

# CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

## Cover Story

MARCO VALENTINI  
DISINNESCARE  
IL DOLORE  
CRONICO

## Focus

TATUAGGI,  
SE MI LASCI  
TI CANCELLO

## Salute tech

TATTO  
BIONICO

## Dimmi cosa mangi

L'ESTATE  
A TAVOLA



## Questione di tatto

UN TUFFO NELLA SALUTE DELLA PELLE  
E NEI BENEFICI DEL CONTATTO CON GLI ALTRI.

LUG / SET 2023

#08

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia

# Centellase

## LINEA OCCHI



## LINEA GAMBE



### CENTELLASE CONTORNO OCCHI Cell Filler

-  Ingredienti di origine naturale
-  Vegan friendly

### CENTELLASE GEL DEFATICANTE

-  Azione defaticante
-  In frigorifero per azione più marcata

### CENTELLASE VITALGAMBE

-  Azione tonificante
-  Ingredienti di origine naturale
-  Vegan friendly

Per maggiori informazioni chiedi al tuo farmacista di fiducia



06

**COVER STORY**  
MARCO VALENTINI  
Decifrare il dolore cronico



38

**LA FARMACISTA REBECCA**  
Protetti dal sole naturalmente



52

**ALLO SPECCHIO**  
Nemici per la pelle

- 5 EDITORIALE**  
Questione di tatto
- 6 COVER STORY**  
Decifrare il dolore cronico
- 12 FOCUS**  
Se mi lasci ti cancello
- 16 SALUTE TECH**  
Tatto bionico
- 22 I LUOGHI DELLA CURA**  
La Banca della Cute
- 28 IL FARMACISTA ANDREA**  
La salute a fior di pelle
- 38 LA FARMACISTA REBECCA**  
Protetti dal sole naturalmente
- 42 DIMMI COSA MANGI**  
L'estate a tavola
- 46 PICCOLI GRANDI PASSI**  
Primo contatto
- 52 ALLO SPECCHIO**  
Nemici per la pelle
- 56 MUOVIAMOCI!**  
Ringiovanire con le boccacce
- 60 ANIMALI A CHI?**  
Con le zampe all'aria
- 64 STILI DI VITA**  
Hai tatto con gli altri?  
Scopriilo con il nostro test
- 66 COSA C'È DI VERO**  
Le domande e i dubbi  
di una giornata al mare

Luglio - Agosto - Settembre 2023  
Anno II - 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**

Paola Francia, Ilaria Liberti,  
Maria Neri, Simona Nobili

**Fotografie**

Dove non specificato Shutterstock

**Consulenti medico scientifici**

Sara Biondi, Laura Balzani,  
Raffaella Pirini, Enrico Valletta

**Stampa**

Pigini Group  
Via Brecce, 96  
60025 Loreto (AN)

# Euphralia®

GOCCE OCULARI

## Una nuova storia per i tuoi occhi



### Nuova linea con formule specifiche per i tuoi occhi.

Euphralia gocce oculari sono dispositivi medici CE0373/CE1936. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione Min. Sal. del 19/01/2023

**BOIRON®**

La tua salute merita il più grande rispetto



## Cari lettori,

siamo arrivati alla fine di un ciclo, quello tutto dedicato ai cinque sensi. In questo numero, metteremo sotto la lente il **tatto** e il suo organo, la **pelle**. Un senso affascinante su cui si sono concentrate le ultime ricerche scientifiche. Il **Premio Nobel per la Medicina** nel 2021 è andato proprio a due scienziati che hanno scoperto i meccanismi che trasformano gli stimoli tattili in informazioni per il sistema nervoso. Scoperta che, si spera, possa contribuire in futuro a trovare nuove cure per il dolore cronico.

Di dolore cronico parliamo nella nostra Cover Story con il reumatologo **Marco Valentini** fondatore del primo Centro di Reumatologia Sistemica in Italia che ci spiega perché la **fibromialgia** è una sindrome complessa per la quale **non esiste una sola cura** ma tante cure a seconda del singolo paziente. Una cura per le delusioni amorose sembra invece essere **cancellare i tatuaggi** dedicati ai propri ex. Ne parliamo nell'articolo "Se mi lasci ti cancello" con i numeri del **fenomeno tattoo in Italia** e i consigli per tatuarsi e "statuarsi" in sicurezza. Nella rubrica "Salute Tech" invece parliamo di **tatto bionico**, ovvero dei progressi nel campo delle protesi che permettono alle persone, attraverso gli arti artificiali, di recuperare non solo l'autonomia ma anche le **sensazioni tattili** e quelle del **caldo** e del **freddo**.

Entriamo poi nella **Banca della Cute di Cesena**, una delle cinque banche di tessuto cutaneo in Italia di vitale importanza per i **grandi ustionati**

**Attraverso il tatto e la pelle comunichiamo con il mondo esterno e ne riceviamo stimoli che influiscono sul nostro benessere fisico e mentale.**

e non solo. Con il **farmacista Andrea Maglioni** entriamo nella stretta relazione che lega la pelle e l'intestino. Il nostro viaggio continua con la **farmacista Rebecca Ravaioli** con i consigli per esporsi al sole proteggendosi in modo naturale.

La rubrica "Dimmi cosa mangi" ci porta dritti in vacanza con preziosi suggerimenti per fare dell'estate il momento dello **stare insieme** e **mangiare fuori** mantenendosi in equilibrio.

In "Piccoli grandi passi", con l'aiuto del primario di pediatria dell'Ospedale Morgagni Pierantoni di Forlì **Enrico Valletta**, scopriamo il primo contatto tra mamma e neonato.

Nella rubrica "Allo specchio" conosciamo più da vicino la **dermatillomania**, un disturbo fonte di grande disagio e di isolamento sociale. Facciamo poi un po' di ginnastica per il viso con lo **yoga facciale** e capiamo come passeggiare con il nostro cane nelle calde giornate estive **proteggendo le sue zampe dalle ustioni**.

Chiudiamo con il test per scoprire quanto tatto abbiamo con gli altri e sfatiamo i luoghi comuni sui classici fastidi di **una giornata al mare**.

Buona lettura!

**Stefano Scozzoli**, *Direttore responsabile*



### COROFARHEALTH È PREMIO MEDIASTARS 2023!

CorofarHealth ha appena ricevuto il **premio nazionale Mediastars**, nella categoria **Editorial Identity**. Un riconoscimento all'**originalità della veste grafica e dei contenuti** della rivista che ci riempie di soddisfazione!

# Decifrare **il dolore cronico**

***Le ultime scoperte sui meccanismi del tatto e della percezione di caldo e freddo potrebbero aprire la strada a nuove cure per il dolore cronico, tipico di molte malattie reumatiche. Tra queste c'è la fibromialgia, sindrome sempre più diffusa che ha stretti legami con il nostro modo di vivere. Ne parliamo con il reumatologo Marco Valentini, tra i primi a sviluppare in Italia un approccio di medicina sistemica per il trattamento di queste patologie.***

DI ROBERTA INVIDIA | PH ANDREA BONAVIDA

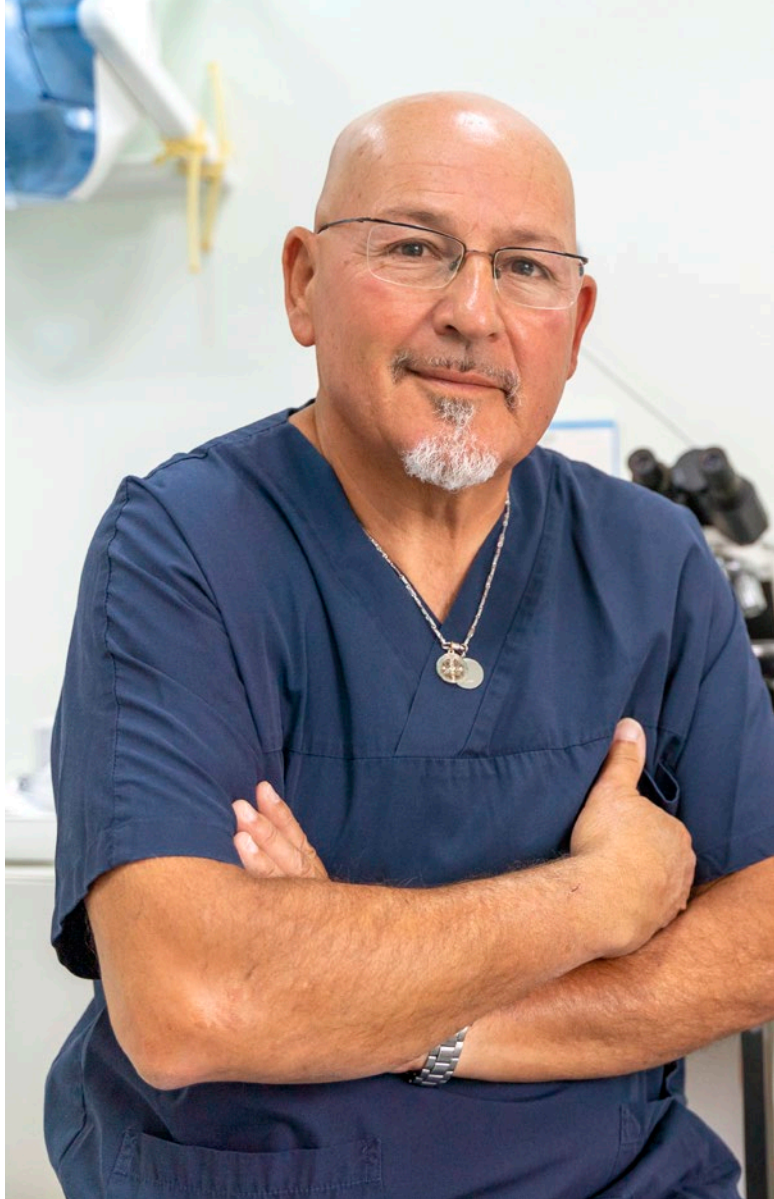
Nel 2021, mentre il mondo, a causa del Covid, sperimentava ancora l'assenza di contatto, due scienziati, David Julius e Ardem Patapoutian, hanno fatto una scoperta sui meccanismi del **tatto** e della **sensibilità alle temperature** che è valsa loro il **Premio Nobel per la Medicina**. La scoperta ha acceso, come comprensibile, la speranza che questa nuova conoscenza possa aiutare a sviluppare farmaci in grado di disattivare, o regolare, la **percezione del dolore** offrendo nuove possibilità di cura a chi è affetto da malattie, come quelle reumatiche, in cui il dolore ha una grande rilevanza. Tra queste malattie c'è la **fibromialgia**. Una sindrome complessa, ancora poco conosciuta e in costante aumento, che colpisce in prevalenza le donne ma riguarda anche gli uomini. A lungo considerata un disturbo psicosomatico, è spesso definita una patologia senza cura. Non è così e ce lo spiega **Marco Valentini**, reumatologo, tra i primi in Italia ad applicare un approccio sistemico globale alla malattia. Valentini spiega anche come una cura specifica non c'è perché "ognuno ha la sua fibromialgia" e la terapia va personalizzata secondo la storia del paziente. C'è poi un altro aspetto: **uscire dalla fibromialgia è possibile** a patto che si sia disposti a mettersi in gioco e a modificare le proprie abitudini di vita.



01

## DOTTOR VALENTINI, COS'È LA FIBROMIALGIA?

È UNA SINDROME COMPLESSA CARATTERIZZATA DA **DOLORE GENERALIZZATO** E MOLTI ALTRI SINTOMI, TRA CUI PRINCIPALMENTE **ASTENIA**, CIOÈ DEBOLEZZA MUSCOLARE; **STANCHEZZA**, CHE A VOLTE È PIÙ IMPORTANTE DEL DOLORE; **NEBBIA MENTALE**; **ALTERAZIONE DEL SONNO**; **RIGIDITÀ**, IN PARTICOLARE AL MATTINO; E POI **ANSIA E DEPRESSIONE**. A QUESTI SI ASSOCIA SPESSO ANCHE LA **SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE**, CON ALTERNANZA DI DIARREA E STITICHEZZA E INTOLLERANZE ALIMENTARI.



02

## CHE RAPPORTO C'È TRA LA FIBROMIALGIA E LE MALATTIE REUMATICHE?

La fibromialgia è una malattia reumatica ma, a differenza di altre patologie dello stesso tipo, non crea deformità o danni permanenti e **non dà alterazioni visibili** dei parametri. Si arriva a parlare di fibromialgia per diagnosi differenziale, cioè dopo avere escluso tutte le altre patologie. Fino al 2010, ci si basava sui **tender point**, specifici punti del corpo che risultano dolenti alla pressione; in questo modo però sfuggiva alla diagnosi il 40% dei pazienti. Oggi ci si basa soprattutto sui sintomi.

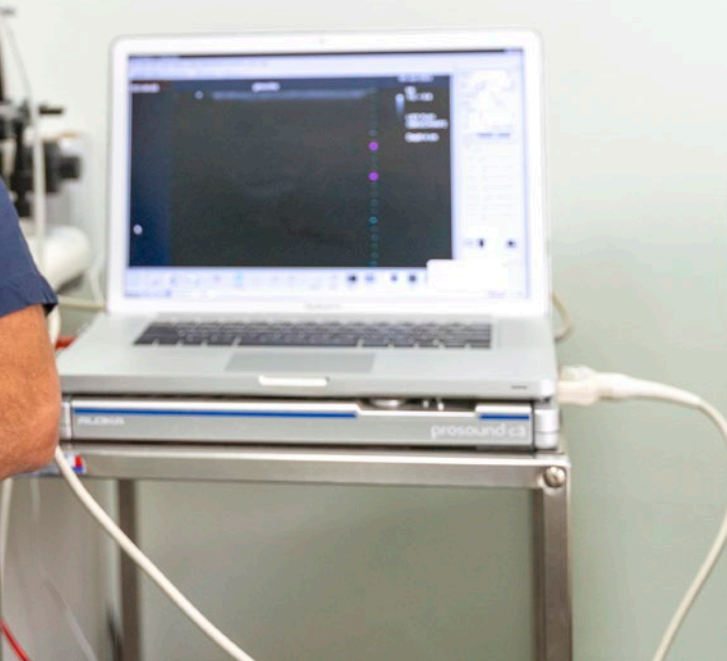
03

## QUAL È LA CAUSA?

Dal punto di vista medico si tratta di una neuroinfiammazione: una **infiammazione del sistema nervoso centrale**, e successivamente di quello **periferico**, mediata da cellule del tessuto connettivo del sistema nervoso, in particolare la glia e gli oligodendrociti, che risultano iperattivati. Questa iperattivazione provoca **contratture muscolari** e **rigidità persistenti** e anche una alterazione della **percezione del tatto** chiamata *allodinia*. Dal punto di vista sociale, si tratta di una malattia dei nostri tempi: l'espressione del fatto che il nostro **stile di vita** non è in armonia con il modo in cui il nostro corpo è stato progettato.



**La fibromialgia è una sindrome complessa. Ecco perché non esiste una sola cura, ma percorsi su misura per ogni paziente.**



## 05 QUALCHE ESEMPIO DI FLOGOTIPI CHE SVILUPPANO LA FIBROMIALGIA?

Ad esempio quello *stressato flogoimmune*. La persona infiammata soffre di sindrome ansiosa/depressiva, anche se non necessariamente si parla di depressione, e soprattutto soffre di **insonnia** che è il trait-d'union tra le varie fibromialgie. Tant'è che molti lavoratori che fanno turni di notte hanno una incidenza molto alta del disturbo. Poi c'è il *flogotipo disbiotico*: la neuroinfiammazione modifica il funzionamento dell'intestino, ma può succedere anche il contrario, cioè che le **alterazioni del microbiota** producano **citochine** che salgono fino al sistema nervoso centrale alterando la glia. Un flogotipo **sottovalutato** è poi quello che definiamo intossicato. Si tratta spesso di **giovani maschi** magari impiegati in lavori agricoli o attività industriali in cui si utilizzano **veleni** o **sostanze tossiche**.

## 04 DA CHE COSA È SCATENATA LA NEUROINFIAMMAZIONE?

Possiamo dire che esistono **tante fibromialgie** perché ognuno ha il suo modo di infiammarsi e quindi di ammalarsi. La medicina sistemica parla di flogotipi e considera il periodo "**meno 9 più 6**", ovvero il tempo trascorso nella pancia più i primi 6 anni di vita, come il momento in cui si sviluppano quelle predisposizioni che poi gli **eventi scatenanti** possono trasformare in malattie vere e proprie.

## 06 LA MALATTIA RIGUARDA ANCHE GLI UOMINI MA PIÙ SPESSO LE DONNE, PERCHÉ?

La fibromialgia è spesso associata alla **perimenopausa**. Gli estrogeni controllano il sistema immunitario. Quando calano, oltre a dare insonnia, possono provocare, in chi è predisposto, una **blanda autoimmunità** che a livello del sistema centrale si traduce in una alterazione della glia. Ecco perché, in questi casi, la **terapia ormonale sostitutiva**, se possibile, è molto indicata.

Systane<sup>®</sup>  
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**

07

## PERCHÉ NON ESISTE UNA CURA PER LA FIBROMIALGIA?

Non esiste una cura unica perché, come dicevamo, ognuno di noi è diverso e la terapia deve essere personalizzata. Ma certamente ci sono tante cose che si possono fare: **regolarizzare il sonno**, come prima cosa. Si può agire attraverso fitoterapici o anche farmaci, dove necessario. E contano molto le buone abitudini tra cui dormire **tra le 23 e le 7 del mattino**, unico lasso di tempo in cui il sonno riequilibra il nostro organismo, non tenere **apparecchi elettronici accesi sul comodino**, non fare **attività fisica** e **non fumare** prima di dormire.



08

## L'ALIMENTAZIONE PUÒ AIUTARE?

L'alimentazione va vista con un nutrizionista, possibilmente eliminando i cibi che producono **istamina** (come melanzane, pomodoro, cioccolato, crostacei, molluschi) perché la neuroinfiammazione è mediata proprio da questa sostanza. È importante anche regolare la **vitamina D** e fare movimento: **pilates, yoga, piscine termali, massaggi**. Un aiuto può venire dalla respirazione, migliorare la funzionalità del diaframma consente di rilassare i muscoli del collo, che sono una parte importante del dolore. Quindi, **alimentazione, respirazione, attività fisica e psicoterapia** se ci sono conflitti emotivi da risolvere.

09

## GLI ANTINFIAMMATORI SONO UTILI?

No, nemmeno il cortisone. Si usa il **paracetamolo**, oppure analgesici associati agli oppioidi nei casi gravi, ma è preferibile ricorrere ai **fitoterapici** con proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche naturali.

10

## SI PUÒ GUARIRE DALLA FIBROMIALGIA?

Si può arrivare a un nuovo equilibrio e a **una remissione dei sintomi**, ma dipende molto dal comportamento individuale. Il paziente deve essere coinvolto in prima persona ed essere disposto a **cambiare il proprio stile di vita** mettendo in atto tutte le cose viste prima per non cronicizzare la malattia. Chiedere aiuto a un farmaco è più facile ma in questo caso non è una via percorribile.

## Tra i primi reumatologi sistemici

Marco Valentini è autore di numerose pubblicazioni nel campo della Reumatologia e della Osteoporosi, è responsabile del Servizio di Reumatologia Centro Osteoporosi del San Pier Damiano Hospital di Faenza e fondatore, all'interno del Primus Forlì Medical Center, **del primo Centro italiano dedicato alla Reumatologia Sistemica**. Rispetto alla reumatologia tradizionale, la Reumatologia sistemica predilige un approccio globale alle patologie con attenzione alla storia del paziente e terapie personalizzate.

# Se mi lasci ti **cancello**

**La fine di una storia d'amore è uno dei motivi più frequenti nella richiesta di rimozione di un tatuaggio, ma ci sono anche motivi di lavoro e di salute. Ecco i numeri del fenomeno in Italia e i consigli per tatuarsi – e "statuarsi" – in sicurezza.**

DI MARIA NERI

Un diamante è per sempre, recita uno degli slogan più fortunati dell'ultimo secolo, per suggellare il simbolo di un legame eterno. Ma cosa c'è di più eterno di **tatuarsi ti amo sulla pelle**? Lo si fa con un cuore, una data, il nome o il nomignolo del partner. Quando l'amore finisce, però, se la preziosa pietra si può sempre chiudere in un cassetto, il marchio sulla pelle che ricorda il nostro ex può diventare una **vista insopportabile**. Chi non ricorda quando Melanie Griffith decise di cancellare dal suo braccio uno dei tattoo più famosi di Hollywood, quello dedicato al marito Antonio Banderas? Aveva scelto di farselo all'inizio della storia con l'attore spagnolo, tatuando il nome di quello che all'epoca era l'amore della sua vita dentro un cuore. Come a lei, capita a molti. Oltre la metà delle persone che scelgono di eliminare un tatuaggio, infatti, lo fa per la **fine di una relazione**.



# 25

L'ETÀ MEDIA  
DI CHI SI FA UN  
TATUAGGIO PER LA  
PRIMA VOLTA.

**51%**

CHI SCEGLIE DI  
STATUARSI PERCHÉ  
IL DISEGNO HA PERSO  
DI SIGNIFICATO.

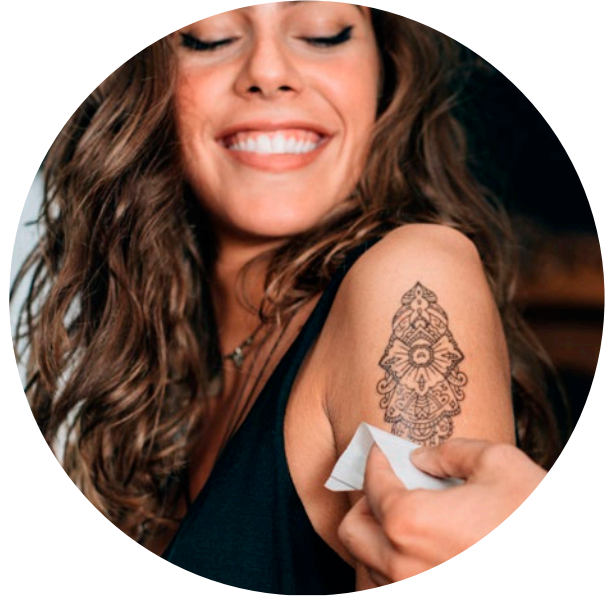


## IL PRIMO TATUAGGIO A 25 ANNI. LE PIÙ TATUATE? LE DONNE

È uno dei dati che emerge da un'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità commissionata per fotografare il fenomeno tattoo in Italia. Dallo studio (2015), condotto su un campione di persone dai 12 anni in su, è risultato che in Italia ci sono quasi **7 milioni di persone tatuate**, il 12,8% della popolazione. Di queste il 23,9% ha fra i 35 e i 44 anni e il 7,7% è minorenni; più del 30% è laureato e oltre il 63% lavora. Il primo tatuaggio si fa mediamente a 25 anni. Ci si tatua perlopiù con finalità ornamentali, per abbellire il proprio corpo o per ricordare una **data**, una **persona**, un **evento** importante della propria vita. Soltanto il 3% si sottopone a tatuaggi per **fini estetiche** (trucco permanente) e lo 0,5% per scopi **terapeutici** (per esempio, la dermopigmentazione dell'areola-capezzolo). I tatuaggi sono più diffusi tra le donne. La differenza di genere fa la differenza anche nella scelta della sede del tatuaggio: gli **uomini** preferiscono braccia, spalle e gambe; le **donne**, schiena, piedi e caviglie.

## STATUARSI PER RAGIONI DI CUORE MA ANCHE DI LAVORO

Sono molteplici le motivazioni per volersi liberare di un tatuaggio. In pole position resta la perdita di significato del disegno (51,3%), ma un'altra causa molto comune è che il tatuaggio semplicemente "non piace più" magari perché diventato **fonte di imbarazzo**, un decoro non adeguato a un nuovo stile di vita, o per il colore sbiadito. C'è poi chi lo cancella per motivi di salute e di lavoro (11,4%). La "body art" infatti non è accettata in alcune professioni, come **nell'esercito** o nelle **forze dell'ordine**: recentemente una candidata è stata esclusa dalla selezione per la Polizia perché la divisa non copriva i segni di un tatuaggio quasi del tutto rimosso. Soltanto poche settimane fa ha destato scalpore il vademecum per il personale di una compagnia aerea italiana che vieta, tra l'altro, i tatuaggi visibili, che non sono visti di buon occhio anche in settori come la **sanità** o la **scuola**.



## Il tatuaggio racconta la Storia

È Ötzi, l'uomo venuto dal ghiaccio, il primo uomo tatuato della storia: **la mummia del Similaun**, ritrovata nel 1991 sulle Alpi italiane, risale al 3300 a.C. e conserva ben 61 tatuaggi tra linee, punti e crocette. Altri tatuaggi antichissimi, raffiguranti animali, sono visibili nei corpi mummificati **dell'uomo di Pazyryk** e sulla **principessa di Ukok**, sepolti 2500 anni fa nei monti Altai in Siberia. La pratica del tatuaggio segna da millenni **l'evoluzione culturale e sociale** dei popoli. Nella Preistoria e nelle civiltà antiche il tatuaggio era segno di **appartenenza**, **rituale magico**, simbolo per definire **differenze di genere** o di **rango** come nelle tribù dei Maori, marchio stigmatizzante o forma di **trasgressione**. Oggi il tatuaggio è diventato un fenomeno di massa e non ha più un linguaggio codificato: simbolo della propria identità, per saperne il significato, bisogna chiederlo a chi lo indossa.

## DALLE INFEZIONI ALLE REAZIONI ALLERGICHE, I RISCHI DEI TATTOO

Chi vuole rimuovere un tatuaggio deve rivolgersi a un medico perché si tratta di un **atto invasivo**, non privo di rischi, che può richiedere parecchie sedute. Anche per chi vuole tatuarsi la raccomandazione è di farlo in piena sicurezza. I tatuaggi comportano dei rischi a breve e lungo termine, dalla possibilità di **infezioni** per il mancato rispetto di norme igieniche, alle **reazioni allergiche agli inchiostri** fino all'**epatite C**, in aumento proprio a causa di trattamenti estetici. Tra le reazioni più frequenti figurano dolore, granulomi, ispessimento della pelle, allergie, infezioni e pus. In questo caso è bene rivolgersi a un medico - e solo uno su cinque lo fa - piuttosto che al tatuatore o, come dichiara più della metà (il 51,3%), non consultare nessuno specialista. È bene dunque pensarci bene, prima di tatuarsi, anche perché gli scienziati devono ancora chiarire con certezza che cosa provochino i tatuaggi nel nostro **sistema immunitario**. Di certo, un tatuaggio è un'aggressione per il corpo, ma mentre ogni volta che la pelle viene violata si attiva per ripristinare la guarigione, quando c'è di mezzo l'inchiostro, non succede. E questo resta un mistero.



## Cancellare le tracce

COSA BISOGNA SAPERE SULLA RIMOZIONE DEI TATUAGGI.

- 01 SERVE UN MEDICO**  
 La rimozione non può essere effettuata da un tatuatore, ma solo da personale medico perché il trattamento è **invasivo e con rischi**.
- 02 IL LASER VA PER LA MAGGIORE**  
 Si utilizzano vari metodi a seconda delle **caratteristiche del tatuaggio**. Attualmente il metodo di rimozione maggiormente impiegato è il laser.
- 03 COSTA E CI VUOLE TEMPO**  
 L'eliminazione di un tatuaggio può essere lunga e costosa e **non sempre i risultati sono quelli desiderati**.
- 04 OCCHIO ALLE REAZIONI**  
 Le reazioni allergiche locali sono **più frequenti quando i pigmenti** sono colorati. Possono comparire dolore, vescicole, croste, infezioni fino ad alterazioni della pigmentazione, aloni e cicatrici.

**Oggi il tatuaggio è un fenomeno di massa anche se in alcuni settori non è visto di buon occhio come nelle forze dell'ordine e in ambito sanitario.**

# Tatto ***bionico***

***Le nuove tecnologie consentono di realizzare arti artificiali super sofisticati che, oltre all'autonomia, riescono a restituire la sensazione del tatto e anche del caldo e del freddo.***

DI PAOLA FRANCIA

Negli anni '70 la "Donna bionica" era una serie TV di grande successo. Prodotto di fantascienza con un contenuto motivazionale - superare le conseguenze di un gravissimo incidente - il telefilm (come si chiamavano all'epoca) raccontava di Jaime Sommers, la prima donna bionica con un braccio, una gamba e un orecchio artificiali dalle facoltà aumentate, simili a dei superpoteri, che metteva al servizio dei più deboli. A distanza di decenni, la **prima mano bionica** è diventata realtà, proprio in una donna, grazie all'attività dei ricercatori italiani. Si tratta di un arto in grado non solo di restituire una grande autonomia, ma anche di replicare, e non è una cosa da poco, la **sensazione del tatto**. Il primo arto artificiale dotato di sensibilità è un passaggio che mancava alle protesi per essere percepite come parti del corpo e non come **corpi esterni**, anche se ancora per i "superpoteri" bisognerà aspettare.







# MAL DI TESTA?

PUOI PROVARE



Quando serve anche a stomaco vuoto.  
A partire dai **12 anni**.

È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Nei soggetti con problemi di tollerabilità gastrica, è preferibile assumere il medicinale a stomaco pieno.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12/04/2021.

 **Angelini  
Pharma**

LA PERDITA DI UN ARTO HA RIFLESSI FISICI E ANCHE PSICOLOGICI. COME PUÒ ESSERE L'IMPOSSIBILITÀ DI DARE UN ABBRACCIO O UNA CAREZZA.

### NEL TATTO LA MISURA DELLE COSE

Il tatto è un senso di vitale importanza, da cui dipende la percezione del mondo intorno a noi, il senso della profondità, dello spessore, la forma degli oggetti. Ecco perché, quando viene a mancare, come nel caso della **perdita di un arto**, i riflessi di questa mancanza non sono solo fisici ma anche **psicologici**. Come può esserlo l'impossibilità di dare un **abbraccio** o una **carezza**. Come quando i gesti più banali - prendere una bottiglietta d'acqua per versarne il giusto contenuto in un bicchiere e rimetterla a posto senza farla cadere - diventano impossibili per chi ha perso una mano e la sensibilità tattile. Ed ecco che la scienza viene in aiuto al cuore e alla quotidianità.

### LA PRIMA MANO BIONICA CAPACE DI SENTIRE

La mano bionica, con il senso del tatto e del movimento, è nata nel 2018 grazie alle ricerche dell'ingegnere Silvestro Micera, della **Scuola Superiore Sant'Anna** e del **Politecnico di Losanna**, in collaborazione con l'Università di Pisa, IRCSS San Raffaele Pisana, Università Cattolica del Sacro Cuore e Università Campus Bio-Medico di Roma, e grazie all'intervento straordinario eseguito dai medici del Policlinico Gemelli di Roma su una paziente che **da 25 anni viveva senza una mano** dopo un incidente nella pressa dell'industria meccanica in cui lavorava. Quella della mano bionica è stata una vera e propria **rivoluzione nel campo della robotica**, attesa da anni e pubblicata sulle pagine della rivista scientifica *eLife*, diretta dal premio Nobel Randy Schekman. Una mano molto diversa dalle protesi precedenti che erano collegate a elettrodi inseriti nei nervi residui dell'arto amputato.



### PROTESI E SISTEMA NERVOSO ORA DIALOGANO

Grazie ai progressi della tecnologia e della scienza questi arti sono in grado di **ricevere input** dall'organismo e di **rispondere** ricreando una situazione che si avvicina molto alla normalità, a tutto beneficio della qualità della vita per chi può finalmente ritrovare la percezione del tatto a differenza di quanto avviene con le **protesi convenzionali**. Come si fa a generare il senso del tatto tramite sensori e protesi? Una componente fondamentale nel raggiungimento di questo traguardo è stata la capacità di mettere in sinergia più conoscenze in ambiti diversi, come ad esempio l'ambito neurologico. Entrando nel dettaglio, i **polpastrelli** della mano robotica si avvalgono di **sensori** che elaborano in un computer le informazioni legate al tatto che, a loro volta, vengono trasmesse tramite **segnali elettrici** comprensibili al nostro **sistema nervoso**.

UVB UVA *filtrazione cellulare IR*

# MONOI de TAHITI



MONOI DE TAHITI APPELLATION D'ORIGINE



NO OXYBENZONE  
NO OCTINOXATE  
NO OCTOCRYLENE  
NO 4-MBC

*L'originale*



**FISHING FOR LITTER**  
la partnership volta alla salvaguardia dell'oceano

Ogni solare HELAN contribuisce alla raccolta dei rifiuti dal mare, equivalente a 1 bottiglietta.



Visita il sito per approfondire:

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



Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato sulle novità dal mondo Helan.

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



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria, Farmacia, Parafarmacia e sul sito [www.helan.it](http://www.helan.it), anche con servizio pickup point.



I SENSORI DEI POLPASTRELLI RACCOLGONO LE INFORMAZIONI TATTILI CHE VENGONO POI TRADOTTE IN IMPULSI PER IL CERVELLO.

### IMPULSI CHE REGOLANO IL MOVIMENTO DELLE DITA

Gli elettrodi presenti nel braccio hanno una funzione di “ponte” e mettono in **comunicazione computer e cervello**. Gli impulsi trasmessi non servono solo a percepire l'ambiente esterno, ma anche a regolare i movimenti delle dita. Grazie all'arto bionico il percorso degli stimoli sensoriali e motori è stato completato: il cervello comanda i movimenti, la mano agisce di conseguenza e manda al cervello gli **stimoli sensoriali** provenienti dal **contatto con gli oggetti** e il cervello traduce queste informazioni nelle sensazioni che permettono di distinguere il morbido dal duro e così via. Permettendo di ritrovare quella dimensione, così naturale e così importante, che ci dà il contatto con il mondo, con le percezioni e con le emozioni.



### DOPO IL TATTO, ANCHE FREDDO E CALDO

Di recente, il team di ricerca coordinato da Silvestro Micera, in collaborazione con il Centro Protesi dell'Inail, ha studiato anche come ricreare la sensazione del **caldo** e del **freddo** mettendo a punto un dispositivo estremamente sottile che restituisce **feedback termici** degli oggetti con cui si viene a contatto e che può essere integrato anche nelle protesi tradizionali. La ricerca è stata pubblicata su *Science*. Come funziona? I ricercatori hanno studiato i meccanismi dell'**arto fantasma** ovvero quella sensazione di posizione, movimento e spesso anche di dolore, che gli amputati avvertono in corrispondenza dell'arto mancante. Questa sensazione è dovuta al fatto che le terminazioni nervose non sono spente ma subiscono una sorta di **riorganizzazione**. Ad esempio, nell'avambraccio amputato è possibile rintracciare le **terminazioni nervose associabili alla mano** mancante, per cui appoggiando qualcosa di caldo o di freddo sull'avambraccio si percepisce la stessa sensazione che si avverterebbe sui polpastrelli. Compresa la percezione della temperatura.

### Una presa naturale

Per ricoprire le protesi, esistono anche dei **guanti estetici in silicone** in cui, dalla forma della mano a quella delle dita fino alla colorazione della pelle e delle vene, tutto è studiato per ottenere un risultato quanto più possibile vicino a una mano naturale. Il limite di queste tecnologie che stanno facendo passi da gigante – è recente l'introduzione anche della **mano adattiva** che si adatta automaticamente alla forma e alla dimensione degli oggetti impugnati senza dover selezionare il tipo di presa di volta in volta – è il **costo**. Una protesi con questi livelli di tecnologia, infatti, può costare diverse decine di migliaia di euro.

# La Banca **della Cute**

**Entriamo in una delle cinque banche di tessuto cutaneo in Italia, con tecnologie e brevetti all'avanguardia, di vitale importanza per i grandi ustionati e non solo.**

DI MARIA NERI | PH UFFICIO STAMPA AUSL ROMAGNA

Un viaggio di studio oltreoceano e la possibilità di vedere con i propri occhi che un lembo di pelle può salvare una vita. È il 1997 quando il dermatologo **Daide Melandri** vola in Texas e visita lo *Shriners Burns Institute*, un grande Centro ustioni a Galveston, nel Golfo del Messico, zona ricca di raffinerie di petrolio, dove si curano tantissimi ustionati. "Fu una folgorazione - racconta Melandri - perché mi resi conto di quanto la disponibilità di pelle da donatore fosse in grado di fare la differenza nella sopravvivenza dei grandi ustionati". Più che un'intuizione, la convinzione attraversa l'oceano. Quando Melandri rientra in Italia, nel **Centro Ustionati di Cesena**, chiede di avviare il progetto della Banca della Cute e, grazie alla sensibilità della Regione Emilia-Romagna, la realizzazione parte. Nasce così, nel 1999, in uno scantinato dell'ospedale Bufalini di Cesena, la Banca della Cute, oggi struttura pubblica tra le più importanti al mondo, specializzata nella lavorazione, conservazione, stoccaggio e distribuzione di tessuto cutaneo su tutto il territorio nazionale. Nel 2004 è divenuta Banca della cute della Regione Emilia-Romagna, poi trasferita, dal 2009, nel **Centro Servizi di Pievesestina di Cesena**. Fa parte del Centro Grandi Ustionati dell'ospedale Bufalini ed è una delle cinque banche del tessuto cutaneo italiane accreditate dal Centro Nazionale Trapianti e dall'Istituto Superiore di Sanità.





The Teva logo is located in the top right corner, featuring the word "teva" in a lowercase, blue, sans-serif font with a green leaf-like graphic above the 'v'.

# Dolore e infiammazione?

## Diclofenac Teva BV gel

- Stiramenti
- Strappi muscolari
- Distorsioni
- Contusioni

A large green circle graphic is positioned on the right side of the image, containing the text "Sollevio prolungato".

Sollevio  
prolungato



Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 07/04/2023  
MULTI-IT-00232

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







CUTE E TESSUTI PRELEVATI DAL DONATORE VENGONO PROCESSATI IN AMBIENTI CONTROLLATI E POI CONSERVATI A MENO 195 GRADI.

### UNA RISERVA A CUI ATTINGERE PER LE USTIONI GRAVI

Alla cute conservata nella Banca si ricorre ogni volta che un paziente ha bisogno della pelle degli altri per sopravvivere. È il caso dell'ustionato grave, con **bruciature su oltre il 40% del corpo**, che non ha sufficiente cute sana per procedere al trapianto della propria pelle (autologo). In Italia ogni anno si registrano circa **4mila ricoveri per ustioni**. La maggior parte degli ustionati sono adulti e anziani; il **72%** degli incidenti avviene **in casa** e solo il **10% sul lavoro**. I bambini invece si ustionano rovesciandosi addosso acqua o latte bollente. Per avere un'idea, lo scorso anno la Banca della Cute di Cesena ha distribuito quasi 189mila centimetri quadrati di cute, **per 157 trapianti**. La pelle di un'altra persona, medicazione temporanea, è il miglior sostituto cutaneo: toglie infezioni e dolore, tiene in vita.

### NON SOLO PELLE MA ANCHE TESSUTI BIOINGEGNERIZZATI

Nel corso degli anni la Banca della Cute ha incrementato l'attività nell'ambito della **Medicina Rigenerativa** e oggi è in grado di fornire diversi sostituti cutanei, adatti alla cura di molteplici patologie. Ad esempio, per le ulcere provocate dal **diabete**, la pelle viene privata dello strato superiore, la cosiddetta epidermide, e rimane il derma, più efficace per questa lesione. Il secondo nato della Banca, nel 2006, è stato il derma decellularizzato: un tessuto bioingegnerizzato, ripulito di tutte le componenti cellulari del donatore, completamente **biocompatibile**, ma che conserva inalterata la struttura fibrosa della pelle.

### ECCO COME LA PELLE "SALVA LA PELLE"

Salvare la pelle è certamente un modo di dire, ma è anche il cuore dell'attività della Banca della Cute. La "raccolta" della pelle è possibile grazie alla **generosità di chi non c'è più**. Una volta prelevati dal donatore, cute e tessuti vengono poi processati nella Banca grazie a macchinari tecnologici innovativi e a personale ad alta specializzazione. Il tessuto cutaneo viene manipolato nelle camere bianche della **Cell Factory**, ambienti a contaminazione controllata. Adiacente alla Cell Factory si trova poi il settore di criobiologia, dove la pelle, in strisce di diversi formati, viene inserita in sacchetti e **congelata**. Infine, tutti i tessuti vengono conservati nella sala di stoccaggio, in contenitori ad azoto liquido a temperature estreme, fino a **195 gradi centigradi sotto zero**, per garantirne al massimo la vitalità.

***Alla Banca si ricorre ad esempio nei casi di ustioni gravi in cui la cute sana non è sufficiente per un autotrapianto.***

# ZANZOF®

PROTEZIONE ANTIZANZARE PER LE TUE ESIGENZE

LINEA ZANZOF PROFAR: protettiva e lenitiva



## PROTEZIONE

**Zanzof Extreme 50% DEET\*** protegge dalle punture di zanzare comuni del genere Anopheles (vettore della malaria) per una media di 10 ore e del genere Aedes (vettore della febbre gialla) per una media di 9 ore e contro le zecche Ixodes (vettore della malattia di Lyme) fino a 5 ore.

**Zanzof Tropical 19,5% DEET\*** protegge dalle punture di zanzare di varie specie, compresa la zanzara Tigre fino a 8 ore e la zanzara tropicale (Anopheles gambiae) per 3 ore. Efficace anche nei confronti di simuliidi e zecche.

**Zanzof 9% DEET\*** protegge dalle punture di zanzare e moscerini. Inoltre l'essenza di citronella aggiunta alla lozione dona una piacevole profumazione sulla pelle.

**Zanzof bambino PROTEZIONE NATURALE**, indicato per pelli delicate. Grazie alla sua formulazione a base di estratti naturali, applicato sulla cute dona una piacevole profumazione ed una protezione attiva contro zanzare e tafani.

## PRODOTTI DOPO PUNTURA



ROLL ON  
CON AMMONIACA



ROLL ON  
SENZA  
AMMONIACA



PENNA  
CON AMMONIACA

I prodotti Zanzof Extreme 50% DEET, Zanzof Tropical 19,5% DEET e Zanzof 9 % DEET sono biocidi. Usare i biocidi con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

\*N,N dietiltoluamide

NELLA BANCA SI PUÒ CRIOCONGELARE ANCHE IL PROPRIO TESSUTO ADIPOSO DA UTILIZZARE PER LE ARTROSI DELLE ARTICOLAZIONI.

### IL DERMA DECELLULARIZZATO: TANTI UTILIZZI SENZA RIGETTO

“Il derma decellularizzato nacque dalla richiesta di un ortopedico dell’Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna - racconta il direttore Melandri -. Voleva utilizzarlo, ma non era possibile perché le norme europee sono più restrittive di quelle americane e non si poteva importare. ‘Perché non lo fate voi in Italia?’, lanciò la sfida”. Una sfida vinta. Il derma decellularizzato è un brevetto internazionale della Banca della Cute di Cesena. **Medicazione permanente**, perché non dà rigetto, è utilizzato per ferite difficili e **ulcere cutanee**, in **ambito chirurgico plastico e oncologico** per la ricostruzione della mammella, in campo **ortopedico** per la riparazione della cuffia dei rotatori della spalla, in **odontoiatria** e **oculistica**. Nel 2022 la Banca ne ha forniti 19.497 centimetri quadrati per 280 interventi.

### ORA SI PUÒ CRIOCONGELARE ANCHE IL TESSUTO ADIPOSO

Da circa un anno, grazie a un accordo pubblico-privato con la Lipobank, nella Banca si criocongela e conserva anche il **tessuto adiposo**, ad uso esclusivo del donatore che può utilizzare il proprio grasso più volte, ad esempio per tendini e artrosi delle articolazioni. Altro tessuto disponibile è la **membrana amniotica** che viene raccolta dalla placenta di donatrici selezionate nel corso di un parto cesareo programmato. Infiocata di cellule staminali, è un prodotto biologicamente attivo utilizzabile nella rigenerazione tissutale e guarigione delle ferite.



## Conservare la pelle a temperatura ambiente con la liofilizzazione

L'ultimo successo scientifico, tutto made in Romagna, è la conservazione a temperatura ambiente della membrana amniotica e dei tessuti bioingegnerizzati (derma decellularizzato) attraverso la **liofilizzazione**. Si tratta di una scoperta che consentirà di **esportare ovunque i tessuti**, non più criocongelati, con indubbi vantaggi anche in termini di costi. Attualmente la ricerca della Banca della Cute è orientata verso le **terapie avanzate**, tecnicamente ATMP, settore emergente della biomedicina: cellule e tessuti fanno da supporto per costruire, in laboratorio, farmaci innovativi in grado di **rigenerare, riparare o sostituire** un tessuto umano. Si tratta di terapie che si differenziano da quelle tradizionali perché non si basano su molecole prodotte solo per sintesi chimica e offrono nuove opportunità per il trattamento di grandi ustioni e lesioni e per la cura di gravi patologie, oggi con limitate possibilità terapeutiche, quali le malattie genetiche, croniche e oncologiche.



## **Il farmacista Andrea**

Pelle, tatto, intestino.  
Una triade insolita  
che però ha tanti  
collegamenti. La pelle è  
l'organo del tatto, uno dei  
sensi che maggiormente  
influisce, in positivo e  
in negativo, sul nostro  
benessere psicofisico.  
La pelle è anche il nostro  
**organo più esteso** e  
il più esposto alle  
sollecitazioni esterne.  
Un organo del  
sistema immunitario  
fortemente **connesso  
con il nostro intestino**.  
Se la flora batterica  
è in disequilibrio,  
si può verificare  
un'inflammatione cronica  
dell'intestino e una  
disfunzione immunitaria  
a livello della pelle.

**ANDREA MAGLIONI**

Farmacia Bombardi  
Cusercoli (FC)

# **La salute a fior di pelle**

**La pelle è l'organo del tatto, barriera e strumento di comunicazione tra il nostro corpo e il mondo esterno. Forse non molti sanno che la sua salute dipende anche dall'intestino, se la flora batterica è in disequilibrio aumenta l'incidenza di patologie come acne, eczema e psoriasi.**

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

La pelle funge da barriera e ricopre l'intera superficie corporea; essa può essere considerata l'organo più grande del corpo umano. La pelle non è solo "l'organo del tatto"; essa svolge funzioni importanti come la protezione dall'ambiente esterno, la **termoregolazione** e la produzione di **vitamina D** e può essere attaccata da patogeni. Inoltre, ha molte connessioni, in particolare con l'**intestino** e il **sistema immunitario**; per queste ragioni la scienza sta investigando queste interazioni per rendere disponibili cure sempre più efficaci. L'asse intestino-pelle è un sistema di comunicazione **bidirezionale**, che coinvolge una serie di meccanismi fisiologici e molecolari.





# Per il benessere intimo

meclon  
LENEX

PRURITO  
INTIMO  
ESTERNO

## CHIUDI CON LA SENSAZIONE DI PRURITO INTIMO

✓  
Formulazione  
in emulgel lenitiva,  
non unge.

✓  
Con Calendula,  
Melatonina,  
Propolsave™ e  
Acido Ialuronico.

✓  
Lenisce, previene  
i fastidi intimi, come  
irritazione, prurito,  
bruciore vulvari, causati  
da fattori esterni.



Cosmetico.

ALFASIGMA



**I Like Cistiflux**  
*e torno a fare ciò che mi piace!*

# cistiflux A

PER IL  
**BENESSERE  
DELLE VIE  
URINARIE**



Integratore alimentare.  
Leggere attentamente le avvertenze

ALFASIGMA

LA COMUNICAZIONE AVVIENE  
TRA I MICRORGANISMI INTESTINALI  
E LE CELLULE IMMUNITARIE DELLA PELLE.

### L'INATTESA RELAZIONE TRA PELLE E INTESTINO

L'idea che esista una relazione tra questi due organi è stata suggerita per la prima volta negli anni '30, ma solo di recente si è compreso il ruolo fondamentale di questa connessione nell'**omeostasi** dell'organismo. L'intestino è un organo complesso che svolge molteplici funzioni, tra cui la digestione, l'assorbimento di nutrienti e l'eliminazione dei rifiuti. Inoltre, l'intestino è anche il luogo dove risiede la maggior parte della **flora batterica**, composta da trilioni di microrganismi che svolgono un ruolo fondamentale nella salute dell'organismo.

### UN'INTESA DELICATA CHE SI PUÒ ROVINARE

La pelle è anche un importante organo del sistema immunitario, con un ruolo chiave nella **risposta infiammatoria**. L'asse intestino-pelle si basa sulla comunicazione tra i microrganismi intestinali e le cellule immunitarie presenti nella pelle. In particolare, si è scoperto che i microrganismi intestinali possono influenzare la funzione immunitaria della pelle attraverso la produzione di **metaboliti**, come gli acidi grassi a catena corta, che agiscono sui recettori delle cellule immunitarie della pelle. Inoltre, si è osservato che una flora batterica intestinale equilibrata, ricca in **batteri probiotici**, è fondamentale per la salute della pelle. La **disbiosi** intestinale, ovvero un'alterazione della composizione della flora batterica, può portare a un'**infiammazione cronica dell'intestino** e a una **disfunzione immunitaria a livello della pelle**, con conseguente aumento dell'incidenza di patologie cutanee come l'acne, l'eczema e la psoriasi.



### RISTABILIRE I RAPPORTI CON DIETA E STILE DI VITA

Infine, l'asse intestino-pelle può essere influenzato anche dallo stile di vita e dalla dieta. Una dieta con **pochi nutrienti** e ricca di **cibi processati** può alterare la composizione della flora batterica intestinale e aumentare l'infiammazione a livello intestinale e cutaneo. Al contrario, una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura e fibre, può favorire una flora batterica intestinale sana e prevenire le patologie cutanee. In conclusione, l'asse intestino-pelle rappresenta un **sistema di comunicazione** cruciale per la salute dell'organismo. L'equilibrio della flora batterica intestinale, la corretta funzione immunitaria della pelle e lo stile di vita sano sono tutti fattori importanti per mantenere questo asse in equilibrio e prevenire le patologie cutanee associate alla disbiosi intestinale.

***Una dieta con pochi nutrienti può alterare la flora batterica intestinale e aumentare le infezioni cutanee.***

LA PELLE È ANCHE L'ORGANO DEL TATTO CHE INFLUENZA LA NOSTRA SALUTE. MASSAGGIARE LA PELLE RIDUCE AD ESEMPIO ANSIA E STRESS.

### GIOIE E DOLORI DELLA SENSAZIONE TATTILE

La pelle come dicevamo è anche l'organo del tatto che ha una funzione importante nel nostro benessere. Il contatto fisico attraverso la pelle può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, migliorare l'umore e la salute mentale, e aumentare il senso di sicurezza e di appartenenza. Studi recenti hanno dimostrato che il **massaggio**, in particolare, può avere effetti benefici sulla salute, tra cui la **riduzione del dolore**, la **diminuzione della pressione sanguigna** e il **miglioramento del sonno**. Tuttavia, il tatto può anche avere effetti negativi sulla nostra salute.

La sensazione di dolore, per esempio, è una sensazione tattile che può essere fastidiosa o addirittura debilitante. Inoltre, alcune persone possono sviluppare condizioni che influenzano la loro percezione tattile, come l'**ipersensibilità cutanea** o la **perdita di sensibilità** in alcune parti del corpo. In generale, il tatto è un senso fondamentale per la nostra percezione e interazione con il mondo circostante. Essere consapevoli della nostra percezione tattile e dell'effetto che ha sulla nostra salute e sulle nostre relazioni può aiutare a migliorare il nostro benessere generale.

***Se il tatto non funziona possono insorgere problemi come l'ipersensibilità cutanea.***



### ***I recettori della pelle, la chiave del tatto***

Il tatto è uno dei cinque sensi fondamentali dell'uomo. Attraverso il tatto, siamo in grado di percepire le sensazioni fisiche del nostro ambiente e del nostro corpo. Ma come funziona? Il tatto è possibile grazie ai **recettori sensoriali** presenti nella nostra pelle, che sono in grado di rilevare la pressione, la temperatura, la texture e la vibrazione degli oggetti che tocchiamo. Questi recettori sono più concentrati in alcune parti del corpo, come le **mani**, i **piedi** e il **viso** e ci permettono di avere una percezione più precisa e dettagliata delle sensazioni. Esso inoltre svolge un ruolo fondamentale nella comunicazione umana. Attraverso il contatto fisico, siamo in grado di esprimere **emozioni** e **sentimenti** come l'affetto, la compassione, la gioia e la consolazione. Il tatto può anche essere un modo per stabilire **connessioni sociali** e relazionali, come quando ci stringiamo la mano o ci abbracciamo. Un senso che ha un ruolo importante nel nostro benessere fisico e psicologico.





**Offerte  
dal 1 luglio  
al 30 settembre 2023**

# Promozione **salute e benessere**

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia

## **SUPRADYN MAGNESIO E POTASSIO**

24 bustine

**-25%**

17,90

**13,40**



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



## **EUMILL COLLIRIO, PROTECTION**

10 contenitori da 0,5 ml

**-29%**

11,20

**7,90**



Gocce oculari rinfrescanti e lenitive o lubrificanti e idratanti.



## **BIAFIN EMULSIONE IDRATANTE**

Tubo 100 ml

**-19%**

15,99

**12,99**



Emulsione idratante e lenitiva che allevia i problemi cutanei causati dal sole.



## **ALOVEX PROTEZIONE ATTIVA**

Tubo 8 ml

**-21%**

12,50

**9,90**



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



## **MOMENT 200 MG**

36 compresse rivestite

**-25%**

14,60

**10,95**



Trattamento di dolori di varia origine e natura.



## **CHICCO NATURALZ, EMULSIONE DELICATA**

Spray 100 ml

**OFFERTA**

**solo  
8,99**



Proteggono, rinfrescano e idratano la pelle delicata e sensibile dei bambini.



**CARNIDYN FAST  
CALDO E AFFATICAMENTO**

20 bustine

22,10

**17,50**



**-21%**

Per stanchezza fisica, affaticamento muscolare e reintegro idrosalino.



**POLASE PLUS**

24 bustine granolato effervescente

21,11

**16,50**



**-22%**

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



**PROFAR  
MAGNESIO POTASSIO**

20 bustine

10,90

**8,90**



**-18%**

Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



**SUSTENIUM PLUS  
ARANCIA, TROPICALE**

22 bustine



**SUSTENIUM PLUS  
50+**

16 bustine

19,90

**16,90**



**-15%**

Per l'energia fisica e mentale, specifico per adulti dai 50 anni in su.



**100% CREATINA  
TABS**

120 compresse

26,99

**21,60**



**-20%**

Creatina monidrata micronizzata purissima di alta qualità.



**OFFERTA**

**solo  
19,90**

Integratore energizzante per alleviare stanchezza e affaticamento.



**BRUFEN  
ANALGESICO 400 MG**

12 compresse rivestite

10,30

**7,90**



**-23%**

Per il trattamento sintomatico del dolore da lieve a moderato.



**NUROFEN,  
NUROFENTEEN,  
NUROFENCAPS**

12 compresse, 10 capsule molli

10,30

**8,20**



**-20%**

Treatment del dolore di varia origine e natura.



**IRIDINA DUE  
COLLIRIO 0,5 MG/ML**

Flacone 10 ml

8,90

**6,90**



**-22%**

Irritazioni, bruciori, arrossamento dell'occhio.



**AFTAMED  
SPRAY ORALE**

Flacone 20 ml

14,00

**12,50**



**-11%**

Riduce il dolore e promuove la guarigione delle afte.



**ZOVIRAX  
LABIALE 5%**

Tubo 2 g

9,85

**7,90**



**-20%**

Indicato nel trattamento delle infezioni da virus herpes simplex delle labbra.



**FENISTIL  
0,1% GEL**

Tubo 30 g



11,30  
**9,00**

Per dermatiti pruriginose,  
eritemi solari, punture  
d'insetto.



**REACTIFARGAN  
2% CREMA**

Tubo 20 g



13,00  
**8,90**

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



**TROSYD  
REPAIR**

Tubo 25 ml



13,60  
**11,50**

Per il trattamento di ferite,  
abrasioni, ustioni, ematomi.



**ENTEROLACTIS  
BEVIBILE**

12 flaconcini  
da 10 ml



19,50  
**14,90**

Integratore alimentare  
di fermenti lattici vivi,  
8 miliardi di cellule vive.



**LE DIECI ERBE**

100 tavolette



11,95  
**9,50**

Integratore a base di erbe  
che favorisce il transito  
intestinale.



**VADO  
SCIROPPO**

Flacone 150 ml,  
30 stick



**solo  
14,00**

La soluzione naturale  
per liberare l'intestino.



**FLECTORGO  
25 MG**

20 capsule molli



10,90  
**8,20**

Rapida azione contro dolori  
articolari, muscolari  
e mal di testa.



**ARNIGEL  
GEL**

Tubo 120 g



15,90  
**12,90**

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



**DICLOFENAC TEVA  
20MG/G GEL**

Tubo 100 g



14,80  
**10,90**

Prodotto a base di  
Diclofenac.



**DICLOREUM 3%  
SCHIUMA CUTANEA**

Flacone 50 g



15,50  
**12,40**

Antinfiammatorio locale  
per articolazioni, muscoli,  
tendini e legamenti.



**BETADINE 10%  
SOLUZIONE CUTANEA**

Flacone 120 ml



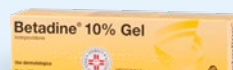
9,20  
**6,50**

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



**BETADINE 10%  
GEL**

Tubo 30 g



8,30  
**6,50**

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



**NEOMERCUCROCROMO  
SOLUZIONE CUTANEA**

Flacone 50 ml



8,90  
**7,50**

Disinfettante locale di ferite, abrasioni, scottature, decubiti e piaghe.



**PROFAR  
ZANZOF EXTREME**

Spray 75 ml



11,90  
**8,90**

Lozione insettoprepellente, protezione di lunga durata, inodore.



**COLPHARMA  
ANTIZANZARE DA POLSO**

Repellente sonico



21,90  
**16,90**

Emette suoni a bassa frequenza che tengono lontane le zanzare.



**TALCO NON TALCO  
FIOCCHI DI RISO**

Emulsione fluida 120 ml,  
Spray 100 ml



solo  
**11,50**

Regola naturalmente sudorazione e odori, antizanzare.



**BIONIKE  
TRIDERM SYNDET**

Doccia shampoo  
400 ml



15,90  
**9,90**

Detergente dermoprotettivo per pelli e capelli sensibili e intolleranti.



**EUCERIN PH5  
GEL DOCCIA  
DERMOPROTETTIVO**

Flacone 200 ml



9,90  
**6,90**

Deterge delicatamente e preserva le difese naturali della pelle.



**TANTUM ROSA  
INTIMO DERMA, FRESH**

Flacone 500 ml



8,90  
**6,68**

Detergente intimo, adatto al benessere di tutta la famiglia.



**CISTIFLUX  
A PLUS 36+D**

36 bustine



21,90  
**16,90**

Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.



**MECLON LENEX  
EMULGEL**

Flacone 50 ml



18,50  
**15,90**

Calma i fastidi intimi come prurito, irritazione e bruciore.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

**CLEARBLUE  
TEST DI GRAVIDANZA**

1 test digital



solo  
**14,90**

Indicatore digitale delle settimane dal concepimento.





Per calmare  
mal di pancia  
frequente,  
gonfiore, diarrea  
o stitichezza.

Senza sostanze artificiali.



**Colilen IBS** riduce i disturbi  
dell'intestino irritabile,  
rispettando l'organismo  
e l'ambiente.  
Provalo anche tu.

Anche in  
formato prova  
10 giorni



È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0477  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 25/05/2022

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

*Aboca*



## La farmacista Rebecca

Abbronzatura fa rima con **melanina**. Di cosa si tratta? Di un pigmento fondamentale che si trova nel nostro corpo ed è responsabile della colorazione della nostra **pelle** ma anche degli **occhi** e dei **capelli**.

La melanina svolge un ruolo vitale nella protezione della pelle dai danni causati dai raggi ultravioletti: assorbe i **raggi UV** e li disperde, riducendo così il rischio di danni alla pelle. Tuttavia, è importante notare che la melanina non offre una protezione completa e l'uso di creme solari e altre misure di protezione rimane essenziale per una corretta esposizione al sole, come **vitamine** e **principi attivi** utili alla pelle.

**REBECCA RAVAIOLI**

Farmacia Zuccari,  
Forlì

# Protetti dal sole naturalmente

**La melanina ci difende dall'azione nociva dei raggi ultravioletti e ci sono vitamine e principi attivi che ci aiutano a goderci il sole.**

**Ma la crema solare resta necessaria per non creare danni alla pelle.**

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

La bella stagione è arrivata e si comincia a pregustare il dolce sapore delle **vacanze**: che si scelga la montagna o si passi un'estate al mare il ritornello dei mesi più caldi dell'anno è sempre lo stesso: raggiungere un colorito degno del motivetto *Abbronzatissima*, evitando di finire per sfoggiare le *pelli rosse un po' paonazze* o, per alcuni, peggio ancora, di ritornare alla vita di tutti i giorni con una tintarella color latte. Insomma, quando il caldo bussa alla porta, inizia automaticamente anche il richiamo verso quell'**incarnato dorato** che piace così tanto.

Ma vi siete mai chiesti perché ci abbronziamo?

Ci abbronziamo perché la **melanina** funziona come una **crema solare autoprodotta**: ha essenzialmente un'azione protettiva poiché difende il genoma dall'azione nociva dei raggi ultravioletti. Da sola però la melanina non basta, ecco perché è necessario proteggerci in altri modi.



**Scegliere  
i cibi giusti e  
protegersi con  
una crema solare  
aiuta la nostra  
pelle a evitare  
problemi come  
invecchiamento,  
reazioni  
fotoallergiche  
e melanomi.**



# Gambe stanche e pesanti?

## Libera il benessere in due passi.



**Dalla vite rossa, il trattamento completo per gambe leggere e vitali.**

  
AUROBINDO

# NormoVen

Quando senti che le tue gambe stanche e pesanti bloccano anche la tua vitalità, **prova Normoven** a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa. Ti aiuta a riportare il benessere in circolazione in due semplici passi:

- **NORMOVEN** integratore alimentare che contribuisce a **migliorare l'ossigenazione, ridurre il gonfiore e il senso di pesantezza.**
- **NORMOVEN FREEZE GEL** ad "effetto ghiaccio" che dà **sollievo immediato e riporta leggerezza alle tue gambe.**





IL PRIMO PASSO PER ABBRONZARSI BENE È CURARE L'ALIMENTAZIONE E IDRATARSI PER EVITARE CHE LA PELLE SEMBRI SECCA.

### AL SOLE SENZA CREMA SOLARE? AL MASSIMO PER 30 MINUTI

Esporci al sole, da maggio a settembre, permette al corpo di produrre l'importantissima **vitamina D3** che è precursore degli ormoni del benessere. È il motivo per cui dopo una giornata al mare ci sentiamo bene e anche di **buon umore**.

Ma se ci esponiamo sempre con la crema solare che fa da **filtro** impediamo al nostro corpo di produrre la vitamina D3. Che fare allora? Per circa **30 minuti** possiamo esporci anche **senza crema solare**, che però poi va obbligatoriamente applicata.

Se non ci proteggiamo correttamente e prendiamo **troppo sole e male**, le conseguenze saranno un **invecchiamento precoce della pelle**, **reazioni fotoallergiche** e **fototossiche** fino ad arrivare a **melanomi**.

***Per un colorito senza eritemi e macchie si possono assumere principi attivi come rame, selenio, licopene e betacarotene.***

### UN CARICO DI VITAMINE PER EVITARE MACCHIE E DANNI ALLA PELLE

Il primo step fondamentale è curare l'alimentazione. Le vitamine importanti per l'abbronzatura sono tre: la **vitamina A** che favorisce il **rinnovamento cellulare** donando luminosità ai tessuti e attenuando le discromie, migliorando compattezza ed elasticità.

Le verdure a foglia verde scuro e i vegetali di colore giallo arancione contengono beta carotene, il quale viene attivato nel nostro corpo in vitamina A. La **vitamina C** contrasta l'iperpigmentazione e la formazione di **macchie cutanee** solari ed essendo un ottimo antiossidante protegge dai radicali liberi e dal foto-danno. Si può assumere come **integratore**, ma d'estate è sufficiente mangiare **frutta di stagione** come agrumi, kiwi, mele, peperoni, fragole e frutti rossi. Infine, la **vitamina E** previene i fenomeni di **crono e foto invecchiamento**, idrata in profondità e ripristina la barriera cutanea. Frutta secca a guscio, avocado e semi oleosi ne sono ricchi.

### I PRINCIPI ATTIVI CHE CONTRASTANO L'INVECCHIAMENTO CUTANEO

Per un colorito senza eritemi e macchie è poi importante assumere un integratore ricco di attivi, quali **rame, selenio, tirosina, licopene, betacarotene**, utili per contrastare l'invecchiamento cutaneo durante l'esposizione ai raggi UV. Iniziare un **mese prima dell'esposizione al sole** e continuare il trattamento per tutto il periodo estivo, per un ciclo di **almeno 3 mesi**. Infine, non bisogna dimenticare che quando ci si espone al sole bisogna idratarsi a sufficienza per evitare che la pelle si secchi troppo causando l'effetto "accartocciamento".

# L'estate a tavola

**L'estate è il momento in cui le occasioni per mangiare fuori si moltiplicano e non sempre si riesce a rispettare un'alimentazione bilanciata. Dalla colazione alla cena, ecco i consigli per mangiare meglio anche quando si è in vacanza o non si ha voglia di mettersi ai fornelli.**

DI ILARIA LIBERTI

L'estate è la stagione del di più: si allungano le ore di luce, si moltiplicano le attività da fare all'aria aperta e aumentano esponenzialmente le occasioni per mangiare fuori in compagnia di amici e famiglia. Tra un **gelato** sotto l'ombrellone, un **aperitivo** al volo e le immancabili **cene in terrazzo**, questo è il periodo dell'anno in cui ogni giornata è una vera e propria corsa tra un invito e l'altro e in cui ogni scusa è buona per indulgere a più non posso in quei piccoli piaceri che urlano "vacanza" a gran voce. Se però il traguardo finale della bella stagione è la giusta dose di meritato relax – che passa anche attraverso i piccoli **piaceri della tavola** – catapultarsi in una routine **senza freni** e all'insegna di soli vizi, rischia di diventare controproducente. Essendo infatti l'estate il periodo più caldo dell'anno, mangiare in maniera **equilibrata** può aiutare ad avere la giusta dose di energie per affrontare queste giornate particolarmente piene e arrivare vincitori alle porte dell'autunno senza aver rinunciato né al gusto dello stare in compagnia né a quello della buona cucina.



CON LA CONSULENZA DI  
**SARA BIONDI**  
Medico nutrizionista

**D'estate si moltiplicano le occasioni per mangiare fuori e anche i rischi di eccedere. Ma è possibile godersi le vacanze restando in equilibrio.**



## AI BLOCCHI DI PARTENZA

Per iniziare con la spinta giusta, la **colazione** è fondamentale – anche per chi ha l’abitudine di saltarla. In particolare, è bene optare per delle opzioni fresche, bilanciate e mineralizzanti in modo da partire con il giusto pieno di nutrienti. Un esempio di *ricetta tipo* perfetta per questa stagione è quella dei **pancake** fatti con yogurt bianco, da accompagnare a frutta fresca e secca o crema di nocciole e semi di girasole. Per chi la mattina ha poco tempo, invece, il **porridge freddo** può essere la soluzione ideale: basta prepararlo la sera precedente unendo in una ciotola i fiocchi d’avena precedentemente cotti in una bevanda vegetale, yogurt greco e scaglie di cioccolato fondente per poi lasciarlo riposare tutta la notte in frigo. Ecco che al risveglio l’unica cosa da fare sarà scegliere la **frutta fresca** con cui accompagnarlo. Infine, un’alternativa dai sapori più rustici ma ugualmente gustosa è quella di tostare del pane toscano e spalmargli sopra ricotta, siero di miele e granella di noci.



***Per bere di più si può optare per le acque detox con frutta e verdure fresche, ottime da sorseggiare a casa, al lavoro e sotto l’ombrellone.***

### **La ricetta da bere**

#### **FRULLATO ARANCIONE**

##### **INGREDIENTI**

- 1 pesca matura
- 2 albicocche
- 1 bicchiere di latte vegetale a scelta
- Mandorle tritate

In un frullatore inserire la frutta tagliata a cubetti, il latte vegetale e due cubetti di ghiaccio; frullare fino ad ottenere la consistenza desiderata. Guarnire con una granella di mandorle e servire con una cannuccia e un cucchiaino.

#### **PIT-STOP RINFRESCANTE**

Che ci si trovi a casa, al lavoro o sotto l’ombrellone, concedersi dei pit-stop rinfrescanti e idratanti è fondamentale per assicurarsi di assumere il giusto quantitativo di acqua. Invece delle solite bibite ghiacciate e zuccherate, è meglio ripiegare sulle **acque detox** realizzate inserendo **frutta e verdura fresca** in una caraffa di acqua a temperatura ambiente da lasciar poi riposare in frigo per qualche ora. Gli abbinamenti sono davvero tanti e possono variare a seconda del gusto personale, ma di solito le più popolari sono quelle che prediligono ingredienti di stagione come quella composta da **cetriolo, lime e foglie di menta**, che aiuta a drenare i liquidi e ha un effetto sgonfiante, oppure l’acqua detox a base di sedano, carota e limone per un apporto di vitamina C tutto da sorseggiare.

## PRANZI DA GRAND PRIX

Soprattutto se ci si trova in spiaggia, è bene mangiare sempre seduti e all'ombra e, quando possibile, scegliere **piatti freschi** ma **non freddi** in modo da evitare un'eccessiva escursione termica. Al ristorante, invece, la svolta sono gli spaghetti alle vongole, il primo principe della stagione la cui sapidità è data dai frutti di mare - e non dall'aggiunta eccessiva di sale che è controindicato in estate perché aumenterebbe il senso di sete e la sudorazione. Per la stessa ragione, via libera a insalate miste ricche di molluschi, possibilmente con l'aggiunta di patate lesse e verdure di stagione. **Da evitare**, invece, è la consuetudine di portare al mare gli **avanzi della sera prima** perché il calore potrebbe alterarne la qualità: meglio conservarli in frigo e consumarli in breve tempo evitando di portarli in giro anche se in una borsa termica.



## MEDAGLIA D'ORO ALLA GOLDEN HOUR

Gli aperitivi sono la croce e la delizia della stagione: da un lato un piacere irrinunciabile, dall'altro l'occasione in cui si rischia di eccedere senza tenere conto della cena. Se vengono organizzati a casa, il segreto quindi è quello di optare per piatti porzionabili in modo da essere sicuri di rimanere nelle giuste quantità. In quest'ottica, la **bruschetta** è il vero piatto salvavita delle serate estive: salutare e poco calorica, può essere condita in tantissimi modi rendendo protagoniste le verdure crude o cotte e azzardando con gli abbinamenti. Perfetto anche il **pinzimonio** misto con carote, finocchi e cetrioli da abbinare a dell'**hummus** - una salsa a base di ceci e crema di sesamo ricca di proteine vegetali e calcio. Infine, le **tartare** non devono mai mancare nel menù da happy hour: mazzancolle, tonno o branzino si sposano perfettamente con un abbinamento di pesche, pomodorini e zenzero per realizzare e gustare un buffet bello da vedere e buono da mangiare.

## La ricetta da mangiare

### INSALATA DI PANE ANTISPRECO

#### INGREDIENTI

- Pane rafferma  
(meglio toscano non salato)
- Cipolla di Tropea
- Ceci cotti
- Pomodorini
- Cetrioli
- Pesche
- Basilico e menta

Tagliare a cubetti il pane rafferma e bagnarlo con dell'acqua tiepida non salata finché non sarà tenero; metterlo quindi in una terrina capiente. Aggiungere la cipolla tritata finemente, il cetriolo tagliato a rondelle, i ceci e per ultimo, prima di servire, la pesca tagliata a cubetti. Condire con olio evo, menta e basilico e servire subito o conservare in frigo.

# Primo contatto

***In sala parto l'incontro tra mamma e neonato avviene tramite il contatto "pelle a pelle", fondamentale per creare legami e aumentare benessere e salute di entrambi. E c'è spazio anche per i papà.***

DI SIMONA NOBILI

Se il contatto fisico è importante per gli adulti, lo è ancor più per i neonati, che non hanno la possibilità di comunicare a parole le proprie sensazioni, sentimenti e bisogni. Il **tatto** è già sviluppato durante la gravidanza perché il **feto** è in contatto costante con le **pareti dell'utero** - che diventano più strette man mano che aumenta di peso e lo spazio a sua disposizione si riduce - e resta fondamentale per lo sviluppo fisico e psichico del bambino e per il benessere della mamma, sia dopo il parto sia nelle settimane seguenti. Con il termine "pelle a pelle", conosciuto anche come "skin to skin", si intende proprio il primo "con-tatto" tra il neonato e la sua mamma, subito dopo il parto. Messo a **pancia in giù** sulla pancia della madre, vicino al seno, il bambino ritrova quella dimensione di **raccoglimento** e **protezione** che lo avvolgeva all'interno dell'utero e si tranquillizza, smette di piangere, armonizza la propria **temperatura interna** con quella della mamma.



CON LA CONSULENZA DEL  
DOTT. **ENRICO VALLETTA**

Primario di Pediatria dell'Ospedale  
Morgagni-Pierantoni di Forlì



# COMINCIA TUTTO DA QUI.



## PHYSIOFORMA®

Comincia tutto dalla sua bocca. Nel cavo orale confluiscono tutte le più importanti funzioni vitali del neonato.  
**I succhietti Chicco PhysioForma allenano queste funzioni  
fin dai primi giorni, per una crescita sana.**

• RESPIRAZIONE • SUZIONE • DEGLUTIZIONE • MASTICAZIONE • FONAZIONE



**SOLO CHICCO È PHYSIOFORMA.**  
Scopri di più su [chicco.it](http://chicco.it)





IL “PELLE A PELLE” AIUTA IL NEONATO A SUPERARE LE FORTI SENSAZIONI DEL PARTO. ANCHE IL PAPÀ PUÒ AVERE UN RUOLO.

### UN CALMANTE DOPO GLI SCOSSONI DEL PARTO

Il “pelle a pelle” agisce subito come una sorta di **calmante naturale**, che aiuta il neonato a superare le forti sensazioni avvertite durante il parto e gli permette di **adattarsi** meglio a un **ambiente esterno**, che, essendo privo del liquido amniotico, lo costringe a muoversi in modo diverso rispetto a quando “nuotava” nella pancia della mamma. Il contatto restituisce al bambino **sensazioni a lui familiari**, odori, suoni, ritmi e calore che lo avevano accompagnato durante la gravidanza. Inoltre, il contatto materno rasserena il neonato e nel suo organismo attiva **alcune funzioni fondamentali**: la temperatura corporea e il **battito cardiaco** si regolarizzano, il livello della **glicemia** si mantiene più agevolmente e l'**equilibrio metabolico** migliora più in fretta. Anche il **papà** può avere un ruolo, sostituendo la mamma nel caso in cui il contatto “pelle a pelle” subito dopo la nascita non sia possibile.



### UNA VICINANZA CHE RIMETTE IN SESTO ANCHE LA MAMMA

Stare a contatto con il neonato è importante anche per le condizioni fisiche della mamma. Alcuni studi hanno messo in evidenza, ad esempio, che il “pelle a pelle” permette di **controllare** meglio il **dolore conseguente al parto**, aiuta l’utero a riadattarsi e **riduce i rischi di emorragia**, grazie a due ormoni – **ossitocina** e **prolattina** – la cui produzione è indotta proprio dal contatto. Mentre l’ossitocina stimola l’emissione del latte e la **contrazione dei muscoli uterini**, la prolattina favorisce la **produzione del latte** e l’avvio e il mantenimento dell’allattamento. La vicinanza reciproca favorisce l’attaccamento, con soddisfazione e benessere per mamma e bebè.



***Il contatto riduce il dolore del parto e stimola la produzione di prolattina, che favorisce la produzione del latte, e di ossitocina.***

NOVITÀ MONDIALE

# Zanzare STOP



   
MADE IN ITALY

## DOUBLE Defense

Braccialetto antizanzare 2 in 1  
con emissioni repellenti  
SONICHE / ULTRASONICHE



**COLPHARMA**  <sup>®</sup>

[www.colpharma.com](http://www.colpharma.com)

IL MASSAGGIO DEL BEBÈ È UN ALTRO MODO PER STABILIRE UN LEGAME E TRASMETTERE AL PICCOLO LE ATTENZIONI DI CUI HA BISOGNO.



### LA MARSUPIOTERAPIA CHE FA BENE AI PREMATURI

Se il contatto è importante per i bambini in generale, lo è ancora di più per i neonati prematuri. Quando le condizioni cliniche lo permettono, i bimbi nati pretermine possono trarre grandi benefici dalla cosiddetta *Kangaroo mother care* - mamme (e papà) canguro - una tecnica di accudimento molto utilizzata in diverse parti del mondo, che prevede il **“pelle a pelle” prolungato** tra neonato e genitore e l’allattamento esclusivo al seno. Gli studi testimoniano come questo metodo sia molto utile nel **ridurre la mortalità infantile**, il **rischio di infezioni** e **ipotermie** e il rischio di un nuovo ricovero. D’altro canto, i neonati privati del contatto piangono di più, si adattano più lentamente al nuovo ambiente e mostrano problemi di allattamento.

### MASSAGGIO E ALLATTAMENTO PER CREARE UN LEGAME

Allattamento al seno e massaggio sono altri “momenti tattili” importanti. Il massaggio del bebè, specie nei primissimi mesi, facilita infatti la **creazione di un legame** - il cosiddetto “bonding” - e permette sia alla mamma che al papà di impraticarsi nell’accudire il bambino, trasmettendogli affetto e calore. L’allattamento al seno favorisce un migliore sviluppo psicofisico del neonato, contribuisce a rafforzare il **sistema immunitario** e facilita lo sviluppo di una migliore flora batterica intestinale. Anche la mamma trae benefici dall’allattamento al seno e deve essere facilitata il più possibile, rispettando la sua libertà di scelta e il suo stato di salute.

### Cosa vuol dire “rooming-in”?

Gli ospedali offrono alle mamme la possibilità di tenere il bambino vicino a sé nella stessa stanza, **24 ore su 24**, per accudirlo e allattarlo, con l’assistenza dell’ostetrica. Mamme e bebè iniziano a stare insieme in sala parto e si prosegue nei giorni successivi di degenza. Il rooming-in è raccomandato dall’UNICEF ed è inserito nei “dieci passi per il successo dell’allattamento al seno” dall’OMS. Il personale sanitario ha il compito di accompagnare la madre nella conoscenza del neonato, valutando se le sue **condizioni fisiche e psichiche** le permettano di prendersene cura, soprattutto nelle prime ore quando la stanchezza del parto potrebbe causarle insicurezza o sfiducia, assicurandosi che riposi a sufficienza, mentre il neonato dorme. La stessa attenzione deve essere rivolta al bambino per accertarsi che stia bene.

# Nemici per la pelle

**La dermatillomania è un disturbo ossessivo compulsivo che porta chi ne soffre a procurarsi continue escoriazioni su viso e corpo. Un fenomeno sottovalutato che può riguardare anche i capelli.**

DI ILARIA LIBERTI

Cos'hanno in comune un volto pieno di escoriazioni e un pacco di patatine? Non molto apparentemente, eppure questo parallelismo può aiutarci a comprendere meglio i meccanismi che si nascondono dietro a un fenomeno ancora poco conosciuto che prende il nome di *dermatillomania*, disturbo che causa in chi ne soffre (tendenzialmente donne) l'irrefrenabile desiderio di **pizzicarsi, grattarsi e strofinarsi** la pelle sana fino a provocarsi lesioni che possono variare **dall'arrossamento alla ferita** vera e propria. Lo stesso disturbo può riguardare anche i capelli e in questo caso si parla di *tricotillomania*. Si tratta di qualcosa di difficile da capire fino in fondo, ma può aiutare pensare al **pacchetto di patatine**: chi non ne ha mai aperto uno pensando di mangiarne solo un po' per poi finirle senza nemmeno accorgersene? O ancora, in quanti possono dire di riuscire sempre a resistere alla tentazione del proprio cibo preferito eccedendo nelle quantità, seppur con la consapevolezza di esagerare? Ecco, volendo semplificare, quello che succede quando si verifica un episodio di dermatillomania è lo stesso meccanismo: **si comincia e non si riesce più a smettere.**



CON LA CONSULENZA DI  
**LAURA BALZANI**

Psicoterapeuta

**È lo stesso  
meccanismo che si  
innesca quando si  
apre un pacchetto di  
patatine: si comincia  
e non si riesce  
a smettere.**





LESIONARSI LA PELLE IN UN PRIMO MOMENTO DÀ SODDISFAZIONE MA POI SI AVVERTONO SMARRIMENTO, VERGOGNA E SENSO DI COLPA.

## Smetto quando voglio?

La risposta è no, per questo è così difficile aiutare chi soffre di dermatillomania. Da fuori, l'istinto è quello di dare consigli come "lasciati stare" o ancora "mettiti i guanti" ma quello che sfugge è che non bastano i guanti di cotone per uscire da questo disturbo, ci vorrebbero i guantoni da boxe. L'unico modo di uscire dalla dermatillomania è infatti quello di farsi aiutare da uno psicoterapeuta, per **guarire le ferite più nascoste**, e da un dermatologo, per **lenire quelle più superficiali** e dare alla pelle la possibilità di riprendersi. Nella quotidianità, però, alcuni trucchetti utili possono essere indossare braccialetti rumorosi, in modo da sentire appieno ogni singolo movimento e iniziare a praticare la mindfulness – una speciale pratica di meditazione – con una certa regolarità per imparare a evitare di sentirsi sopraffatti dall'ansia.

## UN NOME, UN PROGRAMMA

Già dal nome si comprendono le caratteristiche di questo **disturbo da escoriazione** che è annoverato tra quelli dello spettro ossessivo compulsivo. Il termine dermatillomania è infatti l'unione di tre parole greche: *derma* che significa pelle, *tillo* che vuol dire strappare e *mania* che si può tradurre come ossessione. Questo perché oltre al fatto di pizzicare la pelle in sé, che può avvenire anche con l'uso di diversi strumenti come **pinzette, aghi, forbicine** e perfino i **denti**, nelle persone soggette a questa condizione è sempre presente anche la sensazione di **perdita del controllo** – come se fossero temporaneamente schiave dell'impulso di lesionarsi ogni centimetro dell'epidermide interessata – a cui si accompagna in un primo momento un senso di **soddisfazione** e **appagamento** per lasciare poi spazio a uno smarrimento generalizzato, che anticipa la **vergogna** e il **senso di colpa**.

## UN PIZZICO DI ANSIA

Forse un po' più di un pizzico, ma quello che è certo è che ciò che accomuna i momenti di "attacco alla pelle" sono proprio l'**ansia**, lo **stress** e alcuni **vissuti di tensione**. Può trattarsi di vissuti correlati a una circostanza specifica o di una sensazione di fondo e costante: comunque sia, in una persona affetta da dermatillomania, un attacco di questo tipo è sempre preceduto da un **forte disagio psicologico** che si protrae anche una volta terminato. La vista delle ferite, infatti, evoca una sensazione di vergogna e agitazione al pensiero di doverle giustificare all'esterno per paura che gli altri possano etichettare comportamenti come quello del pizzicarsi la pelle **strani** o **bizzarri**. Questa è la ragione che lo rende un disturbo particolarmente invalidante: chi ne soffre può arrivare infatti a cercare di evitare tutte le situazioni sociali in cui le lesioni possono risultare evidenti, includendo perfino la **sfera lavorativa** e anche quella **sentimentale**.

## Campanelli da allarme rosso

COME RICONOSCERE DALL'ESTERNO I SEGNALI CHE POSSONO INDICARE LA PRESENZA DEL DISTURBO.

### 01 LA PELLE A POIS

È la prima manifestazione del disturbo. Quando si verificano i **primi episodi** infatti, la persona può essere ancora inconsapevole e nella condizione di mostrare le chiazze rosse senza troppi problemi.

### 02 IL TRUCCO PESANTE

Chi è affetto da dermatillomania, può anche utilizzare come trucco quello di applicare un make-up coprente per nascondere le zone interessate. Se si tratta di un'**abitudine nuova** o portata avanti in stagioni poco usuali, come l'estate, è meglio indagarne le ragioni.

### 03 LA PORTA CHIUSA A CHIAVE

Se la persona interessata inizia a isolarsi in stanze chiuse a chiave in vari momenti della giornata rimanendo **vaga sui motivi** di questo comportamento, è possibile che voglia evitare di essere interrotta durante gli attacchi. Anche in questo caso è bene affrontare subito la cosa.

## FACCIA A FACCIA COL PROBLEMA

La dermatillomania non si manifesta in tutte le aree del corpo ma esistono delle **zone privilegiate** in cui il pizzicare si concentra con più facilità: le più diffuse sono i **polpacci**, la parte alta della **schiena**, il **petto** e anche e **soprattutto il volto**, specialmente in presenza di brufoli, punti neri e imperfezioni in genere. Essendo infatti il viso una delle parti più esposte, è facile che sia anche una delle più colpite dal momento che nel corso della giornata ci si imbatte numerose volte nella propria **immagine riflessa** nello specchio. In questo caso specifico – in cui ci si osserva –, ci si provoca le escoriazioni in una condizione di **coscienza** (che comunque non è sufficiente a far sì che gli episodi non si ripetano). In altri casi invece, gli attacchi possono manifestarsi a un livello di **bassa consapevolezza** – quando ad esempio si guarda la televisione o si studia – salvo poi prendere atto solo successivamente del **danno** arrecato alla pelle.

***È importante farsi aiutare per guarire le ferite della pelle e quelle più nascoste da cui nasce il disturbo.***



IL VISO È LA PARTE DEL CORPO PIÙ ESPOSTA MA LE LESIONI POSSONO RIGUARDARE ANCHE POLPACCI, SCHIENA E PETTO.

# Ringiovanire con le **boccacce**

***Il nostro volto è composto da tanti muscoli che possono essere allenati, alla pari degli altri, per rallentare la comparsa delle rughe. Come? Con esercizi che ricordano molto le boccacce che facevamo da piccoli.***

DI ILARIA LIBERTI

Le boccacce. Da bambini ci viene detto e ridetto di non farle e da grandi siamo noi i primi a insegnare ai più piccoli che linguacce, bocca aperta e versi strani non sono comportamenti da tenere in pubblico. Ma se da un lato siamo tutti d'accordo che sì, fare le boccacce non sta bene, alla luce di quanto evidenziato da un recente studio si potrebbe attribuire a questa abitudine un significato del tutto nuovo – almeno in età adulta –, affermando che in realtà fare le boccacce fa bene.

Da qualche anno, infatti, si sente sempre più spesso parlare dello **yoga facciale, o ginnastica facciale**, una pratica che permetterebbe di tornare indietro nel tempo. Come? Da un lato con gli esercizi, una serie di **movimenti del viso** da eseguire in modo molto marcato per lavorare su alcuni muscoli specifici e, appunto, piuttosto simili alle boccacce che si fanno da bambini; dall'altro con una routine da mettere in atto con costanza, per ottenere i risultati sperati: un **volto più tonico** e che sembra più giovane.

***Lo yoga facciale, o ginnastica facciale, consiste in una serie di movimenti del viso che, se eseguiti con costanza, possono favorire un aspetto più tonico.***





TRE ANNI IN MENO CON UNA PRATICA DI 5 MESI: È IL RISULTATO DI UN ESPERIMENTO SU UN GRUPPO DI DONNE DAI 40 AI 65 ANNI.

### 3 ANNI IN 32 MINUTI

Tre anni in 32 minuti è il **ringiovanimento** che si potrebbe ottenere praticando sessioni di ginnastica facciale composte da 32 esercizi della durata di un minuto ciascuno e da portare avanti per 20 settimane. Questo, almeno secondo quanto stabilito dai ricercatori della *Northwestern University*, coordinati da Murad Alam – dermatologo e professore di dermatologia della stessa università. Nel 2018, la rivista *Jama Dermatology* ha infatti pubblicato i risultati di uno studio condotto dal team su un gruppo di 27 donne di età compresa tra i **40 e 65 anni** che, dopo essere state istruite sui movimenti da eseguire per **l'allenamento al viso**, hanno continuato a praticarlo in autonomia per circa **5 mesi**. Alla fine, il risultato sarebbe stato sorprendente: miglioramento dei tessuti, zigomi più sostenuti e, in generale, un **volto più armonioso** capace di dimostrare fino a **tre anni di meno** rispetto all'inizio dell'esperimento.

### LIMITARE I SEGNI DEL TEMPO

Anche se non esistono delle vere controindicazioni rispetto a questo tipo di disciplina, se la si pratica per sembrare più giovani, è importante sapere che l'altra faccia della medaglia potrebbe essere l'eventuale peggioramento delle **rughe d'espressione**, chiamate così proprio perché causate dalle espressioni del viso che si tendono a fare più spesso. Ecco, essendo la ginnastica facciale incentrata proprio sulla **ripetizione di movimenti** del volto, la corretta esecuzione è fondamentale per evitare di ottenere l'effetto opposto e favorire o rafforzare la comparsa di questi piccoli solchi. Per svolgere gli esercizi al meglio, sarebbe infatti consigliato eseguirli **davanti a uno specchio** in modo da controllare a vista ogni gesto e aggiustare il tiro se necessario.



### UN MOMENTO PER SÉ

La ginnastica facciale non è solo un'alleata di bellezza, ma un ottimo pretesto per iniziare a prendersi del tempo per sé. Per potenziarne i benefici, sia in **termini estetici** che di **rilassamento**, una mano in più può essere data dall'abitudine di praticarsi dei **massaggi facciali**, utilizzando proprio le **mani** come fossero degli strumenti appositi.

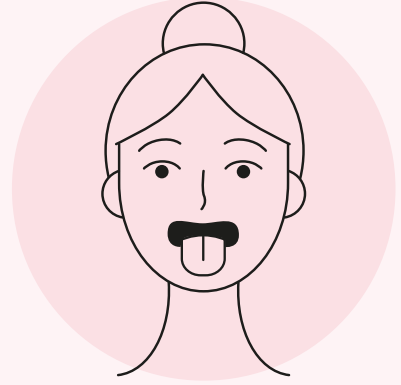
La cosa importante è non dimenticarsi di **detergere** la pelle prima, e **ungerla** con dell'olio poi, in modo da evitare eventuali irritazioni e favorire dei **movimenti dolci e efficaci**. Passando all'azione, se si desidera alleviare le **occhiaie**, bisogna posizionare l'indice nella parte più interna della **palpebra** ed effettuare dei giri completi dal basso verso l'alto. Per **zigomi e mandibola** più tonici, incurvare indice e medio come ad uncino in modo da afferrare le zone più spigolose, anche in questo caso da massaggiare iniziando dalla parte inferiore del viso. Infine, se si vuole evitare l'effetto **espressione corruciata**, il trucco è posizionare le dita di entrambe le mani esattamente a metà della fronte e farle scorrere verso le tempie.

**E ora,  
un po' di  
pratica**

ECCO UNA SERIE DI ESERCIZI PER LO YOGA FACCIALE, OGNUNO DA RIPETERE PER 10 VOLTE, DA INSERIRE NELLA PROPRIA ROUTINE.

**LUNGA VITA ALLE LINGUACCE**

Tirare fuori e dentro la lingua mentre si spalanca la bocca è un ottimo esercizio di **stretching** per scaldare i muscoli della parte bassa del viso.



**SÌ AGLI OCCHI STRABUZZATI**

Per uno **sguardo più rilassato**, spalancare gli occhi corrucciando la fronte mantenendo la posa per qualche secondo prima di lasciare andare.

**FARE I VERSI È OK**

Se si mira ad **alzare gli zigomi**, l'esercizio migliore è sorridere in modo da mostrare i denti e pronunciare i suoni I e X.



**IL BRONCIO CHE FA BELLI**

Per contrastare le **rughe nasolabiali**, basterà gonfiare al massimo le guance, premendo in modo alternato prima sulla destra poi sulla sinistra in modo da spostare l'aria.

# Con le zampe *all'aria*

***I polpastrelli dei cani sono punti sensibili ed esposti a scottature e ferite. Ecco come regolarsi, specialmente durante le passeggiate d'estate.***

DI PAOLA FRANCIA

Immaginate di camminare a piedi nudi sulla **sabbia bollente** o sull'**asfalto rovente**. Fatto? Bene, è questa la sensazione che provano i nostri amici a quattro zampe durante le calde giornate estive. Con l'arrivo dell'estate, infatti, aumentano le occasioni per stare all'aria aperta, ma aumentano anche le temperature e la necessità di **proteggere zampe e polpastrelli**. Senza andare troppo lontano, alcune regole da tenere in mente sono le stesse che valgono anche per noi, come ad esempio evitare di uscire nelle ore più calde della giornata. I polpastrelli, particolarmente sensibili, sono esposti al calore delle superfici e possono facilmente riportare ustioni e lesioni. Per questo motivo è necessario fare attenzione ai **messaggi** che il cane può mandarci durante la camminata: saltellare da una zampa all'altra, guidarci verso una zona ombreggiata, rifiutarsi di continuare a camminare o guaire quando le zampe sono in appoggio.

## **SE LA PASSEGGIATA È ROBA CHE SCOTTA**

L'ideale sarebbe uscire entro le 10 di mattina e dopo le 20, ma se non si può fare altrimenti è importante evitare le passeggiate su superfici che si surriscaldano rapidamente, come ad esempio **calcestruzzo** e **asfalto**, che in una giornata particolarmente calda possono raggiungere gli 85 gradi centigradi. Meglio scegliere tragitti in **aree ombreggiate**, o su **terreni naturali e erbosi** come parchi e giardini, e concedere ai nostri cani pause frequenti in cui farli riposare e dissetare. Anche la **sabbia** o il metallo di una **panchina** o il **sedile** di un'auto rimasta al sole per ore possono rappresentare dei rischi. Occhio anche alla pelle, sebbene coperta dal pelo è sensibile alle scottature.



CON LA CONSULENZA DI  
**RAFFAELLA PIRINI**

*Veterinaria*

**L'ideale  
sarebbe uscire  
entro le 10  
del mattino  
o dopo le  
20, oppure  
scegliere  
tragitti  
ombreggiati  
e terreni  
erbosi.**

Gocce oculari  
**Eumill**<sup>®</sup>  
OCCHI PIENI DI VITA

# CHE VITA FANNO I TUOI OCCHI?

IRRITATI DA

STRESSATI DA

SOGGETTI A

SOFFRONO DI

Vento  
Sole  
Cloro



**EUMILL**

Aiuta  
a calmare il bruciore  
e rinfresca

Schermi  
Lenti a contatto  
Riscaldamento



**EUMILL  
PROTECTION**

Aiuta  
a lubrificare  
e idrata

Persistente  
secchezza  
oculare



**EUMILL  
DRYREPAIR**

Aiuta  
a idratare a lungo  
e ripara

Allergia oculare  
stagionale  
e perenne



**EUMILL  
ALLERGY**

Aiuta  
a dare sollievo  
e protegge

SENZA CONSERVANTI • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

eumill.it | 

 **RECORDATI OTC**

IN CASO DI LESIONI O SCOTTATURE SI PUÒ RICORRERE A DELLE SPECIALI SCARPETTE CHE IMPEDISCONO IL CONTATTO CON IL TERRENO.



### TESTARE IL TERRENO PER NON LASCIARCI LE ZAMPETTE

Prima di partire per un giretto con il nostro fido amico, si può fare un **piccolo test** per verificare il livello di calore della pavimentazione appoggiando una mano sul terreno per almeno **10 secondi**: se risulta difficile tenerla al suolo, è meglio **rimandare** o scegliere **un altro percorso**. Tenere a bada il caldo è importante anche perché i cani, così come i gatti, **non sudano** come noi. Per abbassare la temperatura corporea (normalmente intorno ai 38,5°) possono solo usare la respirazione come scambiatore di calore, aumentando la frequenza del **respiro**, ma la loro capacità di rinfrescarsi dipende anche dalla temperatura ambientale: più è elevata e meno riescono a farlo. La **sudorazione**, infatti, avviene solo attraverso i **cuscinetti delle zampe**: ce ne possiamo facilmente accorgere anche quando sono agitati o hanno paura e lasciano piccole impronte umidicce sul pavimento.

### Zampe o vibrisse?

ECCO DOVE STA DAVVERO IL TATTO

Sia nei cani che nei gatti il senso del tatto è localizzato **principalmente sulle vibrisse** (baffi e sopracciglia), nei peli posti dietro al mento fra le branche della mandibola, nelle guance e anche nelle zampe. Questi **peli tattili** permettono addirittura la percezione della tridimensionalità e permettono di percepire movimenti fino a un micron.

### I CONSIGLI PER GODERSI L'ORA D'ARIA SENZA RISCHI

Tra i rischi più frequenti, in caso di contatto con superfici eccessivamente calde, ci sono **scottature, ustioni e lesioni** ai polpastrelli. È perciò consigliato controllare le zampette al ritorno dalla passeggiata. Se si notano chiari segni di ustione, è necessario rivolgersi al veterinario, senza rimandare la visita perché le lesioni potrebbero **infettarsi** con conseguenze ancor più gravi. In caso di irritazioni o arrossamenti, si consiglia di usare subito **acqua fresca** per pulire i cuscinetti e rimuovere polveri o eventuali residui e dare così una sensazione di immediato sollievo. Possono essere utili ed efficaci anche **creme protettive** di origine naturale per idratare e proteggere le zone più delicate e ammorbidire i polpastrelli. Esistono poi in commercio **scarpette** per proteggere le zampe di varie forme, colori e tipologie, con suola in morbida gomma che aderisce tanto al piede del cane quanto all'asfalto, indicate per evitare il contatto con superfici particolarmente dure o calde, anche un valido alleato in caso di infezioni o ferite.

# ***Hai tatto con gli altri?*** Scopriilo con il nostro test

ALCUNE PERSONE HANNO LA CAPACITÀ DI FARE ANDARE TUTTO LISCIO, ALTRE SI MOSTRANO DA SUBITO UN PO' SPIGOLOSE E ALTRE ANCORA HANNO LA TENDENZA A MANIFESTARE DEI MODI DECISAMENTE DURI. TU IN QUALE CATEGORIA TI COLLOCHI QUANDO SI PARLA DI AVERE TATTO CON GLI ALTRI?

DI ILARIA LIBERTI

## **01 IN UN LITIGIO:**

- A) Faccio di tutto per calmare le acque.
- B) Lascio che le cose si calmino da sole.
- C) Devo avere sempre ragione.

## **04 SEI DAL PARRUCCHIERE E TI HA SBAGLIATO IL TAGLIO:**

- A) Fingo che mi piaccia per disperarmi a casa.
- B) Gli chiedo se può aggiustarmelo un po'.
- C) Mi infurio minacciandolo di non tornare più.

## **02 NELLE DECISIONI DI GRUPPO:**

- A) Mi lascio trascinare dalla maggioranza.
- B) Dipende da cosa viene proposto.
- C) Prendo subito l'iniziativa.

## **05 IL PREGIO DI CUI VAI PIÙ FIERO:**

- A) La pazienza.
- B) L'equilibrio.
- C) La determinazione.

## **03 SE UN AMICO NON SEGUE IL TUO CONSIGLIO E SI PENTE:**

- A) Sono subito pronto a consolarlo.
- B) Un "te l'avevo detto" non glielo toglie nessuno.
- C) "Peggio per lui, la prossima volta impara".

## **06 NEGLI ALTRI NON SOPPORTI:**

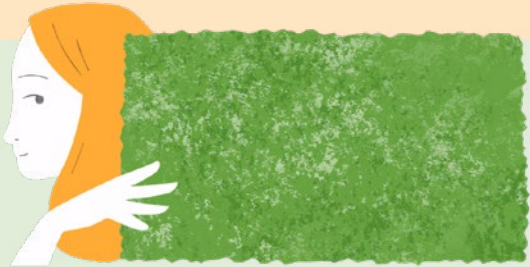
- A) L'arroganza.
- B) L'incostanza.
- C) L'indecisione.





**MAGGIORANZA DI RISPOSTE A MORBIDO COME LA SETA**

Che dire, per te far sentire bene gli altri è un'assoluta priorità anche a scapito dei tuoi sentimenti. Se qualcosa non ti piace **preferisci non farlo notare** e quando si tratta di persone a cui vuoi bene sei disposto anche a mentire pur di farle felici. Attento però a non esagerare: non è necessario mortificarsi per non ferire chi ci sta vicino, **si può essere sinceri** usando il giusto tatto.



**MAGGIORANZA DI RISPOSTE B RUVIDO COME LA CARTA VETRATA**

Con te vale la regola del *patti chiari e amicizia lunga*. Ti piace mettere i puntini sulle "i". Il tuo animo ruvido però, se limato a dovere, sa anche lasciare **spazio al lato più docile** che si preoccupa di chi ti sta intorno. Sai infatti che sincerità non è sempre sinonimo di verità assoluta e riconosci le occasioni in cui è bene parlare e quelle in cui è meglio tacere.



**MAGGIORANZA DI RISPOSTE C DURO COME LA PIETRA**

Sei indubbiamente un **osso duro**, sia con te stesso che con gli altri. Per te, dire sempre quello che pensi è fondamentale e coltivi nella **trasparenza** tutti i tuoi rapporti. Hai mai pensato di addolcire un po' queste dinamiche? Potresti scoprire che arrotondare un po' gli spigoli è benefico sia per te che per chi ti sta intorno.

**07 TI HANNO FATTO UN REGALO CHE NON TI PIACE:**

- A) Lo porto ugualmente.
- B) Chiedo se per caso si può cambiare.
- C) Faccio battute sarcastiche sulla sua inadeguatezza.

**08 DEVI DARE UNA BRUTTA NOTIZIA A UN TUO CARO. COME TI COMPORTI?**

- A) Gli chiedo di sedersi e gli prendo la mano.
- B) La prendo alla larga e poi arrivo al dunque.
- C) Lo faccio subito. Prima sa e meglio è.

**09 IL TUO PEGGIOR NEMICO È:**

- A) Il rischio.
- B) Me stesso.
- C) L'impazienza.

# 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 UNA GIORNATA AL MARE.



## DOPO UNA PUNTURA DI MEDUSA SERVE AMMONIACA

**FALSO.** Chi non ha mai sperimentato un contatto ravvicinato con i tentacoli urticanti di una medusa con il loro strascico di dolore, bruciore e arrossamento della pelle? Fin da quando siamo bambini il consiglio fai-da-te è quello di utilizzare **ammoniaca, alcol, aceto** oppure la **pipì**. Ma funzionano? Secondo gli esperti dell'Istituto Superiore di Sanità non solo questi rimedi sono **inutili** ma possono peggiorare la situazione. Meglio sciacquare con acqua di mare e usare del gel astringente al **cloruro d'alluminio**, che blocca le tossine rilasciate dalle meduse e il prurito, evitando di esporre al sole la zona colpita.

## UNA CROCE SULLA PUNTURA DI ZANZARA È PASSA IL PRURITO

**FALSO.** Incidere una croce con le unghie sulla puntura di zanzara? Niente di più sbagliato. Se premere sulla pelle può distogliere l'attenzione dal fastidio del prurito per qualche istante, questa abitudine rischia però di provocare delle **infezioni**. Per alleviare il prurito in modo naturale meglio mettere sulla puntura un **cubetto di ghiaccio** avvolto in un tessuto oppure chiedere al farmacista dei **prodotti specifici** per ridurre il fastidio. Meglio ancora è cercare di prevenire le punture di zanzara usando dei **repellenti**, dotando gli ambienti di **zanzariere** e evitando i **piccoli ristagni d'acqua**, habitat ideali delle loro uova.



## L'ACQUA DEL MARE DISINFETTA LE FERITE

**VERO E FALSO.** L'acqua salata disinfetta le ferite della pelle? La risposta è: dipende. Se è vero che l'acqua salina ha delle indubbie **proprietà antibatteriche** e può essere d'aiuto in alcuni tipi di disturbi della **pelle** e delle **vie respiratorie**, è anche vero che bisogna sempre tenere conto del contesto. A causa dell'attività umana, l'acqua di mare può contenere diversi tipi di **batteri** e di **inquinanti** che possono rappresentare un reale rischio di infezione. Bisogna quindi prestare attenzione se si fa il bagno in zone di mare vicine alle **foci dei fiumi**, a **scarichi di attività industriali** o **fognari**.

# UN GESTO EFFICACE

in caso di scottature solari



Fin dalla prima  
applicazione dona  
sollevio e idrata

# BIAAFIN®

La soluzione esperta nell'aiutare a rigenerare la pelle



piccole  
scottature



pelle  
irritata



idratazione  
tatuaggi

**TANTUM**  
**ROSA**  
INTIMO QUOTIDIANO

Sollievo e prevenzione,  
ogni giorno.

