

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

GABRIELE CORTELLINI
ALLERGIE?
TUTTO L'ANNO

Allo specchio

L'ESSENZA
DEI RICORDI

Salute senza età

L'APNEA VIEN
DI NOTTE

Animali a chi?

QUANDO
IL FIUTO
S'INCEPPA



naso robot

Effetto Proust

Una ventata d'aria fresca

IL NOSTRO VIAGGIO NELL'OLFATTO, NEI PROFUMI
E NEL POTERE DEL RESPIRO SU CORPO E MENTE.

APR / GIU 2023

#07

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

Per il mio stomaco
ho scelto un prodotto
**rapido e senza
sostanze artificiali.**

AZIONE NON FARMACOLOGICA
PER ADULTI E BAMBINI



SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

È UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0477

Con la sua barriera protettiva, NeoBianacid
contrasta acidità, reflusso e difficoltà di digestione,
rispettando il tuo organismo.

**ZERO
SOSTANZE
ARTIFICIALI**

**AZIENDA
SOSTENIBILE**

senza
glutine

AGRICOLTURA
BIOLOGICA
CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA

ANCHE IN
GRANDANZA

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 13/07/2022

Certified
(B) Aboca è una **Società Benefit**
ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

12

SALUTE SENZA ETÀ
L'apnea vien di notte



22

I LUOGHI DELLA CURA
Mezzo secolo di cure renali



50

ALLO SPECCHIO
L'essenza dei ricordi

5 EDITORIALE

Una ventata d'aria fresca

6 COVER STORY

Allergie? Tutto l'anno

12 SALUTE SENZA ETÀ

L'apnea vien di notte

18 SALUTE TECH

Naso robot

22 I LUOGHI DELLA CURA

Mezzo secolo di cure renali

28 LA FARMACISTA LUCIA

C'è chi dice "eccì"

38 DIMMI COSA MANGI

Spezie delle mie brame

44 PICCOLI GRANDI PASSI

Quella gobba che non c'era

50 ALLO SPECCHIO

L'essenza dei ricordi

56 MUOVIAMOCI!

Allenare il respiro

60 ANIMALI A CHI?

Quando il fiuto s'inceppa

64 STILI DI VITA

Qual è la tua essenza?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi
sulla primavera

Aprile - Maggio - Giugno 2023
Anno II - n° 2

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

Paola Francia, Ilaria Liberti,
Maria Neri, Simona Nobili

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Daniela Biserni, Eugenia Fabbri della
Faggiola, Pietro Panettiere, Raffaella Pirini,
Claudio Vicini

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)

Vuoi smettere di **FUMARE?**



Puoi provare



Sollievo rapido
dalla voglia di fumare

 **nicorette[®] gomme**
e **nicorette[®] quick**

Possano aiutarti a fare qualcosa di straordinario



Cari lettori,

in questo numero di CorofarHealth esploriamo uno dei sensi meno considerati e anche uno dei più affascinanti: l'olfatto. La primavera è certamente una miniera di spunti odorosi, ma la sua colorata esplosione di profumi può essere fonte di fastidiose allergie. Di questo parliamo nella nostra storia di copertina con il dottor **Gabriele Cortellini**, responsabile della struttura semplice interdipartimentale di Allergologia dell'Ausl Romagna, che ci spiega come cambiamenti climatici e inquinamento atmosferico contribuiscano all'aumento delle manifestazioni allergiche. Nella rubrica "Salute senza età" parliamo invece di **apnee ostruttive del sonno**, un disturbo che, se non adeguatamente trattato, può avere conseguenze sulla salute di cuore e cervello. Con "Salute tech" ci addentriamo nelle nuove tecnologie che, prendendo spunto dai meccanismi del respiro umano, studiano **nasi elettronici** in grado di diagnosticare le malattie tumorali, con metodi non invasivi e di alta precisione. In occasione dei **50 anni della Nefrologia dell'ospedale di Arezzo** facciamo il punto con il professor **Paolo Conti**, direttore di Nefrologia e Dialisi del Presidio Ospedaliero di Arezzo e direttore del Dipartimento dell'Ausl Toscana Sudest, che ci spiega l'importanza delle **analisi periodiche** per malattie che spesso si manifestano solo quando il danno ai reni è già in fase avanzata. Torniamo poi ad occuparci di naso con la farmacista Lucia che passa in rassegna i rimedi farmacologici per i diversi tipi di **raffreddore allergico**. Se siete soliti usare i **decongestionanti**, occhio all'*effetto rebound* che fa peggiorare i sintomi dopo un momentaneo sollievo.

Già Marcel Proust aveva celebrato la potenza dell'olfatto e anche la scienza, ha indagato i meccanismi che ci permettono di captare gli odori, riconoscerli e catalogarli.

Con la rubrica "Dimmi cosa mangi" entriamo nel magico mondo delle **spezie** che, oltre a profumare i piatti, hanno un effetto benefico sulla salute. In "Piccoli grandi passi" affrontiamo un tema che spesso agita l'adolescenza, quello del naso che non è come si vorrebbe.

Con l'aiuto del chirurgo plastico **Pietro Panettiere** capiamo se e quando intervenire con una **rinoplastica** e l'importanza di resistere alle tentazioni del momento.

Nella rubrica "Allo specchio" ci addentriamo nei segreti della **memoria olfattiva** per approfondire perché l'olfatto ha il potere di *sbloccare i ricordi*, specialmente quelli legati alla nostra giovinezza. In "Muoviamoci!" combattiamo ansie e stress grazie alla **respirazione diaframmatica** e scopriamo perché in molte culture orientali il respiro lento e consapevole è alla base della **longevità**.

In "Animali a chi?" esploriamo poi le **differenze tra il nostro olfatto e quello di cani e gatti** per scoprire come alcune nostre abitudini possano essere dannose per loro.

Ci divertiamo poi con il test "Qual è la tua essenza" che associa personalità e fragranze e chiudiamo il numero con i **luoghi comuni legati alla primavera**.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile



Allergie?

Tutto l'anno

Ci sono allergeni perenni, come gli acari e le muffe, e poi ci sono i pollini che sono in costante aumento a causa di fioriture anticipate e cambiamento climatico. Ecco perché il periodo delle allergie stagionali si allunga sempre di più e anche l'inquinamento gioca il suo ruolo. Conosciamo più da vicino i meccanismi che alimentano le reazioni allergiche con il dottor Gabriele Cortellini, responsabile della Struttura Semplice Interdipartimentale di Allergologia dell'Ausl Romagna.

DI PAOLA FRANCIA | PH RICCARDO GALLINI

L'arrivo della primavera, con il risveglio della natura e la sua esplosione di colori e profumi, coincide con l'arrivo della bella stagione. Bella per molti, ma non per tutti. Perché, insieme alla natura, si risveglia anche la **stagione delle allergie**. Sono oltre dieci milioni gli italiani colpiti da allergie respiratorie e si stima che una persona su tre soffra di rinite allergica o di altra allergopatia, cioè un disturbo legato a un'allergia. Le allergie stagionali, allergie da polline, si caratterizzano per la loro ricorrenza nel corso dell'anno dovuta al ciclo delle piante che producono e immettono nell'ambiente diversi tipi di polline in grandi quantitativi. A incidere negativamente sul fattore stagionale c'è poi la **crisi climatica** che "allunga" il periodo delle allergie, in quanto le piante producono polline sempre più precocemente e la stagione dura più a lungo a causa dell'aumento delle temperature e delle **fioriture anticipate**. A questi fattori si somma anche l'**inquinamento atmosferico**, come spiega **Gabriele Cortellini**, allergologo, responsabile della Struttura Semplice Interdipartimentale di Allergologia della Azienda Sanitaria della Romagna.

01 DOTTOR CORTELLINI, COSA SONO LE ALLERGIE?

LE ALLERGIE SONO RISPOSTE ANOMALE E ESAGERATE DEL NOSTRO ORGANISMO A SOSTANZE CHE NORMALMENTE SONO INNOCUE, GLI **ALLERGENI**, CHE POSSONO ESSERE DI **VARIA NATURA**: CIBI, POLLINI, ACARI DELLA POLVERE, PRODOTTI CHIMICI, FARMACI. I TESSUTI COINVOLTI IN QUESTA REAZIONE SONO PREVALENTEMENTE LE **MUCOSE DEL NASO**, GLI **OCCHI**, I **BRONCHI** E LA **PELLE**, CHE DIVENGONO **IPERATTIVI** E, IN DETERMINATE CONDIZIONI ESTERNE, AD ESEMPIO IN PRESENZA DI INQUINANTI, DIVENGONO ANCORA PIÙ SENSIBILI.

02 QUALI SONO LE ALLERGIE PIÙ DIFFUSE?

Soprattutto quelle respiratorie che si manifestano nella forma del **raffreddore** e dell'**asma allergico**, ma anche le dermatiti da contatto e le allergie a certi tipi di farmaci.

03 SI RISOLVONO CON IL TEMPO O POSSONO CRONICIZZARSI?

Possono andare incontro a una **regressione spontanea**, dall'infanzia all'adolescenza, ma si può assistere anche a un **peggioramento** e a un'evoluzione in senso negativo, come ad esempio nel caso della **oculorinite**, sindrome allergica stagionale che interessa naso e gola, ma anche gli occhi, provocando sintomi simili a quelli di un comune raffreddore, con lacrimazione, starnuti, prurito al naso e agli occhi, congestione delle mucose nasali, difficoltà a respirare, fino ad arrivare all'asma.

04 QUALI SONO I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO?

Sono in prevalenza collegati a un **contatto** con gli allergeni che, come detto, possono essere di varia natura, ma sono legati anche a una **predisposizione**, ad esempio, se anche i genitori sono allergici.



05 C'È UN NESSO TRA CAMBIAMENTO CLIMATICO E ALLERGIE?

Il riscaldamento globale provoca un aumento della **produzione del polline** e un prolungamento della durata della stagione pollinica, con un conseguente **aumento dei sintomi**, al di là della pianta che è causa del problema. La pollinazione oggi è, infatti, un processo più lungo e intenso. Non solo. Esiste anche una correlazione tra **inquinamento atmosferico**, smog e aumento dell'incidenza delle patologie allergiche.



Non c'è solo il cambiamento climatico, anche smog e inquinamento atmosferico contribuiscono all'aumento delle patologie allergiche.

06 SI PUÒ PARLARE DI “STAGIONE DELLE ALLERGIE” O È UN FENOMENO CHE SI PRESENTA TUTTO L'ANNO?

Si parla in senso stretto di **stagionalità delle allergie** nel caso di chi soffre di ipersensibilità ai **pollini**. Diverso è il discorso per gli **allergeni perenni**, come nel caso di acari e epiteli animali, o di muffe nelle abitazioni, che possono provocare sintomi che durano **tutto l'anno**.

07 COSA DISTINGUE UNA ALLERGIA DA UNA INTOLLERANZA ALIMENTARE?

L'allergia alimentare è una **reazione** ad alimenti o ingredienti che attivano il sistema immunitario. Un allergene, proteina presente nell'alimento “a rischio”, innesca una catena di reazioni del sistema immunitario, tra cui la produzione di **anticorpi**. L'allergene, facciamo l'esempio della pesca, viene riconosciuto anche in **piccole quantità** dal nostro organismo che reagisce con **sintomi da lievi a gravi**, che possono andare dalla sindrome allergica orale, ovvero prurito in gola, fino all'orticaria, dall'angioedema che si manifesta con il gonfiore della cute, fino allo shock anafilattico. **L'intolleranza alimentare** può essere di vario genere, solitamente di tipo enzimatico quando cioè manca un **enzima** per digerire un alimento. Ad esempio, ci può essere una mancanza di **lattasi**, l'enzima che digerisce il lattosio, lo zucchero del latte, con sintomi che portano alla cattiva digestione e al gonfiore della pancia.



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

PLUS

- ✔ 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)

→
Il dottor Cortellini con il suo staff
di Allergologia dell'ospedale di Rimini.



08 ALLERGIE NEI PIÙ PICCOLI?

Nella prima infanzia possono comparire sintomi di **dermatite atopica**, un disturbo infiammatorio della pelle che si manifesta con prurito, eritema, secchezza, desquamazione e presenza di crosticine, e possono comparire allergie alimentari e respiratorie, come **asma e raffreddore allergico**.

09 COME SI PREVENGONO?

È molto importante prestare attenzione alla cura dell'ambiente domestico per eliminare la presenza di **acari**, soprattutto in presenza di **animali da appartamento**. Per quanto riguarda i più piccoli, un fattore positivo è legato alla possibilità di prolungare il più possibile il periodo di **allattamento**, la prima e più importante **barriera protettiva** contro varie forme di allergie.

L'allattamento al seno contribuisce a ridurre le manifestazioni allergiche nei bambini.

10 QUALI SONO, AD OGGI, I TRATTAMENTI PIÙ EFFICACI?

Ogni allergia ha il suo specifico trattamento: per quella respiratoria (oculorinite ed asma), oltre alla prevenzione ambientale, è necessaria una terapia con spray inalatori. Può essere indicata, se possibile, la **vaccinoterapia** che mantiene una efficacia protettiva anche dopo il suo termine. Per quanto riguarda le allergie alimentari, è importante seguire una **dieta** che escluda gli allergeni "incriminati", con la raccomandazione di avere sempre a disposizione una terapia di urgenza che comprende l'autoiniettore di **adrenalina**.

11 CONSIGLI UTILI PER PREVENIRNE L'INSORGENZA?

Sono sempre raccomandate buone pratiche di igiene ambientale, soprattutto in correlazione alle vie respiratorie. Per le dermatiti da contatto è bene evitare un eccessivo uso di sensibilizzanti, ad esempio il **nicel** presente in prodotti di bigiotteria o profumi. In ultimo, per quanto riguarda l'assunzione di farmaci, evitare l'uso frequente di **pomate antibiotiche**, se non indicato dal medico.

L'apnea vien di notte

Le apnee ostruttive possono provocare disturbi del sonno, stanchezza diurna e difficoltà di concentrazione e, alla lunga, possono incidere sulla salute di cuore e cervello. Diverse sono le cause che possono scatenarle e vale la pena intervenire prima che il problema diventi serio.

DI MARIA NERI

Svegliarsi di notte, all'improvviso, e sentirsi soffocare: non è solo una brutta sensazione, ma può essere anche la spia di uno dei più diffusi disturbi del sonno: le **apnee notturne**. Una vera e propria sindrome, caratterizzata da russamento e ripetute interruzioni del respiro – dai dieci secondi fino a due minuti e più – che si verificano mentre si dorme. Di solito ad accorgersene è il partner, costretto suo malgrado a notti insonni da un ciclo russamento-apnea-risveglio che può susseguirsi anche **diverse volte durante la notte**. Chi soffre di apnee, infatti, di solito russa, poi a un certo punto diventa silenzioso e cerca di prendere fiato, ma l'aria non passa. Si innesca così una "lotta con il respiro" che talvolta finisce in un **risveglio di soprassalto**. Se la notte è un campo di battaglia, anche il giorno non è da meno: si avverte eccessiva **sonnolenza**, si può avere **difficoltà di concentrazione** ed essere soggetti a **mal di testa**. Tutti questi sintomi vanno a configurare la Sindrome delle apnee notturne ostruttive (Osas) che, se trascurata, può comportare seri rischi per la salute.





CON LA CONSULENZA DI
CLAUDIO VICINI

*Direttore U. O.
di Otorinolaringoiatria
Ausl Romagna*

**Colesterolo
elevato?**

**Manacoline
Tot.
2,9 mg**



Integratore alimentare
a base di
**estratto di carciofo,
riso rosso fermentato
e resveratrolo**

MONACOLINA



Con monacolina K del riso rosso che
**contribuisce al mantenimento di livelli
normali di colesterolo nel sangue**

**SCOPRI
DI PIÙ**



CHI SOFFRE DI APNEE NOTTURNE DI SOLITO
RUSSA, DI NOTTE SI SVEGLIA PIÙ VOLTE
E DI GIORNO SI SENTE MOLTO STANCO.



NUMERI CHE TOLGONO IL FIATO

In Italia si stima che la sindrome colpisca circa il 20% della popolazione, quasi 12 milioni di persone, di tutte le fasce di età e di entrambi i sessi, sebbene sia **più comune negli uomini**. Nelle donne il rischio aumenta dopo la menopausa. Nonostante sia dunque estremamente diffusa, soltanto **poco più di 200mila pazienti** risultano in cura, segno del fatto che non sempre si manifesta in forma severa, ma anche che non si ricorre a uno specialista per la diagnosi. Pure i bambini possono soffrirne. Se gli adulti, però, nelle ore diurne percepiscono un'eccessiva stanchezza, i bambini appaiono di solito **instancabili**. Spesso nei bimbi le apnee sono in relazione **all'ingrossamento delle tonsille**, in alcuni casi scompaiono senza alcun trattamento, mentre in altri continuano a presentarsi fino all'età adulta.



COSA ACCADE SE MANCA L'OSSIGENO

L'ultima frontiera della ricerca punta sui **marker biochimici**, sostanze che possono essere isolate nel sangue, per ottenere indicazioni sempre più precise sulle apnee, sui rischi e i potenziali danni che comportano. Danni che la scienza ha individuato da tempo perché, ogni volta che il respiro si arresta, è facile comprendere come cali l'ossigeno nel sangue e i nostri organi siano danneggiati, a partire dal **cuore** e dal **cervello**. I maggiori rischi infatti riguardano lo sviluppo di **malattie cardiovascolari** – ipertensione, ictus, infarto, aritmie cardiache fino alla morte in sonno – e dell'area **neuropsicologica**. Le apnee notturne, infatti, possono compromettere la salute della mente con sonnolenza, disturbi cognitivi tipici delle demenze e deficit di memoria, e avere conseguenze anche nella **sfera sessuale** con problemi di impotenza e diminuzione del desiderio. Non mancano poi le problematiche di interesse **urologico**: spesso l'alzarsi più volte durante la notte è ritenuto indizio di una prostata ingrossata, mentre può essere legato a un'apnea severa.

NEI BIMBI LE APNEE POSSONO SPARIRE SENZA
TRATTAMENTO E SPESSO SONO LEGATE
ALL'INGROSSAMENTO DELLE TONSILLE.

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia
GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole

B1 CLASSIC

Misuratore di **PRESSIONE**
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

*Tieni sotto controllo
la tua pressione
arteriosa!*

Maggiori
info



www.microlife.it



VALIDAZIONE CLINICA BIHS: GRADO A/A
Il più alto livello di valutazione in **ACCURATEZZA**
(British and Irish Hypertension Society)

SERVE UN APPROCCIO DI AMPIO RESPIRO

Ma come si fa a capire se si soffre di apnee ostruttive del sonno? Il primo passo è rivolgersi a un medico. Il secondo in genere è "una registrazione del sonno" a domicilio, la **polisonnografia**, esame non invasivo che analizza e monitora il respiro, e altri parametri, mentre si dorme. Sia la diagnosi che l'impostazione della terapia presuppongono, è il caso di dirlo, un approccio di ampio respiro e vedono coinvolti, oltre al pediatra o al medico di famiglia, anche l'otorinolaringoiatra, lo pneumologo, l'odontoiatra, il neurologo e, talvolta, il chirurgo maxillo-facciale. Il trattamento poi è personalizzato perché sono molteplici gli **interventi possibili** e possono essere associati. Si può ricorrere alle terapie farmacologiche o all'utilizzo di **apparecchi ortodontici** o di avanzamento mandibolare (Mad) che impediscono il collasso dei tessuti molli durante il sonno. Ci sono poi i dispositivi tecnologici, che costringono a **dormire sul fianco** perché la posizione supina favorisce le apnee, gli **interventi chirurgici** di disostruzione, i trattamenti di supporto alla respirazione notturna con la ventilazione meccanica, noti come Cpap (Continuous positive airway pressure).

PRENDERSI CURA DI SÉ PER TIRARE UN SOSPIRO DI SOLLIEVO

In questo quadro è importante individuare i possibili **fattori predisponenti** all'insorgere delle apnee e mantenere uno **stile di vita sano**. È sempre meglio, infatti, pensarci prima, in giovane età, specialmente se c'è una familiarità, se, ad esempio, i genitori sono russatori. Per un sonno senza apnee gli esperti raccomandano di tenere **sotto controllo il peso**, praticare una regolare **attività fisica**, tenere sempre il naso pulito, anche di notte, evitare cene troppo caloriche e un eccessivo consumo di alcol di sera.

Il didgeridoo, una terapia alternativa

Di notte ti manca l'aria? Suona il didgeridoo. È questa una terapia alternativa per la cura delle apnee. Il tradizionale strumento degli **aborigeni australiani**, ricavato da un tronco d'albero scavato dalle termiti, viene indicato come un efficace rimedio contro la sindrome da apnee notturne ostruttive e la scoperta si deve a uno studio di Milo Puhan dell'Università di Zurigo, apparso sul *British Medical Journal* nel 2006. L'utilizzo del didgeridoo permetterebbe di **rinforzare i muscoli delle vie aeree superiori** con una particolare tecnica, indispensabile per fare suonare lo strumento: **la respirazione circolare**, la stessa indotta dalla mascherina Cpap, il ventilatore meccanico utilizzato da chi soffre di apnee notturne. Naturalmente un trattamento di questo tipo richiede molto tempo e un impegno quotidiano, ma è anche piacevole: s'impara a suonare uno strumento a fiato antichissimo e si guarisce a suon di musica.



Naso robot

Le intelligenze artificiali applicate alle tecnologie degli e-nose stanno facendo passi da gigante e si spera un giorno di poterle utilizzare per la diagnosi non invasiva di tante malattie.

DI ROBERTA INVIDIA

All'inizio di questa storia c'è una sigla - "VOC" - acronimo inglese di **Composti Organici Volatili**. Sta tutto in queste tre lettere, infatti, il mantra della ricerca che da tempo si muove per cercare nuovi modi per **riconoscere le malattie**, specialmente i tumori, tramite le sostanze che il nostro corpo emette attraverso il respiro, ma anche attraverso altri liquidi corporei come le urine. La speranza è di mettere a punto dei metodi di diagnosi che possano avere lo stesso grado di accuratezza di una biopsia ma **meno invasivi**. Certamente non saranno dei "nasi umani" a fare questo tipo di indagini, e nemmeno il super olfatto dei cani - sebbene i cani abbiano già dimostrato la loro utilità, ad esempio, nei casi di tumori alla prostata - ma si punta in particolare allo sviluppo delle tecnologie dei cosiddetti **nasi elettronici**.

I PRIMI ESPERIMENTI NEGLI ANNI '60

I primi esperimenti sui nasi elettronici sono stati condotti negli anni '60 ma è dagli anni '90 che la comunità scientifica si è concentrata su questa tecnologia, con la prima **conferenza internazionale** (International Symposium on Olfaction and Electronic Noses) e la prima **definizione ufficiale** di naso elettronico arrivate nel **1994**. Con *e-nose* si intende quindi "uno strumento che comprende un insieme di sensori elettrochimici parzialmente specifici e un appropriato sistema di riconoscimento dell'impronta olfattiva, capace di riconoscere odori semplici o complessi". L'ispirazione per queste tecnologie è stata proprio il funzionamento del **naso umano**. Semplificando al massimo, la pompa del naso artificiale che assorbe le sostanze volatili dall'ambiente corrisponde alle narici; i sensori ai nostri recettori olfattivi; il chip al bulbo olfattivo e l'intelligenza artificiale al nostro cervello.





Caring Innovation

MADE IN
ITALY

SEMPRE DI CORSA MA I DOLORI TI RAGGIUNGONO?

CONTRO DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI
PUOI PROVARE

Flectorartro[®] 1% gel

RAPIDO ASSORBIMENTO



NON UNGE



NON MACCHIA



FLACONE
ANTISPRECO

ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 13/01/2023.

www.flector.it

NEI VOC LA CHIAVE PER “FIUTARE” LE MALATTIE

Ma torniamo alle nostre tre lettere iniziali: VOC. Secondo i risultati delle tante ricerche condotte nel tempo, ognuno di noi espelle dei VOC con il **respiro** e questi composti organici volatili sono il prodotto dei **processi biochimici** che avvengono nel nostro corpo. **Inflammazioni, stress ossidativo e malattie tumorali** influiscono su questi processi e sono quindi in grado di cambiare la composizione dei VOC. Gli scienziati cercano proprio di codificare dei **profili di VOC** che consentano di associarli a specifiche condizioni patologiche, in particolare al cancro ma non solo. Diagnosticare alcuni tipi di tumore solo dal respiro vorrebbe dire anche non dover ricorrere a tecniche invasive e poter avere risultati in tempo reale, come evidenziano gli autori di una **metanalisi** sui tanti studi condotti pubblicata sul network *Jama*.



Uno dei più noti e-nose è l'etilometro che misura il tasso alcolemico nel sangue.

E-NOSE IN AZIONE GIÀ PER LATTOSIO, ALCOL, GLICEMIA

Sono già diversi i nasi elettronici utilizzati in vari ambiti. Basti pensare a quelli impiegati in campo industriale per la prevenzione degli **infortuni**, attraverso l'analisi dell'emissioni di sostanze tossiche, oppure in ambito **alimentare** per controllare il livello di conservazione delle derrate. Uno dei più noti e-nose è poi **l'etilometro** che misura attraverso il respiro il **tasso alcolemico** presente nel sangue. Nel campo della diagnosi medica esistono i **“test del respiro”**, ad esempio per le intolleranze alimentari, per rilevare il livello di **glucosio nel sangue** e la presenza di **Helicobacter pylori** che è spesso causa di diversi tipi di ulcere e delle loro ricadute. Il naso elettronico in questi casi capta e analizza le modificazioni delle componenti chimiche del respiro prima e dopo l'assunzione delle sostanze “indiziate” di creare il disturbo. Ad esempio, **nell'intolleranza al lattosio** si registra un **picco di idrogeno** nel respiro che è il prodotto della fermentazione intestinale del lattosio che non riesce ad essere assorbito dal colon.

SE ANCHE IL TUMORE ALLA PROSTATA HA UN ODORE

Tra i tanti progetti di naso elettronico messi a punto per la diagnosi di malattie tumorali, c'è anche un progetto tutto italiano: è **Diag-Nose**, che ha visto impegnati i ricercatori di **Humanitas e Politecnico di Milano** in un prototipo che identifica la presenza del **tumore alla prostata**, attraverso il riconoscimento di specifici VOC contenuti nelle **urine**. Diag-Nose è stato sperimentato su 174 persone, di cui 88 pazienti con tumore alla prostata e 86 persone sane. “Il naso elettronico – come hanno spiegato gli esperti di Humanitas - ha permesso d'identificare correttamente come positive le persone con tumore nell'**85,2% dei casi**. Oggi la **biopsia** alla prostata è la regola per la diagnosi del cancro alla prostata ma il livello di accuratezza raggiunge al massimo il 48,5%. Una percentuale **significativamente inferiore** rispetto a quella del naso elettronico che, oltre ad un'accuratezza diagnostica maggiore, limiterebbe il disagio e le complicanze per il paziente.”

Mezzo secolo *di cure renali*

Nel 1973 nasceva l'unità operativa di Nefrologia dell'ospedale di Arezzo, un'infrastruttura essenziale per la cura delle malattie renali oggi in costante aumento. Spesso si scopre di avere una patologia dei reni solo quando è già in fase avanzata; ecco perché, come spiega il professor Paolo Conti, direttore di Nefrologia e Dialisi del Presidio Ospedaliero di Arezzo e direttore del Dipartimento dell'Ausl Toscana Sudest, è importante monitorare lo stato di salute di questi organi con analisi periodiche, specialmente dopo una certa età.

DI ROBERTA INVIDIA

Era il 1973 quando ad Arezzo apriva il primo nucleo della Nefrologia, una piccola unità operativa con 4 letti di emodialisi e 2 di degenza, ma con un grande significato per quei pazienti che fino a quel momento avevano dovuto **spostarsi** in altre città della Toscana per ricevere **l'assistenza** di cui avevano bisogno. A distanza di 50 anni, la Nefrologia ha numeri ben più alti e testimonia anche come l'incidenza delle malattie renali sia aumentata e **cambiata nel tempo**: da patologie presenti specialmente tra i giovani e in determinate condizioni, a malattie dell'età matura collegate soprattutto a problematiche cardiovascolari, di diabete e ipertensione.



Spesso le malattie renali non danno sintomi, per questo è fondamentale fare analisi periodiche di controllo.



IL FUTURO È LIPOSOMIALE!

la scoperta dei liposomi ci permette di creare nuovi prodotti con un migliore assorbimento.



PromoPharma S.p.A.
Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino - tel. 0549 911030
info@promopharma.it - www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



AZIENDA CON SISTEMA
DI QUALITÀ CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001
UNI EN ISO 13485

I SEGNALI D'ALLARME SONO L'AUMENTO DI CREATININA E UREA NEL SANGUE, LA PERDITA DI PROTEINE O DI SANGUE NELLE URINE.

DAI GIOVANI AGLI ANZIANI, COM'È CAMBIATA LA MALATTIA

“Quando mi sono affacciato alla nefrologia nel 1981,” ricorda Paolo Conti, direttore Nefrologia e Dialisi dell’Ospedale di Arezzo-Bibbiena-Sansepolcro-Cortona “le malattie renali croniche erano legate soprattutto a infiammazioni dei reni, come le **glomerulonefriti** e le **pielonefriti**, o a malattie ereditarie, come i **reni policistici**, e riguardavano principalmente persone giovani. Con il passare degli anni, è cambiato il trattamento – queste patologie si possono curare e l’ingresso in dialisi si verifica in età molto avanzata – ma soprattutto è cambiato il tipo di malato. Oggi le patologie renali riguardano soprattutto gli anziani, in particolare se sono **cardiopatici, diabetici o ipertesi**.”

L'IMPATTO RESTA SEMPRE IMPORTANTE

Ma cosa vuol dire malattia renale cronica? Partiamo dal fatto che i reni hanno più di una funzione: garantiscono la **depurazione del sangue** dalle sostanze di scarto, preservano l'**equilibrio idrico e salino** del corpo, sono coinvolti nella **sintesi della vitamina D** e regolano la **produzione di globuli rossi** tramite l'eritropoietina. Chi va incontro ad una insufficienza renale può avere una alterazione più o meno grave di tutte queste funzioni anche se, di solito, quella più evidente è il disturbo della depurazione del sangue. La progressiva perdita di tutte queste funzioni porta poi alla necessità di accedere alla **dialisi** e al **trapianto**.



Paolo Conti, direttore Nefrologia e Dialisi dell’Ospedale di Arezzo-Bibbiena-Sansepolcro-Cortona

Tre passi per preservare i reni

01

CAMBIARE STILE DI VITA

Evitare fumo, alcool, stupefacenti, diete squilibrate o ricche di sale.

02

FARE ANALISI PERIODICHE

Aumento di creatinina nel sangue e proteine nelle urine possono rivelare una malattia renale.

03

RALLENTARE LA MALATTIA

Intervenire sulle patologie che aggravano l’insufficienza renale può rallentarne la progressione.



**Eritema solare o scottatura.
Nessuna arrabbiatura.
CONNETTIVINA**SOLE****



**Ripristinando la barriera cutanea,
calma e di conseguenza lenisce la pelle.**

CONNETTIVINA SOLE è una preparazione a base di Acido ialuronico ed estratto di Semi di Avena, indicata in caso di scottature ed eritemi solari o arrossamenti.

Le formulazioni, arricchite con Olio di Echium, Vitamina E, Olio di Crusca di Riso e Ceramide, donano un'intensa sensazione di freschezza per una rapida percezione di sollievo.

*In crema-gel 30 g per aree localizzate e spray 50 ml per aree estese.
Anche in formato famiglia: crema-gel 100 g e spray 100 ml.*

60 ANNI DI ESPERIENZA PER LA TUA PELLE.



UNA PROGRESSIONE SILENZIOSA

“Nell’insufficienza renale cronica,” spiega il dottor Conti “la malattia si sviluppa lentamente: l’organismo si adatta a questa situazione per cui **può non dare sintomi** finché non entra in una fase avanzata. Secondo uno studio italiano, una qualche forma di malattia renale è presente nel **7% della popolazione adulta**. Il che vuol dire che, in una provincia come Arezzo, che conta circa 350mila persone, ci sono **25.000 persone** con una qualche forma di malattia renale cronica, e molti probabilmente ancora **non sanno di averla.**”

CAPIRE COME STANNO I RENI

Per non trovarsi impreparati serve, come dire, uno scatto di reni e cercare di intervenire prima possibile sui fattori di rischio. La prima forma di prevenzione, infatti, è avere uno **stile di vita sano** (bando al fumo, al consumo di alcool e stupefacenti, alle diete scorrette e troppo ricche di grassi e sale, all’inattività fisica). Poi c’è la prevenzione secondaria, quella che si fa con **esami specifici** del sangue e delle urine. “Le spie che qualcosa non va nei reni sono l’aumento della **creatinina** e dell’**urea** nel sangue, la perdita di **proteine (proteinuria)** o di **sangue (ematuria)** nelle urine. Queste analisi vanno fatte ogni due anni oppure ogni anno se si soffre di ipertensione, diabete o malattie cardiovascolari e di problemi alla prostata.” In caso di difetti renali conclamati, la prevenzione si fa anche per limitare o ridurre quelle patologie (diabete, ipertensione, anemia ma anche alterazioni del metabolismo di calcio e fosforo) che possono **peggiore l’insufficienza renale.**

DARGLI LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

Sulla nefropatia si inserisce anche la possibilità di adottare una dieta a **basso contenuto di proteine.** “Si tratta di un procedimento terapeutico molto frequente per rallentare la malattia. Se i reni sono sofferenti perché hanno una qualche alterazione o insufficienza, ridurre l’apporto di proteine ci permette di farli “stancare meno” e quindi potranno **resistere più a lungo.**” Ridurre le proteine, in ogni caso, non vuol dire eliminarle del tutto e bisogna sempre evitare il fai-da-te e farsi seguire da medici esperti.

Si stima che il 7% della popolazione adulta abbia una qualche forma di malattia renale.

I numeri della Nefrologia oggi

Per la cura delle malattie renali, oggi non c’è solo **Arezzo** con l’ospedale San Donato (nella foto), ma tutta l’unità operativa di Nefrologia che comprende anche **Bibbiena, San Sepolcro, La Fratta-Cortona.** Nei 50 anni è stata costituita anche la dialisi di **Montevarchi**, che oggi è una struttura autonoma. L’unità operativa conta 9 posti letto di degenza, con 300 ricoveri l’anno, 64 stazioni dialitiche nei 4 centri di dialisi, 185 emodializzati cronici di cui 120 ad Arezzo. Sono **25mila le emodialisi all’anno, con tutte le metodiche:** bicarbonatodialisi, emodiafiltrazione, VVH-Sled, plasmaferesi. Quindici sono i pazienti in dialisi peritoneale (la dialisi che si fa attraverso il peritoneo e che il paziente, adeguatamente seguito, può fare al suo domicilio) e **175 i pazienti trapiantati** seguiti in attività ambulatoriale. Ad Arezzo si trattano i pazienti con insufficienza renale acuta, circa 100, eseguendo per loro 700 dialisi all’anno.





La farmacista Lucia

Dopo due anni passati ad affrontare l'emergenza Covid, siamo "quasi felici" di poter tornare a parlare di **malanni stagionali "normali"** come raffreddore, rinite, febbre, mal di gola e anche di allergie. L'aumentata attenzione per l'igiene, come lavarsi frequentemente le mani, e l'utilizzo continuo delle mascherine, avevano portato alla **drastica diminuzione** di queste patologie. Ora che il Covid sembra essere alle spalle, andiamo a considerare i vari casi in cui si possono manifestare i sintomi del raffreddamento senza per forza essere considerati "untori".



C'è chi dice "eccì"

Starnuti, naso che cola, occhi rossi. Chi soffre di allergie sa bene cosa vuol dire avere sempre i sintomi del raffreddore, ancora di più in alcuni mesi dell'anno. Dalle riniti alle sinusiti, ecco una rassegna dei principali tipi di allergie e i possibili rimedi. Lo sapevate che la chiave per tenerle a bada sta nell'intestino?

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Chi soffre di allergie lo sa, gli anni del Covid sono stati terribili da tanti punti di vista. La scena tipica, specialmente in alcuni mesi dell'anno, era questa: il naso che cola inesorabilmente sotto la mascherina, gli occhi rossi, gli starnuti, gli sguardi degli altri puntati addosso e la necessità di doversi giustificare: "No, no. Non sono malato, sono allergico". Una vita difficile, dunque, per chi sembra sempre raffreddato, che almeno ora può tornare alla sua "normalità". Facciamo un po' di chiarezza distinguendo i vari tipi di raffreddore e quali sono i rimedi più utilizzati.

DALLA RINITE ALLA SINUSITE, QUANDO LA COLPA È DELL'INFIAMMAZIONE

La rinite vasomotoria, o **rinite non-allergica**, è una patologia cronica, che si manifesta per una **dilatazione eccessiva dei vasi sanguigni** della mucosa nasale. È caratterizzata da infiammazione e congestione delle mucose nasali (che dà la tipica sensazione di naso chiuso), rinorrea acquosa (ovvero naso che cola di continuo) e starnuti. Sintomi che sono sicuramente aggravati da fumo, sbalzi di temperatura, cibi piccanti, cambiamenti ormonali, stress e sforzo fisico. Poi c'è la **sinusite**, patologia causata da **un'infiammazione della mucosa** che riveste i seni paranasali, dovuta a virus, batteri e funghi. Se i sintomi durano dalle tre alle quattro settimane si parla di sinusite acuta, di subacuta se durano da 1 a 3 mesi e di sinusite cronica quando i sintomi durano oltre i tre mesi con ricadute periodiche, anche ravvicinate.

Evitare il contatto con gli allergeni è la miglior terapia, ma non sempre è possibile. In questo caso alcuni farmaci possono aiutare.



Centellase

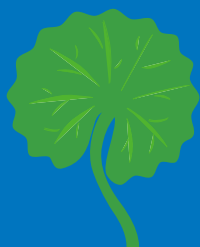


AZIONE DEFATICANTE
per le **GAMBE**
ed **EFFETTO FREDDO**



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

Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista di fiducia.



I DECONGESTIONANTI DANNO UN SOLLIEVO TEMPORANEO MA POSSONO AVERE EFFETTI COLLATERALI IMPORTANTI.

LA RINITE ALLERGICA, OVVERO MALEDETTA PRIMAVERA

A differenza della rinite vasomotoria, la rinite allergica è una patologia infiammatoria della mucosa nasale scatenata dalla presenza di **allergeni nell'ambiente**. Il suo momento è certamente la primavera. L'allergia è una reazione anomala che il nostro sistema immunitario scatena verso sostanze di vario tipo, dette **allergeni**, solitamente innocue per la maggior parte delle persone, ma che in taluni individui sono in grado di indurre manifestazioni allergiche per un elevato rilascio di **istamina**, una sostanza che ha un effetto irritante sulla mucosa nasale e sulle vie aeree e che causa sintomi come rinite, lacrimazione, arrossamenti, prurito, dermatiti, dolore addominale, sinusite, tosse e broncocostrizione.

ALLERGENI, ALCUNI SONO STAGIONALI ALTRI PERENNI

Esistono due tipi di allergeni: quelli **stagionali** - come i pollini delle piante, ad esempio le graminacee, o le spore di alcune muffe - e quelli **perenni**, come acaro della polvere o del pelo degli animali. La miglior terapia per ogni allergia è quella di **evitare l'esposizione** all'allergene stesso, anche se risulta quasi impossibile impedire completamente un eventuale contatto. Alcuni farmaci possono alleviare i sintomi dell'allergia e sono prima di tutto quelli ad azione decongestionante e gli antistaminici.



DECONGESTIONANTI SÌ, MA CON CAUTELA

I decongestionanti danno un rapido ma **temporaneo sollievo** alla congestione nasale, al rossore e al prurito agli occhi tramite l'azione dei **vasocostrittori**, sostanze che riducono l'irrorazione sanguigna delle mucose; sono disponibili, come farmaci da banco o anche su prescrizione medica, sotto forma di compresse, spray nasali e colliri. Preme ricordare che questi farmaci non vanno utilizzati per lunghi periodi poiché possono indurre **effetti collaterali importanti**, come tachicardia, ipertensione, aritmie, cefalee. C'è poi **l'effetto rebound** (letteralmente rimbalzo) che può peggiorare i sintomi, causando alterazioni atrofiche della mucosa o danni ai vasi sanguigni del naso.

A contatto con gli allergeni, solitamente innocui, il sistema immunitario scatena reazioni dovute al rilascio di una sostanza irritante: l'istamina.

LE ALLERGIE TENDONO AD ACCENTUARSI QUANDO LA BARRIERA INTESTINALE NON È PIÙ IN GRADO DI FUNZIONARE CORRETTAMENTE.



LE NUOVE GENERAZIONI DI ANTISTAMINICI

Gli antistaminici sono antagonisti dell'istamina e riducono i sintomi della reazione allergica. Gli anti-H1 di **prima generazione** (H sta per istamina in inglese), come la clorfeniramina, sono i più utilizzati e conosciuti ma sono incapaci di legarsi esclusivamente ai recettori H1, con maggior rischio di sviluppare effetti collaterali, in **particolare sedazione e sonnolenza**. Quelli di seconda generazione, tra cui cetirizina ed ebastina, sono farmaci più selettivi verso i recettori H1 dell'istamina e si associano **meno frequentemente** alla comparsa di **effetti collaterali**, come la sonnolenza. Gli antistaminici anti-H1 di **terza generazione** sono infine derivati di alcune delle molecole precedenti e comprendono levocetirizina e fexofenadina che hanno ancora meno controindicazioni.

MENO ALLERGIE SE L'INTESTINO È IN SALUTE

Alla fine di questo excursus, preme ricordare che l'80% delle **cellule immunitarie** si trova nell'intestino ed è facile capire come mai le allergie tendono ad accentuarsi quando la **barriera intestinale non è più in grado di funzionare correttamente**. Questo può essere dovuto a una terapia antibiotica che ha distrutto gran parte della flora batterica "buona" oppure a una situazione particolarmente stressante, o ad autoimmunità, rendendo così l'intestino maggiormente **permeabile** a queste tossine. Mantenere in salute il microbiota intestinale significa quindi avere un maggior controllo sulle manifestazioni allergiche.

Lasciare gli allergeni fuori dalla porta

SE IN PRIMAVERA È DIFFICILE RIDURRE IL CONTATTO CON GLI ALLERGENI, CI SONO ACCORTEZZE CHE SI POSSONO METTERE IN PRATICA SEMPRE.

- 01 CAMBIARSI I VESTITI**
È sempre buona norma togliersi i vestiti, e le scarpe, **appena si rientra in casa** e tenerli lontano dalla zona notte.
- 02 PURIFICARE L'ARIA**
Utilizzare un purificatore d'aria può aiutare a depurare l'aria **negli ambienti della casa più utilizzati**.
- 03 NO AL BUCATO FUORI**
Per quanto il profumo del bucato asciugato all'esterno sia delizioso, i panni sono un **ottimo ricettacolo di pollini**.
- 04 AUMENTARE LA PULIZIA**
Rimuovere frequentemente **polvere, acari e pollini** dalle superfici può aiutare a ridurre gli effetti dell'allergia.

Offerte
dal 1 aprile
al 30 giugno 2023

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

IMIDAZYL ANTISTAMINICO

Flacone 10 ml
10 contenitori
monodose

**solo
7,90**



OFFERTA

Contro gli stati allergici
e infiammatori dell'occhio.



REACTINE 5 MG + 120 MG

6 compresse a rilascio
prolungato

8,99
6,30



-30%

Tattamento sintomatico
delle riniti allergiche.



MULTICENTRUM DONNA, UOMO

30 compresse

17,75
15,50



-13%

Integratore multivitaminico
specifico per le esigenze
di donne e uomini.



LACTOFLORENE PANCIA PIATTA

10 e 20 buste

**sconto
del 20%**



OFFERTA

Fermenti lattici vivi
probiotici che agiscono
all'origine del gonfiore.



ITAMIDOL 3% SCHIUMA CUTANEA

Tubo 50 g

12,90
8,90



-31%

Tattamento locale
di stati dolorosi di natura
reumatica o traumatica.



EUCERIN PH5 OLIO DETERGENTE DOCCIA

Flacone 200 ml

11,60
7,90



-32%

Preserva e protegge
le difese naturali della pelle
sensibile o secca.



**COLLIRIO ALFA
LUBRIFICANTE
E IDRATANTE**

Flacone 10 ml
15 contenitori
monodose

**sconto
dell'11%**



Sollievo prolungato
da irritazione e bruciore,
elevato effetto idratante.



**EUPHRALIA
COLLIRIO**

30 contenitori
monodose

22,40
18,30



Contro arrossamento,
lacrimazione, bruciore
e prurito degli occhi.



**TANTUM VERDE
COLLUTORIO**

Flaconi 240 ml

10,00
8,00



Contrastano irritazione e
infiammazione, anche con
dolore, del cavo orofaringeo.



**EUCLORINA
AFTE GEL**

Tubo 8 ml

11,50
9,90



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



**OMEGA 3
DOUBLE PLUS++**

110 e 240 soft gel

**sconto
del 27%**



Integratore alimentare
con alta concentrazione
di acidi grassi di alta qualità.



**VITAMINA
B, B12**

30 film
orodispersibili

**sconto
del 15%**



Contribuisce al metabolismo
energetico, riduce
stanchezza e affaticamento.



**CARNIDYN
PLUS**

20 bustine

22,10
17,90



Combatte la stanchezza
fisica e mentale.



**POLASE
CLASSICO, SPORT,
HYDRATION**

12 e 24 bustine
o 12 stick

**sconti
dal 10%-24%**



Combatte la stanchezza e
fatica fisica, con Sali minerali,
magnesio e potassio.



**SUPRADYN
RICARICA**

Compresse rivestite
o effervescenti

**sconto
del 10%**



Integratore alimentare
di vitamine e minerali,
per sentirti più attivo.



**ACUTIL
FOSFORO ADVANCE**

50 compresse,
10 flaconcini,
12 stick

17,50
14,90



Funzione psicologica,
metabolismo energetico,
riduzione della stanchezza.



**VICKS
ZZZQUIL NATURA**

30 pastiglie
gommose

**solo
14,90**



Aiuta a prendere
sonno rapidamente,
con Melatonina.



**LAILA
80 MG**

28 capsule molli

25,30
23,30



Favorisce il sonno
e dona sollievo
dai sintomi d'ansia lieve.



GLICEROLO CARLO ERBA

18 supposte
6 microclismi

solo
3,50



OFFERTA

Trattamento di breve durata della stitichezza occasionale negli adulti.



NORMOLIP 5

60 naturcapsule

33,90
26,90



-21%

Proprietà naturali per contrastare i problemi legati al colesterolo alto.



YOVIS FLACONCINI

10 flaconcini da 10 ml

16,90
12,90



-24%

Integratore alimentare a base di 25 miliardi di fermenti lattici vivi.



LAEVOLAC STICK, REGOLA

10 bustine monodose
20 bustine granulari

solo
8,90



OFFERTA

Contribuisce all'accelerazione e alla regolazione del transito intestinale.



PSYLLOGEL FIBRA

20 bustine

11,25
9,90



-12%

Favorisce la regolarità intestinale, pura fibra al 99%, gusto arance rosse.



ABOCA NEOBIANACID

20 bustine
45 compresse

sconto del 10%



OFFERTA

Contro acidità, reflusso e difficoltà digestive.



BIOCHETASI ACIDITÀ E DIGESTIONE, POCKET

18 e 20 compresse masticabili

sconto del 20%



OFFERTA

Iperacidità, difficoltà digestive, insufficienza epatica, nausea gravidica.



GAVISCON BRUCIURE E INDIGESTIONE

24 bustine

15,00
12,90



-14%

Rapido sollievo dai sintomi del reflusso gastroesofageo correlati all'acidità.



GEFFER GRANULATO EFFERVESCENTE

24 bustine

14,70
13,20



-10%

Contro dolore e bruciore di stomaco, nausea e gonfiore intestinale.



PROSTAMOL

30 capsule molli

24,90
20,90



-16%

Ripristina la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.



VOLTADVANCE 25 MG

20 bustine
20 compresse rivestite

11,50
10,20



-11%

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.



LASONIL ANTIDOLORE 10% GEL

Tubo da 50 g e 120 g

sconto del 17%



OFFERTA

Per contusioni, distorsioni, mialgie, strappi muscolari, torcicollo.



FLECTORARTRO 1% GEL

Flacone 100 g



12,90
9,90



Sollievo locale del dolore da contusioni, distorsioni e tendiniti.



FLECTOR 180 MG

10 cerotti medicati



23,90
18,90



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



ELMEX, MERIDOL DENTIFRICIO

Tubo 75 ml



**sconto
del 20%**



Linea completa contro le irritazioni gengivali, la carie e i denti sensibili.



CENTELLASE 30 MG

30 compresse



15,90
13,50



Contro i sintomi da insufficienza venosa e fragilità capillare.



XANADREN MD

10 stick



12,90
9,90



Il drenadiuretico per eliminare i liquidi in eccesso, gusto ananas o arancia.



BIONIKE DEFENCE BODY

Trattamento anticellulite 400 ml



57,50
33,00



Crema-gel drenante e riducente, favorisce il microcircolo e drena i liquidi.



TROSYD 28% SOLUZIONE UNGUEALE

Flacone 12 ml



30,90
27,70



Soluzione cutanea per infezioni micotiche e batteriche delle unghie.



SAUGELLA POLIGYN

Flacone 500 ml



16,00
12,90



Detergente intimo a pH neutro lenitivo ed emolliente specifico per la menopausa.



SAUGELLA ATTIVA

Flacone 500 ml



16,50
13,20



Detergente intimo a pH acido 3.5 con antibatterico naturale.



MICROLIFE B1 CLASSIC

Misuratore di pressione automatico



86,90
49,90



Gonfiaggio ottimale e veloce, rilevazione di possibili aritmie precoci.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

PROFAR

Misuratore di pressione automatico



72,00
55,00



Semplice, automatico, preciso, ampio display digitale.



Multicentrum

INTEGRATORE ALIMENTARE

ASCOLTA
IL TUO CORPO,
SOSTIENI IL TUO
BENESSERE.

Supporto
nutrizionale
per il tuo
benessere

**SCEGLI IL PRODOTTO
PIÙ ADATTO ALLE TUE ESIGENZE!**



Spezie

delle mie brame

Le spezie, oltre a profumare i piatti, hanno un effetto benefico sulla salute. Dal pepe verde alla curcuma fino alla cannella, ecco quali usare in cucina e perché.

DI ILARIA LIBERTI

Essere sempre giovani e in salute, mangiando quello che si vuole quando si vuole. Se qualcuno ci facesse questa promessa, con grande probabilità penseremmo che, sotto sotto, c'è puzza di bruciato. In effetti, la verità è che per arrestare il **passare del tempo** occorrerebbe un incantesimo. Ma se ancora la bacchetta magica non è stata inventata, una buona notizia c'è e ha a che fare con la cucina. L'alimentazione, se ben curata, è un **elisir di lunga vita** e, per rendere ogni piatto più profumato e salutare, esistono degli ingredienti facili da reperire e da utilizzare le cui proprietà "miracolose" sono tramandate fin da tempi antichissimi: **le spezie**. Già gli egizi le utilizzavano nella preparazione dei piatti destinati agli operai impiegati per la costruzione della piramide di Cheope (datata intorno al 2550 a.C.) in modo che questi avessero la **giusta energia** per far fronte all'intera giornata di lavoro sotto il sole cocente; nel medioevo invece, l'importanza delle spezie **in campo medico** era tale che i farmacisti del tempo – in grado di occuparsi di preparazioni curative – erano chiamati *speziali*.



CON LA CONSULENZA DI
DANIELA BISERNI

Biologa nutrizionista e farmacista



INTESTINO CHIUSO?



contro la **STITICHEZZA** prova

1 SOLA BUSTINA
FAVORISCE
L'EVACUAZIONE




PRATICO
FORMATO STICK


SENZA
GLUTINE


SENZA
ECCIPIENTI

La **TUA COMBINAZIONE** tra
EFFICACIA e **DELICATEZZA**

Laevolac® Stick è un integratore alimentare a base di lattulosio: 1 sola bustina favorisce l'evacuazione richiamando l'acqua nell'intestino e ammorbidendo le feci.

Certified



Corporation

Scopri di più su www.laevolac.it

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Formulazione a base di lattulosio 10 g/15 ml che contribuiscono all'accelerazione del transito intestinale. Se la stipsi persiste consultare il medico.

 **Chiesi**

CONSIGLI DI UTILIZZO A PROVA DI BABBANI

Nonostante sia molto frequente trovarle già essiccate e ridotte in **polvere**, per preservarne appieno aroma e benefici la cosa migliore sarebbe procurarsi la **spezia intera** e macinarla al momento prima di inserirla all'interno dei piatti. Se però ci si serve di preparati già pronti, il segreto per mantenere il **profumo intatto** è quello di travasarli in barattoli di legno o ceramica a chiusura ermetica ed evitare di collocarli vicino a fonti di calore e di umidità. L'ideale sarebbe conservarli in una dispensa al buio e possibilmente ad una **temperatura contenuta** in modo da impedire **l'irrancidimento**. Per lo stesso motivo, sarebbe bene evitare di portare i contenitori vicino alle pentole in cottura, ma dosare il **quantitativo desiderato** in mano per poi spolverare le pietanze in un secondo momento.



Cannella COME ANTIOSSIDANTE

Il potere magico della cannella non è solo quello di richiamare immediatamente il Natale. Questa spezia dal sapore dolciastro è in grado di produrre **un'azione antiossidante** a livello intestinale, aiuta a prevenire i tumori del colon e a ridurre gli **zuccheri nel sangue**.

IN CUCINA Che si usi a stecca o macinata, la cannella è perfetta per esaltare il sapore di **dolci speziati** ma anche per preparazioni semplici come **mele o pere cotte** o infusi fai-da-te, come **l'infuso sgonfiante** a base di zenzero, limone e cannella.

Curcuma ANTIFIAMMATORIA

È una spezia di colore giallo ocra intenso dal sapore leggermente piccante e amarognolo, con un odore terroso simile a quello della senape. Chiamata anche *zafferano d'India*, le sue proprietà sono principalmente **antinfiammatorie, digestive** e **antimicrobiche** e aiutano a prevenire e combattere i sintomi influenzali.

IN CUCINA Utilizzata tendenzialmente in polvere, la curcuma è perfetta per **insaporire zuppe e minestrone invernali** ma anche per arricchire le classiche infornate di patate o zucca al forno.





BioNike
SALUTE E BELLESSERE



PROGRAMMA TOTAL BODY

Acquista 1 PRODOTTO

-30%*

Acquista 2 PRODOTTI

-50%*

Trattamenti corpo e integratori alimentari per effetti sinergici e risultati potenziati

Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | **SENZA CONSERVANTI · PROFUMO° · GLUTINE**

*Offerta valida dal 01/02/2023 al 31/05/2023 nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa salvo esaurimento scorte.

*Ad eccezione di ReduxCELL Gel Rimodellante, ReduxCELL Crema Snellente Corpo e Scrub Esfoliante Rinnovatore.

NICKEL TESTED Anche contenuti residui di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

° **SENZA CONSERVANTI** elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; **SENZA PROFUMO°** aggiunto; **SENZA GLUTINE**. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)".

Vedi www.bionike.it/senza



Curry

PER LA CIRCOLAZIONE

Chi non conosce il curry? Quando si parla di curry si fa riferimento a un mix di spezie che può variare a seconda delle preparazioni. Il più comune (quello giallo che si trova al supermercato) ha poteri **antinfiammatori** e **antiossidanti** che aiutano la circolazione cardiovascolare e le funzionalità intestinali.

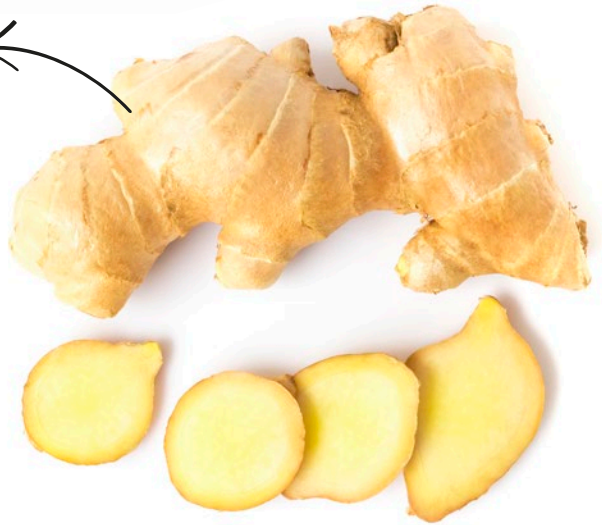
IN CUCINA Da utilizzare per rendere speciali moltissime **ricette orientali home-made**, può essere aggiunto anche a ricette più mediterranee per insaporire **pesce e carni bianche**, ma anche primi piatti come, ad esempio, quelli a base di frutti di mare.

Zenzero

PER L'OBESITÀ

Ricco di magnesio, ferro, potassio e manganese, lo zenzero oltre ad aggiungere una nota piccantina ad ogni ricetta, è utile per contrastare **l'obesità** e la **sindrome metabolica**, ma anche per combattere il reflusso gastrico e aiutare la digestione. Inoltre, secondo uno studio pubblicato sulla rivista *The Journal of Pain* questa spezia avrebbe anche la capacità di ridurre sensibilmente i **dolori muscolari**.

IN CUCINA Perfetto per essere usato fresco in **infusi e tisane**, ma anche per esaltare il sapore delicato di **pesce e crostacei** e alcune **carni pregiate** come quelle di cacciagione.



Pepe verde

DIGESTIVO E AFRODISIACO

Il pepe verde è un classico della nostra tradizione, che oltre a essere l'ingrediente fondamentale di uno dei piatti a base di filetto più famosi di sempre, ha proprietà **digestive, antinfiammatorie** e, secondo alcuni studi, anche **afrodisiache**.

IN CUCINA Può essere utilizzato in qualunque preparazione per **diminuire l'apporto di sale**. Da provare sia in grani che macinato, è perfetto in abbinamento alle **carni rosse** ma anche nei **sughi a base di verdure** per dare un tocco in più.



Quella gobba che non c'era

Il naso cambia durante l'adolescenza e spesso, se è pronunciato, diventa un tarlo per i giovanissimi che vorrebbero ricorrere alla chirurgia estetica. Che fare in questi casi? I consigli degli esperti.

DI SIMONA NOBILI

Che il naso sia al centro dell'attenzione accade dalla notte dei tempi, tanto che l'organo preposto all'olfatto è stato celebrato, in tutte le epoche, da poeti e letterati. Di **Cleopatra** conosciamo la bellezza e gli amori, ma soprattutto il naso, proprio in virtù di quella singolare prominenza. Lo stesso si può dire per il sommo poeta, **Dante Alighieri**, e per il personaggio di **Cirano Di Bergerac**, partorito dalla penna di Rostand.

Ma se per gli adulti un profilo importante può essere segno distintivo di **carattere e personalità**, per gli adolescenti spesso non è così. Quel naso piccolo e delicato che all'improvviso spicca sul viso può diventare fonte di **complessi e inibizioni** nella vita scolastica, sociale ed amorosa. Complici i social media, che propongono modelli estetici spesso irraggiungibili, lasciando forse poco spazio alla valorizzazione delle caratteristiche di ognuno, la tentazione del ricorso alla chirurgia si insinua sempre di più, e sempre prima, nella lista dei desideri dei ragazzi.



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. PIETRO PANETTIERE

Chirurgo plastico

La Natura per le Pelli più Delicate

LINEA BIMBI

TESTATA IN CLINICA DERMATOLOGICA



In funzione della delicatezza della cute dei bambini, che ha caratteristiche diverse da quella degli adulti, Helan dal 1976 formula la propria Linea Bimbi Bio. Una gamma completa di prodotti per il bagnetto e per il trattamento della pelle dei più piccoli, con l'impiego di oli e burri vegetali, detergenti naturali, estratti e acque distillate da Agricoltura Biologica: per loro solo il meglio dalla Natura!



Inquadra il QR CODE per approfondire:

- la filosofia formulativa
- le caratteristiche di ciascun prodotto
- i test eseguiti.



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria e in Farmacia. Puoi inoltre ordinarli online dal sito www.helan.it e andarli a ritirare presso il punto vendita più vicino a te!

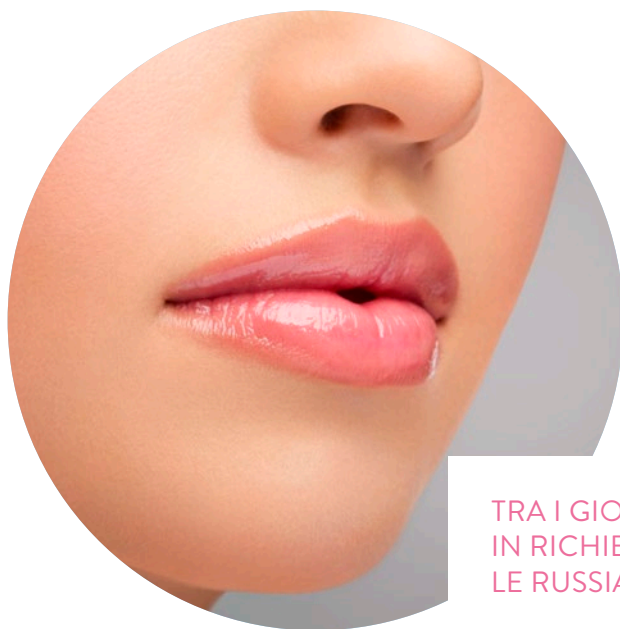


www.helan.it



GLI INTERVENTI PREMATUREI CHE FANNO STORCERE IL NASO

Se gli interventi per **aumentare il seno** sono sempre i più richiesti – in Italia, nel 2020, secondo i dati elaborati dall'Associazione Italiana di Chirurgia Plastica Estetica, la mastoplastica additiva ha rappresentato il 16% delle operazioni di medicina o chirurgia estetica, su un totale di 830.868 procedure estetiche –, la **rinoplastica** ha fatto registrare un notevole incremento, soprattutto nelle fasce di età più giovani, collocandosi al quarto posto dopo seno, blefaroplastica e liposuzione. Ma quando si tratta di adolescenti la cautela è sempre d'obbligo. Nel caso specifico del naso, infatti, l'intervento comporta lo **scollamento** del tessuto dalla struttura ossea. Se questa operazione viene effettuata **troppo presto**, vale a dire quando lo sviluppo osseo non è completato, si rischia un futuro peggioramento della situazione. La raccomandazione è sempre quella di aspettare l'età matura, indicativamente sui **18 o 20 anni**. Ma ogni caso è a sé, ecco perché è fondamentale la **valutazione preliminare** del chirurgo.



TRA I GIOVANI L'EFFETTO "FILTRO" SI TRADUCE IN RICHIESTE DI RITOCCHI INNATURALI COME LE RUSSIAN LIPS O I FOXY EYES.

Oltre al rischio di intervenire quando lo sviluppo dell'osso non è completo, c'è anche la possibilità di percepire il proprio volto come estraneo.

CAPIRE IL PROFILO DEI RAGAZZI PER EVITARE IL PENTIMENTO

È anche importante capire le **motivazioni** che stanno alla base della richiesta di intervento. Per questo il chirurgo plastico si trova spesso ad avere un ruolo, per così dire, di "psicologo" facendo comprendere ai giovani le possibili **soluzioni alternative** e coinvolgendo il genitore, che alle volte può non essere a sua volta sufficientemente in grado di comprendere appieno le conseguenze di questa scelta. La prima cosa da chiarire è che l'intervento deve avere una **valenza terapeutica**, ovvero quella di risolvere le problematiche fisiche o psicologiche derivanti da un difetto fisico reale e importante. Altro risvolto da tenere in considerazione è il cosiddetto **pentimento**. Affrontare una scelta così **definitiva** in un'età così **volubile** può avere effetti collaterali imprevisti, come quello di non riconoscersi più e di percepire il proprio volto come estraneo, con tutto il carico emotivo che ne consegue. Di recente la top model di origini palestinesi **Bella Hadid** ha raccontato della rinoplastica fatta a 14 anni e di come, se tornasse indietro, probabilmente non la rifarebbe per non cancellare i suoi tratti mediorientali.



Rinowash

doccia nasale micronizzata per il trattamento delle alte vie aeree

RADDOPPIA

e si fa in due per le tue necessità

rinowash **Ego**

rinowash

NEW



Portatile
Batteria ricaricabile

● fino a **20**
utilizzi con
una ricarica

- leggero e silenzioso
- terminale morbido in silicone
- adatto a tutte le età
- semplice da usare

leggere attentamente il foglio illustrativo (dispositivo medico CE)

Collegabile a tutti
gli aerosol a pistone



Prendi a cuore il tuo respiro

Air Liquide
HEALTHCARE

NON SOLO NASO, MA ANCHE BOCCA E OCCHI

A esporre ancora di più i giovani al rischio di scelte imponderate sono le mode e le tendenze prodotte dai social media. I dati 2022 dell'**Osservatorio nazionale di medicina estetica**, curato dalla società scientifica Agorà, confermano la tendenza: sempre più i canoni di bellezza tra i giovani sono dettati **dall'effetto "filtro"**, tanto che si registrano richieste di ritocchi sempre più artefatti e innaturali come le **russian lips**, in cui si vanno a ridefinire i contorni delle labbra per ottenere una forma a cuore, e i **foxy eyes** in cui si sollevano gli angoli esterni delle sopracciglia per avere uno sguardo più intenso e affilato.

QUANDO LA REGOLA AMMETTE ECCEZIONI

Se per la rinoplastica è sempre meglio non anticipare i tempi, ci sono interventi che si possono effettuare prima dei 18 anni. È il classico caso delle cosiddette "**orecchie a sventola**". L'intervento di otoplastica, che prevede il rimodellamento del padiglione auricolare, è possibile infatti anche in età adolescenziale. Esistono poi casi in cui le adolescenti possono avere **un seno perfettamente sviluppato e l'altro no**. Un difetto fisico che crea fortissimi disagi e sofferenze psicologiche. In queste situazioni il chirurgo può valutare di intervenire già attorno ai 16 - 17 anni.

Il consiglio principale resta quello di imparare a valorizzare i propri difetti per farli diventare tratti distintivi della propria personalità.

Le regole per non bruciare le tappe

01

MEGLIO ASPETTARE

Sempre meglio non intervenire sul naso prima della **maggiore età** per non compromettere lo sviluppo osseo.

02

CAPIRE IL PERCHÉ

Alla base dell'intervento in adolescenza ci devono essere **motivazioni reali**, dettate da difetti fisici in grado di creare disagio e sofferenza.

03

NON FARSI INFLUENZARE

I social spesso veicolano **modelli di bellezza irraggiungibili**, meglio tenerne conto per restare con i piedi per terra.

ACCETTARSI PER GUARDARE AL DI LÀ DEL PROPRIO NASO

Al di fuori dei casi in cui l'intervento risolve situazioni di disagio serio e conclamato, il consiglio principe resta quello di **imparare a valorizzare i propri – presunti – difetti** per farli diventare parte integrante della propria vita, della propria storia, della propria personalità. D'altronde per Dante, Cleopatra e pure per personaggi contemporanei - da Maria Callas a Barbra Streisand a Adrien Brody - il naso non è mai stato un impedimento per esprimersi al meglio, anzi.

L'essenza dei ricordi

Sbloccare un ricordo è un'espressione molto in voga tra i giovani che si usa per riferirsi al momento in cui, grazie a una parola o un'immagine, riaffiorano alla mente dei ricordi apparentemente dimenticati. Ma se si tratta di sbloccare la memoria, è l'olfatto il senso più potente. Grazie alla sua connessione con la sfera del cervello deputata proprio al ricordo e all'emotività, è in grado di far rivivere le sensazioni e le emozioni legate a un particolare odore anche a distanza di diversi anni.

DI ILARIA LIBERTI

Stai camminando per strada osservando quello che ti circonda quando, all'improvviso, vieni avvolto da un profumo inaspettato. Una fragranza che ti catapultava immediatamente in un altro luogo, in un momento preciso della tua vita; ed è come se, in un attimo, le sensazioni che provavi in quel momento riaffiorassero alla mente ancora intatte. Potrebbe essere il profumo del bucato appena lavato o di una pentola di ragù che sobbolle sul fuoco, oppure l'aroma delle caramelle che non mancavano mai a casa della nonna. A prescindere dal profumo scatenante, si tratta di un fenomeno così potente e universale da far sì che prima o poi tutti nella vita abbiamo pensato **"questo odore mi ricorda qualcosa"**. Nel gergo giovanile si direbbe che quell'odore *ci ha sbloccato un ricordo* e in effetti, quando si tratta di sbloccare la memoria, l'olfatto è il senso più potente, quello con la combinazione esatta. La ragione sta nel fatto che siamo dotati di un particolare tipo di memoria che viene definita **memoria olfattiva** e consiste nella capacità di catalogare e immagazzinare gli odori e conservarli per tutta la vita.



Saforette®

UN BRAND ESPERTO DI IGIENE INTIMA

Una **linea naturale** formulata per soddisfare le necessità di **donne e bambine** di tutte le età e per rispettare l'ecosistema intimo femminile.



Ogni prodotto della linea è a base di un ingrediente naturale, la **Bardana**, nota per la sua **azione lenitiva ed emolliente**.

Scopri la tua naturale protezione intima

BOIRON®

IL POTERE DELLA MEMORIA OLFATTIVA HA ISPIRATO L'OPERA DI PROUST E LE SCELTE DI MARKETING DI UNA NOTA CAFFETTERIA.



L'EFFETTO PROUST, LA TRAMA DEI PROFUMI

Anche Marcel Proust aveva avuto la sensazione che l'olfatto fosse l'alleato più potente della memoria. Uno dei suoi più grandi capolavori, infatti, *Alla ricerca del tempo perduto*, racconta del momento in cui il protagonista realizza che la vista non era sufficiente per richiamare alla mente i ricordi della vecchia zia Léonie, riaffiorati solamente dopo aver gustato il sapore dolce della madeleine e annusato il **profumo del tè** che era solito bere in sua compagnia. È così che, già nel 1911, Proust parla di un tipo di memoria definita da lui **involontaria** proprio perché collegata a una sfera più emotiva, capace di travolgere l'essere umano quando meno se lo aspetta e chiamata oggi **effetto Proust** proprio in ragione di questa intuizione così centrata.

I RECETTORI OLFATTIVI, UNA STORIA DA NOBEL

Se la memoria olfattiva sembra essere nota da sempre, la scoperta dei meccanismi che la regolano invece è recente ed è legata all'attività degli scienziati **Linda B. Buck e Richard Axel** – vincitori del premio Nobel per la medicina nel 2004 – che, affascinati dal funzionamento **dei recettori olfattivi** situati nel naso, hanno deciso di dedicare la propria carriera allo studio del loro funzionamento. In particolare, dalle loro ricerche sui topi (animali con strutture e tessuti molto simili a quelli umani) è emerso che i roditori sono dotati di circa **1.000 recettori, contro i soli 350** presenti negli esseri umani, ma, a prescindere dalla specie, il loro funzionamento sarebbe il medesimo.

La firma odorosa che spinge all'acquisto

Anche i responsabili marketing che si occupano di definire le strategie di comunicazione dei diversi marchi – e che di fiuto per gli affari ne hanno da vendere – hanno capito il potenziale della sfera olfattiva. Per questo, da diversi anni, moltissimi marchi si sono impegnati nel campo del cosiddetto **marketing sensoriale** firmando delle fragranze dedicate o allestendo i propri punti vendita in modo da inebriare il consumatore con delle profumazioni gradevoli per spingerlo a comprare di più e più in fretta. Un esempio per tutti è stata una nota catena di caffetterie che, puntando sulla gradevolezza **dell'odore del caffè**, ha iniziato a macinarlo all'esterno del locale per invogliare le persone ad entrare. Oggi si tratta di una pratica diffusa in moltissime aree di applicazione, dalla ristorazione al commercio di beni di lusso.

**MICOSI?
NON NASCONDERE IL PROBLEMA
SE PUOI COMBATTERLO.**



IN CASO DI ONICOMICOSI, PUOI COMBATTERLA CON TROSYD® SOLUZIONE UNGUEALE.
Un farmaco a base di tioconazolo che, grazie al suo doppio effetto, elimina funghi e batteri.
E per la **micosi della pelle**, puoi provare **Trosyd® crema**.

GIULIANI

TROSYD®
Scopri di più su trosyd.it

LA COMBINAZIONE CHE SBLOCCA LA MEMORIA

Gli studiosi hanno evidenziato che ogni recettore è in grado di recepire una o più molecole odorose e che, a loro volta, ogni molecola può essere riconosciuta da più di un recettore.

Lavorando insieme, i recettori creano una sorta di **codice combinatorio** – una combinazione unica come quella di una cassaforte – che sarà associato a uno specifico odore. È questa combinazione che permette poi al nostro cervello di riconoscere moltissimi odori differenti e di “catalogarli”. Inoltre, la parte del cervello dedicata all'**odorato** e quelle dedicate rispettivamente al **ricordo** e **alle emozioni**, sono interconnesse.

Il collegamento tra queste sfere produce le cosiddette **immagini olfattive**: delle fotografie di alcuni momenti della vita che vengono incanalati nella nostra memoria a lungo termine e che possono rimanere sopiti anche per diversi anni in attesa di essere rievocati, appunto, da un profumo.

PERCHÉ L'OLFATTO CI RIPORTA ALLA GIOVINEZZA

A quanto pare la capacità di codificare gli odori è molto più spiccata nelle fasi dell'**infanzia** e dell'**adolescenza** e va scemando a mano a mano che si invecchia, e questo spiegherebbe perché molti dei nostri ricordi olfattivi ci riportano dritti dritti ai primi anni della nostra vita. Inoltre, uno studio recente della *Rockefeller University* di New York ha cercato di dimostrare che in realtà il nostro olfatto è molto più performante di quanto pensiamo – riuscendo a percepire **miliardi di molecole odorose e non 10mila come si pensava** – e molto più potente degli altri sensi: una persona adulta ha infatti una capacità del 35% maggiore di richiamare a sé un ricordo sulla base di quello che annusa, rispetto a quello che tocca, vede o sente.

Piccolo glossario

PER NON ANDARE A NASO

01

EFFETTO PROUST

È il termine usato per indicare la capacità di un profumo di riportare alla mente uno **specifico ricordo** ad esso legato.

02

RECETTORI

Sono le cellule collocate nel naso che riconoscono le **molecole olfattive** e le identificano.

03

IMMAGINI OLFATTIVE

Sono i ricordi che vengono **visualizzati in maniera chiara** e precisa nell'istante in cui si annusano determinate fragranze.

04

MARKETING SENSORIALE

È la disciplina che sfrutta il **potere della memoria** olfattiva per spingere i consumatori ad acquistare beni e servizi.

La capacità di codificare gli odori è più sviluppata nell'infanzia e questo spiega perché i ricordi olfattivi riportano ai primi anni di vita.

Allenare il respiro

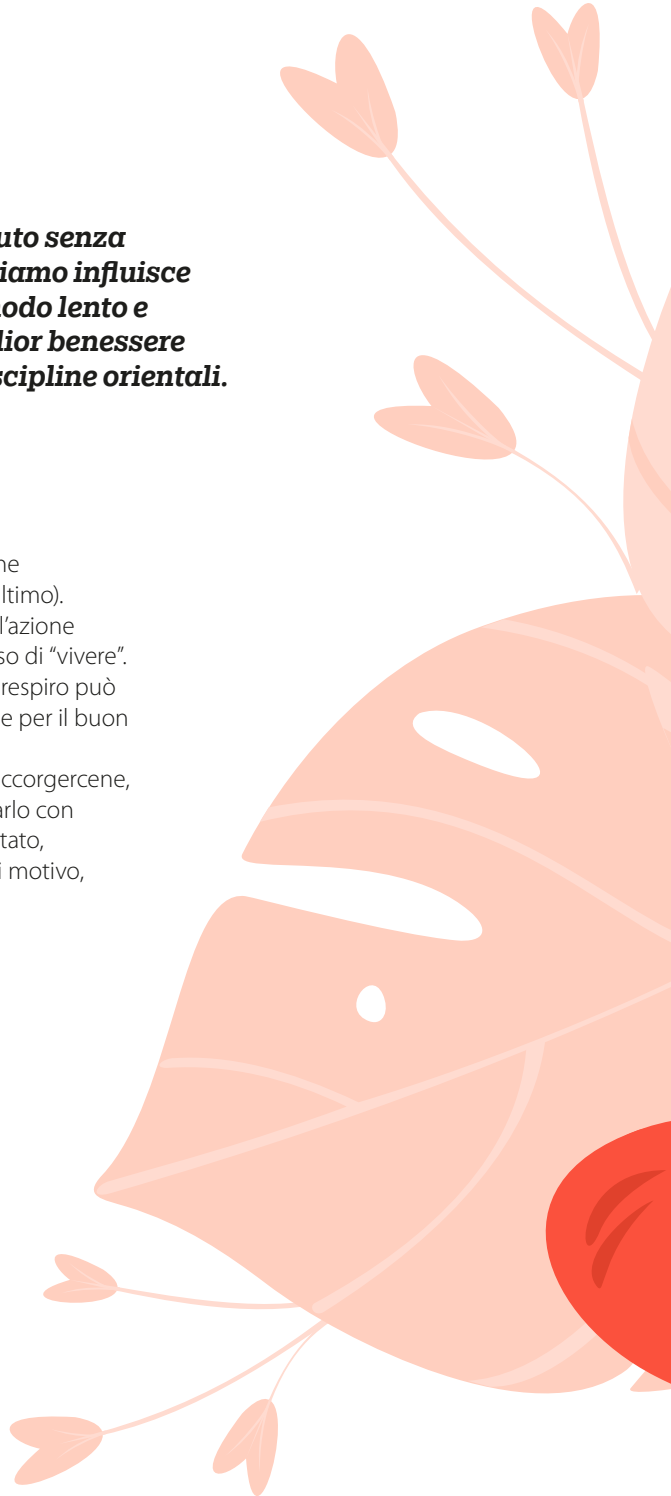
Respiriamo dalle 12 alle 16 volte in un minuto senza accorgercene, eppure il modo in cui lo facciamo influisce sul nostro corpo. Imparare a respirare in modo lento e consapevole è spesso la chiave per un miglior benessere fisico e mentale, come insegnano molte discipline orientali.

DI PAOLA FRANCIA

La vita è un ritmo scandito da inspirazioni (il primo atto che compiamo quando veniamo al mondo) ed espirazioni (l'ultimo). E non è un caso se in molte lingue i termini che indicano l'azione del respirare siano strettamente collegati al concetto stesso di "vivere". A metà strada tra l'azione **riflessa** e quella **volontaria**, il respiro può essere allenato per migliorare la pratica sportiva, ma anche per il buon funzionamento dell'organismo in generale. Ogni minuto facciamo dalle 12 alle 16 respirazioni senza accorgercene, ecco perché respirare bene è fondamentale. Imparare a farlo con **consapevolezza e profondamente** non è affatto scontato, e spesso ce ne rendiamo conto solo quando, per qualsiasi motivo, il fiato "si fa corto".

QUESTIONE DI MUSCOLI

Al contrario di quanto si possa pensare, non sono solo naso e polmoni a farci respirare ma anche l'insieme dei **muscoli respiratori** (in particolare il diaframma e i muscoli intercostali interni ed esterni). Quando l'aria entra nei polmoni attraverso l'inspirazione, i muscoli intercostali si contraggono e le costole si sollevano mentre il diaframma si abbassa. È questo lavoro "di squadra" che fa **dilatare la gabbia toracica** e con essa anche i polmoni, che sono tessuti passivi estremamente elastici. Più spazio si crea nella cassa toracica, più aria entra nei polmoni.



***Il diaframma
è il principale
muscolo della
respirazione,
imparare ad
usarlo può
dare grandi
benefici.***



CON LA CONSULENZA DI
**EUGENIA FABBRI
DELLA FAGGIOLA**

*Laureata in Scienze motorie
e docente certificata di Yoga*

SAI COME PROTEGGERE AMBIENTI, OGGETTI E TESSUTI DAI VIRUS?

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

Ripetere l'applicazione quando serve



superfici



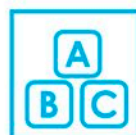
attrezzature



tessuti



maniglie



giochi



pattumiere



Angelini
Pharma

FARE RESPIRI LUNGI E CONSAPEVOLI
È UTILE PER COMBATTERE ANSIA E STRESS.
IN QUESTO AIUTA ANCHE IL CANTO.



ANCHE IL NASO HA IL SUO RUOLO

A meno che non si stia facendo un'attività fisica intensa che richieda una ventilazione molto più ampia - nel qual caso entra in gioco anche la bocca - è sempre bene inspirare ed espirare con il naso. Il naso funziona un po' come un **condizionatore**: le sue mucose regolano la **temperatura** e l'**umidità** dell'aria prima che venga immessa nei polmoni e le parti più interne sono ricoperte di ciglia che hanno la funzione di trattenere ed espellere polveri e corpi estranei.

SE IL DIAFRAMMA VA IN AFFANNO

Sebbene il respiro sia un gesto automatico, ci sono fattori che possono alterarne il ritmo. Ad esempio, quando siamo esposti a **stress** e **ansia**, il respiro si fa più **veloce**, **superficiale**, associato a una **sensazione di blocco** che sembra impedirci di prendere fiato, mentre il diaframma si irrigidisce. Ecco perché molte tecniche di gestione dello stress passano dal recupero di una corretta respirazione e in particolare dalla cosiddetta **respirazione diaframmatica**: una respirazione lenta e profonda con il diaframma aumenta l'**ossigeno** nel sangue, rafforza il **sistema immunitario**, migliora **sonno** e **digestione** e aiuta ad affrontare **sbalzi di umore** e **pensieri logoranti**.

UNA BOCCATA D'ARIA DALL'ORIENTE

Nelle antiche discipline orientali il respiro è fondamentale e diverse pratiche - come ad esempio Yoga, Tai Chi, Qi Gong e meditazione - favoriscono una maggiore **consapevolezza** e un più profondo contatto con sé stessi. In alcune culture, poi, si crede che la **durata della vita** sia determinata da un numero preciso di respiri. Promuovendo un "risparmio energetico respiratorio" queste culture promuovono dunque stili di vita più **longevi**. Anche il **canto** aiuta a diminuire il ritmo respiratorio: oltre che giovare all'umore, permette di prendere grandi inspirazioni e rilasciare l'aria lentamente mentre moduliamo i suoni.

Sentire il diaframma per sentirsi meglio

In Occidente il diaframma è considerato un muscolo, ma in alcune culture orientali è visto **come un vero e proprio organo** che divide il "cielo" dalla "terra", colui che collega gli organi superiori a quelli inferiori e profondamente collegato ai nostri stati interiori. Per capire se stiamo respirando con il diaframma, basta sdraiarsi a **pancia in su** e poggiare **le mani sulla pancia**, inspirando ed espirando il più profondamente possibile e osservando le mani che **si alzano e si abbassano**. L'attività diaframmatica aiuta infatti a migliorare l'**elasticità** della gabbia toracica e ad aumentare l'**efficienza** dell'apparato respiratorio, favorendo la **concentrazione** e il **rilassamento**.



Quando il fiuto *s'inceppa*

Cani e gatti sono dotati di un fiuto eccezionale, molto più potente e sviluppato del nostro. Ma anche il loro super olfatto si può inceppare e spesso è anche causa della loro convivenza con gli esseri umani.

DI ROBERTA INVIDIA

Ci avete mai pensato? Possiamo avere fiuto per gli affari, essere bravissimi ad andare a naso, ma in nessuno di questi casi stiamo realmente parlando di olfatto. Nel tempo abbiamo sviluppato di più gli altri sensi - vista, gusto, tatto, udito - e per questo, condividere lo stesso ambiente con animali che hanno un olfatto molto più sviluppato del nostro può essere **problematico, per loro**. Cani e gatti hanno un olfatto molto acuto e possono essere infastiditi da odori e profumi che noi consideriamo piacevoli: **candele e oli essenziali**, ad esempio, se usati troppo e troppo a lungo, possono **irritare** il loro naso e diventare vere fonti di **allergie**. Anche il **fumo di sigaretta** non è certo l'ideale per nasi così sensibili e bisogna sapere che, specialmente i gatti, sono soggetti a riniti croniche e bronchiti cronico-ostruttive da fumo passivo. Ecco perché mettere il naso nella quotidianità dei nostri amici pelosi può aiutarci a capire meglio il loro "punto di vista".

UN SUPER STRUMENTO DI COMUNICAZIONE

L'olfatto per cani e gatti non è solo un senso. È uno strumento di comunicazione con i loro simili e anche un mezzo per **conoscere** l'ambiente circostante e per **orientarsi**. Attraverso il naso, in particolare attraverso l'organo vomeronasale, cani e gatti percepiscono i **feromoni** - veri messaggi in codice, presenti nelle urine, feci e altre secrezioni - capaci di trasmettere **rilassamento, stimolo sessuale e anche ansia o paura**. Ecco perché uscire all'aria aperta per una passeggiata è fondamentale per i cani, ma lo è anche per i gatti, che hanno bisogno di annusare per fare esperienza.



CON LA CONSULENZA DI
RAFFAELLA PIRINI

Veterinaria

GLI ALLEATI PER IL TUO BENESSERE

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD



OMEGA 3 DOUBLE PLUS

- > Formula esclusiva con **elevata concentrazione di Omega 3**
- > **559mg di EPA e 229mg di DHA** per softgel
- > Olio di pesce **distillato e purificato**
- > Softgel deodorizzata **senza retrogusto**
- > Certificazione **Informed Sport**

Cuore



1 soft gel al giorno contribuisce alla **normale funzione cardiaca**



3 soft gel al giorno aiutano il mantenimento dei normali **livelli di trigliceridi nel sangue**



4 soft gel al giorno aiutano a mantenere una normale **pressione sanguigna**

Testa



2 soft gel al giorno contribuiscono alle normali **funzioni cerebrali**

Visione



2 soft gel al giorno contribuiscono alle normali **capacità visive**



EPA e DHA assunti alla dose giornaliera di 250mg contribuiscono alla normale funzione cardiaca; assunti alla dose giornaliera di 2g contribuiscono al mantenimento dei normali livelli di trigliceridi nel sangue e assunti alla dose giornaliera di 3g contribuiscono al mantenimento di una normale pressione sanguigna; inoltre il DHA assunto alla dose giornaliera di 250mg contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale e della normale capacità visiva. Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto. Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

[namedsport.com](https://www.namedsport.com)
contactus@namedsport.com



SOLO IL GATTO SIBERIANO PUÒ ESSERE
CONSIDERATO IPOALLERGENICO PERCHÈ
PRODUCE POCA PROTEINA FEL D1.



UN OLFATTO SUPER ANCHE NEI NUMERI

Il motivo di un olfatto tanto sensibile sta nei numeri. Cani e gatti hanno una superficie olfattiva **molto estesa**.

Nel cane, in particolare, la mucosa olfattiva ha una superficie che va da 18 a 150 centimetri quadrati (in proporzione anche allo sviluppo del muso e della taglia del cane) con circa 150mila recettori per centimetro quadrato. L'uomo ha una superficie olfattiva di soli 3-4 centimetri quadrati. Un cane in calore è in grado di percepire la presenza di una femmina a **distanza di oltre quattro chilometri**, così come sa riconoscere l'odore di un oggetto o di una persona anche a **grande profondità** nel terreno (come le mine antiuomo o i sopravvissuti sotto le macerie). Una caratteristica che viene addirittura utilizzata per diagnosticare alcuni tipi di tumori attraverso le urine.

SE ANCHE CANI E GATTI HANNO IL RAFFREDDORE

Con un naso così sviluppato, i nostri amici pelosi possono essere esposti ad alcuni disturbi. Specialmente i gatti sono soggetti alle **riniti croniche**, che possono dipendere da banali malattie da **raffreddamento** o da **virus** – come l'herpes virus felino e il calicivirus. Anche il cane può soffrire di riniti, ma sono di solito transitorie. Spesso a causarle sono le **infiammazioni dei denti**: il piano nasale si infiamma per contiguità rispetto al palato duro, quindi, tolto il granuloma del dente, si risolve spesso anche il problema del naso. In tutti i casi, si capisce come l'olfatto di cani e gatti sia uno strumento **potente** quanto **delicato** di cui bisogna prendersi cura dentro e fuori casa.

Esistono davvero cani e gatti che non danno allergie?

La risposta è no. Tutti i cani e i gatti possono essere potenzialmente fonte di allergie. La ragione sta nel fatto che il **vero allergene** non è il pelo in sé, come si è portati a credere, ma una **proteina** – Fel d1 nei gatti e Can f1 nei cani – prodotta dalle ghiandole salivari, sebacee e lacrimali dei nostri amici pelosi. Queste proteine si diffondono nell'ambiente in vari modi, ad esempio, attraverso il pelo (quando cani e gatti si leccano) e attraverso le cellule morte della pelle. Solo il **gatto Siberiano** è, per certi versi, considerato **ipoallergenico**, e questo proprio perché produce un quantitativo di questa proteina molto inferiore ad altre razze. C'è da dire che, per par condicio, anche cani e gatti possono esser allergici alla pelle degli umani.

Qual è la tua essenza?

Scopriilo con il nostro test

COSA HANNO IN COMUNE I PROFUMI E IL CARATTERE DELLE PERSONE?
IN ENTRAMBI I CASI, IL RISULTATO FINALE È DATO DALLA SOMMA DI ELEMENTI
CHE DANNO VITA AD ARMONIE OGNI VOLTA DIVERSE.
E POI, IL FATTO CHE LA FRAGRANZA CHE DECIDIAMO DI INDOSSARE
PUÒ RIVELARE MOLTO DELLA NOSTRA PERSONALITÀ.
SCOPRI COSA DICE DI TE LA TUA ESSENZA DEL CUORE CON IL NOSTRO TEST.



Profumo floreale

NOTE FRESCHE E DELICATE ISPIRATE AI FIORI DELLA NATURA.

Le essenze con una prevalenza di note floreali rimandano alla freschezza, all'odore di pulito e di primavera. Brioso e delicato, questo profumo rispecchia il tuo animo **romantico** e **sognatore** che vede il mondo attraverso lenti color rosa. Hai un debole per le storie e a lieto fine e cerchi sempre di trovare del buono in tutto ciò che incontri. Attenzione solo a non farti troppe illusioni: anche la rosa più delicata può nascondere delle **spine insidiose**, non dimenticarlo.

Profumo agrumato

NOTE FRUTTATE ESALTATE DA UN TOCCO FLOREALE.

Frizzante, energico, a tratti esplosivo. Questo profumo stupisce sempre per la sua intensità, proprio come il carattere di chi lo indossa.

Se l'essenza di agrumi è la tua debolezza, la tua forza è quella di essere una persona **solare** sempre **ben disposta al contatto con gli altri**.

La tua nota aspra? A volte sei un po' troppo protagonista della scena, ma sai sempre recuperare addolcendo gli animi con il tuo innato senso dell'**umorismo**.



Profumo legnoso

NOTE DI SANDALO E LEGNI ESSICCATI DAL TRATTO DECISO.

Imponente, solido, affidabile: il tuo profumo trasmette la tua estrema sicurezza e la tua profondità. Sei una persona di grande carisma, con un carattere **deciso** e **autorevole** quando serve, ma anche **dolce e comprensivo**.

La tua indole da leader ti spinge a essere sempre il capofila e il pioniere per eccellenza, ma se necessario sai farti da parte per lasciare un po' di posto anche a chi ha un'essenza più delicata.



Profumo speziato

NOTE DOLCI E AMBRATE CHE RICREANO
UNA PROFUMAZIONE INTENSA.

Caratterino e profumo a tutto pepe: proprio come il profumo che indossi, ti si riconoscerebbe ad occhi chiusi in mezzo a mille persone. La tua tempra è esemplare; il tuo **coraggio**, il motore che ti porta a difendere strenuamente quello in cui credi. Sei un concentrato di **vitalità inesauribile**, ma ricorda che anche ai più impavidi ogni tanto occorre aggiungere un tocco di vaniglia per allentare la presa e ripartire ancora più forti di prima.



Profumo cipriato

NOTE TALCATE CHE RICORDANO A TRATTI
IL PROFUMO DI PULITO.

La tua è un' **eleganza** senza tempo che si mostra sia nel tuo aspetto che nel tuo carattere. Proprio come il profumo che indossi, sei discreto ma non passi mai inosservato e tutti quelli che ti conoscono fanno riferimento a te per la tua **pacatezza** e **gentilezza** estrema. Un consiglio? A volte puoi permetterti di dare pepe alle tue note più tenui per toglierti qualche sassolino dalla scarpa o anche solo per cambiare un po': ne verrà fuori un accordo irresistibile.



Profumo muschiato

NOTE TERROSE E INTENSE CON UN TOCCO ERBACEO.

In te convivono un carattere **gioviiale e caloroso** e un'attitudine al prendersi cura degli altri. Sei la persona di cui tutti si fidano, l'amico su cui si può sempre contare e la perfetta spalla su cui piangere. Il tuo profumo è come te: delicato e avvolgente al tempo stesso, ma con un tocco erbaceo che gli dà il giusto brio. Ricordati però che ogni tanto puoi anche permetterti di dire no: si tratta di quel risolto dal retrogusto amaro, ma che dà ancora più valore alla tua vera essenza.



Profumo orientale

NOTE DI VANIGLIA E AMBRA CHE RICHIAMANO
LA SUGGERIZIONE DI TERRE LONTANE.

La tua parola d'ordine? Sensualità. Proprio come il profumo che indossi risulti sempre la persona più **seducente** della festa ammaliando, con le tue parole e il tuo modo di fare **affabile**, chiunque incontri. Per te non esistono mezze misure e vuoi sempre vivere le cose al massimo a qualunque costo. Non serve ricordarti che per tutti, a volte, è necessario fare un passo indietro e smorzare i toni più ambrati per apprezzare la bellezza delle altre note che ci circondano.



Le domande, i dubbi, le false credenze.

IN QUESTA RUBRICA CERCHIAMO DI FARE CHIAREZZA SU ALCUNI ARGOMENTI CHE POSSONO GENERARE CONVINZIONI E COMPORTAMENTI ERRATI. QUESTA VOLTA PARLIAMO DI **PRIMAVERA**.

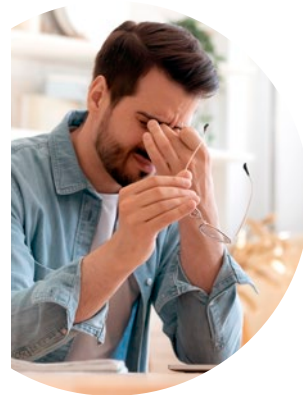


LA PRIMAVERA FA AUMENTARE I PROBLEMI DI DIGESTIONE

VERO. Se avete notato che in primavera si risvegliano **gastrite, reflusso e acidità di stomaco** non vi stupite. Non siete i soli. Questi disturbi infatti tendono a farsi sentire di più nei **cambi di stagione**, compresa la primavera. Al netto di abitudini alimentari scorrette, una vera spiegazione scientifica del perché questo accada non sembra esserci ma, a quanto pare, insieme alla natura si risveglierebbe anche un meccanismo ancestrale: quello che portava gli uomini a prepararsi a una **maggiore abbondanza di cibo** dopo la scarsità dell'inverno. Sarebbe proprio questo retaggio a far produrre al nostro stomaco una **quantità maggiore di succhi gastrici** che hanno l'effetto di irritare l'esofago.

CHI È STRESSATO RISENTE DI PIÙ DEL CAMBIO DI STAGIONE

VERO. Di solito la primavera è la stagione che mette maggiormente di **buon umore**, quella in cui si ritrovano brio e vigore. Ma non sempre è così. Infatti, il cambio di stagione spesso influisce sull'umore e può avere effetti indesiderati come **sonnolenza, stanchezza, irritabilità** e per alcuni anche **insonnia**. Ad essere maggiormente esposte a questi disagi stagionali sembrano essere proprio le persone più **stressate**, nelle quali l'organismo è più infiammato e sensibile agli stimoli esterni.



FARE SPORT ALL'APERTO È SEMPRE BENEFICO

FALSO. Sono in molti ad approfittare delle belle giornate per rimettersi in pista con scarpe e abbigliamento sportivo. Ma se la pista è una **strada trafficata** o una **zona industriale**, il buon intento di tornare a muoversi potrebbe non essere del tutto benefico. Chi fa esercizio fisico, infatti, aumenta sensibilmente la **quantità di aria** che entra nel suo organismo e con essa anche il quantitativo di **sostanze inquinanti**, dal particolato sottile (Pm10, Pm2,5) al benzene al monossido di carbonio. Dunque, sempre meglio, se possibile, muoversi in **aree verdi** o comunque lontane dalle fonti di inquinamento.

STANCHEZZA?

SCEGLI LA LINEA

CARNIDYN

FAI DECOLLARE LA TUA ENERGIA!

CARNIDYN *PLUS*

Per Stanchezza



GUSTO ARANCIA

GUSTO AGRUMI
SENZA ACQUA

COMBATTE
LA SENSAZIONE
DI STANCHEZZA FISICA



CON
VITAMINA B5 E MAGNESIO

FAVORISCE
LE PRESTAZIONI
MENTALI NORMALI



CON
VITAMINA B5, MAGNESIO E ZINCO

CARNIDYN *FAST*

Caldo e Affaticamento



FAVORISCE
L'EQUILIBRIO
IDROSALINO



CON
MAGNESIO

AGEVOLA
LA NORMALE
FUNZIONE
MUSCOLARE



CON
POTASSIO

MIGLIORA LE
PRESTAZIONI
FISICHE*



CON
CREATINA

*Creatina incrementa le prestazioni fisiche in caso di attività ripetitive, di elevata intensità e di breve durata (3g/die).

La Linea Carnidyn è



SENZA GLUTINE



NON CONTIENE INGREDIENTI
DI ORIGINE ANIMALE

Integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

ALFASIGMA

**Può
alleviare**
fino a

7 **sintomi
dell'allergia**



senza glutine

**Doppia
azione**

**antistaminica
+
decongestionante**

starnuti | naso che cola | naso chiuso | prurito al naso
prurito agli occhi | lacrimazione | occhi arrossati