

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

MARINA MAGNANI
REIMPARARE
A CAMMINARE

Salute senza età

PIEDE DIABETICO

Salute tech

HACKERARE
IL CORPO

Animali a chi?

PARTIRE
DALLA CODA

A piedi uniti nella salute

UN TUFFO NELLA MAGIA DELL'ESTATE,
RISCOPRENDO LE BASI DEL NOSTRO BENESSERE.

LUG / SET 2024

#13

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Centellase

NOVITÀ OCCHI

CENTELLASE CONTORNO OCCHI Cell Filler



 **Ingredienti di
origine naturale**

 **Vegan friendly**

LINEA GAMBE

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



Laboratorio
Farmaceutico

06

COVER STORY
MARINA MAGNANI
Reimparare a camminare



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Finalmente liberi



50

ALLO SPECCHIO
Radicati nel presente

5 EDITORIALE

A piedi uniti
nella salute

6 COVER STORY

Reimparare a camminare

12 SALUTE SENZA ETÀ

Piede diabetico

18 MEGLIO PREVENIRE

Con passo leggero

24 SALUTE TECH

Hackerare il corpo

28 CHE BELLEZZA!

Mostrare le unghie

38 DIMMI COSA MANGI

Effetto drenante

44 PICCOLI GRANDI PASSI

Finalmente liberi

50 ALLO SPECCHIO

Radicati nel presente

56 MUOVIAMOCI!

Restare in sella

60 ANIMALI A CHI?

Partire dalla coda

64 METTITI IN GIOCO

Che piede sei?
Scopriilo con il nostro test

66 COSA C'È DI VERO

Le domande e i dubbi
sull'abbronzatura

Luglio - Agosto - Settembre 2024
Anno III - 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

Arianna Fadda, Ilaria Liberti,
Sara Mazzotti, Maria Neri

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Paola Bongiovanni, Roberta Catenaro,
Tanja Ceccacci, Violetta Molteni,
Gabriele Testi

Stampa

Pigini Group
Via Breccie, 96
60025 Loreto (AN)



Live it. Love it.



LINEA PROTEZIONE ESTATE

protezione efficace dagli *insetti*
sgraditi per tutta la famiglia



Cari lettori,

con il focus su **gambe** e **pie di** arriviamo all'ultima tappa del nostro viaggio nelle parti più importanti del corpo e ci prepariamo a dare il via a un ciclo tutto nuovo che ci accompagnerà a partire dal prossimo ottobre. Nell'articolo di copertina parliamo con **Marina Magnani**, ortopedico dell'Istituto Rizzoli di Bologna che ci spiega le caratteristiche del piede pediatrico e ci parla degli interventi più comuni nei bambini, come quello sui **pie di piatti**. Una condizione che non deve destare preoccupazione e che può risolversi entro i 10 anni, senza bisogno di particolari interventi. In "Salute senza età" parliamo di **pie di diabetico**, una delle complicanze più insidiose del diabete. L'aderenza alle terapie e percorsi di presa in carico mirati possono evitare le conseguenze più drammatiche, come l'amputazione dell'arto. In "Salute tech" affrontiamo un argomento di grande attualità, il **biohacking**: la tendenza di salute che unisce tecnologia e stile di vita per essere sempre più longevi. In "Meglio prevenire" camminiamo a passo leggero con i consigli degli esperti in fatto di **insufficienza venosa**, un disturbo che si verifica quando le valvole delle vene perdono la loro tenuta e si ha il ristagno del sangue nelle **gambe**. Parliamo poi di **micosi delle unghie** e di quanto sia necessario armarsi di tanta **pazienza** e dei prodotti giusti per togliersi dai piedi un ospite tanto fastidioso. Tra le nuove tecniche c'è il **laser** che promette di distruggere il fungo con la forza del suo calore in quattro settimane. In "Dimmi cosa mangi" scopriamo i nostri migliori alleati per combattere **gonfiore** e **ritenzione**

Un numero dedicato a gambe e piedi che sono parti fondamentali della nostra salute fisica e anche del nostro equilibrio psicologico.

idrica, che si fanno particolarmente sentire con il grande caldo: dagli asparagi ai mirtili, all'ananas, l'estate ci fornisce tanti alleati per drenare meglio i liquidi del corpo. In "Piccoli grandi passi" entriamo nel mondo degli **adolescenti** che aspettano le vacanze per riprendersi il loro tempo e a volte rischiano di esagerare: o troppo tempo **fuori casa** o troppo tempo in casa, attaccati ai **dispositivi**. Stabilire delle regole e ritagliarsi dei momenti per fare delle cose insieme può aiutare i genitori a non ritrovarsi a settembre ancora più stressati. In "Allo specchio" torniamo con i piedi per terra per godere dei benefici del **grounding**, conosciuto anche come radicamento o messa a terra: un insieme di pratiche per connettersi con sé stessi, il momento presente e l'ambiente. "Restiamo in sella" con i consigli per godersi la **bicicletta** anche con il grande caldo. Il segreto? **Rallentare**. In "Animali a chi?" capiamo quali emozioni esprimono cani e gatti con il movimento della loro **coda**: dalla felicità alla paura, passando per il bisogno di protezione. Nel "Test" scopriamo cosa dice di noi la forma dei nostri piedi: avete il piede greco o egiziano? Chiudiamo questo numero con i falsi miti sulla **tintarella**, che ci espongono a scottature e problemi della pelle. Sì, la crema solare serve, anche se siete già "neri".

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile

Reimparare a **camminare**

Marina Magnani, ortopedico dell'Istituto Rizzoli di Bologna, ci racconta gli interventi più comuni che riguardano i bambini, specialmente quelli per i piedi piatti.

DI ILARIA LIBERTI | PH EVANS DORRI (RESINA 35)

Piede piatto: siamo sicuri di sapere realmente quali sono le caratteristiche e il decorso di questa condizione nei bambini? Marina Magnani dal 2005 è dirigente medico al reparto di Ortopedia e Traumatologia dell'**Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna** e in questi quasi vent'anni di carriera in struttura ha avuto occasione di visitare decine e decine di bambini con svariate patologie degli arti inferiori. Secondo Magnani, è importante fare chiarezza sul tema e dare delle rassicurazioni ai genitori. Negli ultimi anni, infatti, – complice un **aumento** generale della sensibilità in fatto di salute – l'allarmismo e la **preoccupazione** per il piede piatto sembrano essersi diffusi tra i genitori di bambini di tutte le età, nonostante la diagnosi non possa essere fatta con certezza prima dei **dieci anni** e nonostante si tratti di una condizione molto comune (presente in quasi il 60% dei bambini in età pediatrica) su cui è possibile **intervenire** anche in maniera conservativa, ad esempio con dei plantari. È quindi utile fare un focus su questa patologia, in modo da **disinnescare** un trend in continua crescita per cui le famiglie sembrano essersi scordate che i piedi dei bambini sono, di base, destinati a cambiare e che, anche nel caso in cui si presenti davvero il piede piatto, le conseguenze non sono comunque così drammatiche come ci si aspetterebbe.



01 COSA SI INTENDE PER PIEDE PEDIATRICO?

QUANDO SI PARLA DI PIEDE PEDIATRICO CI SI RIFERISCE AI PIEDI DEI BAMBINI, CHE ALLA NASCITA, E IN GENERALE PER LA DURATA DELL'**INFANZIA**, HANNO CARATTERISTICHE DIVERSE DA QUELLE DEI PIEDI DEGLI ADULTI. SI TRATTA QUINDI DI UN PIEDE "**PROVVISORIO**" CHE È DESTINATO A CAMBIARE CON LA CRESCITA E CHE SI PRESENTA CON UNA PIANTA PIÙ **APPIATTITA** RISPETTO A COME DOVREBBE DIVENTARE UNA VOLTA RAGGIUNTA L'ETÀ ADULTA. NON SI TRATTA DI UNA CONDIZIONE PATOLOGICA DI PER SÉ; QUELLE INSORGONO SOLO IN ALCUNE CIRCOSTANZE SPECIFICHE E POSSONO ESSERE PIÙ RARE, COME IL CASO DEL **PIEDE TORTO**, O PIÙ COMUNI, COME IL CASO DEL **PIEDE PIATTO**.

02 IL PIEDE PIATTO COSA COMPORTA?

Innanzitutto, è importante dire che il piede piatto è una condizione **molto comune** che interessa circa il **60% dei bambini**, senza fare distinzione tra maschi e femmine. Si verifica quando la forma, appunto, piatta del piede permane anche durante il corso della crescita senza evolvere, come invece si richiederebbe a un decorso ordinario. Normalmente i genitori se ne accorgono perché i figli fanno **fatica a camminare** o adottano una **postura scorretta**. Solo in alcuni casi, il campanello d'allarme è dato dal fatto che il bambino avverte **dolore** nella zona, ma questa non è la prassi e non è detto che chi ha il piede piatto senta male.

03 DI SOLITO A CHE ETÀ VIENE FATTA LA DIAGNOSI?

A **10 anni** siamo in grado di capire quale sarà lo sviluppo del piede del bambino e, nel caso, se sarà opportuno **intervenire** chirurgicamente o lasciare la **situazione inalterata**, eventualmente mettendo in pratica delle soluzioni conservative. In realtà, però, le prime visite avvengono di solito molto prima, intorno ai **3 anni**, perché si tratta di una condizione che, soprattutto negli ultimi tempi, sembra preoccupare molto i genitori.

04 E NEL TEMPO CHE PASSA TRA I 3 E I 10 ANNI COSA SUCCUDE?

Si tiene monitorato il bambino con delle **visite periodiche** e si può valutare di mettere dei **plantari** che lo aiutino ad appoggiare correttamente i piedi. Anche qui, la situazione deve essere valutata caso per caso, ma di fatto i plantari, quando indossati, forniscono solo un **supporto** in modo che il piede non dia fastidio, non si possono comunque mai considerare curativi. Oltre a questi, si consiglia poi sempre di fare **sport** di terra e ginnastica sulle **punte** per rafforzare il tono muscolare di piedi e polpacci.



05 ESISTONO DEI FATTORI CHE PREDISPONGONO A QUESTA CONDIZIONE?

Non ci sono dei fattori predisponenti, ma esistono delle circostanze in cui è più probabile che l'assetto del piede non si corregga autonomamente. Ad esempio, quando il bambino risulta in grave **sovrappeso** o affetto da **iperlassità legamentosa** che consiste in un rilassamento dei tessuti e si manifesta con una ipermobilità delle articolazioni come ginocchio, gomito e spalla. In questi casi, la pelle appare visibilmente **più "molle"** il che può far destare dei sospetti e presumere che il bambino manterrà il piede piatto in via definitiva.

06 COME CI SI MUOVE IN QUESTI CASI?

Se al test pratico, l'iperlassità legamentosa supera la soglia dei 6 punti della **scala di Beighton**, lo standard che serve per misurarla, si può facilmente immaginare che il bambino sarà comunque interessato dalla stessa condizione anche una volta **superati i 10 anni** e che è quindi opportuno cominciare a considerare la soluzione chirurgica.

elmex®

Sollievo immediato*
e duraturo
dalla sensibilità



elmex.it

*per un sollievo immediato da dolore applicare fino a due volte al giorno direttamente con la punta del dito sul dente sensibile e massaggiare

Professionista elmex®



PER CORREGGERE IL PIEDE PIATTO SI INSERISCE UNA PICCOLA VITE. IL GIORNO DOPO, IL BAMBINO PUÒ GIÀ CAMMINARE CON DEI TUTORI.

07

COME SI SVOLGE L'OPERAZIONE?

L'intervento viene fatto in generale nell'età che va dai 10 ai 13 anni. Nella pratica, il chirurgo inserisce una **piccola vite** nel piede per raddrizzarlo. Anche il post-operatorio è piuttosto agevole: il giorno dopo, il bambino può e deve già camminare con l'aiuto di **tutori** appositi e – solo se le sente necessarie – delle **stampelle**, per circa tre settimane. Un'ulteriore accortezza da mettere in pratica è quella di evitare sport di terra per i tre mesi successivi all'intervento, mentre sono consentiti gli **sport d'acqua**.

08

SONO STATE ADOTTATE DELLE NUOVE PROCEDURE NEL CORSO DEL TEMPO?

La **ricerca** è sempre parte integrante nel nostro lavoro. L'intervento non è cambiato nella sostanza, ma sono cambiati alcuni aspetti che lo rendono molto più semplice. Ad esempio, le vite vengono realizzate con **nuovi materiali** che vengono accettati molto bene dal corpo e anche dal punto di vista dell'anestesia oggi si tende addirittura a svolgere l'intervento in **anestesia locale**, il che rende molto più rapido il recupero.

09

I GENITORI COME DEVONO COMPORTARSI DOPO?

Nello stesso modo di prima. Anzi, è importante che non si rendano più servizievoli del necessario ma che spingano il bambino a riappropriarsi della propria **autonomia** al più presto. In questi casi, avere la giusta dose di **motivazione** è indispensabile per una corretta riabilitazione. Ci sono bambini che la trovano da soli per il solo fatto di poter tornare a fare sport e bambini che hanno bisogno di un piccolo **incoraggiamento** in famiglia. Ad ogni modo, fare movimento e testare il proprio corpo dopo l'operazione è fondamentale.

10

È SEMPRE NECESSARIO OPERARE?

In realtà, no. Il discrimine tra l'opportunità di ricorrere alla chirurgia o meno sta nella richiesta funzionale. Se si tratta di un bambino **sportivo** o in generale che ama il movimento, è sempre meglio pensare di risolvere il problema alla radice perché in quel caso lo stress dell'intervento sarà sicuramente ripagato. Con un bambino pigro e **sedentario** per natura si può invece pensare di optare per un approccio più conservativo che gli consenta comunque di avere un buon uso dei piedi e delle gambe. Se non si ricorre all'intervento, il rischio è che si possa sviluppare l'**alluce valgo** e che si debba comunque ricorrere alla chirurgia una volta adulti. Quindi lo scopo di intervenire nell'infanzia è sicuramente preventivo. Una seccatura certo, ma comunque nulla per cui ci sia davvero bisogno di allarmarsi.

Piede diabetico

Una delle complicanze più insidiose del diabete è quella che compromette la salute dei piedi da diversi punti di vista. Uno stile di vita sano e un programma di controlli nei Centri specializzati nella cura e prevenzione del piede diabetico possono fare molto per evitare conseguenze anche gravi.

DI ROBERTA INVIDIA

Immaginate di avere un **sassolino** nella scarpa e che questo sassolino, senza che voi ve ne accorgiate, crei un'**ulcera** nel piede che faticherà a guarire. È la situazione in cui si trova chi è affetto da diabete e va incontro a una delle sue complicanze più insidiose: il **piede diabetico**. In Italia sono circa 3,6 milioni le persone affette da diabete e, di queste, (secondo i dati della Società Italiana di Diabetologia) il 5% sviluppa questo disturbo che, se non trattato, può portare a conseguenze drammatiche, come l'amputazione dell'arto compromesso. I percorsi di presa in carico dei pazienti diabetici hanno permesso di ridurre l'impatto delle complicanze più gravi, sensibilizzando sui rischi di una cattiva **gestione** della malattia, ma la **prevenzione** resta la cura migliore. Seguire le terapie, alimentarsi bene, tenere sotto controllo il peso, muoversi e fare controlli regolari restano i principali strumenti per evitare di dover fare i conti con gli effetti di una patologia così complessa.



CON LA CONSULENZA DI
GABRIELE TESTI

Chirurgo vascolare
Ausl Romagna





Zanzare STOP



 
MADE IN ITALY

DOUBLE Defense

Braccialetto antizanzare 2 in 1
con emissioni repellenti
SONICHE / ULTRASONICHE



MAX[®]
PROTECTION

COLPHARMA[®]

www.colpharma.com



LO ZUCCHERO CHE DETERIORA LE ARTERIE

La cura del piede diabetico richiede il coinvolgimento di diversi specialisti, il diabetologo in prima linea e poi anche l'ortopedico, il podologo, il chirurgo vascolare e quello plastico. Questo perché l'impatto del diabete sull'articolazione può riguardare vari aspetti: dalle deformazioni ossee ai disturbi nervosi e vascolari. Uno di questi impatti riguarda proprio lo sviluppo di **arteriopatie** a carico delle arterie delle gambe. L'iperglicemia, cioè l'eccesso di zuccheri nel sangue, porta al danneggiamento delle pareti arteriose. Questo processo, in particolare se associato a ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e fumo, produce un **restringimento** del lume interno dell'arteria con una conseguente riduzione dell'apporto di ossigeno ai tessuti. Nelle persone con diabete la possibilità di sviluppare questo disturbo è fino a quattro volte più alta del normale ed è associata a un alto rischio di **infezioni**.

La ridotta sensibilità dei piedi favorisce lo sviluppo di lesioni e porta a una diagnosi tardiva dell'arteriopatia.

LA COMBINAZIONE CHE SILENZIA I SINTOMI

Ciò accade perché, accanto all'arteriopatia, chi soffre di diabete tende a sviluppare anche una **neuropatia** che riduce la sensibilità dei tessuti. Ad esempio, una persona con arteriopatia, ma non diabetica, potrebbe accorgersi di avere un problema perché dopo pochi passi avverte **dolore** nelle gambe e non riesce più a camminare. Un diabetico invece può non avvertire affatto dolore e saltare completamente lo stadio della "**claudicatio**", che è un importante campanello d'allarme. La ridotta sensibilità nei piedi favorisce lo sviluppo di una **lesione**, proprio perché il paziente non avverte il dolore causato, ad esempio, da una scarpa troppo stretta. Questo porta frequentemente a una **diagnosi tardiva** dell'arteriopatia facendo scoprire il problema solo dopo la formazione di ulcere che non riescono a guarire per l'insufficiente afflusso di ossigeno nei tessuti dei piedi. Le complicanze infettive e quelle ischemiche causano **ulcere** o **gangrene** (dette anche cancrene) che possono portare, nei casi estremi, all'amputazione di parte del piede o di tutto l'arto.

L'ESAME PER DECIDERE CHE PASSI FARE

In questi casi, l'**ecodoppler** è l'esame da fare per accertare la presenza dell'arteriopatia e capire qual è la sua gravità ed estensione. Se ci sono ulcere o gangrene, verificare lo stato di **vascolarizzazione** delle arterie è un passo necessario per decidere gli step successivi, anche chirurgici. Se anche si procedesse all'amputazione dei tessuti morti, infatti, in assenza di afflusso di **sangue** i tessuti andrebbero nuovamente incontro a necrosi e vi sarebbe quindi necessità di una nuova amputazione. Serve dunque circoscrivere il più possibile i tessuti da asportare e far sì che il sangue torni a scorrere anche nei punti più **periferici** del piede.

UVB UVA riparazione cellulare IR



NO OXYBENZONE
NO OCTINOXATE
NO OCTOCRYLENE
NO 4-MBC

MONOI de TAHITI



MONOI
DE TAHITI
APPELLATION
D'ORIGINE



NOVITÀ

Il **Monoi de Tahiti** è il filo conduttore di questa **Linea Solare**, con un sistema filtrante d'avanguardia in grado di contrastare efficacemente, nel pieno rispetto della cute e dell'ambiente, i raggi UVB, UVA e Infrarossi.

Scopri tutta la Linea completa di prodotti per **Corpo, Capelli, Profumatori per ambienti** e il nuovo **Make-care!**



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



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

Diventa **Cliente Fiduciario:** ordinando su www.helan.it sarà così possibile ritirare i prodotti nel Tuo punto vendita!



Visita il nostro sito per scoprire la filosofia, i prodotti, i test eseguiti.

www.helan.it



CONTROLLARE PRESSIONE, GLICEMIA E COLESTEROLO È UTILE PER EVITARE DI SVILUPPARE MALATTIE DELLE ARTERIE.



GLI INTERVENTI CON TECNICHE MININVASIVE

Oggi si interviene proprio sull'aspetto della rivascularizzazione per ridurre al minimo gli interventi chirurgici. Con le tecniche mininvasive si inseriscono nelle arterie delle guide metalliche che, come delle rotaie, permettono di portare dei piccoli **palloncini** in grado di dilatare i restringimenti delle arterie. Il ritorno dell'afflusso di sangue accelera i tempi di guarigione delle lesioni e riduce al minimo la necessità di amputazione. Queste tecniche mininvasive hanno sostituito in gran parte, ma non completamente, quella chirurgica del **bypass** in cui, come per le coronarie, si utilizza la safena del paziente stesso o protesi sintetiche per costituire un ponte tra le arterie sane a monte e a valle di quella malata.

LE REGOLE PER NON METTERE IL PIEDE IN FALLO

Una prima regola per non arrivare a questo tipo di complicazioni è controllare il diabete. Come? Seguire adeguatamente le terapie, tenere la **glicemia** sempre entro parametri di sicurezza, controllare l'**ipertensione arteriosa** e l'**ipercolesterolemia**, smettere di fumare, evitare la sedentarietà e cercare di fare un'**attività fisica** almeno moderata. Questi accorgimenti sono necessari per evitare di sviluppare le malattie delle arterie che sono, come visto, particolarmente pericolose in caso di diabete. Un'altra accortezza è utilizzare delle **calzature adeguate** (ne esistono di specifiche per questo tipo di problemi), controllando sempre l'interno prima di indossarle per evitare che un sassolino si trasformi in una valanga.

I controlli di base

MISURARE LA GLICEMIA È LA PRIMA FORMA DI PREVENZIONE.

01

GLICEMIA A DIGIUNO

Con un valore tra i 110 mg/dl e i 125 mg/dl a digiuno si parla di **prediabete**, oltre i 126 mg/dl di diabete vero e proprio.

02

EMOGLOBINA GLICATA

Indica l'andamento della glicemia negli **ultimi 3 mesi**. Con un valore pari o superiore a 6.5% è possibile fare una diagnosi di diabete.

03

CURVA GLICEMICA

È un altro strumento di misurazione usato anche in **gravidanza**. Valori sopra i 200 mg/dl indicano senza dubbio la presenza di diabete.

Con passo *leggero*

La cattiva circolazione si fa sentire soprattutto quando è caldo, con gonfiore e pesantezza a livello di gambe e caviglie. In particolare, il disagio è più sentito se c'è insufficienza venosa, un disturbo che si verifica quando le valvole delle vene perdono la loro tenuta. Ecco i consigli degli esperti per ridurre i sintomi e mantenere in forma le gambe, anche d'estate.

DI MARIA NERI

Caviglie gonfie e gambe pesanti sono un classico dell'estate. Proprio quando si vorrebbero sfoggiare gambe toniche e snelle si fanno più evidenti i segni di una cattiva **circolazione**. Il caldo, infatti, peggiora la situazione degli arti inferiori perché causa maggiore **vasodilatazione** e rallentamento del drenaggio dei liquidi, soprattutto in chi soffre di insufficienza venosa: una patologia cronica che interessa il **sistema venoso** periferico, profondo e superficiale, caratterizzato da un'incontinenza valvolare. In pratica le valvole degli arti inferiori, che dovrebbero chiudersi per evitare al sangue di refluire verso il basso, non funzionano in maniera adeguata favorendo il **ristagno** del sangue. La **pesantezza** e il **dolore** alle gambe, **crampi** notturni ai polpacci e formicolii sono i primi sintomi di questo malfunzionamento che può arrivare fino alla comparsa di capillari e, nei casi più gravi, di antiestetici nodi, le **varici**. Salute e bellezza, infatti, in questo caso vanno a braccetto. E i capillari in superficie sono il segnale che nel sistema venoso più profondo c'è qualcosa che non va.



CON LA CONSULENZA DI
TANJA CECCACCI

Chirurgo vascolare Ausl Romagna

MEGLIO PREVENIRE



Ogni giorno
ha la sua **D**



...anche il sabato!

D₃Base Junior

è l'integratore alimentare di vitamina D₃ in forma di caramella gommosa da 600 U.I. per i bambini dai 4 anni in su. **La vitamina D è necessaria per la normale crescita** e lo **sviluppo osseo** nei bambini e contribuisce alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Diamo forza alla crescita

30 caramelle - 13,00 Euro
In farmacia



WWW.D3BASEJUNIOR.IT

CAMMINARE NELLA NATURA, O ANCHE AL MARE, FAVORISCE IL RITORNO DEL SANGUE VENOSO E STIMOLA LA CIRCOLAZIONE.

UN PROBLEMA DA NON PRENDERE SOTTOGAMBA

È bene allora andare da un **angiologo**, o da un **chirurgo vascolare**, che attraverso la visita e l'**ecodoppler**, un esame ecografico non invasivo, può valutare lo stato della circolazione sanguigna. La cura dipende dalla gravità e dalle cause dell'insufficienza venosa. Non bisogna commettere però l'errore di trattare l'insufficienza venosa come un mero problema **estetico** perché, se non curata, può causare complicanze gravi come la formazione di **trombi** (coaguli del sangue), **flebiti** (infiammazione delle vene) e **ulcere** (lesioni cutanee). È utile per tutti adottare uno stile di vita sano ed eliminare fattori di rischio. Un'**alimentazione** adeguata, privilegiando frutta e verdura, senza eccedere con i grassi e con il sale, e fare **movimento** regolarmente sono abitudini che aiutano non solo ad alleviare i sintomi, ma anche a prevenire la malattia.

DARE UN CALCIO ALLA SEDENTARIETÀ

La sedentarietà incide molto sull'insorgenza del disturbo: chi per lavoro è costretto a stare molto tempo **in piedi** o **seduto** è più esposto alla malattia. Altri significativi fattori di rischio sono la **familiarità** e l'assetto **ormonale**. In generale, l'insufficienza venosa degli arti inferiori colpisce più le donne (circa il 30%) degli uomini (15%) e, mentre la percentuale nel sesso maschile rimane stabile con l'avanzare dell'età, quella delle **donne** raddoppia, aggravata dagli effetti della menopausa sul sistema vascolare. Si calcola che in **menopausa** ne soffre una donna su due.



L'insufficienza venosa colpisce di più le donne degli uomini, l'incidenza raddoppia con la menopausa.

I benefici di mare e montagna

Se è vero che il caldo estivo peggiora i sintomi dell'insufficienza venosa, è altrettanto vero che le vacanze possono venirci in soccorso. Una camminata sul **bagnasciuga** di 30 minuti al giorno, o, ancora meglio, con il corpo immerso fino al **bacino**, favorisce infatti il ritorno del sangue venoso e stimola la circolazione sanguigna. Anche gli amanti della montagna, specialmente dove il clima è più fresco e secco, possono ottenere dei benefici facendo **camminate** in mezzo alla natura, senza esagerare con lo sforzo. Stessa cosa per la **bicicletta**, che si può praticare ovunque.

Brex Advance



Spray cutaneo per il trattamento di dolore e infiammazione di muscoli e articolazioni



CONCENTRAZIONE DEL PRINCIPIO ATTIVO AL **4%**

- Agisce con rapidità
- Riduce il gonfiore
- Si assorbe rapidamente
- Pratica applicazione

 **Chiesi**



È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione min. sal. del 19/04/2023. Farmaco senza obbligo di ricetta.

Certified

Corporation



L'UTILIZZO DELLA CALZA ELASTICA È LA TERAPIA PIÙ EFFICACE. DA USARE ANCHE DOPO UN EVENTUALE INTERVENTO.

RITROVARE LA LEGGEREZZA

Se i sintomi si manifestano in forma lieve, si utilizzano **flebotonici**, integratori a base di flavonoidi, estratti dalle piante, che hanno un'azione antiossidante, antinfiammatoria e protettiva sul microcircolo e sulla parete venosa. Hanno anche un'azione drenante dei liquidi corporei, aiutando a eliminare il gonfiore, che si localizza soprattutto nella zona delle caviglie. L'utilizzo della **calza elastica** a compressione (corrispondente a 140 denari o superiore) è l'atto terapeutico più forte: in sinergia con gli integratori, comprimendo il **polpaccio**, dà sollievo alla gamba dolorante, garantendo un ripristino del **ritorno venoso** senza effetti collaterali. Utili, infine, per contrastare il gonfiore e l'accumulo di liquidi, anche nel trattamento della famigerata **cellulite**, sono i trattamenti linfodrenanti.

PASSI DA GIGANTE NEI TRATTAMENTI

Quando i capillari sono evidenti, soprattutto per eliminare l'inetetismo, si può intervenire con una terapia **sclerosante**. Consiste nell'iniezione all'interno dei capillari di una soluzione che ne provoca la chiusura e quindi la scomparsa. Infine, se il problema è più grave, in presenza delle famose **vene varicose**, o varici, quando c'è una compromissione assoluta della safena o delle sue collaterali, si ricorre a **trattamenti chirurgici**. Negli ultimi anni in questo campo si sono fatti passi da gigante. Le tecniche **mininvasive**, come la termoablazione mediante laser o la radiofrequenza, consentono interventi quasi ambulatoriali: sicuri, efficaci e poco impattanti sul paziente, anche dal punto di vista estetico.

Stare meglio in quattro mosse

ECCO COSA SI PUÒ FARE QUANDO I SINTOMI PEGGIORANO.

01 DOCCE FREDDHE

Usare il getto della doccia e massaggiare dalla caviglia all'inguine è utile per **contrastare** il ristagno venoso.

02 GAMBE SU

Tenere le gambe sollevate prima di dormire e rialzare il letto nella zona dei piedi serve a **spingere** verso l'alto il flusso sanguigno.

03 MENO TACCHI E ABITI STRETTI

È utile anche evitare di indossare spesso scarpe con tacchi alti e abiti troppo aderenti per non mettere sotto **sforzo** la circolazione.

04 CALZE ELASTICHE

Ottime per **favorire** il ritorno venoso, sono sempre consigliate anche quando si è già sostenuto un intervento.



Hackerare *il corpo*

La nuova tendenza di salute che punta alla longevità si chiama biohacking e consiste nell'unire tecnologia e stile di vita per riportare indietro le lancette del tempo.

DI ROBERTA INVIDIA

I dati sono stati diffusi dall'Istat qualche mese fa e ripresi durante un maxi-convegno sulla longevità che ha riunito a Milano i maggiori esperti sull'argomento: in Italia ci sono **22mila ultracentenari**, mai così tanti come oggi.

Non si tratta solo di persone longeve, ma spesso anche in discreta salute, che potenzialmente hanno ancora diversi anni da vivere. Una prospettiva, quella di spazzare via l'attuale limite dell'esistenza (122 anni), che ispira il movimento del **biohacking**: letteralmente "hackerare la biologia del corpo", non per manometterla, ma per aumentarne la resistenza. Nato negli Stati Uniti agli inizi degli anni 2000, il biohacking è oggi un fenomeno globale che punta sull'utilizzo della **tecnologia** e sullo **stile di vita** per condizionare in modo positivo la propria **epigenetica**, quel meccanismo che influisce sull'espressione dei nostri geni e che è in grado di decidere, ancor più della genetica, se saremo persone longeve e in salute, oppure no. I tasti su cui premere sono la cura dell'alimentazione e del sonno, il movimento fisico e la gestione dello stress per **rallentare l'invecchiamento** e, possibilmente, **ringiovanire**. Per chi ha qualche capello grigio in più e buona memoria, è il sogno che si realizzava nelle piscine di Cocoon.



UNO DEI PILASTRI DEL BIOHACKING È IL SONNO. PER QUESTO SI ADOTTANO VARIE TECNICHE PER AUMENTARE QUANTITÀ E QUALITÀ DEL RIPOSO.

IL MILIARDARIO CHE NON VUOLE MORIRE

Uno dei più famosi biohacker di questi anni è il miliardario californiano **Brian Johnson**, che ha fatto del motto “**non morire**” un elemento di richiamo per i tanti che aspirano a vivere all’infinito. L’uomo più analizzato di sempre (con misurazioni in continuo su ogni aspetto della sua salute) ha dichiarato “guerra” alla morte con una miriade di **dati** e **algoritmi** a cui ha affidato la definizione della sua **routine** quotidiana: sveglia alle 5 del mattino, un’ora di meditazione, bagni di **luce Led** per ringiovanire la pelle, allenamento di varia intensità, pasti vegani, digiuni intermittenti di 18 ore, una tutela rigorosa del sonno e decine di **integratori**. Estremo? Certamente sì, anche se, secondo i dati dello stesso Johnson, il corpo è ringiovanito a livelli di un **ventenne**, nonostante all’anagrafe gli anni siano 47.

I PARAMETRI DELLA GIOVINEZZA

Al di là dell’esempio di Johnson e di altre tendenze del movimento che ricorrono a impianti sottocutanei di dispositivi elettronici per potenziare la mente e il corpo, il biohacking affascina per l’approccio tecnologico e la filosofia del prendersi cura di sé stessi in modo più **consapevole**. A favorire questo approccio è la disponibilità a prezzi accessibili di **smartwatch**, **fitness tracker**, **smart ring** e altri dispositivi capaci di monitorare una serie di **parametri** come la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, ma anche la glicemia, il livello di idratazione, la qualità del sonno. Di fatto, una mole di dati che, se ben interpretati, possono darci un quadro chiaro del nostro grado di **giovinezza** o di **senescenza**.



RIPROGRAMMARSÌ DORMENDO

Il **sonno** è il più grande riprogrammatore del nostro corpo. L’unico hacker a cui è bene lasciare sempre le porte aperte. Non stupisce quindi che il primo imperativo dei biohacker sia riposare almeno 8 ore, adottando varie strategie per ottimizzare la quantità e la qualità del riposo: dalle lenzuola con la messa a terra per schermarsi dall’**elettromagnetismo** ai materassi capaci di regolare la temperatura in base alle esigenze del corpo durante il sonno; dagli occhiali a luci blu da indossare di giorno agli **sleep analyzer** per monitorare l’andamento e la profondità del sonno. Altro must è la pratica della meditazione per eliminare i pensieri **intrusivi** che impediscono al cervello di “staccare” per davvero.

A favorire questo approccio sono i tanti dispositivi indossabili capaci di monitorare una lunga serie di parametri.



L'USO DI BILANCE IMPEDENZIOMETRICHE SERVE A CAPIRE LA COMPOSIZIONE DEL CORPO E A REGOLARE SPORT E ALIMENTAZIONE.

MANGIA, MISURA, AMA

I biohacker calibrano poi l'alimentazione per trarne il massimo nutrimento. Per questo scelgono attentamente i macronutrienti, utilizzando integratori e dispositivi per conoscere le proprie **intolleranze alimentari**, evitando gli alimenti che possono creare infiammazione. Strettamente collegato è l'impiego di **bilance impedenziometriche** per capire la reale composizione del corpo (muscoli, osso, grassi etc) e regolare di conseguenza l'attività fisica, che prevede sessioni quotidiane di allenamento a diversi livelli di intensità. E se questa sequenza di hackeraggio non bastasse, c'è la gestione dello stress con l'adozione di tecniche di **respirazione** profonda e **mindfulness** per essere sereni e apprezzare le cose che si hanno. Forse non basterà per vivere in eterno, ma sicuramente aiuterà a vivere meglio.

La gestione dello stress è un'altra strategia per rallentare l'invecchiamento, con l'adozione di tecniche di respirazione profonda e mindfulness.

Benvenuti nella quinta età

L'aspettativa di vita in aumento (è cresciuta di 20 anni dagli inizi del '900) fa sì che non si possa più parlare solo di terza età (che va dai 60 ai 75 anni), ma anche di **quarta** (dai 75 ai 90 anni) e **quinta età** (dai 90 in poi). Anche il momento in cui si comincia a parlare di anziani, 65 anni, potrebbe cambiare. La Società italiana di gerontologia e geriatria già da tempo ha suggerito di innalzare questa soglia a **75 anni**, proprio perché le condizioni in cui si arriva a questo traguardo sono ben diverse dal passato. Una ricerca ha dimostrato che un sessantacinquenne di oggi ha spesso la forma fisica e cognitiva di un **quarantenne di 30 anni fa**, e una persona di 75 anni di oggi equivale, in termini di stato di salute, a una che ne aveva 55 nel 1980. Ancora il **record** della durata della vita (122 anni e 164 giorni) non è stato superato, ma di questo passo è facile immaginare che non sarà a lungo così.

Mostrare *le unghie*

Il richiamo delle scarpe aperte spesso fa a pugni con la necessità di coprire gli inestetismi della micosi delle unghie, un'infezione difficile da debellare che richiede una grande dose di determinazione e costanza.

DI ROBERTA INVIDIA

Si scrive micosi delle unghie, si legge guerra di logoramento. Sì, perché il tempo per guarire dall'infezione da funghi dermatofiti di solito è lungo e spesso la ragione per cui alla fine la vittoria va al fungo, e non a noi, è proprio questa: perdiamo la **costanza** e gettiamo la spugna finendo per trascinarci dietro il problema per un tempo indefinito. Perciò, se l'unghia, specialmente dei piedi, è bianca, verde o nera, ispessita e dolorante, allora meglio fare un respiro profondo e armarsi di tutta la **pazienza** di cui si è capaci. Servirà. Il primo passo per "tirar fuori le unghie" e liberarsi di questo indesiderato ospite sarà capire con il dermatologo con quale tipo di micosi abbiamo a che fare, per poi scegliere il trattamento più adeguato. Nel frattempo, sarà grande anche la **tentazione** di utilizzare i classici rimedi della nonna, sperando di trovare la sostanza che all'improvviso possa far sparire il danno. Ma anche qui le **risposte** potrebbero tardare ad arrivare, o potrebbero non arrivare affatto, perché, al momento, nessuno dei metodi casalinghi conosciuti ha dimostrato di essere risolutivo.



CON LA CONSULENZA DI
ROBERTA CATENARO
Dermatologa e venerologa OPF

CHE BELLEZZA!



PSYLLOGEL[®] fibra

RIATTIVA IL TUO BENESSERE INTESTINALE.

Integratore alimentare a base di fibra di psyllium pura al 99% indicato per favorire la regolarità intestinale ed il metabolismo di grassi e lipidi.



PSYLLOGEL

LA FIBRA
PIÙ VENDUTA
IN ITALIA*



Adatto anche
in Gravidanza

Disponibile in 6 gusti



ARANCE
ROSSE



TÈ LIMONE



FRAGOLA



POMPELMO
ROSA



VANIGLIA



NOVITÀ
NEUTRO
PER DOLCE E SALATO



Scopri di più su www.psylogel.it

GIULIANI

*Dati newline, mercato lassativi-fibre formanti massa, sell out MAT 02/2024.

FARSI LE DOMANDE GIUSTE

Se vi state chiedendo che cosa può rendere le unghie dei piedi l'**habitat** ideale dei funghi, pensate al meccanismo che permette ai funghi commestibili di proliferare nel bosco. Certo, il parallelo non è dei migliori, ma può servire a rendere il concetto: clima **caldo-umido** e **penombra**.

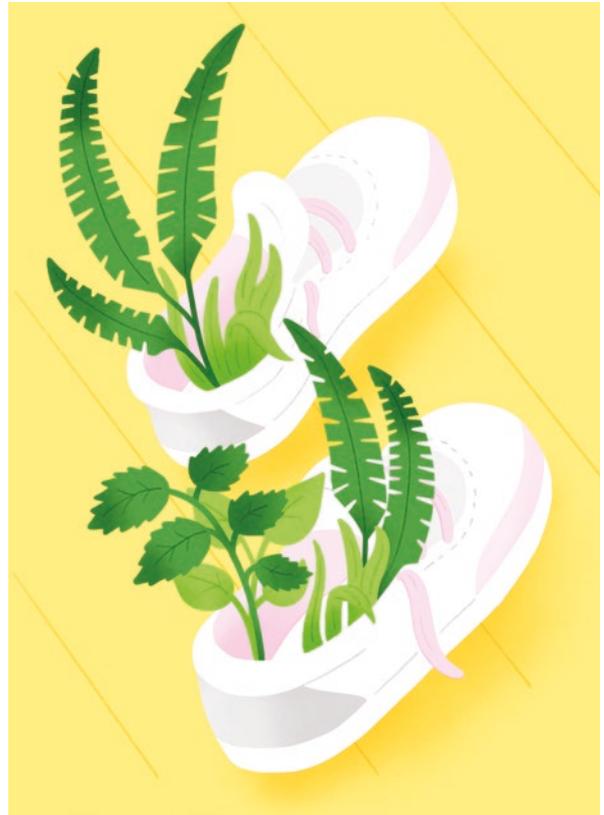
La stessa condizione che si crea nelle nostre scarpe, specialmente se sono fatte di materiali che non lasciano **traspirare** la pelle.

È questo clima che rende così difficile estirpare il fungo e che ci predispone alle **recidive**, ed è anche la prima cosa su cui agire. Di solito, invece, se l'unghia non fa male, non si sgretola o non **cade** del tutto, tendiamo a nascondere il problema dentro la scarpa per poi ricordarcene con un senso di angoscia e di urgenza appena arriva il caldo e il richiamo dei **sandali** diventa irresistibile.

CAPIRE CON CHI SI HA A CHE FARE

Che fare allora? Far finta di niente, se non si era capito, non servirà. Prima che il fungo scavi una trincea nelle nostre unghie è bene consultare un **dermatologo** per decidere quale strada prendere. Il primo passo può essere un'**analisi culturale** su un pezzo di unghia, per capire di che tipo di fungo si tratta, esame particolarmente utile quando si è già tentata una terapia senza successo. Capire esattamente con chi abbiamo a che fare è strategico anche per escludere che si tratti di un **trauma** oppure di una **patologia infiammatoria**, come la **psoriasi**, che al pari delle infezioni fungine può dare ipercheratosi e ingiallimento dell'unghia.

Un'analisi culturale può servire per capire di che tipo di fungo si tratta per intervenire in modo più mirato.



Aceto, candeggina, tea tree oil

Se si cerca su internet, tra i rimedi casalinghi contro le micosi delle unghie i più frequenti sono i pediluvi con **aceto**, **ipoclorito di sodio** (il principale componente della candeggina) oppure le gocce di olio essenziale estratto dalle foglie di *Melaleuca alternifolia*, noto come **tea tree oil**. Queste sostanze dall'azione **antibatterica** e blandamente **antimicotica** possono certamente aiutare, ma vanno maneggiate con cura perché possono **irritare** la pelle intorno all'unghia. Il tea tree oil, in particolare, essendo un olio essenziale può avere un effetto **allergizzante**.



SCEGLIERE BENE LA STRATEGIA

A questo punto, si può iniziare una terapia, con la consapevolezza che i tempi di guarigione sono lunghi. Quanto lunghi? Per le **terapie topiche**, cioè smalti e creme da applicare direttamente sull'unghia (di solito a base di urea), servono **dai 6 ai 9 mesi**, anche un anno. Il motivo sta nel fatto che le unghie, in particolare quelle dei piedi, crescono lentamente e hanno bisogno di tempo per rigenerarsi. Ci sono poi le **terapie per bocca** che potrebbero avere tempi più ridotti (**tre mesi**), ma che hanno **effetti collaterali** e possono interferire con l'assunzione di **altri farmaci**. Per cui, se si hanno problemi di salute, questa terapia potrebbe non essere la soluzione più indolore. A proposito di dolore, si pratica sempre meno anche l'**avulsione**, ovvero l'estirpazione dell'unghia (chirurgicamente o con delle soluzioni chimiche molto concentrate) nella speranza che ricresca sana.

PROVARE NUOVE STRADE

Tra le soluzioni che si stanno sperimentando con un certo successo c'è quella del **laser Nd:YAG**. Ancora non è la metodica di prima linea, ma in certi casi ha dimostrato di funzionare bene. Il principio è quello che presuppone che il fungo sia **termolabile** e che, trattandolo con le alte temperature del laser, si possa arrivare a farlo morire definitivamente. Il trattamento di solito richiede sedute di una volta a settimana, per **quattro settimane**, con l'applicazione anche di antimicotici locali.

Tra le soluzioni c'è il laser, che permetterebbe di eliminare la micosi in quattro settimane.

Evitare i funghi in 3 mosse

IL PRIMO PASSO CONTRO LE MICOSI È EVITARLE. ECCO QUALCHE CONSIGLIO.

01 PEDICURE SICURA

Uno dei primi mezzi di trasmissione è l'utilizzo di forbicine infette. Sempre meglio assicurarsi che siano **sterilizzate** e usarne due: un paio per le unghie infette e uno per quelle sane.

02 SCARPE E CALZINI

Scegliere materiali che fanno **traspirare** la pelle è un'altra buona strategia per togliere il terreno sotto i piedi ai funghi e evitare che possano proliferare.

03 EVITARE TRAUMI

I funghi si insinuano facilmente nelle micro-fessure dell'unghia, meglio non indossare calzature che sfregano sulle dita, con la **punta** troppo stretta o con i **tacchi** troppo alti.

Offerte dal 1 luglio
al 30 settembre 2024

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

**OKITASK
40 MG**

20 bustine

11,00

9,30



-15%

Indicato per dolori
di varia origine e natura.



**GSE
EYE DROPS CLICK**

14,90

13,40

**GSE
EYE HI-DRY**

13,90

12,50



-10%

Per occhi secchi, assicura
un'idratazione costante
e duratura.



**ZOVIRAX
LABIALE 5%**

Tubo 2 g

10,25

8,70



-15%

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



**REACTIFARGAN
2% CREMA**

Tubo 20 g

14,04

8,90



-37%

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



**BREXIADVANCE
40 MG/ML**

Spray cutaneo
30 ml

14,50

11,90



-18%

Trattamento di dolore e
infiammazione di muscoli
e articolazioni.



**FLEBINEC
PLUS**

14 buste

20,60

18,20



-12%

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



**POLASE
PLUS**

20 bustine
granulato
effervescente

21,11

16,50



-22%

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



**EUCERIN PH5
GEL DOCCIA
DERMOPROTETTIVO**

Flacone 200 ml

10,20

6,90



-32%

Deterge delicatamente
e preserva le difese
naturali della pelle.



**PROFAR
ZANZOF EXTREME**

Spray 75 ml

12,20

8,90



-27%

Lozione insettopellente,
protezione di lunga durata,
inodore.



**MOMENTACT 400 MG
SOSPENSIONE ORALE**

10,90
8,70



-20%

**MOMENT 200 MG
SOSPENSIONE ORALE**

7,90
6,30



Trattamento di dolori di varia origine e natura.

**MOMENDOL 220 MG
COMPRESSE**

13,90
11,10



-20%

**MOMENDOL 220 MG
CAPSULE MOLLI**

10,60
8,45



Trattamento sintomatico di breve durata di dolori lievi e moderati.

**NUROFENCAPS
400 MG**

10,30
8,20



-20%

Trattamento del dolore di varia origine e natura.



**NUROFENTEEN
200 MG**

12 compresse orodispersibili

10,30
8,20



-20%

Trattamento del dolore di varia origine e natura.



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

9,50
7,20



-24%

**IRILENS 0,4%
GOCCE OCULARI**

9,90
7,50



Irritazioni, bruciori, arrossamento dell'occhio, anche con lenti a contatto.

**CERULISINA FAST
SPRAY AURICOLARE**

Flacone 100 ml

14,90
10,40



-30%

Soluzione isotonica di acqua di mare per l'igiene quotidiana dell'orecchio, per adulti e bambini.



**AFTAMED
SPRAY ORALE**

Flacone 20 ml

14,90
12,90



-13%

Riduce il dolore e promuove la guarigione delle afte.



**ALOVEX AFTE
GEL, COLLUTORIO**

12,80
9,90



-23%

**ALOVEX AFTE
SPRAY**

14,40
11,10



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

**EUCLORINA AFTE
GEL, SPRAY**

Tubo 8 ml, Flacone 15 ml

12,90
10,90



-15%

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



**BIAFIN
EMULSIONE IDRATANTE**

Tubo 100 ml

16,50
12,90



-22%

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



**DERMOCORTAL
CREMA 5 MG/G**

Tubo 20 g

10,50
8,90



-15%

Utile negli eczemi da contatto, disidrosi, punture da insetto.



**FENISTIL
0,1% GEL**

Tubo 30 g

11,75
9,40



-20%

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



**FOILLE INSETTI
REPELLENTE EXTRA FORTE**

13,30
9,90

-25%



**FOILLE SOLE
SPRAY CUTANEO**

15,50
11,60

In caso di eritemi solari,
ustioni minori, irritazioni
cutanee e punture d'insetti.



**IALUSET
PLUS CREMA**

Tubo 25 g

11,90
9,90

-17%



Trattamento di ferite infette,
affezioni dermatologiche
di origine batterica, ustioni.



**TROSYD
CREMA DERMATOLOGICA**

14,30
12,30

-14%

**TROSYD
DETERGENTE
INTIMO**

11,90
10,20



Per infezioni micotiche
e batteriche della pelle.



**CARNIDYN FAST
CALDO E AFFATICAMENTO**

23,20
18,30

-21%



**CARNIDYN
BOOST
PRONTA ENERGIA**

19,90
15,70

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



**PROFAR MAGNESIO POTASSIO
COMPRESSE EFFERVESCENTI**

8,90
5,70

-36%

**PROFAR MAGNESIO
POTASSIO
BUSTINE**

13,90
8,90



Contribuisce alla riduzione
della stanchezza
e dell'affaticamento.



**SUPRADYN
MAGNESIO E POTASSIO**

24 bustine

18,45
13,90

-25%



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



**SUSTENIUM PLUS
MAGNESIO E POTASSIO**

12,90
11,20

-13%



**SUSTENIUM PLUS
BUSTINE**

22,90
19,90

Integratori energizzanti
per alleviare stanchezza
e affaticamento.



CALCIOBASE

30 stick
da 10 ml

15,80
14,20

-10%



Utile per il mantenimento
della normale struttura
delle ossa.



**LE DIECI ERBE +FORTE
100 TAVOLETTE**

13,90
11,80

-15%

**LE DIECI ERBE
100 TAVOLETTE**

12,90
10,90



Integratore a base di erbe
che favorisce il transito
intestinale.



**LAEVOLAC
PANCIA PIATTA**

30 compresse

10,50
9,40

-10%



Aiuta la dispersione del gas
in eccesso nello stomaco
e nell'intestino.



**VADO SCIROPPO
FLACONE**

17,40
13,40

-23%

**VADO SCIROPPO
STICK**

14,90
11,50



La soluzione naturale
per liberare l'intestino.



**PROCTOLYN
CREMA RETTALE**

Tubo 30 g

13,20
9,30

-29%



Per irritazioni e infiammazioni
dovute a emorroidi interne
ed esterne.



CISTIFLUX A PLUS 36+D

36 bustine

-23%

23,00
17,70



Favorisce la fisiologica funzionalità delle vie urinarie.



BRUFEN GEL ANTINFIAMMATORIO LOCALE

9,50
7,00

-26%

BRUFEN 400 MG
ANALGESICO
10,70
7,90



Per il trattamento sintomatico e locale del dolore da lieve a moderato.



DICLOREUM ICE SCHIUMA FRIZZANTE

17,90

14,95

-16%

DICLOREUM 3%
SCHIUMA CUTANEA
16,70
13,95



Antinfiammatorio locale per articolazioni, muscoli, tendini e legamenti.



NEOMERCUCROMO SOLUZIONE CUTANEA

Flacone 50 ml

-17%

9,00
7,50



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



ELMEX SENSITIVE PROFESSIONAL RIPARA E PREVIENE

7,99

6,50

-18%

ELMEX
SENSITIVE
PROFESSIONAL
6,99
5,70



Sollievo immediato e protezione di lunga durata di denti e gengive.



KUKIDENT COMPLETE

13,05

10,40

-20%



KUKIDENT
EXPERT
14,49

11,60

KUKIDENT
PLUS
13,99

11,20

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.



CHICCO INSETTO REPELLENTE EMULSIONE SPRAY

11,99

8,90

-25%

CHICCO NATURALZ
SPRAY
11,49
8,60



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



COLPHARMA ANTIZANZARE DA POLSO

Repellente sonico

24,90

19,90

-20%



Emette suoni a bassa frequenza che tengono lontane le zanzare.



TALCO NON TALCO EMULSIONE FLUIDA

13,99

11,80

-16%

TALCO NON TALCO
SPRAY
12,99
10,95



Regola naturalmente sudorazione e odori, antizanzare.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

BIONIKE TRIDERM SYNDET

Doccia shampoo
400 ml

-38%

15,90

9,90



Detergente dermoprotettivo per pelli e capelli sensibili e intolleranti.



Dicloream ICE

L'INNOVATIVA SCHIUMA FRIZZANTE

Per **AFFATICAMENTO MUSCOLARE,**
LIEVI CONTUSIONI e **PICCOLI TRAUMI**

Novità



**SOLLIEVO
IMMEDIATO**



**Effetto ghiaccio
fino a 20 min**



**Attivi di origine
naturale**



**Dicloream
ICE**

Schiuma frizzante cosmetica
con Arnica, Artiglio del diavolo, Escina,
Bromelina, Boswellia e Mentolo

**Dicloream
ICE**

Schiuma frizzante cosmetica
Con Arnica, Artiglio del diavolo, Escina,
Bromelina, Boswellia e Mentolo

Dicloream Ice è un cosmetico

ALFASIGMA

Effetto drenante

Frutta e verdura sono i migliori alleati per combattere i disagi del grande caldo, come gonfiore e ritenzione idrica. Dagli asparagi ai mirtilli, all'ananas: ecco alcuni alimenti da portare in tavola per beneficiare del loro effetto antiossidante e antinfiammatorio e per aiutare il corpo a drenare i liquidi e a depurarsi.

DI ILARIA LIBERTI

È estate, fa caldo e aumenta a dismisura la voglia di cibi freschi che ci aiutino a combattere l'afa e la sensazione di **pesantezza, cattiva digestione e gonfiore**. Fastidi a parte dovuti alle temperature, però, una buona notizia c'è: consumare frutta e verdura di stagione non appaga solo il nostro appetito, ma è anche un toccasana per il benessere dell'intero organismo. Quando si parla di salute, infatti, l'ABC dello starbene parte dalla D, ovvero dalla **capacità drenante** che possiedono naturalmente alcuni alimenti – come, ad esempio, asparagi, anguria, pomodori e ananas – particolarmente gettonati durante il periodo della bella stagione. Questo perché l'effetto drenante, collegato all'alto apporto di acqua, fibre e nutrienti specifici, favorisce non solo l'eliminazione dei **liquidi in eccesso**, facendoci fare più pipì, ma anche delle **tossine** accumulate nell'organismo. In questo modo, è possibile migliorare la **circolazione sanguigna** e le prestazioni dei nostri **organi interni**. Insomma, seguendo qualche piccolo accorgimento a tavola, quest'estate potremo aggiungere ai tuffi al mare e in piscina anche un bel doppio carpiato per la salute del nostro corpo a tutto tondo. Provare per credere.



CON LA CONSULENZA DI
PAOLA BONGIOVANNI

Biologa, nutrizionista sistemica





CARNIDYN

L'ENERGIA CHE FA PER TE!

CARNIDYN *PLUS*

**STANCHEZZA
FISICA E MENTALE**



**FAVORISCE LE
PRESTAZIONI MENTALI**
Con vitamina B5, magnesio
e zinco



**COMBATTE LA SENSAZIONE
DI STANCHEZZA FISICA**
con vitamina B5 e magnesio

CARNIDYN *FAST*

**STANCHEZZA DA CALDO
E AFFATICAMENTO**



**FAVORISCE L'EQUILIBRIO
IDROSALINO**
con magnesio



**AGEVOLA LA NORMALE
FUNZIONE MUSCOLARE**
con potassio



**MIGLIORA LE
PRESTAZIONI FISICHE***
con creatina

CARNIDYN *BOOST*

PRONTA ENERGIA

NOVITÀ



SENZA CAFFEINA



CON ENXTRA

Integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

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

MEGLIO CONSUMARE VERDURE CRUDE, A PARTE POMODORI E CAROTE IL CUI EFFETTO DRENANTE È POTENZIATO SE SONO COTTI.



A, COME ALIMENTARSI NEL MODO GIUSTO

Portare in tavola alimenti drenanti vuol dire scegliere alimenti ricchi di **acqua** e di **fibra**, che aiutano a combattere la ritenzione idrica e favoriscono la mobilità intestinale. Ecco perché è bene sempre scegliere cibi **freschi**, non lavorati dall'industria, come frutta e verdura. Meglio se **di stagione**, visto che l'estate ci mette a disposizione tanti alleati preziosi ricchi di sostanze **antiossidanti** e **antinfiammatorie**. Oltre alla scelta degli alimenti, un modo corretto per favorire l'effetto drenante è quello di ridurre il consumo di **sale** (e di cibi troppo salati), abbinando, se serve, integratori a base di erbe, come **tarassaco** e **bardana**.

B, COME BERE

Inutile dirlo, uno degli aspetti più importanti del drenaggio dei liquidi passa per un aspetto che sembra scontato, ma che in realtà viene spesso sottovalutato: **bere**. Molte persone infatti non bevono a sufficienza e questo anche perché lo stimolo della sete si manifesta in ritardo rispetto alla reale necessità che il corpo ha di **idratarsi**. Per arginare il problema, soprattutto in estate, una soluzione può essere data dalle **tisane fredde**. Scegliendo quelle che più incontrano i nostri **gusti** (meglio se a base di finocchio o tarassaco), e avendole sempre a disposizione, si faciliterà l'assunzione di liquidi bevendo per il fatto che si ha voglia di farlo e non perché se ne sente il bisogno.

C, COME CRUDO O COTTO?

La risposta è: dipende. Oltre ad avere un occhio sugli alimenti che si portano a tavola, per ottimizzare l'effetto drenante è indispensabile seguire qualche piccola regola anche nelle **preparazioni** che dovranno essere distinte a seconda del tipo di ingrediente. La regola generale è quella che preferisce le verdure crude. A questa regola fanno però eccezione i **pomodori** e le **carote**. In queste verdure, l'assorbimento rispettivamente di licopene e di beta-carotene aumenta quando vengono consumate **cotte**. Ma quali sono gli alimenti drenanti per eccellenza e per cosa sono utili?

Bere è la prima regola per drenare i liquidi del corpo. Ci si può aiutare tenendo a portata di mano delle tisane fredde, meglio se a base di finocchio o tarassaco.

Polase IL SALE DELL'ESTATE



IN CASO DI STANCHEZZA E FATICA FISICA, ANCHE DOVUTE AL CALDO.

BUSTINE O COMPRESSE.
Con vero succo di **Arancia** o **Limone**.



IN CASO DI ATTIVITÀ FISICA LEGGERA.

STICK MONODOSE DA SCIOLIERE IN ACQUA.
Gusto Arancia o **Lampone**.



IN CASO DI STANCHEZZA E FATICA FISICA, ANCHE DOVUTE AL CALDO.

IN BUSTINE.
Con vero succo di **Arancia** e **Mandarino**.



PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

IN BUSTINE.
Gusto Arancia.

POLASE È LA TUA RICARICA DI SALI MINERALI PER COMBATTERE FATICA FISICA E STANCHEZZA.

INTEGRATORE ALIMENTARE. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.
Marchi di Haleon o sue licenzianti. ©2023 Haleon o sue licenzianti. PM-IT-POA-23-00031

D, come drenare



ASPARAGI, MIRTILLI ROSSI, FINOCCHIO

Per la salute del sistema urinario è molto utile il finocchio. Grazie alla presenza di flavonoidi come la **quercetina** e il **kaempferolo** (antiossidanti naturali), aiuta a ridurre le infiammazioni, favorendo così l'eliminazione delle **tossine** attraverso i reni. Lo stesso fanno gli asparagi che con l'**asparagina** – un aminoacido con proprietà diuretiche naturali – riescono a dare un grande supporto alle funzioni renali. I mirtilli rossi (o cranberry), con un alto contenuto di **proantocianidine** – sostanze dotate di un forte potere antiossidante – oltre a ridurre i liquidi in eccesso, favoriscono la salute generale del sistema urinario.

ANANAS, CARCIOFI, SEDANO

Altri cibi sono preziosi per l'apparato digerente perché, mantenendo un corretto apporto di fluidi, facilitano l'eliminazione delle tossine e la mobilità intestinale. Nello specifico, la **bromelina**, un enzima che si trova nel gambo dell'ananas, ha proprietà antinfiammatorie e drenanti. I carciofi, ricchi di **cinarina**, stimolano la produzione di bile e supportano il funzionamento del fegato, dando man forte al processo digestivo. Perfetto anche il sedano, ricco di **sedanina**, che, essendo a sua volta ricco di acqua, potenzia l'effetto disintossicante e combatte il gonfiore intestinale.



POMODORO, ANGURIA, TÈ VERDE

Il pomodoro è ricco di **potassio** e **licopene**, due sostanze che aiutano a proteggere le arterie. Rosso su rosso, anche l'anguria è uno di quegli alimenti da avere a cuore: con il suo apporto di **citrullina** (un particolare tipo di aminoacido), aiuta notevolmente a migliorare la circolazione sanguigna. Ultimo ma non per importanza, bere una tazza di **tè verde** al giorno (anche gustandola fredda) può essere una mossa strategica per aiutare a mantenere sotto controllo il colesterolo LDL (conosciuto come colesterolo cattivo) e i trigliceridi, grazie all'apporto di sostanze **antiossidanti**.

Finalmente *liberi*

Gli adolescenti aspettano le vacanze per riprendersi il loro tempo e spesso il rischio è di eccedere in un senso o nell'altro: o troppo fuori con gli amici o troppo tempo da soli, attaccati ai dispositivi. Stabilire delle regole per le attività dentro e fuori casa può essere utile per non ritrovarsi a settembre più stressati di prima.

DI MARIA NERI

Il bello delle agognate vacanze per gli adolescenti è avere finalmente tanto tempo libero. La mattina, la sveglia non suona più e, di pomeriggio, non incombe l'impegno con i compiti. Spesso, poi, con l'ultimo suono della campanella, terminano i corsi in palestre e piscine. Davanti ai ragazzi si spalanca una finestra di libertà che può diventare un'opportunità per nuove proficue esperienze, ma anche comportare qualche **problema**. Il legittimo desiderio di trascorrere molto più tempo con gli **amici**, fuori casa, e di fare tardi la sera, così come quello di approfittare dell'assenza dei genitori per starsene chiusi in casa, tra il letto e il **divano**, magari sempre **connessi**, rischia di trasformare le vacanze estive in un "tempo perso" e in un incubo per molti genitori. Il cambiamento della **routine**, unito alla voglia di indipendenza, può portare infatti nel giro di qualche settimana a una vita **sregolata**, con le comprensibili tensioni che ne derivano. Ecco perché, finita la scuola, è bene che genitori e figli decidano insieme le **regole** per l'estate, per non ritrovarsi a settembre più stressati di prima.



CON LA CONSULENZA DI
VIOLETTA MOLTENI
Psicologa e psicoterapeuta

Le vacanze rischiano di trasformarsi in "tempo perso" per i figli e in un incubo per i genitori. Meglio decidere nuove regole per tenere insieme puro svago e esperienze formative.



ZANZOF®

PROTEZIONE ANTIZANZARE PER LE TUE ESIGENZE



profar.it

LA LINEA PROFAR: PROTETTIVA E LENITIVA

PROTEZIONE

- **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.
- **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 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 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.

COMPLETANO LA LINEA I PRODOTTI DOPO PUNTURA

ROLL ON CON AMMONIACA • ROLL ON SENZA AMMONIACA • PENNA CON AMMONIACA

È FONDAMENTALE CERCARE DI NON LASCIARE I RAGAZZI A LORO STESSI, IL RISCHIO È CHE PASSINO ORE E ORE DAVANTI AI DISPOSITIVI.

STABILIRE LE REGOLE DEL TEMPO LIBERO

Ascoltare i desideri degli adolescenti e comprenderne le aspettative è sempre un buon punto di partenza per negoziare una nuova **tabella di marcia**. Le regole non vanno imposte, ma ci si può accordare, solo per fare degli esempi, sugli orari di rientro, sul tempo destinato ai compiti e ad altre attività, mettendo dei paletti e facendoli rispettare. L'estate è sicuramente un'occasione per **responsabilizzare** i ragazzi che, senza scuola, possono assumere un maggior impegno in casa a partire dalle piccole cose, come riordinare la propria **stanza**, occuparsi della **raccolta differenziata**, preparare il **pranzo** una volta ogni tanto. Non sempre saranno disponibili e spesso sbufferanno, ma è importante che imparino a gestirsi, almeno in parte, da soli. La miglior strategia non è esercitare un controllo eccessivo, ma avere una **relazione solida** in modo da potersi confrontare in maniera aperta, anche quando non si è d'accordo.



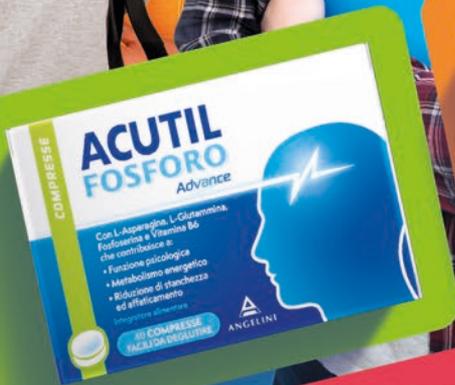
L'estate può servire per responsabilizzare i figli, affidando loro piccoli lavoretti come occuparsi dei rifiuti, riordinare la loro camera o preparare il pranzo.

Un lavoretto? Dai 16 anni si può

Sempre nell'ottica di impiegare il tempo per mettersi in gioco e rafforzare la propria autostima, si possono prendere in considerazione dei **lavoretti estivi**. La possibilità di lavorare c'è per chi ha compiuto i 16 anni e ha concluso il periodo di formazione obbligatoria. Ma anche il **volontariato** offre l'opportunità di mettersi in gioco in diversi campi: nella cura degli altri, come animatori nei **centri estivi** o organizzatori di **eventi culturali**. L'importante, infatti, non è tanto fare qualcosa per guadagnare due soldi - il che non guasta, anche solo per rendersi conto del **valore del denaro** - quanto proprio fare esperienze, utili per conoscere meglio sé stessi e costruire il proprio futuro.

ACUTIL FOSFORO

LUCIDA *la tua* MENTE



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

 **Angelini**
Pharma

CHI STA SEMPRE FUORI E CHI SEMPRE DENTRO

Per gli adolescenti è fondamentale stare con i loro pari. C'è chi per indole è più portato a stare **sempre fuori** e chi invece è più **chiuso**. Una buona abitudine è comunque fissare un momento della giornata per **ritrovarsi**, ad esempio a cena, e, di tanto in tanto, programmare delle attività da fare insieme o una gita fuori porta con tutta la famiglia. È importante anche, specialmente se i ragazzi tendono a chiudersi, spronarli a continuare a fare attività sportiva, ad esempio giocando a basket, a calcio o a pallavolo in un parco. Il pericolo per chi sperimenta il "ritiro sociale" è quello di passare ore e ore davanti a uno **schermo** con il rischio di ritrovarsi, alla fine dell'estate, dipendenti da telefonini e tablet. È fondamentale quindi cercare di non lasciare i ragazzi a loro stessi (non sono in grado di autolimitarsi), controllando l'utilizzo dei dispositivi, limitando l'accesso a internet e ai giochi e aiutandoli a diventare più consapevoli. Se lo smartphone diventa un disturbo **totalizzante** e se le relazioni passano soltanto da uno schermo, non resta infatti che farsi aiutare da un esperto.

PARTIRE IN VACANZA, MA SENZA GENITORI

Un'esperienza interessante, in entrambi i casi, è una vacanza fuori casa, non necessariamente con i genitori. Le opportunità sono molte, con costi variabili e accessibili: dai **soggiorni-studio** all'estero, alle **vacanze a tema**, tra natura e sport, ai "**campi avventura**". Con gli amici o da soli, sono esperienze divertenti e formative e possono diventare dei ricordi indimenticabili nella vita dei ragazzi. Occupare il tempo delle vacanze dando modo di **sperimentarsi** riduce il rischio degli adolescenti di ritrovarsi a contemplare il mondo da soli. Ed è una buona pratica perché, mentre si diventa grandi, c'è il rischio di sprofondare in un **vuoto esistenziale** e sentire che nulla ha senso. Nulla a che fare con la noia, che invece fa bene al cervello e stimola la creatività.

Estate con il cellulare

I CONSIGLI PER USARLO
CONSAPEVOLMENTE
ANCHE IN VACANZA.

01

PARLARNE

Informare i ragazzi sui rischi di un **eccessivo** uso dei dispositivi è sempre utile, così come stabilire **regole chiare** per il loro utilizzo.

02

METTERE DEI PALETTI

È importante cercare di non portare il cellulare a **tavola** e non tenerlo vicino quando si fanno i **compiti**, e nemmeno in **bagno**.

03

SALVARE IL SONNO

È sempre meglio non rendere **disponibile** il cellulare oltre un certo **orario**, sicuramente non quando è il momento di andare a **dormire**.

04

MONITORARE

Esistono delle **app** che aiutano a monitorare e limitare il tempo che i figli passano su **tablet**, **smartphone**, **pc**.
Da provare.

Dai soggiorni studio ai campi avventura, sono tante le occasioni per esperienze divertenti che lasciano bei ricordi nella vita dei ragazzi.

Radicati nel presente

Il grounding, anche conosciuto come radicamento o messa a terra, è un insieme di pratiche per connettersi con il momento presente e l'ambiente circostante. Primo passo? Il contatto dei piedi con il terreno.

DI SARA MAZZOTTI

Vi è mai capitato di camminare **scalzi** sull'erba fresca o di sprofondare i piedi nudi nella sabbia, provando un immediato senso di **benessere** e **relax**? Questa sensazione piacevole deriva dal sentirsi un tutt'uno con la **natura**, e potrebbe essere l'inconscia esperienza dei benefici del grounding, che letteralmente significa "radicamento". Il grounding permette di stabilire un contatto diretto con la terra attraverso i piedi scalzi, offrendo una potente forma di **riconnesione** con l'ambiente circostante e con il **momento presente**. Per questo è spesso utilizzato in diversi tipi di terapie, specialmente per ridurre lo **stress** e ritrovare **sicurezza** in sé stessi.





BioNike
SALUTE E BELLESSERE

TRIDERM

La linea **TRIDERM**, da sempre sinonimo di massima delicatezza, ti accompagna nella **deterzione quotidiana** con prodotti specifici per ogni esigenza della pelle di bambini e adulti:

Rispettando la cute con **formule dermatologicamente testate** su pelle sensibile
Rispettando l'ambiente con **formule biodegradabili*** e **packaging riciclato****

Da oggi nei **nuovi e pratici formati** da **400ml** e **750ml**



*Verificata con metodo OECD 301F

**Flaconi in RPET 70%

LA CAPACITÀ DI VIVERE NEL PRESENTE VENIVA GIÀ ESALTATA DA ORAZIO E EPICURO COME LA CHIAVE DELLA NOSTRA FELICITÀ.



IL POTERE DEL CONTATTO CON IL SUOLO

Esiste una ragione dietro il potere del grounding? Alexander Lowen, noto psichiatra, psicoterapeuta e ideatore dell'analisi **bioenergetica**, nella quale il corpo è visto come riflesso della mente, suggerisce che "il problema della sicurezza emozionale è inscindibile dalla sicurezza fisica nella deambulazione". Le gambe e i piedi sono metaforicamente le **fondamenta dell'io**, supportando non solo il nostro corpo, ma anche la nostra identità psicologica. Ecco allora che **radicarsi** fisicamente migliora la consapevolezza e la **sicurezza** in sé stessi su tutti i livelli: mentale, fisico ed emozionale. Uno studio condotto nel 2015 ha evidenziato inoltre come il contatto diretto con il suolo, attraverso il quale viene condotta l'**elettricità**, può produrre effetti concreti anche sulla nostra **fisiologia** – riducendo l'infiammazione, favorendo la risposta immunitaria e la guarigione delle ferite. Alcuni suggeriscono l'inclusione di questa pratica anche nelle cure palliative per offrire un supporto aggiuntivo a livello emotivo e psico-fisico nei momenti di difficoltà.

Le gambe e i piedi sono una metafora delle fondamenta dell'io, ecco perché il grounding può rafforzare la nostra identità psicologica e il nostro equilibrio interiore.

VIVERE IL PRESENTE CON IL "QUI E ORA"

Un elemento fondamentale nella pratica del grounding risiede nella capacità di focalizzarsi sul "qui e ora". Conosciuta anche come *hic et nunc*, l'importanza del vivere nel **momento presente** veniva già esaltata da filosofi e autori come **Epicuro** e **Orazio**, che vedevano nella consapevolezza del qui e ora la chiave per la nostra felicità. Questo principio è stato sviluppato in tempi moderni anche da diverse pratiche di benessere, tra cui la **mindfulness**, uno stato raggiunto attraverso tecniche di meditazione, che incoraggia la concentrazione sul momento attuale, scacciando i **pensieri** che distraggono e disperdono l'attenzione. Il grounding si allinea perfettamente a questo insegnamento, aiutandoci a focalizzarci sul nostro corpo, sulla respirazione e sulle emozioni che scegliamo di **accogliere**, offrendo un **antidoto** potente contro l'ansia e il sovraccollimento mentale. Ogni giorno siamo sommersi da stimoli esterni, spesso a causa anche dei **dispositivi** digitali di cui facciamo ampio utilizzo. Il grounding ci permette di inserire nella nostra routine un momento per **fermarci** e concentrarci sul presente, prendendo piena consapevolezza del nostro corpo e della nostra mente, dedicando tempo alla cura di noi stessi.

Gocce oculari **Eumill**[®] 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**

Sono dispositivi medici CE 0425 e CE 0051. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13/02/2023.



RAFFORZARE I LEGAMI AFFETTIVI

Per chi è nuovo alla pratica o desidera approfondire, ci sono diverse tecniche di grounding da **esplorare**. L'estate è inoltre la stagione ideale per cimentarsi in questa novità, dato che l'erba e la sabbia, specialmente nelle prime ore del mattino, risultano piacevolmente rinfrescanti. Dedicarsi al grounding durante una giornata in spiaggia è inoltre l'occasione per sperimentarlo **insieme** ad amici e familiari, potenziando così non solo la salute mentale e fisica, ma anche i **legami affettivi**, creando ricordi duraturi in un ambiente naturale e rilassante. E per i più piccoli? Il grounding può essere un'attività divertente da far provare anche ai **bambini**: vi sono infatti diversi esercizi nei quali potete guidarli, aiutandoli a scoprire nuove modalità per stare all'aperto, stimolandoli e coinvolgendoli in una pratica salutare e giocosa per tutta la **famiglia**. In tutti questi esercizi la "sfida" sarà proprio restare nel momento presente, mantenendo l'attenzione focalizzata sulle sensazioni per favorire consapevolezza e benessere.

Dedicarsi alla pratica con i più piccoli può servire a sviluppare legami in modo salutare e giocoso.

Il grounding per tutti

ECCO TRE ESERCIZI DA FARE IN FAMIGLIA.

IL METODO 5-4-3-2-1

Questo esercizio aiuta a concentrarsi sui **sensi**. Adulti e bambini devono cercare intorno a sé cinque oggetti che possono **osservare**, quattro oggetti che possono **ascoltare**, tre oggetti che possono **annusare**, due che possono **toccare** e uno che possono **assaggiare**.

IMITARE UN ALBERO

Le gambe vanno mantenute saldamente "**radicate**" a terra, la schiena ben dritta e le braccia distese. A questo punto, possiamo scegliere se mantenere immutata la posizione, mimando la **fermezza** e la stabilità dell'albero, o se **ondeggiare**, imitando un albero cullato dal vento.

FOCALIZZARE L'ATTENZIONE

Un esercizio alla portata di tutti, che può aiutarci quando ci sentiamo **travolti** dai nostri pensieri e stati d'animo: riportare l'attenzione su un **oggetto**. Qualunque strumento andrà bene, sarà sufficiente che possiamo tenerlo facilmente in mano. Una volta scelto, dobbiamo concentrarci su quanti più aspetti riusciamo a **percepire**: la forma, la texture, il peso, la temperatura, il colore... e così via.



Restare *in sella*

Godersi i benefici della bicicletta anche quando le temperature salgono? È possibile, ma con qualche accorgimento, ad esempio evitando le ore centrali della giornata, scegliendo percorsi ombreggiati e aumentando il numero delle pause.

DI ARIANNA FADDA

Nonostante il grande caldo, le strade sono sempre popolate da carovane di ciclisti – dai professionisti agli amatori – pronti a trarre il meglio dalla tanto amata bicicletta. Questa passione, infatti, porta con sé una lunga serie di vantaggi per il corpo e la mente. Le **temperature** da record però non rendono semplice il gioco: avvicinarsi a qualsiasi attività fisica d'estate è sempre una **sfida** che, nel caso del ciclismo, viene resa ancora più ardua dall'esposizione continua al calore. Come possiamo, quindi, godere dei suoi benefici senza incorrere in situazioni potenzialmente rischiose?

L'ALLENAMENTO GRADUALE, IL NOSTRO MIGLIOR GREGARIO

In primis, possiamo rifarci a un classico proverbio come *il mattino ha l'oro in bocca* – sempre valido anche per quanto riguarda l'andare in bicicletta. Cercare infatti di programmare le proprie uscite nella **prima mattinata** permette di "guadagnare" qualche grado in meno sul **termometro**. Non sempre però è possibile sfruttare le prime ore del giorno e a volte le temperature sono alte anche poco dopo l'alba. In tutti i casi, gli esperti consigliano di allenarsi **gradualmente**, aumentando il ritmo in modo costante nel corso di svariate settimane. L'**acclimatamento**, infatti, prepara progressivamente il nostro corpo al movimento sotto sforzo termico, permettendogli di adattarsi e abituarsi a condizioni più intense senza aumentare lo sforzo **percepito** e riducendo il rischio di eventuali **malesseri**. Training progressivo a parte, l'ideale è comunque diminuire la **durata** totale dei percorsi e programmare un numero maggiore di **pause** per idratarsi e reintegrare quanto perso.





Tutti abbiamo
bisogno di qualcuno
su cui contare.

In caso di **afte**, **stomatiti aftose**,
piccole lesioni traumatiche causate
dal contatto con apparecchi
ortodontici, protesi o impianti,
Alovex® Protezione Attiva
crea una pellicola protettiva
che riduce il dolore
e favorisce la cicatrizzazione.
Adatto per adulti e bambini.



 **RECORDATI**

www.alovex.it 

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 11/5/2023.

LA CONTINUA ESPOSIZIONE AL SOLE FACILITA LE SCOTTATURE, PER QUESTO È BENE USARE UNA PROTEZIONE SOLARE ADEGUATA.

MAGLIA ROSA PER PROTEZIONE E PREVENZIONE

Un altro accorgimento fondamentale per vivere al meglio la propria ciclo-estate è la **protezione dal sole**, su più versanti. La canicola aumenta esponenzialmente la sudorazione e tende ad abbassare la pressione sanguigna, ma non solo: la prolungata esposizione diretta può causare forti danni al nostro organo più esteso, la pelle. Proprio per questo, l'applicazione (abbondante e ripetuta, circa **ogni tre ore**) della protezione solare è di cardinale importanza, preferibilmente con un fattore di protezione uguale o superiore a 30, non limitandosi al viso, proteggendo tutte le aree esposte, per evitare **scottature**. In associazione a questo, se possibile, è sempre preferibile scegliere itinerari particolarmente **ombreggiati**. Un altro semplice escamotage è quello di indossare indumenti **bagnati** con acqua, specialmente in testa. In associazione all'azione di bagnare il capo, questa mossa ci permette di **abbassare la temperatura corporea** velocemente, prolungando la nostra autonomia e riducendo la probabilità di subire dei **colpi di calore**. Anche in questo caso, la moderazione è la chiave: ascoltare i segnali del nostro corpo rimane la raccomandazione più importante per vivere il ciclismo estivo in sicurezza.

Indossare vestiti bagnati è un escamotage per abbassare la temperatura del corpo.



Gli alleati in volata

IDRATAZIONE E INTEGRAZIONE PER RESISTERE SUI PEDALI.

01

NON SOLO ACQUA

Si può aggiungere alla borraccia degli **elettroliti aggiuntivi**, per ripristinare i sali minerali persi e alleviare possibili risentimenti muscolari.

02

CIBI CHE IDRATANO

Aggiungere alla dieta frutta e verdura ad alta percentuale acquosa, come **cetrioli** e **anguria**, è utile per idratarsi anche a tavola.

03

LAVORO DI SQUADRA

Carboidrati a rapido assorbimento prima della pedalata e **proteine** subito dopo l'attività aiutano i muscoli a lavorare meglio.

Partire dalla **coda**

La coda è una parte importante degli animali. Imparare a leggere il suo linguaggio in codice è un modo per comprendere le emozioni dei nostri amici a quattro zampe.

DI ILARIA LIBERTI

Testa o croce? Una delle frasi che si dicono quando si lancia una **moneta** per capire, a seconda delle circostanze, quale sia **l'opzione preferita**.

Anche in inglese la frase esiste e suona così: *heads or tails* – letteralmente **“teste o code”** – e deriva probabilmente dalla moneta da dieci centesimi su cui erano rappresentati, da un lato, il volto del monarca e, dall'altro, un leone araldico con la coda eretta. Ecco, se traslassimo questa espressione “teste o code” nel mondo animale, loro non avrebbero dubbi e sceglierebbero sempre le seconde.

Questo perché, a differenza di noi umani che abbiamo la capacità di manifestare le **emozioni** principalmente con le espressioni del viso, i nostri amici a quattro zampe sono in grado di esprimere quello che gli passa per la testa anche e soprattutto sfruttando la coda. Che si tratti della coda dei gatti o di quella dei cani poco importa perché per loro la cosa migliore quando si tratta di comunicare è sempre e comunque muoverla secondo una sorta di **codice** che può essere molto utile conoscere per poter **interagire** con loro nel migliore dei modi e intervenire quando le cose si fanno agitate e la coda... pure.



Gambe stanche e pesanti?

NormoVen

Il trattamento completo
per gambe leggere e vitali.



Normoven Compresse

Contribuisce a ridurre il gonfiore
e il senso di pesantezza

Normoven Freeze Gel

Rinfresca e dona leggerezza e
benessere alle gambe affaticate



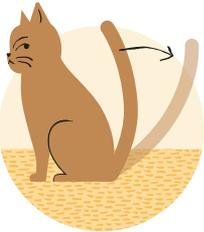
Libera il benessere in due passi: prova **Normoven Compresse** e
Normoven Freeze Gel ad «effetto ghiaccio»,
a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa.

ECCO COSA CI DICE LA CODA DEI GATTI

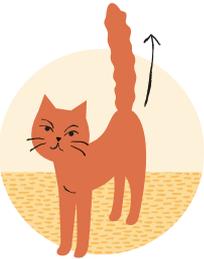
I gatti sono animali considerati **misteriosi** e criptici, ma anche di loro si può capire molto osservando attentamente la loro coda. Lo studio intitolato *The Domestic Cat: The Biology of its Behaviour* di Dennis C. Turner e Patrick Bateson (il primo direttore dell'Istituto di Etologia Applicata e Psicologia Animale dell'università di Zurigo e il secondo professore emerito di Etologia presso l'Università di Cambridge) approfondisce proprio la correlazione **coda-umore** nei felini.



Coda con la punta incurvata: il gatto è **sereno**, in pace con sé stesso, ben disposto sia nei confronti delle persone che degli altri animali.



Si muove vigorosamente da una parte all'altra: è **frustrato** e **nervoso**, chiaro segno che è meglio lasciarlo stare, evitando di accarezzarlo.



Gonfia ed eretta: è **agitato** e non si sente al sicuro. Ha bisogno di mostrare una coda più grande del normale in modo da **spaventare** un eventuale aggressore.



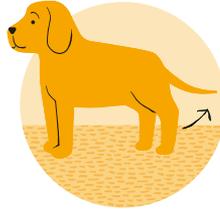
Si muove solo all'estremità della punta: è concentrato e probabilmente si appresta a **cacciare** una preda. In questi casi, il gatto potrebbe anche aver voglia di **giocare** e interagire.

E QUELLA DEI CANI

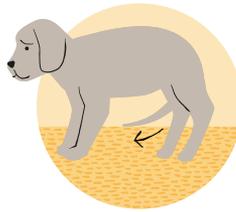
Considerati degli scodinzolatori per natura, i cani, al contrario dei loro fratelli felini, sono dipinti come degli eterni **giocherelloni**, ma la realtà è che anche loro hanno delle **sfumature caratteriali** ben precise che ci raccontano con l'uso della coda. Secondo il libro *Dog Language: An Encyclopedia of Canine Behavior* di Roger Abrantes, etologo danese di fama internazionale, la posizione della coda dei cani ha dei significati ben precisi.



Coda rivolta verso l'alto scodinzolante a gran velocità: in questo caso si sentono **eccitati** in maniera positiva e pronti al gioco.



Scodinzolante in basso: si sentono sull'**attenti** e cauti, particolarmente **vigili** per quanto riguarda rumori e gesti improvvisi. Meglio quindi evitare di invadere il loro spazio.



Tra le gambe: si sentono fortemente **impauriti**, ragion per cui cercano di mostrarsi meno minacciosi all'esterno in modo da evitare il **conflitto**. Se il cane è il proprio, meglio accarezzarlo per rassicurarlo.



Eretta e rigida: si sentono **allertati**, ma non sottomessi. Mostrano quindi la coda come segno di sfida per ristabilire il **controllo** su chi gli sta intorno. Quando questo accade, meglio lasciarli "sbollire" per conto loro.

Che piede sei?

Scopriilo con il nostro test

CARATTERE, PASSIONI, PERSONALITÀ. SE SIAMO ALLA RICERCA DEL NOSTRO VERO IO, PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO SAREBBE BENE INIZIARE DALLA FORMA DEI NOSTRI... PIEDI. SECONDO LA PODOMANZIA (LA LETTURA DEL PIEDE), LA PROPORZIONE TRA L'ALLUCE E LE ALTRE DITA AVREBBE DELLE CORRELAZIONI CON IL PROFILO CARATTERIALE DI OGNUNO DI NOI. TU CHE PIEDE HAI? E SOPRATTUTTO, QUESTO COSA RACCONTA DI TE?

A CURA DI ILARIA LIBERTI



Piede greco

Considerata da molti la forma più attraente, la forma greca è quella in cui il secondo dito è più lungo rispetto all'alluce e le restanti dita si accorciano gradualmente. Secondo la podomanzia questa forma di piede affusolato è sinonimo di **slancio** e **ambizione** per il successo, che (a volte) porta con sé anche un po' di **aggressività** nei confronti degli altri. Quest'ultima, naturalmente, da maneggiare con cura.

Piede egiziano

Si presenta con una forma decrescente con l'alluce più lungo di tutte le altre dita ed è tra le forme più diffuse. Chi presenta il piede egizio viene considerato una persona **alla mano** e molto **pragmatica**, con una profonda connessione con la natura e le piccole cose. Tutte qualità perfette, tutt'altro che comuni, per restare sempre con i piedi per terra.





Piede romano

Chiamato anche piede quadrato per il fatto che le prime tre dita hanno una lunghezza simile (mentre le ultime due risultano più corte), il piede romano è associato alle persone organizzate, **stabili** e **conservatrici**. Chi ce l'ha, sarebbe propenso a costruirsi una vita lineare senza grandi cambiamenti, in un certo senso quadrata proprio come la forma del proprio piede.

Piede celtico

Con il secondo dito che supera l'alluce e un andamento irregolare delle altre dita, le persone con questo tipo di piede sono spesso considerate **avventurose**, desiderose di esplorare nuovi orizzonti e di vivere esperienze stimolanti e sfidanti. Sono anche viste come persone **artistiche** e **sensibili**, il cui scopo è cercare il significato più profondo della vita.



Piede germanico

Si presenta con un alluce più lungo rispetto alle altre dita, di solito più piccole e della stessa lunghezza. Chi ha il piede germanico si accompagna a una **mentalità pratica**, con un'inclinazione verso la **concretezza** come filosofia di vita.

Si tratta spesso di persone con una stretta connessione con la **realtà**, propense a valutare attentamente ogni decisione prima di agire e a non investire le energie in sogni poco plausibili.



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 **ABBRONZATURA**.



SE METTO LA PROTEZIONE NON MI ABBRONZO

FALSO. Applicando la crema solare ci si abbronzava ugualmente anche se in modo più **graduale** e **duraturo**. Questo perché la protezione non blocca il sole, ma **filtra** i raggi più pericolosi impedendo che penetrino nella pelle e facciano **danni** allo strato più profondo dell'epidermide. Al contrario, gli **abbronzanti** a base di oli potenziano l'attività di pigmentazione della pelle aumentando il rischio di ustioni.

LA PROTEZIONE SERVE ANCHE SE SI È ABBRONZATI

VERO. Anche se si ha la pelle scura e si è già ben abbronzati, bisogna resistere alla tentazione di esporsi a lungo senza protezione o di usare la crema solo all'inizio della stagione. L'abbronzatura, infatti, non è altro che la **difesa** del corpo ai raggi UV che avviene attraverso la produzione di un pigmento: la **melanina**. Sebbene la pelle scura sia più capace di difendersi, il danno provocato dal sole si accumula nel tempo favorendo l'**invecchiamento**, la comparsa delle **macchie** senili e lo sviluppo di **tumori**.



IL LETTINO SOLARE FA BENE ALLA PELLE

FALSO. Tra i tumori della pelle più diffusi c'è il **melanoma** che riguarda i melanociti, responsabili della produzione di melanina. Una delle cause principali del melanoma è proprio l'esposizione eccessiva ai **raggi ultravioletti**, sia del sole che dei lettini abbronzanti, che sono stati classificati dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro come apparecchiature **cancerogene**. Se proprio non si può rinunciare alla tintarella fuori stagione, occorre anche qui utilizzare protezioni alte come al mare.



BIAFIN[®]

Un gesto efficace
in caso di
SCOTTATURE SOLARI



Tienilo
sempre
con te



**Favorisce il naturale processo
di rigenerazione della pelle**



scottature solari



piccole scottature



pelle irritata



idratazione tatuaggi

MOMENT®

spegne
il mal di testa



compresse

formulazione
liquida

capsule
moli



Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 17/08/2023.

 Angelini
Pharma