

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

TERENZIO TRAISCI
IL MIO METODO
ANTISTRESS

Focus

ANATOMIA
DELLE FAKE NEWS

Salute senza età

ESTATE IN CITTÀ
UN AMORE
POSSIBILE

Piccoli grandi passi

TORNARE
A GIOCARE
NELLA VITA REALE



Sorridere nonostante tutto

UN NUMERO SU COME RITROVARE L'EQUILIBRIO
PRENDENDOSI CURA DI SÉ STESSI

LUG / SET 2022

#03

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Centellase



AZIONE DEFATICANTE
per le **GAMBE**
ed **EFFETTO FREDDO**



RIATTIVA e TONIFICA
il **MICROCIRCOLO**
di gambe e caviglie

Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia.



06

COVER STORY
TERENZIO TRAISCI
Sorridere nonostante tutto



28

LA FARMACISTA ELENA
Star bene in un boccone



56

MUOVIAMOCI!
Meditazione in movimento

5 EDITORIALE

Un numero per ritrovare l'equilibrio

6 COVER STORY

Sorridere nonostante tutto

12 FOCUS

Anatomia delle fake news

18 SALUTE TECH

Un messaggero contro il tumore

22 SALUTE SENZA ETÀ

Estate in città
un amore possibile

28 LA FARMACISTA ELENA

Star bene in un boccone

38 DIMMI COSA MANGI

C'è insalata e insalata

44 ALLO SPECCHIO

Ma come ti parli?

50 PICCOLI GRANDI PASSI

Tornare a giocare
nella vita reale

56 MUOVIAMOCI!

Meditazione in movimento

60 ANIMALI A CHI?

Passeggiata a sei zampe

64 STILI DI VITA

Chi ti credi di essere?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi
sull'allenamento sportivo

Luglio - Agosto - Settembre 2022
Anno I - n° 3

Registrazione Trib. Forlì
n. 6 del 30/11/2021

Editore

Menabò Group srl
Via L. Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
Tel: 0543 798463
www.menabo.com
corofarhealth@menabo.com

Direttore responsabile

Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

Progetto e coordinamento editoriale

Roberta Invidia
roberta.invidia@menabo.com

Art director

Lisa Tagliaferri

Collaboratori

Ilaria Liberti, Beatrice Loddo,
Laura Pollini, Tiziana Rambelli

Fotografie

Dove non specificato
Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Dante Basili, Daniela Biserni,
Luana Calabrò, Simona Calzolari,
Michele Piga

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)



Colesterolo e trigliceridi alti?

INTEGRATORE ALIMENTARE

a base di **Monacolina K**
da riso rosso fermentato,
con **Cassia nomame** per
il metabolismo dei trigliceridi
e del colesterolo.

SENZA
GLUTINE

SENZA
LATTOSIO



BreviLipid

P L U S

- ✔ Contribuisce al metabolismo dei **trigliceridi** e del **colesterolo** e aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo (CASSIA NOMAME)
- ✔ Regola la funzionalità dell'**apparato cardiovascolare** e contribuisce alla **funzionalità epatica** (BERBERINA)
- ✔ Contribuisce al normale metabolismo dell'**omocisteina** e alla normale funzionalità del **sistema immunitario** (ACIDO FOLICO)



Cari lettori,

in questa frenetica estate abbiamo pensato a un numero per rallentare e ritrovare l'armonia con sé stessi e con gli altri, trasformando i momenti di cambiamento in nuove opportunità per volersi più bene. Per farlo siamo partiti dal **sorriso**. Non solo un'espressione del volto, ma un vero toccasana per la salute come ci spiega **Terenzio Traisci**, psicologo e formatore, che del *"sorrivere nonostante tutto"* ha fatto un marchio di fabbrica e un **metodo collaudato per gestire lo stress** e prendere la vita con più serenità. Affrontiamo poi un tema di grande attualità, le **fake news**, partendo dalle origini storiche fino ai giorni nostri. Sempre esistite, specialmente in tempi di epidemie, grazie ai social network sono diventate **pervasive e invasive**. Imparare a riconoscerle può aiutare a difendere la propria salute fisica e mentale. Con l'aiuto di **Luana Calabrò**, direttore di Oncologia Clinica e sperimentale, immunoterapia, tumori rari e CRB dell'Irsto "Dino Amadori" di Meldola, in provincia di Forlì Cesena, facciamo il punto **sull'immunoterapia** e sull'utilizzo della tecnologia a **Rna Messaggero per la cura dei tumori**. Un salto nella medicina del terzo millennio sempre più basata su DNA, RNA, cellule e tessuti ingegnerizzati piuttosto che sui farmaci come li abbiamo conosciuti fino ad oggi. Scopriamo poi come rendere **piacevole l'estate in città** con chi, per scelta o per necessità, non va in vacanza. Con **la farmacista Elena** invece partiamo per un viaggio complesso e affascinante, quello nel nostro **processo digestivo** il cui

In questo numero scopriamo come affrontare la vita con il sorriso, prendendosi cura di sé stessi e del rapporto con gli altri. Perché il nostro benessere passa prima di tutto da noi e da come affrontiamo i momenti di crisi e cambiamento.

funzionamento è influenzato, più di ogni altro, dalle nostre abitudini di vita e dalle nostre scelte alimentari. A proposito di alimentazione, passiamo in rassegna il piatto simbolo dell'estate, **l'insalata**. Non più un monotono contorno, ma un'esplosione di colori e sapori, spesso esotici, come nel caso della **poke**. *Ma come ti parli?* è il titolo dell'articolo che affronta un tema centrale per il nostro benessere: il **dialogo interiore**. Quando siamo noi i principali nemici di noi stessi, rischiamo di compromettere la possibilità di realizzare i nostri obiettivi. Di rapporto tra bambini e ragazzi si parla nell'articolo "Piccoli grandi passi" dedicato alla necessità di **tornare a giocare nella vita reale**, dopo la scorpacciata di dispositivi durante la pandemia. Scopriamo poi i benefici del **Tai Chi**, antica arte marziale cinese che dona forza, equilibrio e flessibilità ad ogni età e impariamo ad andare **a spasso con il nostro cucciolo** in tutta sicurezza. Chiudiamo poi con il nostro immancabile test e sfatiamo **i falsi i miti sull'allenamento sportivo**. Tutto, sempre, con il sorriso sulle labbra.

Buona lettura!

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile

Sorridere nonostante tutto

Terenzio Traisci, psicologo del lavoro, personaggio televisivo e autore di libri per Mondadori, ha fatto del sorriso e della gestione dello stress i suoi cavalli di battaglia. In questa intervista ci racconta il suo metodo per stare in salute e mantenere la serenità anche in questi tempi bui.

DI ROBERTA INVIDIA

Ambiente, Allenamento, Alimentazione, Atteggiamento. Cosa hanno in comune queste quattro parole? Rappresentano il **Metodo delle quattro A**, messo a punto da Terenzio Traisci nel suo bestseller *"Tutto il bene che mi voglio"* edito da Mondadori. Forlivese, psicologo del lavoro, formatore aziendale e TEDx speaker, Traisci con il suo metodo insegna che per risolvere i problemi, avere più energia e gestire lo stress, occorrono ingredienti concreti che possiamo trarre dall'ambiente che costruiamo intorno a noi, dall'allenamento, dall'alimentazione e dal giusto atteggiamento per affrontare il mondo esterno. In un momento storico come questo in cui **pandemia e guerra ci mettono a dura prova**, saper reagire con un atteggiamento positivo è fondamentale, anche perché, si sa, lo stress, la paura, il nervoso sono spesso concausa di vari problemi di salute.

01

TERENZIO, SI PUÒ SORRIDERE NONOSTANTE TUTTO?

Certo, abbiamo mille motivi per non sorridere, ma almeno uno, utilissimo, per farlo: far funzionare meglio il nostro cervello e reagire in modo positivo agli eventi. Infatti il sorriso è l'espressione del buon umore, con il quale vengono **rilasciati neurotrasmettitori come serotonina e dopamina** che cambiano la nostra percezione delle cose (il nostro modo di vedere e reagire), ci fanno sentire più forti e più carichi di energia. Questo è il senso: non sorrido per schernire o ignorare la situazione, ma per vedere meglio i problemi e affrontarli meglio. Il sorriso d'altronde è un muscolo che può essere allenato e ha il potere di cambiare sia il nostro approccio che quello degli altri.

***Il sorriso rilascia
serotonina
e dopamina,
neurotrasmettitori
che cambiano la
nostra percezione
delle cose e ci
danno carica
ed energia.***



02 COME SI FA?

Se continuiamo ad avere la stessa espressione facciale e gli stessi comportamenti, otterremo le stesse reazioni consolidate da parte degli altri. Ma se creassimo un'interferenza? Un esempio è la strategia del "come se..." che insegno nei miei corsi quando una persona si sente insicura o pensa di essere mal giudicata. Se invece di mostrarsi imbronciata e chiudersi, si mostra sorridente e rilassata, crea una **"interferenza" nella relazione che modificherà anche il comportamento altrui.**

Allo stesso modo, se reagiamo con il sorriso e con gentilezza alle cose che non ci vanno giù otterremo anche dagli altri una risposta diversa. Non è facile, lo so, ma volerlo fare è già il primo passo per riuscirci.

03 SI È PORTATI A PENSARE CHE IL MODO IN CUI AFFRONTIAMO LE COSE DIPENDA DAL NOSTRO CARATTERE...

Può essere, ma il carattere non è altro che la somma delle nostre reazioni. Infatti i primi giorni di lavoro, con nuovi compiti, nuovi colleghi, reagiamo in un modo che oggi è completamente diverso, nonostante lo stesso lavoro, gli stessi compiti, gli stessi colleghi, e nonostante il nostro stesso carattere. **Se anche avessimo ereditato una certa inclinazione caratteriale, l'epigenetica** (la branca della genetica che studia come si esprimono i geni) **ci insegna che il gene di quel carattere non per forza si deve esprimere**, e può mutare, perché gran parte del nostro "destino genetico" dipende dall'ambiente in cui viviamo, dalle nostre abitudini, dalle nostre emozioni. Se impariamo a incanalarle in modo positivo possiamo rimettere il nostro destino nelle nostre mani.

04 DOPO DUE ANNI DI PANDEMIA, È ARRIVATA ANCHE LA GUERRA. COME SI FA A NON PERDERE LA BUSSOLA?

Stiamo male perché non abbiamo controllo sulle nostre vite e sul nostro futuro. Il sorriso non risolve i problemi, ma ci aiuta ad avere la lucidità necessaria per trovare le soluzioni. Ad esempio, se la situazione è troppo complessa da gestire, possiamo darci dei piccoli obiettivi quotidiani da raggiungere. Questo ci permette di ottenere un risultato ogni giorno che è il vero motivatore di noi stessi e ci dà senso di controllo sulle nostre vite. Altrimenti **ci si abitua a una nuova normalità in cui si passa da una incertezza all'altra** e si finisce per vivere in uno stato **di stress cronico e iper vigilanza** che spegne il nostro sistema di ingaggio sociale (quello che ci mette in connessione con gli altri attraverso i neuroni specchio) e ci porta insofferenza e aggressività.



L'ormone dello stress, se resta in circolo troppo a lungo, danneggia anche le difese immunitarie.

05 LO STRESS CRONICO COME INFLUISCE SULLA NOSTRA SALUTE?

Incide ad esempio sulla memoria, sulla creatività, sul cuore e sul sistema immunitario. Il cortisolo, "l'ormone dello stress", quando è in circolo troppo a lungo, crea uno stato di **infiammazione generale** che va a danneggiare il nostro cervello, la crescita e la riparazione delle cellule, le difese immunitarie specifiche contro virus e malattie e infine danneggia il microbiota intestinale, l'ecosistema di batteri responsabili della produzione di molti neurotrasmettitori che regolano cervello e umore.

Sorridere, fare movimento e alimentarsi in modo corretto sono strategie di grande aiuto perché rimettono in circolo gli ingredienti utili come serotonina, dopamina e ossitocina, l'ormone della connessione umana.

Stitichezza? Il tuo intestino torna a danzare. Con Sollievo.



Un intestino sano è armonia.
Un'armonia di movimenti all'interno del nostro organismo.
Le cattive abitudini alimentari, l'età o la scarsa attività fisica possono rallentare questi movimenti fisiologici e provocare stitichezza.

Con il suo complesso di sostanze vegetali, **Sollievo Fisiolax** favorisce l'evacuazione, con un'azione che **riattiva l'intestino, rispettandolo**.
Un sollievo contro la stitichezza.

PER ADULTI E RAGAZZI

AZIONE NON FARMACOLOGICA



SONO DISPOSITIVI MEDICI  0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 11/05/2021

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR) - www.aboca.com

Aboca

06

QUANTO CONTA L'AMBIENTE INTORNO A NOI E COME POSSIAMO MODIFICARLO?

L'ambiente è fondamentale, perché tramite i neuroni specchio in automatico noi tendiamo a imitare i comportamenti degli altri e di conseguenza assorbirne valori e credenze. Jim Rohn, un noto formatore americano che ha ispirato tanto il mondo della crescita personale, diceva che siamo **la media delle 5 persone che frequentiamo più spesso**. Quindi se mi ispiro a persone che sorridono e vogliono migliorarsi, prima o poi, anche io farò così. Viceversa se seguo e frequento solo persone che si lamentano tenderò ad assorbire questa brutta abitudine.



Dalla TV alla Psicologia Positiva

Terenzio Traisci è psicologo del lavoro, TEDx speaker e formatore aziendale. Esperto di gestione dello stress e dell'umore, è autore di bestseller come *"Tutto il bene che mi voglio"*, edito da Mondadori. Ha insegnato **Gestione dello stress e personal branding** e **Psicologia Positiva** in vari corsi e Università. Fino al 2012 è stato anche comico professionista in numerose trasmissioni su Rai2, Italia1, Comedy Central di Sky e Canale5, in finale ad Italia's Got Talent. Con la modalità **Edutainment** (formazione e intrattenimento) aiuta i partecipanti di convention, corsi e team building a crearsi le condizioni psico-fisiche utili ad affrontare stress, cambiamenti e comunicazione interpersonale.

Disattivare le notifiche e smettere di cercare continuamente notizie è un modo per riprendersi il proprio tempo.

07

ANCHE I SOCIAL INCIDONO SUL NOSTRO BENESSERE PSICOLOGICO...

Assolutamente. **Disattivare le notifiche**, rendere chiaro che **non si è sempre connessi e smettere di cercare sempre notizie** è un modo per **riappropriarsi del proprio tempo** e sentirsi più in controllo della situazione. Meglio usare i social per innescare quel meccanismo di imitazione positiva che ci avvia al miglioramento, seguendo ad esempio qualcuno che ogni giorno si pone degli obiettivi, come fare sport o nutrirsi meglio, seguendo qualcuno che sia un esempio per noi e che voglia insieme a noi sorridere nonostante tutto.

Anatomia delle *fake news*

Le false informazioni in ambito medico possono condizionare le persone, sia dal punto di vista psicologico che sanitario, inducendole a scelte sbagliate per la loro salute. Ecco qualche consiglio per riconoscerle ed evitarle.

DI TIZIANA RAMBELLI
Giornalista scientifica Ugis

Se *fake news* è un termine recente – è stato coniato alla fine del XIX secolo, negli Stati Uniti, per indicare storie inventate in ambito politico per danneggiare una persona o un'istituzione – le false notizie, o bufale, sono sempre esistite e si sono sempre ampiamente diffuse, anche quando non c'erano né internet, né i social.

Epidemie e false notizie, in particolare, sono un binomio inscindibile, tanto che tra le prime *fake news* troviamo quella sull'origine della terribile **peste di Giustiniano del 541 d.C.** che fece oltre 50 milioni di morti. Lo storico greco Procopio scrisse che molte persone pensavano che la malattia fosse causata da un demone. Chiunque lo vedeva si ammalava, per questo sprangavano le porte di casa e non facevano entrare nessuno.



A stylized illustration in shades of pink and red. A hand is shown holding a white, wavy piece of paper. On the paper, the word 'BLA!' is written four times in a bold, black, handwritten font. The background consists of large, soft-edged shapes in various tones of pink and red, with some white speckles scattered throughout.

BLA! BLA! BLA! BLA!

***Contrariamente
a quanto si crede,
le bufale sono
sempre esistite
anche se oggi
sono più veloci
e pervasive.***

E se la tua flora intestinale fosse una chiave per il tuo benessere?



Fermenti lattici
in gocce
dal 1° mese
di età.



Formulato e
brevettato
senza
allergeni

Per tutta la
famiglia

**Una tecnologia unica
di microincapsulazione**

Protezione dei ceppi dall'acidità gastrica

**Un'associazione di
2 ceppi probiotici**

Integratore alimentare.

I probiotici favoriscono l'equilibrio della flora intestinale.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.

Prima dell'uso leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

www.osmobiotic.it



La tua salute merita il più grande rispetto

IL PADRE DELL'ANATOMIA PATOLOGICA CONTRO L'ANTISCIENZA

Il medico Giovan Battista Morgagni, (Forlì, 25 febbraio 1682 – Padova, 5 dicembre 1771), definito “Sua maestà anatomica” dai suoi stessi contemporanei, fu **tra i primi a combattere le fake news** e diffuse con passione il **pensiero scientifico** per contrastare le false credenze che fino a quel momento erano state alla base della maggior parte dei trattamenti sui malati. Prima di Morgagni, infatti, gli squilibri all'interno del corpo di *sangue, flegma, bile gialla e bile nera*, identificati come gli “*umori*” nella vecchia dottrina ippocratica, erano considerati la causa delle malattie. Il medico invece chiedeva ai suoi studenti di credere solo a ciò che potevano verificare sul campo e dimostrò come l'autopsia, applicata in modo sistematico nel confronto con le storie cliniche, fosse indispensabile per **capire l'origine e la sede delle patologie**. Ciò consentì un progressivo accumulo di conoscenze sul corpo umano in grado di cambiare il concetto stesso di diagnosi e cura.

TANTE E VELOCI, ECCO LE BUFALÉ MODERNE

Ma cosa rende le moderne fake news diverse dalle classiche bufale sempre esistite? Secondo recenti studi, grazie a internet e ai social media le false informazioni si diffondono **sei volte più velocemente della verità**, spesso con impatti devastanti. Con il Covid-19, per la prima volta nella storia delle grandi epidemie che hanno colpito l'umanità, abbiamo assistito al fenomeno dell'*Infodemia*, cioè alla **diffusione di una quantità enorme di informazioni**, provenienti da fonti diverse e dall'autorevolezza spesso non verificabile. Questo ha provocato l'impossibilità delle persone di **riuscire ad orientarsi** e a trovare le indicazioni più accreditate per fronteggiare l'epidemia, con conseguenze deleterie sulle scelte per la loro salute.



Perché si chiamano “bufale”?

Diverse sono le ipotesi sull'origine del termine. Secondo il Vocabolario della Crusca il termine deriva dall'**anello al naso con cui si conduceva i buoi o i bufali**, appunto, nella direzione desiderata, proprio come si fa con un lettore preso per il naso da una notizia falsa. Un'altra origine invece potrebbe derivare dal **malcostume dei macellai di vendere carne di bufala**, meno pregiata, al posto di quella vaccina: da qui il sinonimo di fregatura.

Con il Covid-19, per la prima volta nella storia delle grandi epidemie che hanno colpito l'umanità, abbiamo assistito al fenomeno dell'Infodemia: tante notizie e incontrollate.

Flectorartro[®] 1% gel

CONTRO DOLORE E INFIAMMAZIONE

MADE IN ITALY



**INNOVATIVO E RAPIDO
CON NANOTECNOLOGIE**
che facilitano l'assorbimento
del principio attivo.



**RAPIDO
ASSORBIMENTO**



**CONSERVAZIONE
ELEVATA**



**PRATICA
EROGAZIONE**



Caring Innovation

FLECTORARTRO. ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 03/03/2021. www.flector.it

ESISTONO DEI TRUCCHI PER RICONOSCERE
LE FAKE NEWS CHE PASSANO OGNI GIORNO
SUGLI SCHERMI DEI NOSTRI DISPOSITIVI.



LE MOTIVAZIONI PSICOLOGICHE DELLE FAKE NEWS

“Una fake news non è mai banale: è sensazionale, rilevante. Chi la riceve ha la percezione di essere entrato **in contatto con qualcosa che in pochi sanno** e da lì scatta il desiderio di condividerla”, spiega **Roberto Nicoletti, professore di Psicologia cognitiva** al corso di laurea in Scienze della comunicazione dell’Università degli Studi di Bologna. “L’intenzione può essere di due tipi: positiva, se la notizia riguarda ad esempio un modo per curarsi o non farsi contagiare dal virus e si sente il bisogno di **dirlo ad amici e parenti per proteggerli**; oppure negativa, se si condivide una notizia per imporre la propria leadership, dimostrare che **si sa più degli altri** e che si ha accesso a fonti che gli altri non conoscono, confutando ciò che dicono”. Cercare di capire se si è di fronte ad una notizia falsa può essere difficile ma alcuni indizi sono facilmente identificabili.

Una fake news non è mai banale: è sensazionale, rilevante. Chi la riceve ha la percezione di essere entrato in contatto con qualcosa che in pochi sanno e da lì scatta il desiderio di condividerla.

Riconoscere le FAKE NEWS

ECCO ALCUNI ACCORGIMENTI PER CAPIRE SE SI È DI FRONTE A UNA FAKE NEWS.

VALUTARE FONTE E AUTORE

Se la notizia appare clamorosa e viene riportata da un solo sito, magari sconosciuto, è meglio fare altri **approfondimenti** prima di condividerla.

INCROCIARE LE INFORMAZIONI

Incrociare le informazioni consultando altre fonti è sempre una buona idea, così come **controllare l'autorevolezza** di esperti eventualmente citati nell'articolo.

VERIFICARE LA DATA E LE URL

Spesso circolano notizie vecchie o già smentite, postate da siti che utilizzano nomi di **testate famose ma storpiate** (es. Il fatto quotidiano) come specchietto per le allodole.

LIBERARSI DAI PRECONCETTI

Evitare di interrogare internet per trovare **conferma di tesi precostituite** può essere un buon modo per fruire dell'informazione con spirito critico e un sano distacco.

Un messaggero contro il tumore

Pensare al cancro come una infezione virale da combattere attivando e potenziando il sistema immunitario.

È il punto di congiunzione tra una delle tecnologie più "famosse" degli ultimi tempi, quella dei vaccini a RNA messaggero usati per il Covid-19, e l'immunoterapia, una terapia oncologica avanzata che ha già mostrato la sua efficacia nella cura dei tumori del sangue e che potrebbe migliorare anche la cura dei tumori solidi.

DI ROBERTA INVIDIA

Immaginate una guerra di precisione in cui l'intelligence fornisce informazioni sull'identità del nemico permettendo agli uomini sul campo di riconoscerlo e colpirlo ancora prima che entri in azione. È in estrema sintesi il meccanismo che sta alla base dei vaccini a RNA messaggero diventati "famosi" durante il Covid-19 e di cui oggi si parla spesso per le possibili applicazioni anche in altri settori, tra cui la cura dei tumori.

Lontani dall'essere una tecnologia improvvisata, i vaccini a RNA messaggero sono il frutto delle **scoperte avvenute a partire dagli anni '60**, quando alcuni scienziati compresero una funzione fondamentale di questo "fratello minore" del DNA. Se nel DNA infatti sono contenute tutte le istruzioni per il funzionamento del nostro corpo, il compito del RNA messaggero è quello di **portare queste istruzioni direttamente nel cuore delle cellule**. Una scoperta dalle grandi potenzialità perché correggere informazioni sbagliate, o comunicare con le cellule per insegnare loro come difendersi dagli attacchi, poteva rivoluzionare il modo di curare malattie e infezioni virali.



CON LA CONSULENZA DI
LUANA CALABRÒ

Direttrice S.C. Oncologia clinica
e sperimentale, Immunoterapia, Tumori
rari e CRB dell'IRST "Dino Amadori"

**Lontani dall'essere una
tecnologia improvvisata,
i vaccini a RNA
messaggero sono il frutto
delle scoperte avvenute
a partire dagli anni '60.**



IL LUNGO VIAGGIO DELL'RNA MESSAGGERO


È su questa traiettoria che i ricercatori di varie parti del mondo si sono spesi nei decenni successivi, riuscendo - una volta sintetizzato l'RNA messaggero in laboratorio e trovato un modo per "spedirlo" nell'organismo senza che si degradasse strada facendo - ad adattare questa tecnologia alla lotta al Covid-19. Studiando i meccanismi utilizzati dalla **proteina spike** (il grimaldello comune a molti virus per penetrare nell'organismo) e partendo dal **sequenziamento del genoma** del Covid-19, gli scienziati hanno inviato alle cellule le stringhe di codice genetico per sintetizzare copie esatte delle spike, permettendo così al sistema immunitario di riconoscerle e di produrre gli anticorpi per neutralizzarle.

L'INCONTRO CON L'IMMUNOTERAPIA


Fin qui la storia dell'RNA messaggero e dei vaccini per il Covid-19. Ma cosa c'entra con il cancro? C'entra perché già prima del 2020 alcune **terapie avanzate in ambito oncologico**, come **l'immunoterapia**, lavoravano proprio sul rafforzamento del sistema immunitario per combattere il tumore combinando la tecnologia poi usata per i vaccini per affinare ancora di più le loro armi. Anche perché, come è ben intuibile, l'RNA messaggero funziona da **vettore di informazioni**, ma le informazioni inviate possono essere modulate di volta in volta sul tipo di antigene da combattere.

IL CANCRO COME UN'INFEZIONE VIRALE

L'immunoterapia è oggi considerata l'ultima frontiera nella lotta contro il cancro e si basa sull'idea di **combattere la malattia come un'infezione virale**, addestrando quindi il sistema immunitario a riconoscere le cellule tumorali e a combatterle dal di dentro. Il nostro organismo mette già in atto dei meccanismi di difesa, ma questi possono non essere efficaci. Anche perché le cellule tumorali, a differenza dei virus, sono prodotte dal nostro stesso organismo e **non sempre vengono riconosciute come estranee** continuando a proliferare. In più possono mutare molte volte nel corso della malattia, rendendo difficile il compito dei **linfociti T**, i componenti dei globuli bianchi deputati alla nostra difesa che si attivano per distruggerle.



Le cellule tumorali, a differenza dei virus, sono prodotte dal nostro stesso organismo e non sempre vengono riconosciute come estranee.



Le terapie avanzate sono ancora molto costose ma sono un assaggio della medicina del terzo millennio.

TERAPIE COMBinate CON RNA MESSAGGERO

La tecnologia a RNA messaggero potrebbe migliorare ancora di più l'efficacia di queste terapie e molte sono le sperimentazioni in Italia e all'estero rivolte alla loro applicazione anche contro i tumori solidi (quelli dei tessuti). Con il sequenziamento delle proteine da prendere a bersaglio e **l'invio della stringa di codice genetico alle cellule attraverso l'RNA messaggero**, le CAR-T potrebbero avere un "sistema di riconoscimento" ancora più efficace per individuare le cellule tumorali, bloccando la malattia e prevenendone gli sviluppi più dannosi. Un processo lungo e difficile, complicato dal fatto che ogni tumore può essere considerato un caso a sé e che **le terapie avanzate e personalizzate sono ad oggi ancora molto costose e necessitano di Centri specializzati per la loro produzione**. Ma pur sempre una prospettiva entusiasmante che introduce la medicina del terzo millennio sempre più basata su DNA, RNA, cellule e tessuti ingegnerizzati piuttosto che sui farmaci tradizionali come li abbiamo conosciuti fino ad oggi.

LE SFIDA DELLE CURE PERSONALIZZATE

Sono proprio i linfociti T a essere al centro delle terapie immunologiche ad oggi adottate su alcuni tipi di tumore del sangue. La terapia "**CAR-T**", acronimo dall'inglese "*Chimeric Antigen Receptor T cell therapies*" ovvero "Terapie a base di cellule T esprimenti un Recettore Chimerico per antigene", consiste nel prelevare dal sangue del paziente i **linfociti T**, che vengono modificati in laboratorio, in modo da dotarli di "antenne" più potenti contro il tumore. I linfociti così rinforzati vengono poi reinfusi nel sangue dello stesso paziente per attivare la risposta del sistema immunitario. Altre terapie come gli "**inibitori dei checkpoint immunologici**" (che sono già in uso nella pratica clinica) mirano invece a togliere il freno alla risposta immunitaria, per indirizzarla contro il cancro.

Estate in città

un amore possibile

La stagione del solleone per molti è il momento più bello dell'anno, per altri invece è un vero inferno, specialmente se si resta in città. Scopriamo come godere i lati positivi del periodo e ridurre i disagi più comuni.

DI BEATRICE LODDO

Gli inglesi hanno addirittura coniato un termine per rendere le ferie passate a casa un po' più attraenti: è **staycation**, l'unione di *stay* (restare) e *vacation* (vacanza). Dopotutto non sempre le condizioni economiche o di salute permettono di intraprendere viaggi o dedicarsi alla villeggiatura; e forse in questo periodo così frenetico, in cui i pensieri sono tanti e l'energia è poca, restare a casa e **rallentare** può essere una buona scelta per dedicarsi del tempo e **godersi la propria città** insolitamente tranquilla. Ma come fare con il caldo che rende i centri abitati soffocanti? Bere spesso, evitare di uscire nelle ore più calde, portare il cappello se si starà all'aperto, usare la crema solare sono consigli sempre attuali ma non sono che la punta dell'iceberg – che metafora rinfrescante! – perciò è bene andare un po' più a fondo ed esplorare al meglio tutte le **strategie** che possiamo applicare **per goderci il relax estivo** sia dentro che fuori casa e **prevenire i classici malesseri di stagione**.

Gli inglesi hanno coniato un termine per rendere le ferie passate a casa un po' più attraenti: staycation, da stay + vacation.



SALUTE SENZA ETÀ

STAYCATION!



“flocchi
di riso”

TALCO NON TALCO

Regola. Rinfresca. Protegge.



Perché la pelle va trattata coi flocchi.

Il preparato originale talco NON talco, specifico per **regolare la sudorazione**, è nato nel Laboratorio di Fitocosmesi Funzionale Flocchi di Riso ed è formulato con componenti dermocompatibili. Dona alla pelle una piacevole sensazione di freschezza rendendola asciutta e setosa. Inoltre, grazie alla sinergia dei propri ingredienti naturali e alla regolazione della sudorazione, crea un **aroma-barriera che protegge in modo naturale** soprattutto nel periodo estivo.

Talco NON talco, l'originale Flocchi di Riso. Dermocentrici per natura.



*A ogni lotto di produzione



UNA SOLUZIONE AL CALDO PUÒ ESSERE RIEMPIRE IL VANO DELLA FINESTRA CON DELLE PIANTE CHE FANNO FRESCO E OMBRA.



TENERE IL CALDO FUORI CASA

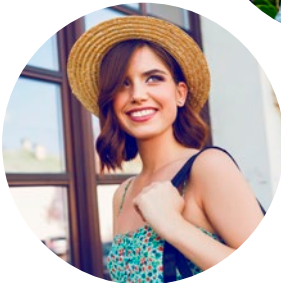
Quella che in inverno è un accogliente rifugio, in estate può facilmente trasformarsi in una rovente prigione. Tralasciando i providenziali condizionatori, che vanno sempre usati con moderazione, la cosa fondamentale è tenere fuori il caldo seguendo i movimenti del sole. Di giorno infatti è meglio **tenere chiuse le serrande e le finestre** delle stanze su cui batte il sole, avendo cura di riaprirle una volta che il sole abbia "girato". **Di notte invece l'ideale è tenere le finestre aperte** (munite di zanzariere) per permettere al calore di disperdersi più facilmente. Se la casa è sempre esposta, una buona soluzione può essere creare uno schermo: sicuramente delle tende possono aiutare a trattenere il calore, ma uno stratagemma ancora più utile è quello di **riempire il vano della finestra con delle piante** che prenderanno volentieri il sole al posto vostro, offrendovi in cambio una freschissima ombra.



CREMA SOLARE



ACQUA



CAPPELLO

USCIRE IN CERCA DEL FRESCO

Se non avete necessità particolari, prediligate l'uscita **al mattino presto e al pomeriggio tardi**, quando la temperatura tende a diminuire. Se invece volete avventurarvi nelle strade assolate, non dimenticate il cappello, l'acqua, la crema solare e **una buona dose di curiosità**. L'estate in città infatti è un'ottima occasione per fare i turisti "in casa propria". Si può approfittare della chiusura del bar e dei negozi di fiducia per andare alla ricerca di **nuovi luoghi da frequentare** – un locale con un fresco giardino interno, una spa, un punto panoramico – o per scoprire quel museo o quel monumento che non si ha mai l'occasione di visitare.

L'estate in città è un'ottima occasione per fare i turisti "in casa propria" scoprendo nuovi luoghi da visitare.

Quando l'intestino va in **BLACKOUT**

ENTEROLACTIS®

ACCENDE IL TUO EQUILIBRIO



ENTEROLACTIS, il tuo alleato per favorire l'equilibrio della flora intestinale

Enterolactis è una linea completa di integratori probiotici a base di **L.CASEI DG®**, microorganismo caratterizzato da forte vitalità, resistenza al pH gastrico e potenzialità di crescita, indicato **per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale**.



Dalla
ricerca
italiana



Senza
glutine



Senza
lattosio



ENTEROLACTIS
Bevibile DRYCAP, indicato per:

- DISBIOSI OCCASIONALI
- TERAPIE ANTIBIOTICHE
- ALIMENTAZIONE SCORRETTA*
- CAMBI DI STAGIONE



Ricercatori
di benessere

www.enterolactis.it

*occorre comunque ripristinare una corretta alimentazione



SE SI SOFFRE DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI L'ESTATE È IL MOMENTO IN CUI SI POTREBBE AVERE BISOGNO DI AGGIUSTARE LE TERAPIE.

MONITORARE LA SALUTE

L'estate è anche il periodo in cui stanchezza e confusione si presentano più di frequente, specialmente se il caldo ci costringe a notti insonni. Bere a sufficienza, **preferire cibi freschi ed evitare alcol e fritture** può essere utile, così come confrontarsi con il medico o il farmacista per assumere un integratore che possa darci una mano in caso di bisogno. **Controllare più spesso la pressione** è un altro consiglio da non sottovalutare. Se si soffre di malattie cardiovascolari l'estate è il momento in cui si potrebbe avere bisogno di aggiustamenti nelle terapie. Prima di sospendere l'assunzione di medicinali o cambiarne il dosaggio, tuttavia, è bene rivolgersi sempre al proprio medico.

Come conservare i farmaci in estate



SÌ

- CAMERA DA LETTO
- SALOTTO

NO

- PENSILI IN CUCINA (È TROPPO CALDO!)
- BAGNO (È TROPPO UMIDO!)



SÌ

- NELL'ABITACOLO DELL'AUTO

NO

- NEL BAGAGLIAIO

ANCHE I FARMACI SOFFRONO IL CALDO

Come confermato dal bugiardino, oltre certe temperature le medicine rischiano di scadere in anticipo o di essere addirittura dannose. Per questo è così importante fare attenzione a **dove si conservano i farmaci in estate**. In ogni caso, **se il medicinale ha un aspetto diverso dal solito**, ad esempio nel colore o nell'odore, è meglio **non assumerlo**. E se si parte per un viaggio? Lo spazio in valigia è poco, ma **farmaci diversi non vanno mai nello stesso contenitore**, il rischio di confondersi o di avere problemi nel riconoscere dosaggi, scadenze e tipologie è alto. Una buona prassi è scrivere sulle confezioni dei singoli farmaci la modalità in cui vengono assunti. In ogni caso, è bene **evitare di esporre i farmaci al sole**. I farmaci spray e quelli a base di insulina, che hanno bisogno di temperature più basse, vanno tenuti in un contenitore termico. In macchina è meglio tenere i farmaci nell'abitacolo. E se si parte con l'aereo, meglio sempre portare i farmaci salvavita nel bagaglio a mano.



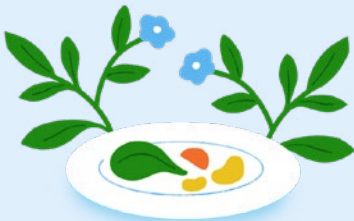
La farmacista Elena

Tutto quello che succede nel nostro organismo si riflette sul nostro benessere.

Ma c'è un processo che più degli altri è legato e influenzato dalla storia della nostra persona: è il **processo**

digestivo. Da neonati cominciamo a interagire col mondo attraverso la digestione del latte della mamma. Poi sviluppiamo **i nostri gusti personali** attraverso l'assaggio di tutto quello che troviamo, costruendo anche **la nostra identità immunitaria** (come abbiamo visto in un precedente articolo).

E così il processo digestivo si sviluppa, specializzandosi sempre di più durante la vita. Capirne la funzione e correggere eventuali disfunzioni **ci aiuta a vivere meglio**.



Star bene in un boccone

Il nostro apparato digerente è come un grande laboratorio dove vengono applicate in maniera estremamente efficiente tutte le leggi della chimica e della fisica, per trasformare il cibo che mangiamo in osso, muscolo, legamenti, energia, pensiero. Perché il risultato finale sia ottimale, ogni step deve avvenire correttamente, altrimenti l'errore si amplifica ad ogni passaggio causando diversi problemi molto comuni.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Quando si soffre di **gonfiore, infiammazioni o coliti** spesso ci si focalizza solo sul colon, dando molta importanza al microbiota intestinale, senza pensare che ciò che avviene in questo tratto dell'intestino è condizionato da tutto quello che è successo a monte del processo digestivo. Purtroppo **l'uso di farmaci** che riducono l'acidità dello stomaco, la **masticazione insufficiente**, **la mancanza di un breve periodo di relax a ridosso dei pasti**, **l'utilizzo di cibi industriali** compromettono la digestione molto prima della sua fase finale. Conoscere il processo digestivo, e soprattutto l'influenza che il sistema neurovegetativo ha su di esso, è l'unica via per cambiare i nostri comportamenti, in modo che esso avvenga nel migliore dei modi (prendendoci per esempio una vera pausa per consumare i pasti).

Allora il sintomo, che sia **reflusso, pesantezza, gonfiore addominale, sensazione di mancato svuotamento**, lo potremo vedere sotto un'altra luce, come un tentativo dell'organismo di sopperire a una carenza con l'esagerazione di una funzione ad essa correlata, perché tutto ciò che la nostra macchina perfetta inventa, lo fa solo ed esclusivamente perché **è il meglio che può fare** nelle condizioni nelle quali si trova. Questo ci permetterà di uscire dalla **logica del sintomo irreversibile** e cominciare a cercare soluzioni, utilizzando, con l'aiuto del nostro farmacista di fiducia, quei rimedi adatti a sostituirsi a un comportamento più corretto quando questo non sia attuabile.

Dedicare ai pasti il giusto tempo è uno dei modi per far funzionare correttamente la nostra digestione.



UN VIAGGIO A PIÙ TAPPE CHE INIZIA DALLA BOCCA

Il processo digestivo inizia dalla bocca che riceve il boccone e ha il compito di sminuzzarlo il più possibile attraverso i denti, diluirlo con la saliva e **cominciare la digestione** degli amidi attraverso la ptialina.

Il bolo (così si chiama questo mix) attraverso l'esofago raggiunge lo stomaco dove trova una forte acidità, dovuta alla presenza dell'acido cloridrico, che serve a scomporre le proteine presenti nel cibo. Per fare in modo che l'acido arrivi a contatto con tutto il bolo, **lo stomaco mette in moto un meccanismo di contrazione e rilascio chiamato peristalsi**.

A questo punto si possono presentare i primi problemi. Infatti, se la masticazione è stata troppo breve, lasciando il **cibo in pezzi troppo grandi**, o se l'acidità dello stomaco non è sufficiente, lo smontaggio delle proteine richiede un tempo molto più lungo del previsto o non avviene completamente.

PRENDIAMOCI IL TEMPO PER DIGERIRE LA COSA

Questo può succedere perché spesso pretendiamo di digerire mentre stiamo compiendo attività che richiedono la nostra attenzione (lavoro, guida, videogiochi), anche se **il nostro sistema neurovegetativo (ortosimpatico e parasimpatico) non può lavorare ai massimi livelli contemporaneamente**: o prevale l'ortosimpatico e abbiamo massima attenzione, massima concentrazione, sensi allertati, ormoni tiroidei, catecolamine e cortisolo pronti all'uso, o prevale il parasimpatico e allora sì che le ghiandole secretive dell'apparato digerente possono inondare bocca, stomaco, duodeno, intestino, di tutto ciò che serve per consentire che la digestione e l'assimilazione avvengano, accompagnate dai corretti movimenti peristaltici.



SPESSE I DISTURBI ARRIVANO PERCHÉ
MENTRE DIGERIAMO PRETENDIAMO
DI FARE TANTE ALTRE COSE.

ORA ARRIVA LA PARTE PIÙ COMPLESSA

Dopo un certo tempo, attraverso il piloro, il chimo (a questo livello il mix prende questo nome) raggiunge il duodeno, dove vengono secreti una gran quantità di bicarbonati per neutralizzare la sua acidità. Subito dopo, dalla cistifellea arriva la bile con lo scopo di emulsionare i grassi; dal pancreas arrivano gli enzimi digestivi, con lo scopo di scindere le proteine in aminoacidi (proteasi), gli amidi in zuccheri semplici (amilasi) e decomporre i grassi (lipasi). **Anche in questa fase le sostanze secrete devono essere in quantità sufficiente perché l'operazione avvenga correttamente senza lasciare sostanze indigerite.**

Dal duodeno il mix passa nelle altre due sezioni dell'intestino tenue, il digiuno e l'ileo, dove avvengono principalmente funzioni di assorbimento dei nutrienti. L'assimilazione dei nutrienti può avvenire solo se essi sono stati scissi nelle loro componenti più elementari.

Se il processo ha funzionato bene andrà tutto con un filo di gas, altrimenti i batteri metteranno in atto tutta la loro capacità fermentativa che crea non pochi disturbi.



NON SEMPRE VA TUTTO CON UN FILO DI GAS

Tutto ciò che rimane, attraverso la valvola ileo-cecale, arriva al colon, la parte finale dell'intestino, dove troviamo i miliardi di batteri che vivono in simbiosi con noi, pronti ad aiutarci a completare la digestione.

Se sopra tutto ha funzionato bene, il lavoro qui è semplice, ma se, come può succedere, non tutto è andato liscio, **i batteri si trovano a dover fare un super sforzo**, mettendo in moto tutta la loro **capacità fermentativa**, sicuramente efficace, ma il cui rovescio della medaglia è la produzione di gas a noi poco graditi. Alla fine di questo processo, viene riassorbita l'acqua in eccesso e tutto lo scarto - fibra, sostanze varie che il sistema immunitario intestinale ha classificato come "non self" - viene assemblato e sospinto, attraverso il retto, verso l'uscita, dopo circa 3 o 4 giorni.

I possibili rimedi agli intoppi sul percorso

Comprese le regole auree per una buona digestione, ci sono alcuni rimedi che possono sempre venirci in soccorso, nel caso il processo si inceppi. Gli enzimi digestivi, soprattutto se prodotti dalla fermentazione di maltodestrine ad opera dell'**Aspergillus Oryzae**, ci possono aiutare a velocizzare il transito degli alimenti nello stomaco e nel duodeno riducendo reflusso e flatulenza. E non sono i soli rimedi possibili.



TIGLIO, FICO E MELO

Una combinazione di gemmoderivati di tiglio, fico e melo, può essere utile su tutte le **somatizzazioni dello stress a carico dello stomaco**, sulle gastriti e sul singhiozzo. Migliorando l'azione del sistema parasimpatico, agiscono sulla sensazione di pugno allo stomaco e sul versante epatico della digestione.

CAMOMILLA, LIQUIRIZIA E MENTA

Per migliorare la secrezione dei succhi gastrici, diminuire i crampi e la sensazione di buco allo stomaco e **per tutti i dolori e gli spasmi dello stomaco**, ci viene in aiuto la **fitoterapia** con tre rimedi che se usati insieme lavorano in modo sinergico: camomilla, liquirizia e menta.



ALIMENTI FERMENTATI COME MISO E CRAUTI

Ogni tradizione culinaria nel mondo comprende, e non è un caso, **alimenti e bevande fermentati**. Provando ad aggiungere qualche alimento o bevanda fermentata alla nostra alimentazione, **come miso e crauti**, noteremo sicuramente un beneficio a livello intestinale e di digestione.



Offerte
dal 1 luglio
al 30 settembre 2022

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

SWISSE MAGNESIO E POTASSIO FORTE

24 buste

19,90

14,90



-25%

Elevata concentrazione di magnesio, reintegra sali minerali e vitamine.



IRIDINA DUE COLLIRIO 0,5 MG/ML

Flacone 10 ml

8,50

6,90



-19%

Irritazioni, bruciori, arrossamento dell'occhio.



REACTIFARGAN 2% CREMA

Tubo 20 g

13,00

8,90



-32%

Calma le irritazioni della pelle causate da punture di insetti o eritemi solari.



OKITASK 40 MG GRANULATO

30 bustine

14,80

11,90



-20%

Indicato per dolori di varia origine e natura.



PROFAR ZANZOF EXTREME

Spray 75 ml

11,50

8,90



-23%

Lozione insettorepellente, protezione di lunga durata, inodore.



AMUCHINA GEL XGERM

Flacone 80 ml

3,95

3,10



-22%

Igienizza e pulisce la pelle delle mani, elimina fino al 99,9% di funghi e virus.



**PROFAR
MAGNESIO POTASSIO**

20 bustine

12,50
9,90



-21%

Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



**POLASE
PLUS**

24 bustine
granulato
effervescente

**solo
14,90**



OFFERTA

Integratore di magnesio e potassio, con più sali minerali e senza zucchero.



**CARNIDYN FAST
MAGNESIO E POTASSIO**

20 bustine

20,80
16,90



-19%

Più energia all'organismo, per stanchezza fisica, convalescenza o stress.



**SUSTENIUM PLUS
ARANCIA, TROPICALE, 50+**

16 e 22 bustine



**solo
18,90**

OFFERTA

Integratore energizzante per alleviare stanchezza e affaticamento.



**SUPRADYN
MAGNESIO E POTASSIO**

24 bustine

17,40
11,90



-32%

Mantiene l'equilibrio elettrolitico-salino, riduce stanchezza e affaticamento.



**ENANTYUM 25 MG
SOLUZIONE ORALE**

10 bustine da 10 ml

7,90
5,90



-25%

Trattamento di dolori muscolo-scheletrici, dismenorrea e mal di denti.



**NUROFEN
400 MG**

12 compresse

9,90
7,90



-20%

Trattamento del dolore di varia origine e natura.



**EUMILL
COLLIRIO E PROTECTION**

10 contenitori
da 0,5 ml

10,65
7,90



-26%

Gocce oculari rinfrescanti e lenitive o lubrificanti e idratanti.



**ALOVEX
PROTEZIONE ATTIVA GEL**

Tubo 8 ml

12,30
9,90



-20%

Indicato per afte, stomatiti, piccole lesioni traumatiche della bocca.



**EUCLORINA
AFTE GEL**

Tubo 8 ml

11,50
9,90



-14%

Contrasta ed elimina il dolore causato da diverse tipologie di afte.



**CORTIDRO
0,5% CREMA**

Tubo 20 g

14,30
9,90



-31%

Punture d'insetti, ustioni circoscritte, eritemi solari.



**FENISTIL
0,1% GEL**

Tubo 30 g



10,80
8,60

Dermatiti pruriginose,
eritemi solari,
punture d'insetto.



**TROSYD
REPAIR**

Tubo 25 ml



12,90
10,90

Accelera la guarigione
e la rigenerazione della cute
ferita, abrasa, ustionata.



**IMODIUM
2 MG**

8 capsule rigide



8,28
6,90

Per il trattamento
sintomatico
delle diaree acute.



**VADO
SCIROPPO**

Flacone 150 ml



17,40
13,90

Per le normali funzioni
fisiologiche del transito
intestinale, a base di erbe.



**ARNIGEL
GEL**

Tubo 120 g



15,90
12,90

In caso di traumi, contusioni,
ematomi, stanchezza
e dolori muscolari.



**DICLOREUM
3% SCHIUMA CUTANEA**

Flacone 50 g



14,70
12,50

Antinfiammatorio locale
per articolazioni, muscoli,
tendini e legamenti.



**VOLTANATURA
GEL**

Tubo 50 ml



11,90
10,40

Lenisce e rinfresca i muscoli
tesi e contratti, a base
di estratti e oli botanici.



**FLECTORARTRO
1% GEL**

Flacone 100 g



12,90
9,90

Sollievo locale del dolore
da contusioni, distorsioni
e tendiniti.



**BETADINE 10%
SOLUZIONE CUTANEA E GEL**

Flacone 120 ml
Tubo 30 g



**solo
6,50**



Disinfettante locale per
il trattamento di piccole
ferite e infezioni cutanee.



**FLECTOR
180 MG**

5 cerotti medicati



15,90
10,90

Dolore e infiammazione
a muscoli, articolazioni,
tendini e legamenti.



**PIC CEROTTI
CLASSIC, AQUABLOC,
DELICATE**

20 pezzi
misti



**solo
3,50**

Cerotti traspiranti,
ultra-sottili e confortevoli
con tampone antibatterico.



CENTELLASE 30 MG

30 compresse



-15%

15,90

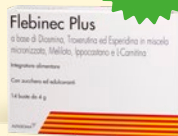
13,50

Contro i sintomi da insufficienza venosa e fragilità capillare.



FLEBINEC PLUS

14 buste



-12%

18,00

15,90

Per il benessere delle gambe, favorisce la circolazione del microcircolo.



CISTIFLUX A PLUS 36+D

14 bustine



-20%

21,90

17,50

Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.



BIONIKE TRIDERM SYNDET

Doccia shampoo
400 ml



-38%

15,90

9,90

Detergente dermoprotettivo per pelli e capelli sensibili e intolleranti.



EUCERIN PH5 GEL DOCCIA DERMOPROTETTIVO

Flacone 200 ml



-25%

9,20

6,90

Deterge delicatamente e preserva le difese naturali della pelle.



TANTUM ROSA INTIMO DERMA E FRESH

Flacone
500 ml



-20%

8,30

6,60

Detergente intimo adatto al benessere di tutta la famiglia.



TALCO NON TALCO FIOCCHI DI RISO

Emulsione fluida 120 ml
Spray 100 ml



OFFERTA

**solo
10,90**

Regola naturalmente sudorazione e odori, anti zanzare.



CHICCO NATURAL E PIC FREE

Spray 100 ml



-29%

10,49

7,50

Rinfrescano e proteggono naturalmente contro le zanzare.



ORAL B CROSSACTION PRO3

Spazzolino elettrico



OFFERTA

**solo
57,90**

Per una pulizia e protezione professionale, fino al 100% in più di placca rimossa.



COLPHARMA ANTIZANZARE DA POLSO

Repellente sonico



-14%

21,90

18,90

Emette suoni a bassa frequenza che tengono lontane le zanzare.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it



ANSIA?



STRESS?



**DIFFICOLTÀ
NEL RILASSARSI?**



**CATTIVO
UMORE?**



24 g
30
COMPRESSE
da 800 mg



**INTEGRATORE
ALIMENTARE**

a base di estratti vegetali,
Lactium[®], Magnesio e Acido Folico

Grazie alle sue
componenti naturali,
è utile in caso di stress e
favorisce il rilassamento.



A983325794

**SCOPRI
DI PIÙ**



INGREDIENTS: Agente di carica: cellulosa microcristallina, gel di cellulosa; Griffonia (Griffonia simplicifolia (DC.) Baill.) Semi e.s. tit. 25% 5-IdrossiTriptofano (5-HTTP); Agente di carica: fosfato dicalcico; Lactium (Proteine del Latte) LATTE; Tiglio (Tilia platyphyllos Scop.) fiori e.s. tit. 1% in flavonoidi totali espressi come Rutina; Ossido di magnesio; Agenti antiagglomeranti: Mono e Digliceride degli acidi grassi, Carbossimetilcellulosa sodica reticolata, gomma di cellulosa reticolata, Sali di magnesio degli acidi grassi, Biossido di Silicio; Zafferano Safr'Active (Crocus sativus L.) Stigmi e.s. tit. 2% Safranale; Acido folico (acido pteroil-monoglutammico).
1: e.s. tit.: estratto secco titolato.

C'è insalata *e insalata*

Una volta piatto veloce e senza troppe pretese, oggi l'insalata è diventata fonte di ispirazione anche per gli chef stellati. Con le giuste accortezze può diventare un piatto unico dalle grandi potenzialità nutrizionali, da gustare anche nelle sue tante versioni esotiche come la poke hawaiana.

DI ILARIA LIBERTI

Una volta considerata solo un triste contorno a tinte verdi capace di far storcere il naso anche ai più attenti all'alimentazione, oggi piatto unico gettonatissimo, che ha fatto della necessità di portare in tavola la giusta dose di freschezza nel giusto tempo la sua più grande virtù. E non si parla certo più della solita **insalata monotona**: la tendenza è quella di puntare alla **varietà**, sia di **ingredienti** che di **colori**, per proporre sempre abbinamenti insoliti e sorprendenti. Dalla poke hawaiana, alla classica insalatona da consumare in spiaggia sotto l'ombrellone, le varianti sono moltissime e in estate è questo il **piatto più amato e versatile che ci sia**. E non è un caso: nei mesi più caldi il nostro corpo ha bisogno di mantenersi costantemente idratato ed è normale avere voglia di alimenti ricchi di acqua come la frutta e la verdura che sono proprio gli ingredienti alla base di questa pietanza.



CON LA CONSULENZA DI
DANIELA BISERNI

Biologa nutrizionista e farmacista

DIMMI COSA MANGI



**DOLORI
MUSCOLARI
E ARTICOLARI?**

**DRITTO
AL PUNTO
CON UNA SCHIUMA
3% PRINCIPIO ATTIVO.**



Schiama Dicloream antinfiammatorio locale, con un principio attivo al 3%, si assorbe rapidamente e agisce a lungo.

Schiama Dicloream antinfiammatorio locale.

Dritto al punto contro il dolore.

È un medicinale. leggere il foglio illustrativo. Autorizzazione del 08/09/2021

Dicloream
antinfiammatorio locale
3% SCHIUMA CUTANEA

ESISTE IL SEGRETO PER CREARE L'INSALATA PERFETTA?

La risposta è "no" dal momento che anche il significato letterale della parola è *mescolanza di ingredienti*, ma esistono dei **trucchi universali da mettere in pratica per renderla un piatto unico, completo e bilanciato**. Vediamoli insieme ricordando che la composizione ideale dei macronutrienti prevede un apporto di carboidrati che va dal 40 al 50%, di proteine dal 15 al 20% e di grassi buoni di circa il 30%.



La verdura, di stagione

Indivia, radicchio, rucola e chi più ne ha più ne metta, l'insalata è alla base dell'insalata e a questa si possono accostare anche altre verdure di stagione. Da privilegiare quelle croccanti come **sedano** e **cetriolo** per favorire il senso di sazietà grazie alla masticazione.



Le proteine, da alternare

Apportano preziosi nutrienti ed è possibile sceglierle di origine **vegetale**, come i legumi e il formaggio di soia, oppure **animale** come salmone selvaggio, feta e uova (meglio evitare quelle sode, difficili da digerire e optare per un metodo di cottura che consente di cuocere bene l'albume e poco il tuorlo).



I grassi, quelli buoni

I grassi insaturi abbassano il rischio di problemi cardiaci e riducono il livello di colesterolo nel sangue. È bene scegliere l'**olio evo** come condimento a cui si possono unire le **noci**, ricche di omega 3 o i **semi di sesamo** per apportare vitamine del gruppo B.



I carboidrati, quelli complessi

Farro, segale, riso integrale, grano saraceno, orzo. Sono solo alcuni esempi di carboidrati che **rilasciano energia in modo graduale** e che rendono più completa qualsiasi insalatona.

Cicatrizzanti Pic.

Un gesto di cura che aiuta a guarire prima.



NUOVO

QuickGen

Cerotto con acido ialuronico

Favorisce la guarigione della ferita.

SILVERGEN PLUS

Crema e spray con ioni d'argento.

Coadiuvata la ricostruzione dei tessuti.

INSALATA STELLARE

Anche l'alta cucina non è rimasta indifferente al fascino dell'insalata, soprattutto in vista della **crescente tendenza ad abbracciare uno stile di vita sempre più naturale ed ecofriendly.**

Diversi chef hanno alzato l'asticella con piatti stellari e stellati, vincendone addirittura 3 di stelle Michelin, il più alto riconoscimento dell'alta cucina, con un *semplice* – si fa per dire – piatto di insalata.



POKE, L'INSALATA DI TENDENZA

Ormai l'abbiamo detto, l'insalata va di moda. Ma se le sue varianti fossero una collezione primavera/estate, potremmo affermare che, da qualche anno, esiste **un modello di punta** che ha conquistato i palati di tutto il mondo: **la poke.** Giunta a noi direttamente dal Pacifico, questa ricetta hawaiana a base di **riso e pesce crudo**, ha trovato *sabbia fertile* sulle spiagge popolate dai surfisti prima, e nei ristoranti poi, con una formulazione che consente di creare la propria personale ricetta accostando i vari ingredienti. Oggi è il pasto *a portar via* di tendenza che mette d'accordo ogni generazione grazie **all'infinita varietà di proposte** e di materie prime a disposizione.

La ricetta della Poke

LA POKE È UN PIATTO COMPLETO E FRESCO CHE PUÒ ESSERE REPLICATO A CASA IN MODO SEMPLICE E VELOCE.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

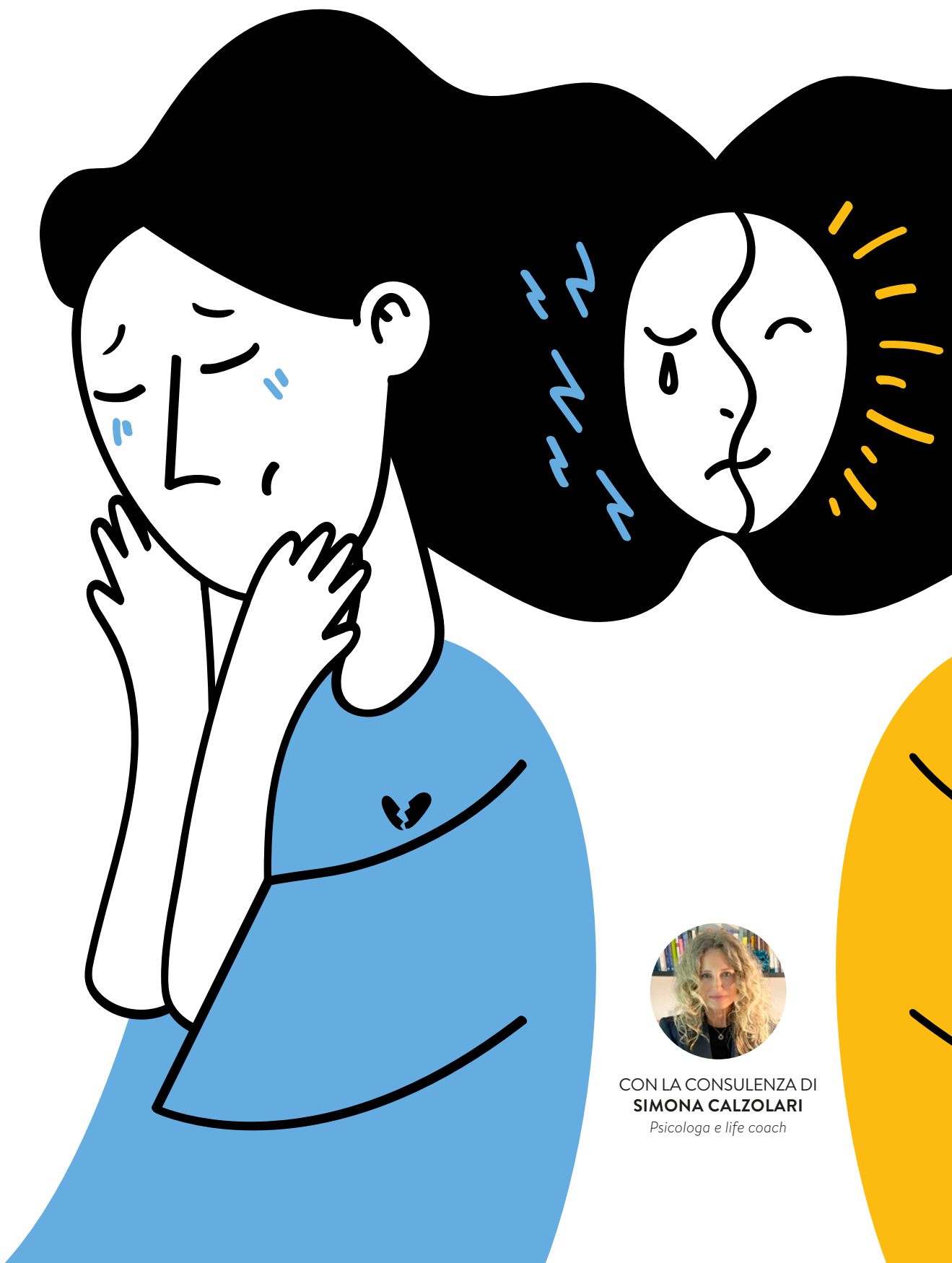
- 70 g di riso rosso cotto (integrale o basmati integrale o venere)
- 160 g di tonno crudo già abbattuto (o salmone selvaggio o gamberetti pescati o boreali)
- 20 g di nocciole tritate
- Semi di sesamo tostati
- 1/2 avocado
- 1 lime bio non trattato
- Zenzero fresco bio
- 1 pomodoro maturo tagliato a tocchetti
- 25 g di spinacini
- 1 cetriolo
- 2 ravanelli
- 1 mazzetto di coriandolo
- Per condire: olio evo, sale, pepe e salsa di soia a piacere.

PROCEDIMENTO

Per la salsa di avocado: schiacciare una parte della polpa di avocado e unire il coriandolo, il sale, il pepe e il succo di lime. Tagliare a tocchetti l'altra metà dell'avocado.

Per il pesce: tagliare il trancio di tonno (o salmone) a cubetti, trasferirlo in una ciotola, aggiungere le nocciole, i semi di sesamo, la salsa di soia, lo zenzero grattugiato e lasciarlo marinare per 20 minuti.

Porre sul fondo di una ciotola la salsa di avocado, il riso, il pomodoro, gli spinacini, il cetriolo, i ravanelli e l'avocado. Infine, versare il condimento e gustare con bacchette o posate tradizionali a piacere.



CON LA CONSULENZA DI
SIMONA CALZOLARI

Psicologa e life coach



Ma come ti parli?

“Non ce la farò mai”. “Tanto andrà male”. Chi non ha mai indugiato su una di queste frasi prima di cimentarsi con qualcosa di nuovo? Ecco, questo è un perfetto esempio di dialogo interiore negativo. Un tarlo fastidioso e insistente, che può renderci più vulnerabili e diminuire le nostre possibilità di successo. Niente panico. Il cervello è come un muscolo e può essere allenato per trasformare i nostri pensieri in modo positivo.

DI LAURA POLLINI

C'è chi affronta le cose senza pensarci troppo e chi invece si tormenta costantemente con pensieri e giudizi negativi su sé stesso, finendo per mandare in tilt la propria autostima e pure la propria salute. Secondo una ricerca pubblicata dagli psicologi della Queen's University in Canada, il cervello di una persona in età adulta produce una media di **6.200 pensieri al giorno**, a loro volta composti da circa 51mila parole che scorrono a una velocità 10 volte più potente del discorso verbale. Una tempesta di pensieri che, tra le migliaia di affermazioni che alimenta dentro di sé, lascia un certo spazio anche a quelle negative. *“Non ce la farò mai. Non posso riuscirci. Tanto andrà male.”* Chi non ha mai indugiato su una di queste frasi prima di cimentarsi con qualcosa di nuovo? Ecco, questo è un **perfetto esempio di dialogo interiore negativo** e se tutti o quasi abbiamo familiarità con una simile manifestazione di insicurezza, quello che pochi conoscono è l'effettiva influenza che può avere sulla nostra salute sia psicologica che fisica.

Polase

ESTATE ITALIANA, ESTATE POLASE.

Da più di 60 anni Polase
è **alleato degli italiani**
per una pronta ricarica,
anche in estate.



LE PAROLE STONATE CHE CI RENDONO VULNERABILI

Come dimostrato da John H. Krystal, editore della rivista scientifica *Biological Psychiatry* e professore di Psichiatria, psicologia e neuroscienze presso l'Università di Yale, **le emozioni hanno un forte impatto sul cervello** e un dialogo interiore negativo e persistente può indebolire le strutture neurali rendendo le persone più **vulnerabili a stress, depressione e attacchi d'ansia**.

Per questo, ogni volta che diventiamo i critici più severi di noi stessi, rischiamo di alimentare un **circolo vizioso** che può arrivare a compromettere la nostra percezione dei problemi e a **diminuire le nostre probabilità di raggiungere gli obiettivi che ci prefissiamo**.

Non tutto è perduto, il cervello è come un muscolo e così come alleniamo il fisico ad essere più reattivo e performante, allo stesso modo possiamo fare con i nostri pensieri rendendoli preziosi alleati nell'affrontare le difficoltà.



Il galateo del dialogo interiore

ECCO I 6 PASSI PER TRASFORMARE UN DIALOGO INTERIORE NEGATIVO IN UNO PIÙ ARMONIOSO E GENTILE.

- 01** **Imparare a riconoscere e ad allontanare i pensieri disfunzionali**, ovvero quelli che portano a vedere automaticamente il mondo in modo pessimista o catastrofico senza che ci sia un vero motivo.
- 02** **Darsi del tu** passando da frasi come “*lo ce la posso fare*” a “*Tu ce la puoi fare*”. Diversi studi hanno dimostrato infatti che adottando questo trucco, il cervello risulta più ricettivo agli stimoli.
- 03** **Istruzioni brevi e dirette**. Privilegiando l'imperativo e riducendo i suggerimenti a una sola parola come ad esempio “*concentrati*” o “*rilassati*”, sarà più facile avere chiare in mente le cose da fare.
- 04** **Sostituire il verbo “devo” con il verbo “voglio”**. In questo modo è possibile rimettersi al comando delle proprie intenzioni gestendo al meglio gli stimoli esterni e gli imprevisti.
- 05** **Limitare il più possibile l'uso della parola “non”**. Il nostro cervello non percepisce subito la negazione e ha bisogno di fare diversi passaggi prima di metabolizzarla, quindi certe affermazioni rischierebbero di non attecchire.
- 06** **Basta con la demotivazione!** I rimproveri sono ufficialmente banditi, quindi è ora di dire addio a espressioni come “*Non sono in grado*” o “*Non mi sceglieranno*” e sostituirle con “*Ci puoi riuscire*” e “*Hai le stesse probabilità degli altri di essere scelto!*”.

Systane[®]
COMPLETE

I MIEI OCCHI NON INCONTRANO LIMITI.

E I TUOI?

Per l'occhio secco e irritato

Systane Complete
Senza Conservanti è una
formula che idrata e protegge
l'occhio secco e irritato.
Con una applicazione la tua
giornata non incontra limiti.



2 GOCCE E NON TI FERMI PIÙ



Systane Complete Senza Conservanti è in Farmacia.

LAURA OLSEN
PILOTA E
FOTOGRAFA

Systane Complete Senza Conservanti è un dispositivo medico CE0123.

Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Ministeriale del 22/11/2021.

©2022 Alcon Inc. IT-SYX-2100005

Alcon



**PARLARSÌ MEGLIO
PER ESSERE CAMPIONI
ANCHE NELLO SPORT**

Quando si parla di sport può sembrare che la partita si giochi in campo, ma quello che avviene prima ha la stessa importanza. Lo sanno bene i preparatori atletici che oltre alla dieta e all'esercizio fisico inseriscono nella routine dei campioni anche **l'allenamento mentale** che riguarda proprio una particolare forma di dialogo interiore mirato a mantenere alta l'attenzione e la concentrazione durante la gara. Come dimostrato nel 1999 in uno studio condotto dallo psicologo e professore della Louisiana State University, **Dennis Landin**, se praticato con costanza e sotto la supervisione di un allenatore specializzato, il dialogo interiore permette di **massimizzare le potenzialità dei giocatori** e di rispettare la regola, cara ad ogni sportivo, che punta ad ottenere una mente sana in un corpo sano.

***Il dialogo positivo
interiore funziona
anche nella
preparazione
sportiva: aumenta
le possibilità di
successo in campo.***

***Un dialogo da coltivare
fin da bambini***

Quando giocano, i bambini sembrano vivere in un mondo tutto loro e capita spesso di vederli assorti in piccoli discorsetti ad alta voce con cui descrivono le loro attività. Questa è una forma di dialogo interiore **al suo primo stadio** e serve per mettere a fuoco le diverse circostanze e risolvere i problemi. Così come per gli adulti, anche in giovane età questo strumento può essere una **risorsa preziosa per imparare a gestire i pensieri negativi** e i genitori possono accompagnare i figli in un processo di scoperta delle emozioni, incoraggiandoli a sviluppare un dialogo interiore positivo e propositivo. La chiave? **Insegnargli a non scacciare i sentimenti negativi**, ma ad accoglierli e metabolizzarli per essere certi di poterli incanalare nel migliore dei modi, anche da grandi.

Tornare a giocare nella vita reale

Dopo Dad, isolamento e lunghe giornate ai dispositivi, bambini e adolescenti si ritrovano in difficoltà nella vita reale. Che fare? Approfittare dell'estate e vivere nuove esperienze "off-line" è fondamentale per ripartire di slancio.

DI ILARIA LIBERTI

Diciamocelo subito. Nessuno è immune dall'attrazione dei dispositivi elettronici, mini computer portatili che utilizziamo ormai per tutto: lettura, informazione, meteo, divertimento. Non lo sono gli adulti, figuriamoci ragazzi e bambini che sono immersi nella tecnologia fin dai primi vagiti e che **durante la pandemia hanno trovato nei dispositivi l'unica possibilità di interazione con i loro pari.**

Sono loro ad essere maggiormente a proprio agio con tablet, cellulari e Pc, ma sono anche loro ad essere più a rischio quando la dimensione "virtuale" prende il sopravvento rispetto a quella "reale".

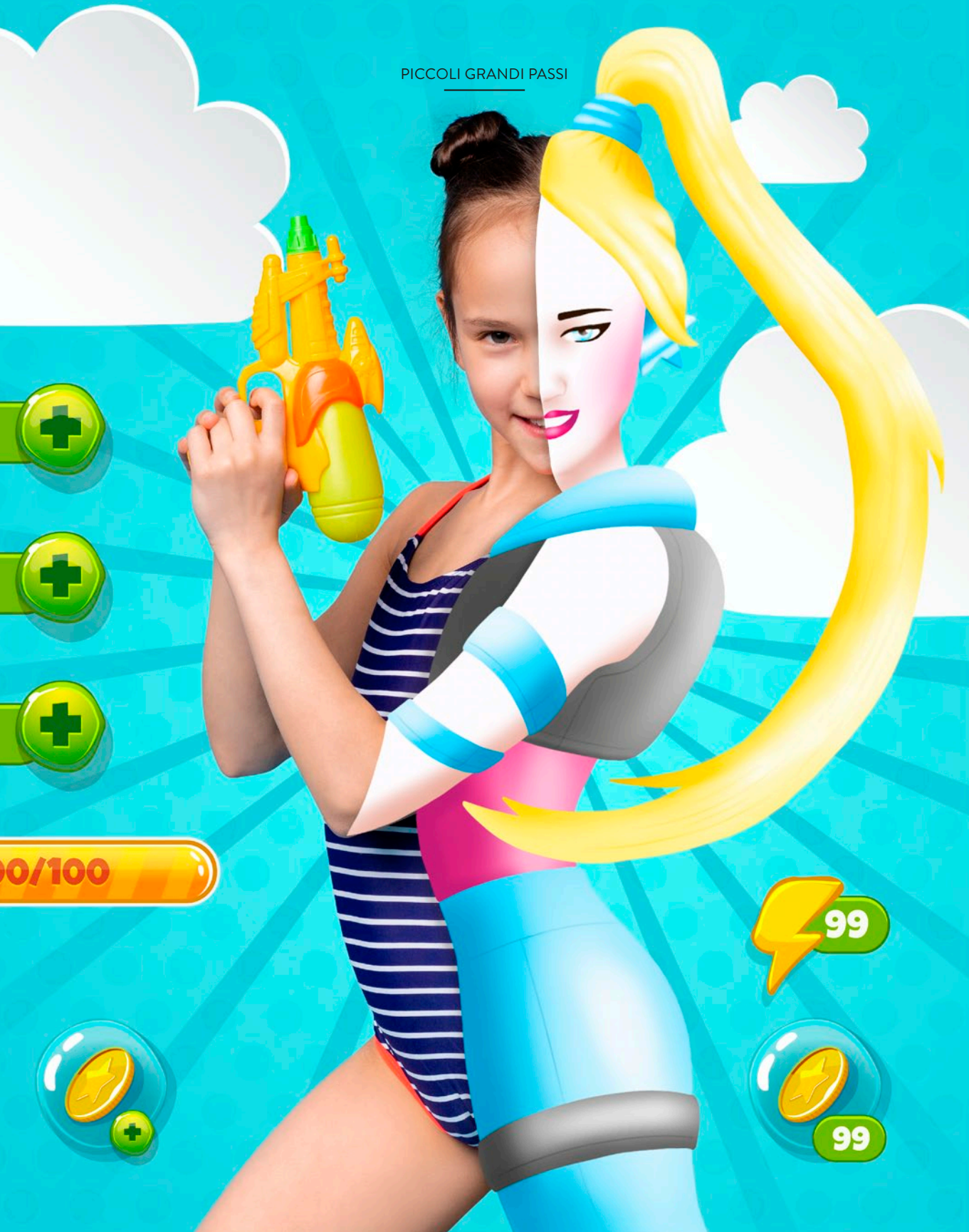
Sempre più spesso, infatti, ragazzi e bambini **trovano più appagante una interazione nelle piattaforme virtuali piuttosto che un gioco tradizionale vis-à-vis, a cui non sono più abituati.** Il ruolo degli adulti in questi casi diventa fondamentale sia per dare delle regole e accorgersi di eventuali **campanelli d'allarme che indichino una vera e propria dipendenza,** sia per creare occasioni in cui poter fare esperienze diverse e "staccare la spina" tutti insieme. Difficile? No, se si prova a disconnettersi dai dispositivi per riconnettersi davvero come persone.



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. MICHELE PIGA

*Psicologo esperto
in dipendenze digitali*







L'AntiZanzare da polso



- Repellente a emissionii SONICHE (3 livelli sonori)
- **Efficacia testata** dall'Università degli Studi di Camerino
- Protezione per persone **fino a 3 metri**
- Indossabile con cinturino **ipoallergenico** o clip



MADE IN ITALY  **GARANZIA 5 ANNI**

Prezzo al pubblico
~~€ 21,90~~
Scontato
€ 18,90

COLPHARMA 

www.colpharma.com

UNA NUOVA DIMENSIONE "ON-LIFE"

Quando si parla del nostro rapporto con internet è necessario fare una premessa: già dal 1950 i Paesi industrializzati si trovano nel mezzo di quella che è stata definita **Rivoluzione Digitale** i cui effetti si sostanziano soprattutto nella - sempre più - crescente dipendenza dell'uomo dai dispositivi elettronici. Il termine "on-life" è stato coniato appositamente per definire al meglio la nostra nuova realtà caratterizzata dalla **coesistenza di una vita reale e di una virtuale**.

Una coesistenza destinata ad aumentare nel momento in cui il "metaverso" - la realtà virtuale condivisa - segna già la nuova frontiera dell'interazione online.

SEQUESTRARE I DISPOSITIVI? NON FUNZIONA

Battaglie di retroguardia per riportare indietro le lancette dell'orologio non solo sarebbero anacronistiche, ma sarebbero anche destinate a fallire. E in ogni caso, spesso **i primi ad avere sempre il telefono in mano sono proprio i genitori**. Quindi una maggiore consapevolezza sul tema da parte loro è un punto di partenza fondamentale. Anche sequestrare i dispositivi o limitarne l'utilizzo d'imperio - con il "parental control" - non sono soluzioni efficaci. La privazione non farebbe altro che suscitare **un senso di frustrazione** nei ragazzi che potrebbe facilmente sfociare in un sentimento di ribellione.

È importante ritagliarsi dei momenti in cui staccare la spina tutti insieme.



Quando la rete diventa un cappio

ALCUNI CAMPANELLI D'ALLARME DA NON SOTTOVALUTARE PER EVITARE CHE IL RAPPORTO CON I DISPOSITIVI DIVENTI UNA VERA DIPENDENZA.

01 CONNETTERSI È L'UNICO MODO PER DIVERTIRSI

Se lo schermo arriva a sostituire i momenti di vita reale e condivisa diventando l'unica fonte di svago possibile, allora è il caso di iniziare a esaminare la situazione con maggior attenzione.

02 SOCIALIZZARE IN PRESENZA È UNA TRAGEDIA

Se bambini e ragazzi hanno difficoltà a relazionarsi tra loro dal vivo, significa che la sfera virtuale ha iniziato ad assumere troppa importanza ed è giusto considerare la cosa come un problema su cui intervenire.

03 LE INSUFFICIENZE A SCUOLA DIVENTANO UNA COSTANTE

Un brutto voto può significare molte cose, ma la costante è quasi sempre un calo dell'attenzione. A volte, a provocare questi effetti può essere l'uso improprio dei dispositivi mobili in momenti che dovrebbero essere dedicati ad altro, come ad esempio le ore destinate ai compiti a casa.

04 LA NOTTE DIVENTA INSONNE

Esiste poi un fenomeno chiamato *Vamping* che sta a indicare l'abitudine a connettersi durante la notte a discapito del riposo necessario per affrontare le normali attività quotidiane. In questo caso è proprio la privazione del sonno a incidere sulla concentrazione e sul rendimento scolastico.

NOVITÀ

SAI COME PROTEGGERE AMBIENTI, OGGETTI E TESSUTI DAI VIRUS?

Spray che elimina
fino al 99,9% di virus,
batteri e funghi
senza bisogno
di risciacquo.



superfici



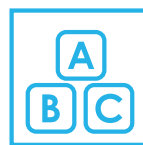
attrezzature



tessuti



maniglie



giochi



pattumiere



Angelini
Pharma



SEMPRE PIÙ SPESSO RAGAZZI E BAMBINI PREFERISCONO I GIOCHI ON-LINE A QUELLI TRADIZIONALI A CUI NON SONO PIÙ ABITUATI.

UN PATTO PER RICONNETTERSI TRA GENITORI E FIGLI

Un patto da stringere subito è invece quello di ricavarsi dei **momenti in cui i dispositivi non sono disponibili per nessuno**, e ci si dedica ad attività "off-line", possibilmente insieme. Lasciare spento il telefono durante i pasti, i compiti e l'addormentamento è un'ottima abitudine da adottare nella quotidianità, mentre nei fine settimana i momenti di gioco virtuale possono essere sostituiti da gite all'aria aperta per staccare la spina. L'importante è **ricordarsi di dare il buon esempio** e di **coinvolgere direttamente i ragazzi**: in questo modo le limitazioni saranno più semplici da accettare e il tempo condiviso sarà ancora più piacevole.

BEN VENGA IL NETWORK... TRA FAMIGLIE

Per proporre delle alternative ai giochi online, fare rete tra famiglie è fondamentale. Organizzare **gite e scampagnate in cui potersi immergere nella natura vera** sarà un modo per regalare a bambini e ragazzi esperienze inedite e anche per mettersi in gioco, letteralmente, divertendosi insieme a loro. Eccovi alcuni spunti per rallegrare le vostre scampagnate estive, ma sono solo alcune idee semplici per cominciare: **il limite al gioco tutti insieme è solo la vostra fantasia!**



Tre giochi per ristabilire la connessione

TRE SEMPLICI GIOCHI, DIVERTENTISSIMI E SENZA ETÀ, PER RENDERE IRRESISTIBILI LE USCITE ALL'ARIA APERTA.

1,2,3... STELLA!

È un gioco vecchio come il mondo che, proprio di recente, è tornato molto di moda grazie a una nota serie TV. Si può fare ovunque e a qualsiasi età, l'unica cosa di cui bisogna premunirsi è un po' di sano spirito sportivo.

DATE I NUMERI!

Sì, avete capito bene, per questo gioco a squadre dovete ritagliare una striscia di cartoncino, disegnarci sopra un numero (ogni squadra deve avere un colore diverso) e attaccarlo al lato destro della testa con l'aiuto di un elastico. Una volta che tutti i giocatori ne avranno ricevuto uno, potranno sparpagliarsi cercando di nascondere agli avversari che invece dovranno cercare di appropriarsene leggendo ad alta voce. Vince la squadra che ha ottenuto il maggior numero di cartoncini.

TELO SAPONATO

Se la temperatura lo consente, il telo saponato è l'attività che mette d'accordo tutti. Basta stendere un telo impermeabile su un prato in discesa, bagnarlo con dell'acqua e con del sapone *ecofriendly* e darsi alla pazza gioia scivolando a più non posso.

Meditazione in movimento

Arte marziale dalle radici misteriose e antiche, il Tai Chi è uno strumento prezioso per il corpo e per la mente, con inaspettati benefici per la salute. Provare per credere.

DI BEATRICE LODDO

Il Tai Chi è lo stile di arti marziali cinesi più praticato al mondo, tanto da essere chiamato "il jogging orientale". Nato come una pratica combattiva, legata all'autodifesa, l'Occidente ne ha scoperto diverse applicazioni salutari, riconoscendone i benefici in diverse circostanze.

Ma che cos'è il Tai Chi? Partiamo dalla parola: il termine unisce le parole *Tai* "grande, supremo" e *Chi* "principio, culmine", e può essere tradotto come "principio supremo". Si tratta in effetti di uno degli stili di arte marziale più antichi, quelli che vengono definiti "interni", in cui prevale **l'aspetto spirituale**: anche per questo spesso il Tai Chi è definito, per semplificazione, *meditazione in movimento*.



CON LA CONSULENZA DI
DANTE BASILI

Maestro di arti marziali

AGILITÀ E FORZA ISPIRATE AL MONDO DELLA NATURA

L'**origine del Tai Chi** è difficile da collocare nello spazio e nel tempo: per questo esistono numerose, suggestive leggende. Una di queste racconta di come il monaco taoista Zhang San Feng avrebbe concepito questo stile di arte marziale osservando un feroce **duello tra una gru (o un airone) e un serpente**. La fluidità nei movimenti del serpente, la sua capacità di contrarsi per schivare ed estendersi per colpire, si unirono alla rapidità e alla violenza degli assalti dell'uccello ispirando una nuova disciplina. Un'altra famosa leggenda narra che il monaco amava fare meditazione sotto una grande quercia anche in inverno. Dopo una forte nevicata la quercia si spezzò mentre **un piccolo salice li accanto, chinandosi, si scrollò la neve di dosso e nuovamente si raddrizzò verso il cielo**.

Da qui la comprensione che il morbido può vincere sul duro e che i conflitti possono essere risolti con la cedevolezza.

ATTIVARE L'ENERGIA INTERIORE DEL QI

Praticando il Tai Chi in modo corretto e costante, si arriva ad attivare **un'energia interiore**, che, nella filosofia taoista e nella medicina cinese, è chiamata *Qi*: il movimento di questa energia può trasformarsi in una forza interna, a cui attingere per produrre ancora più energia. Un circolo virtuoso che richiede presenza mentale e forte intenzione. La pratica del Tai Chi richiede l'esecuzione di **movimenti lenti, ma fluidi** per i quali è fondamentale una corretta **respirazione**. Con l'andare del tempo questo esercizio allenerà sempre più la **precisione** e la **forza fisica**, con benefici per tutto l'organismo.

**I BENEFICI
DEL TAI CHI**

Riflessi migliori
Articolazioni più sciolte
Cuore e polmoni
più forti
Equilibrio
e agilità



SECCHENZA OCULARE PERSISTENTE?

EUMILL DRYREPAIR

AIUTA A IDRATARE A LUNGO E RIPARA.

**CON ACIDO
IALURONICO
RETICOLATO.**

**AD AZIONE RIPARATIVA
E IDRATANTE.**



**ANCHE CON LENTI
A CONTATTO INDOSSATE**



SCOPRI TUTTA LA LINEA EUMILL

www.eumill.it

Sono dispositivi medici CE 0425. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 01/06/2021.

 **RECORDATI OTC**

IN ETÀ ADULTA, RINFORZA LA MUSCOLATURA DEGLI ARTI INFERIORI, MIGLIORA L'EQUILIBRIO E PREVIENE LE CADUTE.



RESTARE IN EQUILIBRIO ANCHE IN ETÀ MATURA

Il Tai Chi costituisce un'attività fisica adatta anche in età più matura: infatti è utile per **rinforzare la muscolatura degli arti inferiori**, migliorare le funzioni visive e la percezione del proprio corpo nello spazio, e ha effetti favorevoli sull'equilibrio e nella **prevenzione delle cadute**. Un miglioramento dell'equilibrio è stato infatti osservato negli anziani colpiti da **neuropatia** derivante da diabete di tipo II, in persone sedentarie con **diabete mellito** e in pazienti con **malattia di Parkinson**. Inoltre, potenzia la **memoria** e la **concentrazione**.

STIMOLARE CONCENTRAZIONE E ATTENZIONE NEI PIÙ GIOVANI

Se si va alla ricerca di una disciplina alternativa e altamente arricchente, per i più piccoli il Tai Chi potrebbe essere un'ottima scelta. Anche ai più giovani infatti il Tai Chi offre benefici non indifferenti. Non solo **rinforza la struttura fisica**, favorendo una **postura corretta** mentre allena il corpo in modo graduale; è anche un allenamento perfetto per la mente, poiché stimola la **concentrazione** e l'**attenzione**.

TRARRE FORZA PER AFFRONTARE DISTURBI D'ANSIA E STRESS

In una vita sempre frenetica, in cui anche solo rallentare sembra un'eresia, il Tai Chi insegna la **forza insita nella lentezza** e nel **gesto misurato**. È indicato anche per chi affronta cambiamenti traumatici o chi soffre di **disturbi d'ansia o dell'umore**: unito alle terapie mediche e psicologiche, infatti, aiuta a **equilibrare il sistema nervoso**. Un modo per tornare a respirare e a "vedere" con migliore chiarezza, senza la nebbia del dolore o della fretta.

La sfera è il movimento base di una pratica che insegna la forza tramite il gesto misurato.

Il Tai Chi fa per te se...

- SOFFRI DI **DOLORI MUSCOLARI CRONICI**
- HAI SUBITO UN **INFARTO MEDIO ACUTO**, O HAI UN **BYPASS CORONARICO (DOPO AVER SENTITO IL PARERE DEL MEDICO)**
- SOFFRI DI **ANSIA, IPERTENSIONE, STATI DI STRESS**
- VUOI MIGLIORARE LE TUE **PRESTAZIONI SPORTIVE**

Passeggiata a sei zampe

Uscire con il cane vuol dire un po' mettersi nei suoi panni e vedere la realtà attraverso le sue esigenze. Dagli accessori per affrontare ogni tipo di percorso al galateo per fare nuovi incontri in sicurezza, ecco ciò che serve per godersi insieme l'avventura.

DI LAURA POLLINI

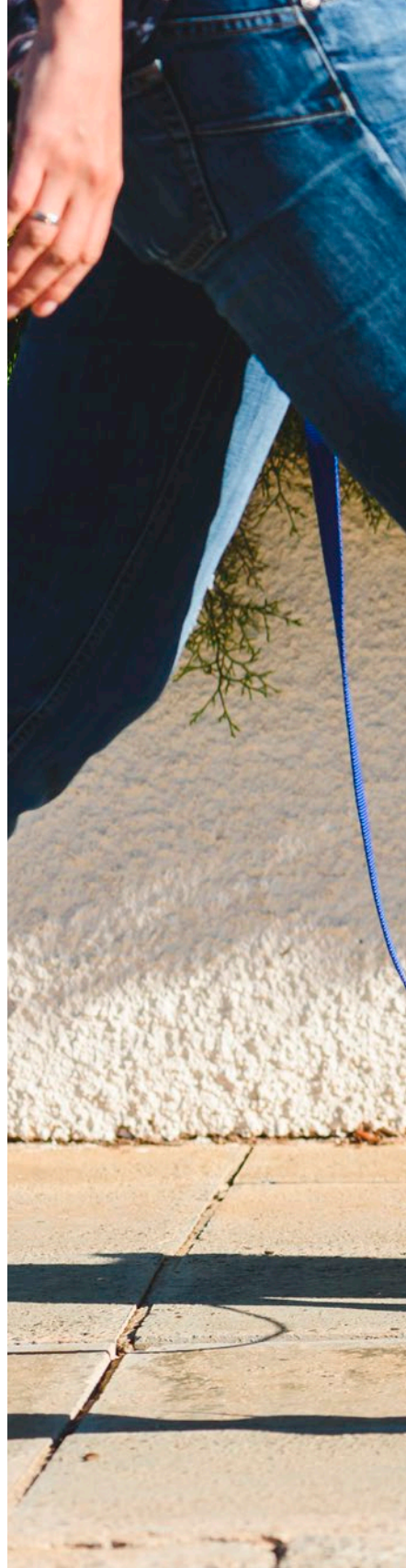
Hai finalmente realizzato il sogno di prendere in casa un amico a 4 zampe e, tra una nuova scoperta e l'altra, non mancano gli interrogativi legati alla sua educazione: quale cibo dargli e in che quantità, la sua cuccia sarà abbastanza grande, come si comporterà fuori casa? E poi c'è una questione che accomuna da sempre i proprietari di cani di ogni razza e dimensione: **come educarlo al meglio per il rito della passeggiata?** L'addestramento è la chiave per rendere le uscite piacevoli e sicure, ma prima di rivolgersi a un professionista ci sono un sacco di trucchi che puoi mettere in pratica per la perfetta passeggiata a sei zampe.

I PREMI

Con un cucciolo è indispensabile usare il metodo *bastone e carota*, dove il ruolo della carota è occupato dai **piccoli snack** da dargli in premio quando risponde positivamente ai comandi. Il primo passo è quindi quello di armarti di pazienza e piccoli bocconcini, poco calorici, da mostrare all'occorrenza per invogliarlo a seguire le tue direttive.

IL GUINZAGLIO

Mettiglielo mentre sta mangiando e fallo penzolare al suo fianco per creare **un'associazione positiva**. Quando avrà finito di mangiare, lascia che sia lui a guidarti dentro casa mentre tieni il guinzaglio e solo dopo un po' spostatevi all'esterno. Se il cucciolo si muoverà in autonomia senza che sia tu a doverlo tirare, ricorda di premiarlo con un piccolo snack. Se invece dovesse presentare qualche resistenza, aspetta **finché non si sentirà pronto**.



**L'addestramento
è la chiave per
rendere le uscite
piacevoli e sicure,
ma prima di rivolgersi
a un professionista
ci sono un sacco
di trucchi da mettere
in pratica.**



MONOI de TAHITI



NO OXYBENZONE
NO OCTINOXATE

*Texture
sorprensiva*

UVB

UVA

riparazione
cellulare
IR

Originale



PER IL SOLE

PER IL CORPO

PER I CAPELLI

Il Monoi de Tahiti, ingrediente a Denominazione di Origine Controllata dalla caratteristica seducente profumazione, è ottenuto in Polinesia dall'unione tra il Fiore di Tiarè e l'Olio di Cocco ad azione idratante ed emolliente.

Il Monoi è il filo conduttore di questa linea di cui i Laboratori Helan affiancano ai prodotti Corpo, Capelli e Profumatori per ambienti la Linea Solare, con un sistema filtrante d'avanguardia in grado di contrastare efficacemente, ma nel pieno rispetto della cute e dell'ambiente, i raggi UVB, UVA e Infrarossi.



Inquadra il QR CODE
per approfondire:
• la filosofia formulativa
• le caratteristiche di
ciascun prodotto
• i test eseguiti.



LAV - DALLA PARTE
DEGLI ANIMALI



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

Diventa **Cliente
Fiduciario** in modo che
sia possibile ordinare
online i prodotti dal sito
www.helan.it e venirti
a ritirare direttamente nel
Tuo punto vendita!



www.helan.it



IL COMANDO “VIENI” È FONDAMENTALE PER EVITARE SPIACEVOLI INCONVENIENTI QUANDO SI INCONTRANO ALTRI CANI.



I COMANDI

Il comando “*Vieni*” è fondamentale per evitare spiacevoli inconvenienti quando si incontrano altri cani o quando si passeggia per strada. Per insegnargli ad obbedirti in questa fase **avrà bisogno di un aiutante** e di un luogo silenzioso. Consegna il cucciolo al tuo aiutante e allontanati mantenendo il contatto visivo. Chinati quindi per terra evitando di sederti e chiamalo ad alta voce. Ripeti questo esercizio 5 volte, premiandolo ogni volta che il pelosetto ti viene incontro.

LE PAROLE

La loro lingua è fatta di *bau* e di *uof*, ma al contrario di quello che si potrebbe pensare, la nostra la capiscono perfettamente, per questo è importante **usare sempre gli stessi comandi durante l'addestramento**. Come lo sappiamo? Grazie allo studio di due ricercatrici canadesi della Dalhousie University di Halifax pubblicato su *Applied Animal Behavior Science*, che ha coinvolto ben 165 esemplari. Stando ai dati di questa ricerca un cane “normale” sarebbe in grado di comprendere circa **89 parole di lessico comune** mentre i più dotati, circa il 10%, risponderebbero anche a espressioni più complesse e articolate.

UNA PASSEGGIATA A PROVA DI BAU

Con una vita sempre di corsa non è facile ricordarsi ogni volta di portare con sé tutte le cose di cui può avere bisogno un cucciolo quando viene portato fuori per una passeggiata. Per le **uscite di routine** basterà premunirsi di guinzaglio, sacchetti monouso ed eventualmente un po' di acqua quando le temperature sono generose. Se le camminate però dovessero diventare delle **vere e proprie scampagnate**, gli accessori utili aumenteranno e per evitare di dimenticare qualcosa sarà opportuno fare una lista e raggruppare insieme tutti suoi effetti.

Il nécessaire da portare con sé

IN PARTICOLARE, RICORDA SEMPRE DI AVERE CON TE:

UNA **CIOTOLA** PIEGHEVOLE PER L'ACQUA.

UN **GUINZAGLIO LUNGO** PER DARGLI PIÙ MARGINE DI MOVIMENTO.

UNA **COPERTINA** SU CUI FARLO SDRAIARE.

UNA **MUSERUOLA** (ANCHE SE IL TUO CUCCILO NON NE HA BISOGNO, PER LEGGE SI DEVE SEMPRE PORTARE DIETRO).

DELLE **SALVIETTE** PER LAVARLO LADDOVE DOVESSE SPORCARSI.

UNA **PETTORINA O COLLARE** DI RICAMBIO.

E NATURALMENTE, LE SUE **CROCCHETTE** PREFERITE.

Chi ti credi di essere?

Scopriilo con il nostro test

NON CAPITA TUTTI I GIORNI DI GUARDARSI ALLO SPECCHIO E CHIEDERSI:
MA CHI SONO IO? ANCHE SE NON CI FERMIAMO A RIFLETTERE
SU QUESTO ASPETTO, ABBIAMO TUTTI UNA PERCEZIONE PRECISA DI NOI STESSI
CHE CI INFLUENZA NEL NOSTRO MODO DI RELAZIONARCI CON GLI ALTRI.
CURIOSO DI CONOSCERE QUAL È LA TUA?

01 PRIMA DI UN COLLOQUIO DI LAVORO PENSI:

- A) Gli altri saranno più bravi di me.
- B) Ho buone probabilità di essere assunto.
- C) Non possono non scegliermi.

04 ALLO SPECCHIO VEDI:

- A) Tutti i tuoi difetti.
- B) La tua immagine riflessa.
- C) La miglior versione di te stesso.

02 DEVI LAVORARE IN GRUPPO, COME TI PONI?

- A) Ti fai guidare da chi pensi sia più capace di te.
- B) Dici la tua, ma sai anche ascoltare.
- C) Ti viene naturale assumerne la guida.

05 IN AMORE:

- A) Aspetti sempre che sia l'altra persona a dichiararsi.
- B) Cerci di cogliere i segnali e poi decidi se farti avanti.
- C) Prendi subito l'iniziativa, perché aspettare?

03 A UNA CENA TRA AMICI:

- A) Fai parlare le altre persone.
- B) Interagisci in maniera abbastanza sciolta.
- C) Sei sempre il primo a iniziare la conversazione.

06 SEI IN UN LOCALE E TI PROPONGONO DI CANTARE DAVANTI A TUTTI, COME REAGISCI?

- A) Cantare davanti a tutti? Chi, io?
- B) Se qualcuno si unisce a me posso anche pensarci.
- C) Non stavo aspettando altro.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A INSIURO

Sei il peggior nemico di te stesso: anche se hai tutte le carte in regola per fare ciò che desideri, **tendi a svalutarti** e a tirarti indietro perché non ti ritieni abbastanza in gamba. Non hai nessun motivo per rinunciare in partenza: **prova ad essere più gentile con te stesso** e a buttarti di più nelle cose, resterai piacevolmente sorpreso.

07 HANNO DATO A UN COLLEGA MENO QUALIFICATO LA PROMOZIONE CHE SPETTAVA A TE, TU:

- A) Incassi in silenzio perché lamentarsi non servirebbe.
- B) Analizzi i pro e i contro di andare a parlare col tuo superiore.
- C) C'è stato sicuramente un errore.

08 PER TE SEGUIRE I SOGNI È:

- A) Inutile, tanto non si avverano.
- B) Un investimento sulla mia felicità.
- C) L'unico modo di vivere la vita.

09 DESCRIVI LA TUA VITA IN UN AGGETTIVO:

- A) Faticosa.
- B) Equilibrata.
- C) Esagerata.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B MODESTO MA NON TROPPO

Conosci i tuoi limiti, ma anche i tuoi punti di forza e questo ti permette di inserirti nelle situazioni in modo **maturo e consapevole**. Sai quello che vuoi e come mettere in atto la giusta strategia per ottenerlo. Un consiglio? Prova ad analizzare meno le situazioni e a **goderti un po' di spontaneità**, non potrai che trarne giovamento.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C LEADER NATO

Nulla ti spaventa e non c'è situazione che non ti faccia sentire pienamente a tuo agio. Sei consapevole di avere un **carisma innato** e questo ti guida nel modo in cui ti relazioni con gli altri. Attenzione però a non **strafare**: tutti hanno dei limiti e riconoscerli non è affatto sinonimo di debolezza.

Le domande, i dubbi, le false credenze.

IN QUESTA RUBRICA CERCHIAMO DI FARE CHIAREZZA SU ALCUNI ARGOMENTI CHE POSSONO GENERARE CONVINZIONI E COMPORTAMENTI ERRATI, COME NEL CAMPO DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO.



L'ACIDO LATTICO È LA CAUSA DEL DOLORE DOPO L'ALLENAMENTO

FALSO. Il dolore muscolare dopo un allenamento intenso, o dopo un'attività che di solito non facciamo, è una sensazione ben nota a molti e molti sono coloro che tendono ad imputarlo all'acido lattico. Ma è così? In realtà l'acido lattico prodotto durante lo sforzo viene **eliminato già entro un paio d'ore dall'allenamento**. Il dolore invece può dipendere da microlesioni nei muscoli, che creano una **risposta antinfiammatoria** proporzionale al tipo e alla durata dello sforzo fatto. Se si è fuori allenamento dunque, meglio riprendere l'attività gradualmente e senza eccedere.

SUDARE È IL MODO MIGLIORE PER DIMAGRIRE

FALSO. Con la sudorazione si perdono liquidi e sali minerali, quindi **non è possibile perdere grasso**, come molti credono, poiché il sudore non lo contiene. Il dimagrimento invece è dato dall'attività fisica che facciamo e dal tipo di alimentazione, che contribuisce a bruciare grassi e favore della massa magra e di quella muscolare. Ecco perché **fare bagni turchi, saune o indossare abbigliamento "dimagrante" per sudare è ininfluente** rispetto alla perdita di peso. Sudare troppo, poi, esige che si reintegrino i liquidi persi, specialmente in estate, per mantenere una idratazione adeguata.



CON IL CICLO MEGLIO EVITARE L'ALLENAMENTO IN ACQUA

FALSO. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità, si tratta di una falsa credenza. L'acqua di per sé non ha alcuna influenza sul ciclo mestruale, piuttosto ciò che può incidere è la **differenza tra la temperatura dell'acqua e quella corporea**: l'acqua fredda fa restringere momentaneamente i vasi sanguigni dell'utero facendo diminuire il flusso mestruale; l'acqua calda dilata i vasi facendo aumentare la quantità di sangue espulsa. Variazioni temporanee che non hanno altre conseguenze sulla salute.

Per
IL TRATTAMENTO
della **DIARRREA**

**Sollievo
rapido**

senza acqua



Per una mente lucida anche dopo i 55 anni

Novità **55+**



Supporta le esigenze nutrizionali specifiche in questa fascia di età,
insieme ad **Acutil Adulti 55+**, per mantenere mente e fisico sani e vitali.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata,
equilibrata e di un sano stile di vita.

 **Angelini
Pharma**