Nei due giorni successivi, invece, i sintomi tendono a ridursi progressivamente e, grazie alle reazioni di difesa innescate dall'organismo, si torna a stare bene. Anche un banale raffreddore, comunque, non andrebbe mai trascurato, per non rischiare di incorrere in complicanze più serie, come otiti, sinusiti o bronchiti. Per questo, se dopo qualche giorno i sintomi non migliorano, anzi ne compaiono di nuovi (come ghiandole ingrossate o mal d'orecchio) è sempre meglio rivolgersi al medico.

● **Come si cura**

La malattia è di breve durata (in genere si risolve nel giro di una settimana) ma comunque può essere d'aiuto ricorrere a farmaci di automedicazione come paracetamolo e acido acetilsalicilico (la comu-

ne aspirina) che possono avere effetti positivi sulla sensazione di dolore muscolare e, se presente, sulla febbre. Trattandosi di una patologia virale, non servono gli antibiotici. Utile, invece, il ricorso ai decongestionanti nasali, a patto di non abusarne per non danneggiare la mucosa del naso. Disponibili generalmente sotto forma di nebulizzatori per uso locale, stimolano la contrazione dei vasi sanguigni della mucosa, riducendo in tal modo il gonfiore e limitando, nel contempo, la produzione di muco. Per tornare a respirare a piene narici, sono indicate anche le soluzioni a base di acqua di mare: una volta instillate (2-3 spruzzi per narice, mattina e sera), liberano le fosse nasali e facilitano il deflusso del muco verso l'esterno, evitando pericolosi ristagni che diventano il terreno su cui i germi possono proliferare, dando poi il via a dolorose otiti o sinusiti. Consigliati anche gli unguenti a base di eucalipto, timo e menta che, frizionati sul corpo, con il calore sprigionano sostanze balsamiche ottime per liberare le narici.

**TOSSE**

Un'infiammazione delle prime vie aeree, provocata da germi o virus, può facilmente causare una tosse fastidiosa, che però è anche un efficace meccanismo di difesa del nostro organismo per espellere secrezioni in eccesso o altro materiale estraneo (polveri, nocive ambientali eccetera) che irritano l'apparato respiratorio. In linea di massima si distinguono due tipi di tosse: secca o grassa. La prima non crea catarro, nasce in alto, in prossimità della trachea e della laringe, e si accompagna a bruciore e irritazione della gola. Diversamente da quello che spesso si pensa, non sono i virus da raffreddamento a provocarla ma altre cause (per esempio, le reazioni allergiche). Tipica della stagione invernale è invece quella grassa, che nasce più in basso, nei bronchi, e porta all'emissione di catarro. Si riconosce per le tipiche secrezioni di colore giallo-bruno ed è la conseguenza di un processo infettivo delle prime vie aeree o dei bronchi.

● **Come si cura**

Le soluzioni consigliate sono di due tipi: mucolitici ed espettoranti. Dei primi fanno parte acetilcisteina, ambroxolo bromexina carbocisteina e sobrero-lo, la cui azione consiste nel rendere il muco meno consistente e vischioso. Tra i secondi, invece, ci sono guaifenesina, dropropizina, menglitato in associazione e sulfoguaiaolo, che servono a favorire l'espulsione del catarro, agendo sulle mucose dei bronchi. Entrambi sono disponibili come sciroppi, sospensioni orali o gocce.



### AIUTI IN PIÙ PER AFFRONTARE CON SICUREZZA LA STAGIONE INVERNALE

Ecco qualche efficace arma naturale da affiancare ai farmaci per prevenire e combattere i mali di stagione.

- Gli integratori a base di zinco stimolano le funzioni del sistema immunitario e aiutano a prevenire e/o contrastare i sintomi delle malattie da raffreddamento. È dimostrato che questo minerale facilita il lavoro dei globuli bianchi e rende più attivi i linfociti T, cellule preposte ad aggredire i virus.
- Anche la propoli (una resina prodotta dalle api) è un ottimo immunostimolante e in più agisce come un vero e proprio antibiotico naturale, essendo dotata di proprietà antibatteriche ma anche antivirali e antinfiammatorie che ne fanno un efficace rimedio per ridurre i sintomi caratteristici dei disturbi delle prime vie aeree. È disponibile sotto forma di capsule, bustine e come spray orale, particolarmente indicato per la sua rapida azione lenitiva e rinfrescante sulla gola.

- I classici fumenti (o suffumigi), inalazioni calde di vapore acqueo, meglio se con l'aggiunta di oli balsamici come pino mugo, timo ed eucalipto, sono sempre una valida soluzione per sciogliere il muco che impedisce di respirare liberamente, grazie alla loro azione decongestionante e antisettica. Consigliati almeno due trattamenti al giorno.
- Gli estratti (radice, fiori e foglie) di echinacea, una pianta appartenente alla famiglia delle asteracee, si sono dimostrati efficaci per contrastare raffreddore, mal di gola e sindrome influenzale, grazie all'apporto di un prezioso pool di sostanze immunostimolanti quali vitamina C, bioflavonoidi e derivati dell'acido caffeico, in particolare l'echinacoside, che svolge un'attività antibiotica e batteriostatica. Ai primi cenni di naso chiuso, tosse, febbre o mal di gola è consigliabile assumere 15-20 gocce di tintura madre, mattino e sera, fino a miglioramento dei sintomi.
- Tè e tisane ben caldi, dolcificati con miele di eucalipto, aiutano a idratare le mucose delle vie respiratorie che, in tal modo, contrastano meglio la crescita virale.



### SEMPLICI STRATEGIE DI DIFESA

Tosse e starnuti, ma spesso anche una semplice stretta di mano, così come il contatto diretto con superfici ambientali (cellulari, telecomandi e tastiere del computer, maniglie di porte e finestre, corrimano delle scale e via dicendo) sono efficaci veicoli di trasmissione dei virus. La prima regola per evitare il contagio è quindi lavare di frequente e accuratamente le mani, soprattutto se in casa c'è qualcuno che è già raffreddato, cercando in seguito di non toccarsi occhi e naso. Se invece si è già stati messi ko da un malanno di stagione, non resta che cercare di seguire un'alimentazione leggera, evitando di sovraccaricare lo stomaco; bere molto, perché se c'è febbre è facile disidratarsi, e assumere regolarmente vitamina C, puntando per esempio sulle spremute di agrumi. Per rendere più fluido il muco, e quindi più facile da espellere, è utile alzare il tasso di umidità di casa avvalendosi di un apparecchio *ad hoc* o, al limite, mettendo panni bagnati sui caloriferi.

**Novità**

Prenditi cura  
di te stesso.

**sandoz**  
BENESSERE



# Dal gruppo Novartis, leader in Italia: Sandoz Benessere

- Tre grandi pilastri: Novartis, Sandoz e Alcon
- Presente in 180 paesi
- Circa 120 mila collaboratori in tutto il mondo
- Nel 2015 8,9 miliardi di dollari investiti in innovazione, ricerca e sviluppo
- Nel 2015 Novartis ha raggiunto 1 miliardo di pazienti

**SANDOZ** A Novartis  
Division

IT1610546505



# TACHIPIRINA *FLASH*TAB

Si scioglie in bocca,  
senza bisogno di acqua.



Per lasciarti  
la febbre alle spalle,  
**ovunque tu sia.**



È un medicinale per adulti a base di paracetamolo.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/04/2017.

  
ANGELINI