

CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story

FRANCO FUSSI
RITROVARE
LA PROPRIA VOCE

Allo specchio

DOMARE LA PAURA
DEL PALCO

Salute senza età

ACUFENI,
IL MIO ORECCHIO
SUONA IL ROCK

Piccoli grandi passi

QUANDO
LE PAROLE
NON ARRIVANO



less
Sugar

OTT / NOV 2022

#04

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

Il ritmo della tua salute

UN VIAGGIO NELLA VOCE, NELLE PAROLE
E NEI SUONI PER SINTONIZZARSI COL BENESSERE.

NASINO CHIUSO?

PUOI PROVARE
IL METODO

NARHINEL



Favorisce un
riposo sereno



Aiuta il momento
della poppata



Aiuta a prevenire
ulteriori complicazioni
come otite e sinusite



**IL METODO
NARHINEL** combina
insieme **SOLUZIONE
FISIOLOGICA** e
ASPIRATORE NASALE

06

COVER STORY
FRANCO FUSSI
Ritrovare la propria voce



28

LA FARMACISTA ELENA
Piccoli scrigni di salute



38

DIMMI COSA MANGI
Basta un poco di zucchero?

- 5 EDITORIALE**
Il ritmo della salute
- 6 COVER STORY**
Ritrovare la propria voce
- 12 SALUTE SENZA ETÀ**
Il mio orecchio suona il rock
- 18 SALUTE TECH**
Conversando con il futuro
- 22 I LUOGHI DELLA CURA**
Ripensare la lotta al tumore
- 28 LA FARMACISTA ELENA**
Piccoli scrigni di salute
- 38 DIMMI COSA MANGI**
Basta un poco di zucchero?
- 44 PICCOLI GRANDI PASSI**
Quando le parole non arrivano
- 48 ALLO SPECCHIO**
Domare la paura del palco
- 54 MUOVIAMOCI!**
Metti un po' di musica
- 60 ANIMALI A CHI?**
Non dire gatto se non l'hai nel sacco
- 64 STILI DI VITA**
Cosa dice di te la musica che ascolti? Scopriilo con il nostro test
- 66 COSA C'È DI VERO**
Le domande, i dubbi e le false credenze sull'autunno

Ottobre - Novembre 2022
Anno I - n° 4

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

Anna Chiarini, Paola Francia, Ilaria Liberti,
Beatrice Loddo, Laura Pollini

Fotografie

Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici

Giovanni D'Agostino, Erica D'Eusebio,
Lisa Marie Gelhaus, Raffaella Pirini,
Gianpaolo Usai

Stampa

Pigini Group
Via Brecce, 96
60025 Loreto (AN)

Quando l'intestino va in **BLACKOUT**

ENTEROLACTIS®

ACCENDE IL TUO EQUILIBRIO



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

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


Dalla
ricerca
italiana


Senza
glutine


Senza
lattosio



INTEGRATORE PROBIOTICO
8 Miliardi di cellule vive **L. casei DG®**

ENTEROLACTIS®
Bevibile DRYCAP, indicato per:

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

*occorre comunque ripristinare una corretta alimentazione



Ricercatori
di benessere

www.enterolactis.it



Cari lettori,

In questo numero vi proponiamo un viaggio nei suoni e nelle vibrazioni che scandiscono, nel bene e nel male, le nostre giornate, i nostri momenti più importanti.

Dal suono della nostra voce a quello delle nostre parole, fino alla musica che ascoltiamo quando ci alleniamo, siamo sempre **alla ricerca della giusta sintonia** con noi stessi e con gli altri come chiave del nostro benessere.

Di voce e delle sue tante sfumature parliamo con uno dei massimi esperti nel settore: il **foniatra e otorinolaringoiatra ravennate Franco Fussi**, noto anche per essere il medico personale dei principali artisti della scena musicale italiana, da Laura Pausini a Bocelli, da Emma a Mahmood.

Parliamo poi di **acufeni, un disturbo multifattoriale, spesso di difficile soluzione**, che affligge quasi 6 milioni di italiani e a cui il rapper Caparezza ha dedicato un intero album per spiegare il senso di impotenza di chi si confronta, ogni giorno, con un rumore nelle orecchie insistente e assillante. Con Salute tech **ci addentriamo nel mondo degli assistenti vocali e nelle opportunità che offrono per facilitare la vita di anziani e persone con disabilità**.

Un settore in grande crescita che sta trovando applicazione anche nel campo della diagnosi precoce di alcune malattie.

Lanciamo anche una nuova rubrica dedicata ai **luoghi della cura**, quei luoghi d'avanguardia in cui l'innovazione nelle terapie e nell'approccio alla malattia faranno la differenza nella presa in carico dei pazienti. In questo numero entriamo nel **PRIME**

Dal suono della nostra voce a quello delle nostre parole, fino alla musica che ascoltiamo quando ci alleniamo, siamo sempre alla ricerca della giusta sintonia con noi stessi e con gli altri come chiave del nostro benessere.

Center di Cesena, il dono alla sua terra dell'oncologo Dino Amadori che ha portato in Romagna le sperimentazioni più avanzate nel campo dell'Oncologia integrativa.

Scopriamo la **gemmoterapia** con la farmacista Elena, che ci guida alla scoperta del potere terapeutico delle sostanze estratte dalle gemme delle piante.

Con **Dimmi cosa mangi** mettiamo la lente sui **quantitativi di zucchero che ingeriamo, senza saperlo**, quando prediligiamo un tipo di alimentazione a base di prodotti confezionati. Capiamo poi lo sviluppo del **linguaggio nei bambini** e i casi in cui un ritardo delle prime parole può rendere necessario l'intervento di uno specialista. Nella rubrica **Allo specchio** sveliamo i trucchi per parlare meglio in pubblico e con **Muoviamoci!** vi raccontiamo **lo stretto rapporto tra musica e sport**. Chiudiamo poi con un simpatico **test** per capire chi siamo in base alle nostre scelte musicali e, infine, sfatiamo alcuni miti sull'**autunno**.

Buona lettura a tutti.

Stefano Scozzoli, Direttore responsabile



Ritrovare la propria voce

La voce è un indice del nostro stato di salute e di quello emotivo. Che sia per comunicare tutti i giorni o per esprimerci dal punto di vista artistico, ci sono alcune regole per mantenerla in salute e valorizzarla in tutte le sue potenzialità. Ce le spiega Franco Fussi, otorinolaringoiatra e foniatra di fama internazionale, responsabile scientifico del master in Vocologia dell'Università di Bologna e medico dei principali cantanti del panorama italiano.

DI ROBERTA INVIDIA | PH RESINA 35

Franco Fussi, foniatra e otorinolaringoiatra, è uno dei massimi esperti in fatto di voce e in particolare di voce artistica. Grande appassionato di canto, lirico in particolare, nel suo studio di Ravenna c'è la storia della musica italiana, raccontata attraverso le foto degli artisti che negli anni si sono rivolti a lui, per risolvere problemi di voce o semplicemente per imparare a prendersene cura e a preservarla: da **Pavarotti a Zuccherò, da Lucio Dalla a Laura Pausini, ma anche Jovanotti, Bocelli, Mahmood, Noemi e persino Björk**. Profondo conoscitore di tutti gli aspetti legati alla voce (biomeccanici, acustici, psicologici, artistici), a lui si affidano anche coloro che parlano molto per mestiere, insegnanti, operatori di call center, doppiatori, e che sono più esposti a disfonie, ossia tutti i disturbi che coinvolgono la voce. "La voce – dice Fussi, già responsabile del Centro Audiologico Foniatico dell'Asl Romagna e responsabile scientifico del **Master in Vocologia** dell'Università di Bologna – non è solo una storia di muscoli e aria, ma racconta molto di ciò che siamo e di come stiamo." Ecco perché prendersene cura significa prendersi cura di tutte le dimensioni del proprio essere.

01

PROFESSOR FUSSI, COME POSSIAMO DEFINIRE LA VOCE?

“La voce non è qualcosa che abbiamo ma è qualcosa che facciamo. È il risultato di un comportamento motorio e delle nostre intenzioni comunicative. **La possiamo utilizzare in modo molto diverso** a seconda delle nostre necessità. È come avere le gambe, c'è chi le usa per camminare, chi per correre, chi per fare un salto olimpionico.”

02

SULLA VOCE INFLUISCONO FATTORI SIA FISICI CHE EMOTIVI...

Dal punto di vista motorio la voce è frutto dell'interazione tra la respirazione, che fa vibrare le corde vocali all'interno della laringe, e le cavità di risonanza che amplificano i volumi degli armonici e ne determinano timbro e colore. Ma è influenzata anche **da fattori come la nostra personalità**. Ci sono **bambini con un bisogno comunicativo più aggressivo che hanno un rischio più elevato di procurarsi i noduli alle corde vocali (nelle scuole primarie sono l'8% degli scolari)**. Così come ci sono ragazzi che per carattere sono indotti a non emergere mai e parlano con un tono di voce basso; nel momento in cui devono aumentare il volume possono farsi male più facilmente. **In base alla personalità possono cambiare anche le tecniche di riabilitazione vocale** che si mettono in atto, ad esempio, in caso di mal utilizzo della voce.

Alla sua attività di medico Franco Fussi ha affiancato quella di docente universitario e consulente foniatra per diversi teatri, tra cui il Teatro Comunale di Bologna, e del Rossini Opera Festival.

03

QUALI SONO LE PATOLOGIE VOCALI PIÙ COMUNI?

“Ci sono quelle acute, frutto di uno sforzo violento e improvviso, come le urla di un tifoso allo stadio, una litigata furiosa. Con il trauma si crea un'ernia della mucosa, i cosiddetti **polipi**. Poi ci sono quelle croniche che derivano da un comportamento vocale abitualmente non corretto. Ad esempio l'insegnante, chi lavora in contesti rumorosi, che parla sempre a voce alta, oppure i bambini di cui sopra. Lo sfregamento tra i bordi delle corde vocali crea un ispessimento, **i noduli**, che hanno come conseguenza una voce soffiata, ipofonica; ci sono poi gli stati infiammatori, come laringite e tracheite e le malattie congenite, come **cisti, sulcus** (solco delle corde vocali) e **vergeture**.”



“La voce non è solo una storia di aria e muscoli, ma racconta molto di ciò che siamo e di come stiamo.”

04 COME SI INTERVIENE IN QUESTI CASI?

“Nel caso dei polipi, con l'**asportazione chirurgica**; nel caso dei noduli invece il **logopedista** può insegnare a usare le cavità di risonanza per proiettare meglio la voce senza sforzare le corde vocali. Se ci sono afonie legate a stati infiammatori si interviene con del **cortisone** o altri rimedi naturali. Queste afonie di solito si risolvono in 8-10 giorni, in caso contrario conviene fare degli approfondimenti.”



Si canta con tutto il corpo, ecco perché bisogna agire anche su tensioni e stress.

05 CHE CONSEGUENZE HA AVUTO IL COVID SULLA NOSTRA VOCE?

“La variante Omicron, colpendo di più la faringe e la laringe, ha portato a episodi di disфонia che nel post Covid hanno provocato **fatica cronica, muscolare e vocale**, con difficoltà sia nel parlare che nel canto. Nei soggetti più gravi, che hanno subito l'intubazione, ci sono state lesioni a livello laringeo, soprattutto **granulomi da intubazione**. E poi ci sono altri tipi di disturbi causati dal virus.”

06 QUALI SONO GLI ALTRI DISTURBI?

“Ad esempio chi lavora in **smartworking** è più soggetto a disfonie. Quando ci interfacciamo al computer usiamo più parole per riempire le pause e parliamo verso il microfono, perdendo l'allineamento posturale e facendo lavorare di più le corde vocali. Poi ci sono **le mascherine che portano chi le indossa a sforzare di più la voce per farsi sentire**. Gli studi dicono che le Ffp2 mettono a dura prova l'atto respiratorio, specialmente l'inspirazione, ma anche quelle chirurgiche possono causare disagi rendendo la voce meno squillante e meno intelligibile.”

07 COME SI FA A PRESERVARE LA VOCE, SPECIALMENTE SE LA SI USA PER PROFESSIONE?

“Ci sono tecniche che si possono imparare e oggi c'è più consapevolezza sulla necessità di comprendere i meccanismi della voce. Poi ci sono alcune **regole di base** che valgono per tutti. Intanto **bere molto**, almeno due litri d'acqua al giorno, per mantenere le mucose idratate. **Evitare il fumo di sigaretta, gli alcolici e tutte quelle sostanze acide che stimolano il reflusso**. Invece vanno bene i cibi amari e salati che tendono ad aumentare la salivazione. Non a caso **i tenori dell'Ottocento**, prima di cantare, mangiavano acciughe perché il sale aumentava la brillantezza della loro voce. Per lubrificare le corde vocali si può usare **acido ialuronico** in spray o aerosol e anche la **pectina**, che è presente soprattutto nelle mele acerbe e nella parte bianca della scorza degli agrumi.”

08 L'ERBA DEL CANTANTE È UTILE?

“L'erisimo, il cui nome deriva da Sisymbria, attrice dell'antica Grecia, è **un potente antinfiammatorio** quindi bisogna usarlo solo se c'è una reale necessità. Se preso a proposito può indurire le corde vocali.”

09 SPESSE È A SANREMO ACCANTO AI CANTANTI. COSA SERVE PER AFFRONTARE APPUNTAMENTI COSÌ IMPEGNATIVI?

“I grandi artisti hanno bisogno non solo di assistenza medica ma anche, diciamo, di un supporto di tipo psicologico. Durante la kermesse sono **soggetti ad ansia da prestazione** ed esposti a una **serie di stress precedenti all'esibizione**: conferenze stampa, interviste, sbalzi di temperatura. Ne risente non solo la fonazione ma tutto l'organismo. È importante quindi non solo fare riscaldamento vocale, che permette di ottimizzare la resa delle corde vocali, ma **sciogliere le tensioni muscolari, perché non si canta solo con la voce ma con tutto il corpo e l'obiettivo è produrre la massima resa vocale con il minimo sforzo muscolare.**”

10 È FAMOSO IL SUO INTERVENTO CHE PERMISE A LAURA PAUSINI DI CANTARE A SANREMO NONOSTANTE UNA FORTE LARINGITE...

“Laura Pausini era afona per una laringite virale. Nel suo caso usammo una **forte dose di cortisone** che aiutò a sfiammare. Notoriamente il cortisone però ha anche un effetto eccitante e ricordo con simpatia che presa dall'euforia scese dal palco per andare fuori dall'Ariston, al freddo, per cantare al pubblico che era rimasto fuori. In un'altra occasione, Emma aveva perso la voce per la forte tensione. Facemmo delle **corse sulla spiaggia e usammo delle tecniche di rilassamento**, la voce tornò e vinse quell'edizione del Festival di Sanremo.”

Bere molto, non fumare, evitare alcool e alimenti acidi è importante per proteggere la voce.

Un luminare della voce e del canto

Difficile rendere conto delle tantissime pubblicazioni sul tema della voce e del canto che portano la firma di Franco Fussi, da sempre impegnato nella **conoscenza e cura dello strumento vocale a 360 gradi**. Alla sua attività di otorinolaringoiatra e foniatra, Fussi ha affiancato quella di docente all'**Università degli studi di Bologna e di Ferrara**, di consulente foniatra per il Teatro Comunale di Bologna, l'Accademia d'Arte Lirica di Osimo, il Rossini Opera Festival e la Fondazione del Maggio Musicale Fiorentino. Membro eletto del Collegium Medicorum Theatri, è anche **organizzatore del convegno internazionale “La Voce Artistica”** che si svolge dal 1999 al teatro Alighieri di Ravenna.



Il mio orecchio *suona il rock*

Fischi, ronzii, sibili, frinire di grilli, campanelli e chi più ne ha più ne metta. Gli acufeni sono rumori continui e assillanti avvertiti nelle orecchie che possono provocare problemi di insonnia, ansia, difficoltà di concentrazione.

Nella maggior parte dei casi si tratta di un fastidio che si può imparare a gestire, ma è anche un sintomo da non sottovalutare perché può essere spia di altre patologie.

DI ROBERTA INVIDIA

"Nei miei timpani ne porto i sibili, ogni giorno come fossi di ritorno da uno show degli ACDC". Al suo acufene il rapper Caparezza ha dedicato un intero album.

Un disco dal nome emblematico, "Prisoner 709", che mette in rima il senso di **impotenza di chi soffre di acufene: un rumore assillante avvertito nelle orecchie, o nella testa, che non smette mai.** I musicisti sono tra le categorie più a rischio perché, a lungo andare, l'esposizione alla musica ad alto volume, specialmente dei concerti, finisce per danneggiare le cellule sensoriali (ciliate) dell'orecchio interno. **Queste cellule, che hanno il compito di captare le onde sonore e di tradurle in impulsi nervosi per il cervello, una volta danneggiate non si rigenerano** e trasmettono il segnale in modo errato, causando sordità e, a volte, il classico "disturbo di fondo" dell'acufene.

Anche senza essere rapper o rockstar, però, sono moltissime le persone che convivono con questo problema che può avere diverse cause ed effetti che impattano sulla quotidianità.



CON LA CONSULENZA DEL
DOTT. GIOVANNI D'AGOSTINO

Otorinolaringoiatra

L'acufene in genere è un disturbo passeggero, ma se resta per più di 3 mesi diventa cronico e cambia la musica delle nostre giornate.



Aerosol Triflux Family

DISPOSITIVO PER AEROSOLTERAPIA



ADATTO PER ADULTI E BAMBINI



CLIP PEDIATRICA PER AMPOLLA



COMPATTO E SILENZIOSO



SENZA FTALATI E BISFENOLO A



Il prodotto viene fornito con un pratico tubo da 1,5 mt che consente un grande spazio di manovra.

PIÙ SI INVECCHIA E PIÙ LA MUSICA CAMBIA

Secondo i dati dell'Istituto Mario Negri, in Italia sono **6 milioni le persone che soffrono di acufeni, di cui 400mila in modo severo.**

Un'incidenza destinata ad aumentare nei prossimi decenni, che non fa distinzione tra uomini e donne, ma che viene altamente influenzata dall'età: **più si invecchia più c'è la possibilità di svilupparli.** Ma cosa sono esattamente gli acufeni detti anche "tinnito"?

In genere si tratta di un fenomeno passeggero, un fischio o un fruscio, destinato a durare qualche secondo, o qualche giorno, che si avverte ad esempio dopo un concerto ad alto volume o uno scoppio improvviso.

Se il fischio però resta per più di tre mesi e non è collegato a nessuna fonte esterna, allora è probabile che si tratti di acufene cronico: un disturbo che cambia la musica delle nostre giornate e con cui bisogna fare i conti.



Il momento critico è la sera, quando ci si trova in silenzio e l'acufene rende difficile l'addormentarsi.

LE NOTE STONATE CHE AVVERTE SOLO CHI NE SOFFRE

Se si chiede a una persona di descrivere il suo acufene, le risposte saranno le più disparate: un fischio, un ronzio, un sibilo, frinire di grilli, campanelli, un frigorifero acceso e chi più ne ha più ne metta. Difficile però condividere con gli altri questa sensazione perché gli acufeni (possono essere anche più di un suono alla volta) sono percepiti solo da chi ne soffre e sono spesso accompagnati da altri sintomi, come senso di pressione e ovattamento dell'orecchio, cefalea, vertigini e capogiri. **Non è però il tipo di suono a disturbare, quanto la sua insistenza che monopolizza l'attenzione e può rendere difficile concentrarsi su qualsiasi altra cosa.** Quando questo accade è facile sentirsi in preda all'ansia come il "prisoner" di Caparezza, oppure sfiancati da una sorta di "gara di resistenza", che si fa dura specialmente di notte quando si spengono i rumori ambientali, che mascherano l'acufene e addormentarsi può essere un'impresa.

UNA SINFONIA DI CAUSE DIFFICILE DA DECIFRARE

Così come tanta è la varietà dei suoni avvertiti, anche le cause degli acufeni possono essere le più disparate. Si tratta spesso di un disturbo multifattoriale di fronte al quale **gli stessi medici** (otorino, neurologo, fisiatra, odontoiatra/gnatologo, psichiatra) ammettono la loro impotenza. Il tinnito infatti non è una malattia in sé per sé e non è necessariamente un problema a carico del sistema uditivo, ma può coinvolgere altre sfere del nostro organismo. Può derivare ad esempio da **problemi circolatori, scompensi ormonali, disfunzioni all'articolazione temporo-mandibolare** (ovvero collegate alla masticazione). Accompagna anche diversi **disturbi del sistema nervoso**, per questo si tratta di un sintomo che non va mai sottovalutato perché potrebbe essere la spia di patologie che ancora non si sono concretamente manifestate.

TransAct LAT

**PUOI TORNARE
A MUOVERTI
LIBERAMENTE
PER TUTTO
IL GIORNO**



**CEROTTO MEDICATO A
BASE DI FLURBIPROFENE
PER UN'AZIONE
ANTINFIAMMATORIA
E ANALGESICA LOCALE
SUL MAL DI SCHIENA
E DOLORI ARTICOLARI.**

**Applicare un cerotto medicato
ogni dodici ore.**

32790008



 **RECORDATI OTC**

È un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 3/3/2022.

LA SFIDA DEI MEDICI È CAPIRE L'ORIGINE DELL'ACUFENE PER POTER INTERVENIRE, MA A VOLTE NON SI PUÒ ELIMINARE DEL TUTTO.

CERCARE L'ACCORDO PER VIVERE MEGLIO

La sfida dei medici è dunque quella di **capire l'origine dell'acufene per poi mettere in pista gli interventi più adeguati**, che possono essere di vario tipo a seconda dell'impatto che il disturbo ha sulla quotidianità di chi ne soffre. Impatto che in genere è minimo, o comunque tollerabile, ma che, per alcuni, può essere molto debilitante.

Ci sono casi specifici in cui l'acufene può trovare una soluzione e ci sono accorgimenti che si possono utilizzare per ridurne gli effetti negativi, ma bisogna anche tenere in mente che spesso **sarà difficile eliminarlo del tutto**.

Una volta appurato che non siamo di fronte alla spia di una malattia seria, smettere di combatterlo e trovare un accordo di convivenza può essere la migliore soluzione possibile.

PREVENIRE È LA VERA COSA "ROCK" DA FARE

Proteggere la salute delle proprie orecchie è la prima cosa da fare, anche quando l'acufene c'è già, per non peggiorare la situazione. Per questo è indispensabile indossare **tappi fonoassorbenti** se si è esposti a fonti di rumore alto e prolungato e non ascoltare musica ad alto volume per molte ore al giorno, specialmente in cuffia (secondo alcune indagini recenti, gli adolescenti che hanno questa abitudine possono essere più esposti al rischio di sviluppare l'acufene). Un'attenzione particolare va data anche ad alcuni tipi di **farmaci che possono essere ototossici**, effetto collaterale spesso segnalato nei bugiardini, da leggere sempre con grande attenzione. In ogni caso, come per molti altri disturbi, **prendersi cura di sé, ridurre lo stress, fare movimento e avere sane fonti di distrazione sono accorgimenti utili per tenere a bada l'acufene** ed evitare che da flebile fischio si trasformi in caotico concerto rock.



Rallentare il ritmo per abbassare il volume

ECCO ALCUNI SUGGERIMENTI UTILI PER RIDURRE VOLUME E IMPATTO DEGLI ACUFENI.

- 01 SUONI BIANCHI**
 Ascoltare rumori bianchi (che seguono una frequenza costante senza picchi) può **mascherare il rumore** e darci un po' di tregua, così come è utile evitare di trovarsi in situazioni di assoluto silenzio.
- 02 TECNICHE DI RILASSAMENTO**
 Insieme alla respirazione e allo yoga, aiutano a **sciogliere gli stati tensivi** che l'acufene, con il suo carico di ansia, può generare nei muscoli e a livello nervoso.
- 03 MINDFULNESS**
 e psicologia cognitivo-comportamentale aiutano a **stare nel momento presente** e possono insegnarci a spostare l'attenzione e "distrarre" il cervello dal suono che lo tormenta.



Conversando *con il futuro*

Sempre più in grado di comprendere il linguaggio umano e interagire in modo fluido e naturale, gli assistenti vocali si stanno facendo largo nella vita di tutti i giorni, offrendo nuove opportunità per migliorare la qualità della vita di anziani e persone con disabilità e trovando nuove applicazioni anche nella diagnosi di diverse malattie.

DI ANNA CHIARINI

Per le generazioni cresciute a pane e Star trek, l'era degli assistenti vocali deve essere sembrata **la realizzazione di un sogno**. L'opportunità di sentirsi per un istante il capitano dell'Enterprise, che dalla plancia della celeberrima nave della flotta interstellare chiedeva a "Computer" di rispondere alle richieste più disparate. Di sicuro gli ideatori della serie, iniziata nel 1966, ci avevano visto lungo e probabilmente si erano ispirati al lavoro della IBM che era stata pioniera nel campo del riconoscimento vocale con il lancio, nel 1962, di **Shoebox, un calcolatore che si attivava vocalmente ed era programmato per comprendere 16 parole**: i numeri da zero a nove, meno, più, sottotale, totale, falso e off.

Da quei primi esperimenti, il desiderio degli uomini di dialogare con le macchine non si è mai fermato e oggi gli assistenti vocali, da quelli attivi su cellulari e PC agli *smart speaker* (gli altoparlanti intelligenti per la casa), sono sempre più capaci di **interpretare il linguaggio umano** per dare risposte a bisogni vecchi e nuovi attraverso gli algoritmi. Un'accelerazione nella diffusione di questa tecnologia si è avuta in particolare dopo la pandemia. Nel 2021, secondo i dati dell'Osservatorio "Internet of Things" della School of Management del Politecnico di Milano, il solo settore degli smart speaker valeva 130 milioni di euro in aumento del 25% rispetto agli anni precedenti. E si tratta di un **trend destinato a crescere ulteriormente, mano a mano che gli assistenti si integrano nella casa domotica** per aiutarci, con un semplice comando vocale, ad accedere luci, abbassare tapparelle, avviare elettrodomestici, TV e altri dispositivi connessi alla rete.

L'ASSISTENTE VOCALE? UN ANTIDOTO ALLA SOLITUDINE

Non si tratta però di un settore appannaggio solo di giovani e patiti di tecnologia. Il Centro di Ricerca dell'Università Cattolica di Milano, *EngageMinds HUB*, ha condotto uno studio per capire se l'utilizzo degli assistenti vocali potesse **migliorare la qualità della vita delle persone anziane** favorendone un invecchiamento attivo e in salute. Sebbene la ricerca abbia interessato un campione ridotto - 60 persone, tra i 65 e gli 80 anni - i risultati sono stati incoraggianti: tre intervistati su quattro hanno dichiarato che l'utilizzo dell'assistente vocale ha migliorato il loro benessere generale, con una **riduzione del senso di solitudine e dello stress psicologico**. In molti hanno preso una maggiore confidenza con le tecnologie, potendo accedere con il solo uso della voce, a diverse funzioni come ascoltare la musica, le notizie, attivare un promemoria, contattare i propri parenti.



Secondo una ricerca gli assistenti vocali riducono ansia e solitudine negli anziani.



QUANDO LA VOCE DIVENTA “GLI OCCHI” DEGLI IPOVEDENTI

Gli assistenti vocali si stanno rivelando sempre più efficaci anche per abbattere barriere e **ridurre l'isolamento di persone con disabilità visive, e non solo**. A partire dalle funzionalità già presenti sui cellulari e sui computer sotto la sezione “accessibilità” (che permettono ad esempio di utilizzare i dispositivi con i comandi vocali), le possibilità offerte dalla Voice Technology sono davvero in continua evoluzione. Basti pensare ad app come *WeWalk* che consente a ciechi e ipovedenti di orientarsi segnalando anche gli eventuali ostacoli presenti sul proprio cammino, oppure *Envision AI* che serve per leggere testi ed etichette dei prodotti, rilevare colori, **ottenere descrizioni di quello che si ha davanti**, semplicemente inquadrando la scena con la fotocamera del cellulare, o ancora *Strillone* che consente di **leggere quotidiani** e contenuti generici ascoltandone una sintesi vocale. E non è tutto, attraverso le tecnologie per il riconoscimento della voce si cerca anche di **colmare i deficit di comunicazione di persone con disordini del linguaggio**, come l'italianissima app *CapisciAMe* che consente il riconoscimento di parole pronunciate da persone con disartria.



PARLARE CON LE MACCHINE PER DIAGNOSTICARE LE MALATTIE

La capacità delle intelligenze artificiali di analizzare la nostra voce ha già trovato anche una applicazione nel campo della diagnosi. Ne sono un esempio le sperimentazioni condotte dalle Università romane “La Sapienza” e “Tor Vergata” che attraverso l’analisi della voce promettono di **riconoscere malattie neurologiche** in anticipo rispetto ai metodi tradizionali. Le ricerche condotte sul Tremore essenziale (malattia spesso confusa con il Parkinson) hanno infatti permesso di evidenziare la presenza della malattia anche in pazienti che ancora non manifestavano segni evidenti. Questo perché nella **produzione della voce si attiva una rete di neuroni del cervello e dal loro funzionamento si possono ottenere informazioni sullo stato di salute del sistema nervoso**. Le malattie che possono essere diagnosticate dall’analisi della voce attraverso l’intelligenza artificiale sono tante – tra queste c’è anche il Covid - per questo, sempre nell’Università di Tor Vergata, si lavora sulla start up *Voice Wise* per sviluppare app che, in tempo reale e con una buona approssimazione, possano fornire informazioni utili per la diagnosi precoce di malattie neurologiche, ma anche gastrointestinali e polmonari.

Usare l’assistente tutelando la propria privacy

GLI ASSISTENTI POSSONO RACCOGLIERE UNA GRANDE QUANTITÀ DI DATI. ECCO I CONSIGLI DEL GARANTE DELLA PRIVACY PER EVITARNE UN USO IMPROPRIO.

- 01 DECIDERE A QUALI DATI HA ACCESSO**
Più si usa l’assistente maggiori sono i dati che incamera (voce, volto, geolocalizzazione, tipi di consumi etc). Per questo è **indispensabile settare le impostazioni sulla privacy** per decidere a quali informazioni può accedere e come saranno utilizzate.
- 02 NON DIRGLI TROPPE COSE**
Sempre meglio **non usare l’assistente per memorizzare informazioni relative alla salute, i numeri delle carte di credito o le password di accesso a servizi finanziari e bancari**. Utile anche impostare password efficaci per accedere alla domotica della casa (elettrodomestici, antifurto etc).
- 03 DISATTIVARLO QUANDO NON SERVE**
Anche quando non si utilizza, l’assistente è in uno stato di “ascolto passivo” pronto ad accendersi appena sente la parola di attivazione. Per evitare che “ascolti e veda” anche quando non vogliamo possiamo **disattivare microfono e fotocamera, oppure disattivare del tutto il dispositivo che lo ospita** (telefono, computer, smart speaker).

Ripensare la lotta al tumore

In Romagna, a Cesena, nasce il PRIME Center, ultimo dono dell'oncologo Dino Amadori alla sua terra, ispirato alle più avanzate esperienze americane. Un nuovo centro dove imparare a prevenire il tumore attraverso stili di vita più salutari e dove le terapie integrative si affiancano a quelle tradizionali per aiutare i pazienti a ridurre stress e dolore, migliorando la loro capacità di affrontare la malattia.

DI PAOLA FRANCIA | PH GIANMARIA ZANOTTI

L'oncologo Dino Amadori era convinto che un futuro senza il cancro fosse possibile e a questo obiettivo aveva dedicato tutta la sua attività di medico e di scienziato, fondando l'**Istituto Oncologico Romagnolo** e l'IRST IRCCS di Meldola (in provincia di Forlì – Cesena) che oggi porta il suo nome. Amadori era anche convinto che modificare gli stili di vita fosse fondamentale per prevenire il tumore e che occuparsi della persona, e non solo della sua malattia, fosse altrettanto importante per il successo della cura. Per questo guardava alle esperienze già avviate negli Stati Uniti, dove le **terapie integrative** erano da tempo strutturate all'interno del percorso per i pazienti oncologici. Dopo aver raccolto numerose pubblicazioni scientifiche, aveva deciso di andare Oltreoceano per partecipare al **SIO** (Society of Integrative Oncology), il più importante simposio al mondo sul tema delle terapie integrative, facendo anche tappa negli istituti più all'avanguardia in questo campo, come il *Memorial Sloan Kettering Cancer Center* di New York, ma soprattutto l'*MD Anderson Cancer Center* dell'Università del Texas, a Houston.



Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

RAUCEDINE

TOSSE



IL SOGNO AMERICANO CHE SI AVVERA

Da quel viaggio americano era nato il progetto del **PRIME Center** (acronimo di Prevenzione, Riabilitazione e Integrazione in Medicina). Progetto che il Professor Amadori non era riuscito a realizzare e che ora, a distanza di oltre due anni e mezzo dalla sua scomparsa, sta diventando realtà nell'ex complesso scolastico di San Cristoforo, a Cesena, grazie all'impulso dell'**Istituto Oncologico Romagnolo** e la collaborazione di diverse realtà del territorio. Il Centro, che ad oggi ha avviato un **progetto pilota** con una decina di pazienti, sarà pienamente operativo entro il 2022 e si pone come una realtà **unica nel suo genere** in tema di cultura della prevenzione e di terapie integrative a supporto di quelle tradizionali, ponendo al centro della propria attività **una visione olistica della persona che affronta il tumore**, favorendone un maggior benessere fisico, emotivo e psicologico, e una maggiore qualità della vita, sia nel corso della malattia che a guarigione avvenuta.



© Ufficio stampa IOR

↑
La palestra e la cucina didattica del PRIME Center.



© Ufficio stampa IOR

↑
Incontri con le scuole sul tema della prevenzione.

SPAZI PER LA MEDICINA INTEGRATIVA, UNA PALESTRA E UNA CUCINA DIDATTICA

Il centro multifunzionale si sviluppa su un'area di **6.513 metri quadrati** con ambulatori e spazi per le attività di medicina integrativa come **mindfulness**, **agopuntura**, **musicoterapia**; una **palestra** di 150 metri quadrati, con attrezzature di ultima generazione (donate da Technogym, partner tecnico dello IOR) per la **riabilitazione** dei pazienti sottoposti a terapie oncologiche e a intervento chirurgico, ma anche per attività di gruppo come lo **yoga**; e una **cucina didattica** per i laboratori dedicati alla sana alimentazione, un cardine della prevenzione e anche un valido aiuto nelle terapie. Durante i mesi più miti verranno sfruttati anche gli ampi spazi esterni, dove svolgere percorsi di attività fisica personalizzata o di **green therapy**.

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

L'IPERTENSIONE e la
**FIBRILLAZIONE
ATRIALE**
sono tra
i maggiori fattori di
rischio ICTUS

AFIB ADVANCED

Misura la **PRESSIONE**
e rileva una possibile
FIBRILLAZIONE ATRIALE
con 1 **CLICK**

Easy!

Maggiori
info



www.microlife.it



CLINICAMENTE VALIDATO

CORSI PER IMPARARE A PREVENIRE LA MALATTIA

Una delle caratteristiche del PRIME Center saranno anche i corsi tenuti da una **rete di professionisti specializzati** nelle singole discipline che lavoreranno in sinergia tra di loro, con una attenzione particolare all'aspetto educativo. I programmi di prevenzione coinvolgeranno **giovani e adolescenti** e saranno aperti alle scuole, di ogni ordine e grado, anche al di fuori del contesto romagnolo, oltre ad essere a disposizione delle **aziende** che intendano avviare i dipendenti a programmi di welfare e di sensibilizzazione alla prevenzione. Alimentazione e movimento fisico saranno al centro dei programmi, dato che il loro contributo alla riduzione del rischio di ammalarsi di tumore è oggi confermato dagli studi dei principali centri di ricerca mondiali.

Corsi di formazione, in collaborazione con IRST e IOR, si sono già tenuti per aggiornare gli **operatori sanitari** sulle ultime novità nella cura dei tumori.

UNA NUOVA ECCELLENZA ONCOLOGICA

“Portare avanti la mission dell’Istituto Oncologico Romagnolo sul solco degli insegnamenti e della visione del Professor Amadori significa anche realizzare le idee che non è riuscito a concretizzare in prima persona per migliorare la presa in carico del paziente oncologico” dice **Fabrizio Miserocchi, Direttore Generale IOR**. “Siamo consapevoli del tipo di responsabilità che richiede un progetto come il PRIME Center, ma non possiamo tirarci indietro dopo aver visto coi nostri occhi quale **valore aggiunto rappresentano le strutture di medicina integrativa**, soprattutto dal punto di vista della qualità di vita del paziente. Trasferire l’esempio delle grandi realtà americane dell’*MD Anderson Cancer Center* di Houston e del *Memorial Sloan Kettering Cancer Center* di New York nella nostra piccola area può sembrare un progetto sovradimensionato, ma la direzione che ha intrapreso la lotta contro i tumori è quella della **cura della persona a 360 gradi**, senza dimenticare la parte di educazione delle nuove generazioni alla prevenzione, che rimane l’arma più affilata che abbiamo, insieme alla ricerca, per la lotta contro questa malattia.”



© Ufficio stampa IOR



Fabrizio Miserocchi, Direttore Generale IOR

La medicina integrativa per una cura globale del malato

La medicina integrata o integrativa introduce un approccio globale, mettendo al centro delle terapie il **malato considerato nel suo complesso**. Alla base del percorso di cura resta la medicina convenzionale a cui però si affiancano terapie integrative che hanno dimostrato di poter ridurre gli effetti collaterali delle cure, favorire un maggior benessere fisico e mentale e **una maggior capacità dei pazienti di affrontare con successo la malattia**. Nel 2017 è stata pubblicata la definizione di Oncologia Integrativa da un gruppo internazionale di esperti. Si definisce “**oncologia integrativa**” un approccio che mette il paziente al centro e che utilizza, insieme ai trattamenti convenzionali per la cura del cancro (ad esempio chirurgia, chemioterapia e radioterapia) pratiche di mente-corpo di diverse tradizioni, prodotti naturali e modifiche dello stile di vita.



La farmacista Elena

Da sempre gli animali traggono nutrimento dalla natura, ma anche **rimedi per la loro salute**. L'uomo poi ha approfondito e studiato le piante con lo scopo di ricavarne sostanze adatte alla cura delle malattie. Secondo l'OMS, il 25% dei farmaci di sintesi sono di **origine vegetale**, ovvero sono prodotti in laboratorio, ma la loro attività terapeutica è stata scoperta studiando l'efficacia dei singoli principi attivi presenti nella foglia, nel frutto, nel fiore. Le piante posseggono altre strutture molto particolari: **le gemme**, veri scrigni di salute il cui utilizzo terapeutico è sempre più diffuso.



Piccoli scrigni di salute

Le gemme sono potenti concentrati di sostanze che hanno la missione di far sviluppare la pianta. Da quelle di tiglio, betulla, ribes nigrum e molto altro, si estraggono fitogemmoderivati il cui utilizzo, singolo o in combinazione, rappresenta un utile supporto nel trattamento di diversi disturbi: dall'ansia all'insonnia, dai problemi di voce agli acufeni.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

La gemma di una pianta vive circa 9 mesi, per la maggior parte in uno stato di quiescenza, in attesa, con l'arrivo della primavera, di essere irrorata di linfa. **Da qui parte l'iter vegetativo che, grazie alla presenza di fito ormoni, sali minerali, vitamine, flavonoidi, aminoacidi, alcaloidi, oli essenziali e così via, la trasforma in fiore o foglia.** Dai fitogemmoderivati si ottengono sostanze particolari che nel nostro organismo hanno funzione di drenaggio, attività simil-ormonale e antinfiammatoria, regolazione dei circuiti di base, sostegno del sistema immunitario, miglioramento del ritmo sonno-veglia e di quello peristaltico.

DALLE GEMME RACCOLTE A PRIMAVERA SI ESTRAE IL CEPPO MADRE

Come visto per i funghi medicinali, anche in questo caso la peculiarità di questi prodotti è la sinergia che si crea dalla presenza contemporanea di tutti questi principi attivi e che li differenzia in maniera decisa dai fitoterapici che usiamo principalmente perché contengono un principio attivo specifico (sempre comunque sostenuto dal suo fitocomplesso) in grande quantità. Per estrarre tutta questa abbondanza di principi attivi, **bisogna usare gemme fresche, raccolte all'inizio della primavera, poco prima che si schiudano**, ma quando sono già state irrorate dalla linfa, immergerle in 3 solventi in parti uguali: acqua, alcool, glicerina, necessari per l'estrazione di tutte le sostanze attive. Il prodotto si chiama *souche mère*, ceppo madre, e si utilizza tal quale, senza diluizioni.

**Per estrarre i
principi attivi
dalle tante
proprietà
benefiche
bisogna sempre
usare gemme
raccolte
all'inizio della
primavera,
prima che si
schiudano.**



E se un semplice gesto risvegliasse le tue difese immunitarie*?



3 ceppi probiotici associati alla vitamina D

che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

1 tecnologia unica di microincapsulazione

per proteggere i ceppi dall'acidità gastrica.

Integratore alimentare. Leggere le avvertenze prima dell'uso.

*La vitamina D contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

www.boiron.it



La tua salute merita il più grande rispetto

I GEMMODERIVATI NON PRESENTANO RISCHI,
E POSSONO ESSERE UTILIZZATI COME SUPPORTO
IN DIVERSI TIPI DI TERAPIE.

TANTI BENEFICI PER TUTTE LE ETÀ E SENZA EFFETTI NEGATIVI

Dopo un lungo periodo nel quale la gemmoterapia era stata relegata al ruolo di solo drenaggio, e assimilata alle terapie omeopatiche (quando si cominciarono a usare soluzioni diluite e dinamizzate) la fitogemmoterapia, oggi ha recuperato il suo ruolo e si sta diffondendo ampiamente nel nostro Paese. Questi prodotti possono essere **utilizzati senza rischi, in associazione tra loro, o a supporto di terapie farmacologiche, fitoterapiche, floriterapiche, omeopatiche.**

Tutte le fasce d'età possono trarre beneficio dai gemmoderivati, e la loro attività regolatoria, consente di non avere mai effetti eccessivi.

Si possono considerare dei precursori di tante funzioni che, per i motivi più vari, nel nostro organismo si possono essere bloccate.

Le piante più conosciute, dalle cui gemme si estraggono questi prodotti fitoembrionali sono il **tiglio, la betulla, il ribes nigrum, il prugnolo, la quercia, il noce, il salice, il faggio, il mandorlo, la rosa canina.**

Alcuni di essi si utilizzano principalmente da soli, altri funzionano meglio in combinazione.



RIBES NIGRUM, ROSA CANINA E ABETE BIANCO PER AIUTARE LA VOCE

Questo numero della rivista è dedicato alla voce, e si parla anche di acufeni e di come parlare in pubblico. Vediamo come la gemmoterapia può essere di aiuto in queste situazioni.

Ad avere problemi con la voce sono spesso i cantanti, gli attori, e anche gli insegnanti.

Per ridurre lo stress a carico delle corde vocali e le infiammazioni conseguenti ad un uso eccessivo o non corretto della voce, il consiglio è quello di chiedere al proprio farmacista indicazioni sull'utilizzo dei gemmoderivati di ribes nigrum, rosa canina e abete bianco.

La rosa canina molto conosciuta per il contenuto di vitamina C nelle sue bacche, se usata come gemmoterapico ha una azione antinfiammatoria sulle mucose delle prime vie aeree, quando il problema è allo stadio iniziale, caratterizzato da rossore, gonfiore e dolore. Il gemmoderivato di ribes nigrum funziona meglio nella seconda fase dell'infiammazione per la sua azione *cortison like*. L'abete bianco agisce sul sistema immunitario e proprio sui tessuti e sulle mucose. Si possono utilizzare anche in combinazione per sfruttare l'effetto sinergico.

**Le gemme
più utilizzate sono
quelle di tiglio,
betulla, ribes
nigrum, prugnolo,
quercia, noce, salice,
faggio, mandorlo
e rosa canina.**

IL POTERE RILASSANTE DEL TIGLIO PER ANSIA E INSONNIA

Uno dei gemmoderivati più venduti in farmacia è quello di tiglio. La sua parola chiave è rilassamento. Questa azione di stretching è orientata sia sul piano fisico che su quello emotivo. Le azioni del tiglio sono molteplici e vanno dalla **riduzione dell'ansia da anticipazione, alla regolazione del ritmo sonno-veglia, alla riduzione di crampi addominali, spasmi, fino a ridurre le contratture, siano esse causate da tensione emotiva, ma anche posturali e da sport.**

Spesso chi deve parlare in pubblico, se non del mestiere, si trova ad avere uno o più di questi sintomi. Allora il gemmoderivato di tiglio può dimostrarsi un valido alleato per recuperare quella scioltezza psicofisica necessaria per essere efficaci, senza effetti negativi, perché non provoca sonnolenza. Se vogliamo un effetto maggiore anche a livello dei sintomi gastrointestinali legati all'ansia, potremo utilizzarlo anche associato alla gemma di fico.



I gemmoderivati si utilizzano da soli oppure in combinazione tra loro, a seconda delle necessità.

BETULLA, FRASSINO E FAGGIO PER RIDURRE GLI ACUFENI

Se parliamo di acufeni, sappiamo che **si possono ottenere riduzioni della intensità dei rumori o fischi, utilizzando i gemmoderivati di betulla, frassino e faggio in combinazione, perché betulla e frassino hanno una azione sulla regolazione dei liquidi, mentre il faggio riduce la vasodilatazione.**

Come si può immaginare, il problema degli acufeni genera un forte disagio nel paziente, creando un forte stress, il quale contribuisce spesso a esacerbare il sintomo. Associare anche in questo caso un gemmoderivato di tiglio può contribuire a un miglioramento delle condizioni di vita di chi ne soffre. Per la soluzione o il miglioramento di altri disagi, **rivolgetevi al vostro farmacista di fiducia** che saprà guidarvi nella scelta del gemmoderivato più indicato o alla combinazione più giusta per voi.



Offerte
dal 1 ottobre
al 30 novembre 2022

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
Le farmacie di fiducia

MOMENT 200 MG

36 compresse
rivestite



-20%

13,70

10,90

Trattamento di dolori
di varia origine e natura.



SYSTANE COMPLETE

Collirio 10 ml



-10%

23,80

21,40

Lubrificante per il sollievo
completo dell'occhio
secco e irritato.



PHYSIOMER IPER

Spray nasale
135 ml



-25%

14,50

10,90

100% acqua di mare
contro naso chiuso,
sinusiti e riniti allergiche.



LACTOFLORENE PLUS

20 capsule
gastroresistenti



-20%

14,50

11,60

Fermenti lattici vivi
probiotici, con vitamina
B e Zinco.



SUSTENIUM PLUS INVERNO

22 bustine



-12%

21,50

18,90

Aiuta a mantenere il massimo
dell'energia durante l'inverno,
con Vitamina C e Zinco.



ELMEX E MERIDOL PROTEZIONE CARIE, SENSITIVE

Dentifricio
100 ml



-20%

8,09

6,50

Contrastano le irritazioni
gengivali, la carie
e i denti sensibili.



**MULTICENTRUM
DIFESE IMMUNITARIE
BOOST**

28 bustine

21,50
18,50



-14%

Contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, con Vitamina C.



**MULTICENTRUM
DONNA E UOMO**

30 compresse

17,36
15,40



-11%

Integratore multivitaminico specifico per le esigenze di donne e uomini.



**BION3
DIFESE IMMUNITARIE**

30 compresse

**solo
17,90**



OFFERTA
50%
RIMBORSO

Per il supporto delle normali difese immunitarie, con Vitamina D e Zinco.



**NATURA MIX
ADVANCED SOSTEGNO**

10 flaconcini

22,00
19,70



-10%

Utile in caso di spossatezza e cambi di stagione, 100% naturale per adulti e bambini.



**SUPRADYN
DIFESE**

Vari formati



**LATTOFERRINA
200 IMMUNO**

30 stick pack

31,00
24,80



-20%

Previene e contrasta i malanni stagionali, 100% naturale per tutta la famiglia.



**RESVIS XR
FLUID, FORTE**

12 bustine
20 compresse
effervescenti

18,30
15,90



-13%

Per il supporto del sistema immunitario, con Vitamina C, Zinco e antiossidanti.



OFFERTA

**sconto
del 15%**

Vitamine C, D e Zinco per il sistema immunitario di adulti e bambini.



**VITAMINA D3
1000 UI, 2000 UI**

30 film
orodispersibili

14,90
13,20



-11%

Per la normale funzione del sistema immunitario e la salute delle ossa.



BENAGOL

16 pastiglie,
gusti vari

8,90
7,10



-20%

Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.



**ASPIGOLA
0,25%**

Flacone spray
15 ml

10,35
7,50



-28%

Contro dolore e irritazione di gengive, bocca e gola.



**OKI
GOLA 0,16%**

Flacone spray
15 ml

10,00
7,90



-21%

Per stati irritativi infiammatori, anche con dolore, del cavo orofaringeo.



BRUFENLIK 400 MG FROBEN GOLA

20 bustine da 10 ml
Spray 15 ml



OFFERTA

**solo
9,20**

Antinfiammatori per dolori di intensità moderata e per il bruciore di bocca e gola.



RINAZINA AQUAMARINA

Spray nasale 20 ml



10,30
8,40

Soluzione ipertonica decongestionante, con acqua di mare ed Eucalipto.



ACTIFED DECONGESTIONANTE

Spray nasale 10 ml



10,35
7,20

Sollievo dai sintomi di congestione nasale dovuti al raffreddore.



ACTIGRIP

12 compresse



11,70
8,20

Tattamento dei sintomi della congestione nasale e dell'influenza.



NUROFEN INFLUENZA E RAFFREDDORE

12 compresse



9,90
7,92

Contro febbre, congestione nasale e dolori di varia origine e natura.



ENTEROLACTIS BEVIBILE

12 flaconcini da 10 ml



19,50
12,90

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



PROCTOLYN CREMA RETTALE

Tubo 30 g



12,00
8,90

Per irritazioni e infiammazioni dovute a emorroidi interne ed esterne.



DICLOREUM UNIDIE 136 MG

5 cerotti medicati



18,20
14,90

Indicato contro mal di schiena e dolori articolari, 24 ore di sollievo.



FLECTOR UNIDIE 14 MG

8 cerotti medicati



22,90
17,90

Riduce il dolore di articolazioni, muscoli, tendini e legamenti.



NO-DOL

10 cerotti



19,00
15,20

Per donare sollievo in caso di dolori muscolari ed articolari.



THERMACARE FASCE AUTORISCALDANTI

Vari formati



18,90
17,50

Valido aiuto in presenza di dolori causati da tensioni muscolari, non contiene farmaci.



SWISSE CAPELLI FORTI DONNA

30 compresse

-23%

34,90
26,90



Ricco di nutrienti, vitamine e minerali che mantengono la forza del capello.



MEDIKER ANTI-PEDICULOSI

Shampoo e schiuma delicata 100 ml

-29%

13,90
9,90



Elimina pidocchi e lendini, agisce in 10 minuti, delicato sulla cute.



BIOSCALIN ATTIVATORE CAPILLARE ISFRP-1

1 fiala anticaduta

OFFERTA

**solo
61,00**



Molecola anticaduta che favorisce la ricrescita, 6 settimane di trattamento.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY UOMO

30 compresse

OFFERTA

**solo
25,90**



Tattamento anticaduta 1 mese, per donna e uomo.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY UOMO

60 compresse

OFFERTA

**solo
46,90**



Tattamento anticaduta completo 2 mesi, per donna e uomo.



BIOSCALIN NOVAGENINA, TRICOAGE 50+, ENERGY UOMO

Shampoo 200 ml

OFFERTA

**solo
9,90**



Shampoo fortificanti per volumizzare e rivitalizzare, per donna e uomo.



EUCERIN UREAREPAIR PLUS 10%

Crema piedi rigenerante 100 ml

-24%

16,90
12,90



Sollievo immediato per piedi/talloni secchi, ruvidi o screpolati.



PIC RINOFLUX

20 flaconcini da 2 ml

-30%

7,00
4,90



Soluzione fisiologica sterile per aerosolterapia e per la pulizia del naso.



PROFAR AEROSOL NEW NEBONE

Dispositivo per aerosolterapia

-21%

41,90
32,90



Adatto per uso domestico, compatto, facile da pulire, 2 velocità.



CLENNY A FAMILY CARE

Dispositivo per aerosolterapia

-19%

49,00
39,90



Per tutta la famiglia, nebulizza tutti i farmaci e soluzioni.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

MICROLIFE AUTOMATIC EASY

Misuratore di pressione automatico

-40%

91,90
54,90



Facile utilizzo, massimo confort del bracciale, rilevazione delle aritmie.





Rinowash

doccia nasale micronizzata per il trattamento delle alte vie aeree

RADDOPPIA

e si fa in due per le tue necessità

rinowash **Ego**

rinowash

NEW



Portatile
Batteria ricaricabile

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

Collegabile a tutti
gli aerosol a pistone

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

leggere attentamente il foglio illustrativo (dispositivo medico CE)



Prendi a cuore il tuo respiro

AirLiquide
HEALTHCARE

Basta un poco *di zucchero?*

Non siamo più in grado di capire quanto zucchero ingeriamo ogni giorno. Il motivo? È semplice: oltre alla nostra naturale voglia di mangiare cibi dolci, dobbiamo fare i conti con i sostituti dello zucchero che, sempre più spesso, troviamo nei cibi confezionati, anche i più insospettabili. Ecco alcuni consigli per scegliere meglio gli alimenti e i test da fare per controllare i livelli di glucosio nel sangue.

DI ILARIA LIBERTI

Basta un poco di zucchero e la pillola va giù. Così recitava la canzone utilizzata dalla tata più famosa al mondo per convincere i bambini di cui si occupava a riordinare la propria camera. Un ritornello, quello dell'addolcire la pillola, che si è col tempo diffuso anche tra gli adulti finendo per diventare un modo di dire e di pensare, e soprattutto di alimentarsi. "La spremuta è troppo aspra? Ci metto un po' di zucchero". "Dopo cena, un bel gelato non me lo toglie nessuno". "D'estate, una bibita gassata è quello che ci vuole". È così che, "zolletta dopo zolletta", rischiamo di perdere il conto di quanto zucchero ingeriamo, per ricordarlo solamente quando **è il nostro organismo a presentarci il conto** a causa dei numerosi problemi correlati a questa abitudine poco sana.



CON LA CONSULENZA DI
GIANPAOLO USAI
Educatore alimentare





DERMOCOSMESI E NUTRACEUTICA

Insieme per il benessere della tua pelle

AGE PROGRAM

2+1

Scegli 3 prodotti
il meno caro é **INCLUSO***



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

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

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

*Sconto pari al 100% del valore del prodotto meno caro.

Offerta valida dal 01/09/2022 al 30/11/2022 sulle linee DEFENCE SKINERGY, MY AGE, MY AGE GOLD e NUTRACEUTICAL WELL AGE nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa.

TROPPI ZUCCHERI CAUSANO DIABETE, IPERTENSIONE, OBESITÀ E POSSONO PEGGIORARE I SINTOMI DI MALATTIE COME L'ENDOMETRIOSI.



IN FATTO DI SALUTE, LO ZUCCHERO HA UN SUO PESO

Lo zucchero infatti incide non solo sulla bilancia per l'alto rischio di **grave sovrappeso o obesità**, ma un suo consumo eccessivo è spesso associato a una lunga serie di patologie. Prima di tutto **l'ipertensione, l'insulino-resistenza** e il **diabete mellito di tipo 2**, detto anche diabete dell'adulto, ma ci sono anche altre malattie comunemente associate ad altre condizioni. Un esempio è dato dall'**endometriosi e dalla cistite**, ricondotte di norma alle alterazioni del ciclo mestruale e dell'ovulazione, sulle quali sono stati condotti diversi studi che hanno dimostrato un **sensibile aggravamento dei sintomi nelle donne con una dieta più ricca di zuccheri**. Alcune ricerche hanno stabilito anche un legame tra consumo di zuccheri e Alzheimer, definito recentemente "diabete di tipo 3".

LA VERA PILLOLA AMARA È QUELLA CHE NON VEDIAMO

Per ridurre il consumo di zuccheri però non basta limitare dolci e merendine, come è facile pensare. Il vero problema è che quando si parla di alimenti industriali **anche i più insospettabili possono nascondere delle brutte sorprese** perché la tendenza è quella di coprire i sapori scadenti aggiungendo proprio quel *poco di zucchero* in più. **Glucosio, destrosio, maltosio e fruttosio**, ma anche **melassa, sciroppo di riso e malto**, sono i sostituti dello zucchero che più facilmente troviamo nelle etichette di svariati prodotti industriali e che sono da tenere d'occhio, perché **producono comunque gli stessi effetti nocivi dell'originale**.

Caffè e spuntini con i colleghi, la ciliegina sulla torta

Barrette, chips e crackers sono tra le alternative più gettonate che vanno a braccetto con quello che ormai è diventato un rito per molti lavoratori: **il caffè alle macchinette con i colleghi**. Sebbene sia un momento di socializzazione irrinunciabile agli occhi di molti, è opportuno prendere consapevolezza del fatto che addolcire le fatiche del pomeriggio con una pausa in compagnia, equivale ad aggiungere un'altra zolletta al computo complessivo della giornata. Infatti, nonostante il display presenti sempre l'opzione *senza zucchero* per caffè, tè o cioccolata, **la lista degli ingredienti ne prevede comunque una dose di partenza che non può essere evitata**. Per questo, se si guarda con attenzione al fondo del bicchierino, sarà facile riconoscere in lontananza una patina di cristalli bianchi che, anche in questo caso, serve a mascherare i sapori scadenti delle bevande.



SE IL NOSTRO CONSUMO DI CIBI INDUSTRIALI È ALTO, SI PRODUCE L'EFFETTO ACCUMULO CHE SCATENA TANTI DISTURBI DI SALUTE.

I cereali, spesso preferiti alle merendine, sono tra gli alimenti più zuccherati per la colazione.

Troppe conseguenze silenziose, come nel diabete

Ormai è chiaro: condurre un'alimentazione priva di zucchero o anche solo tenerne a bada il consumo non è affatto semplice. E se alcuni disturbi associati a questo ingrediente presentano sintomi ben precisi, per altri la diagnosi può rivelarsi più articolata a causa della totale assenza di campanelli d'allarme. È questo il caso del **diabete di tipo 2** in cui le avvisaglie possono rimanere latenti per diversi anni o manifestarsi in modo così graduale da passare inosservate.

PASTO DOPO PASTO, LE ZOLLETTE SI ACCUMULANO

Per questo è importante imparare a leggere le etichette scegliendo bene gli alimenti che mettiamo a tavola. Pasto dopo pasto, se il nostro consumo di prodotti industriali è alto, ci ritroveremo facilmente ad aver ingurgitato a fine giornata una quantità di zuccheri che mai avremmo immaginato. Producendo quell'effetto accumulo che è il **fattore scatenante** di tanti disturbi di salute.

COLAZIONE A VOLTE È DOLCE ANCHE SE SALATA

È il pasto più importante della giornata e, in virtù della sua doppia anima dolce e salata, anche il più vario; il che comporta anche un maggior numero di insidie. **I cereali**, spesso considerati *migliori* rispetto alle classiche merendine e biscotti industriali, sono in realtà tra gli alimenti più zuccherati con cui si possa iniziare la giornata. Stessa considerazione vale per quelle **marmellate confezionate** che hanno una proporzione completamente sbilanciata di frutta e zucchero – pari a 1:2 – mentre un quantitativo minore è presente in **alcuni tipi di latte vegetale**, addolciti artificialmente, e nel **pane in cassetta**. Infine, è bene fare attenzione allo **yogurt: la voce 0 grassi o light** non deve rassicurare perché per compensare l'elevata acidità viene aumentata anche la quota di dolcificante.

CHIEDI AL TUO FARMACISTA



IN FARMACIA SI POSSONO
EFFETTUARE DIVERSI
CONTROLLI UTILI TRA CUI
L'EMOGLOBINA
GLICATA.

Darsi una controllata con i test in farmacia

Per non farsi prendere alla sprovvista e avere la possibilità di monitorare la propria situazione, lo strumento più utilizzato è il **glucometro manuale, che fotografa i livelli di glucosio nel sangue al momento del suo utilizzo**. Se però si desidera condurre un'analisi più approfondita per verificare il proprio stato di salute, il **test dell'emoglobina glicata** è la soluzione ideale. Si tratta di un **esame, prenotabile in farmacia**, che monitora i livelli di emoglobina nel sangue dei tre mesi precedenti per evidenziare eventuali sforamenti dei limiti che non si è in grado di identificare con i controlli giornalieri. In particolare, nelle persone non diabetiche il **valore deve essere inferiore al 6%**, mentre in quelle con diabete (con un elevato livello di glucosio nel sangue) risulterà superiore.

Sughi e piatti pronti sono scelte che aiutano a risparmiare tempo, che però contengono zucchero.

PRANZO

LA TRAPPOLA DEI PIATTI PRONTI

A meno che non sia quello della domenica, solitamente il pranzo deve conciliarsi con i ritmi frenetici della vita lavorativa. Per chi mangia in ufficio – e anche a casa – **i piatti pronti e in busta** possono essere la scelta *salvatempo* per eccellenza. Ma se normalmente non ci sogneremmo mai di zuccherare le trenette alla genovese o un risotto allo zafferano fatti in casa, dobbiamo preventivarne una quota quando decidiamo di orientarci verso le rispettive alternative confezionate. Questo vale anche per molti **sughi** e altre **salse industriali** che contengono dolcificanti al proprio interno: **ragù alla bolognese, sugo al tonno e persino la classica passata di pomodoro**.

CENA

OCCHIO AI CIBI DIETETICI E VEG

Per concludere in bellezza, a cena un pasto leggero. Se in estate si punta tutto sulle insalatone, facendo ampio uso di prodotti in scatola – **fagioli e tonno, ceci e carotine, carne in gelatina** – in inverno, ci si concede volentieri un bel piatto di **vellutata o di zuppa pronta**. E se invece si sceglie un'alternativa veloce e dietetica, largo ad **affettati magri in vaschetta, flocchi di latte**, come pure **burger vegetali** per chi segue un regime alimentare vegano o vegetariano. In tutti questi casi, **il rischio è sempre uno: ritrovare lo zucchero a fare capolino tra le voci delle etichette**.

Quando le parole non arrivano

Essere di poche parole non è di certo un difetto, ma quando questa caratteristica riguarda i bambini in età prescolare, la poca loquacità potrebbe essere ricondotta al DPL, Disturbo Primario del Linguaggio, una condizione reversibile su cui è possibile intervenire grazie all'aiuto di uno specialista.

DI ILARIA LIBERTI

Dalla metafora della lepre e della tartaruga ai detti più conosciuti come ad esempio *"Chi va piano va sano e va lontano"*. Da sempre ci viene insegnato che la velocità con cui si raggiunge un traguardo non è necessariamente sinonimo di successo e che, proprio per questo motivo, è inutile fare il confronto tra percorsi diversi per il semplice fatto che ognuno è a sé. Eppure, **quando si diventa genitori, la preoccupazione che i propri figli non avanzino allo stesso ritmo degli altri diventa spesso una costante che si accompagna alla conseguente paura di non fare abbastanza per garantire ai piccoli di casa il meglio che si può.** I timori sono tanti: dal recupero di peso dopo la nascita fino ai primi passi, passando per un rito che, prima o poi, interessa da vicino qualsiasi famiglia, quello che riguarda **lo sviluppo del linguaggio, il parlare.**



CON LA CONSULENZA DELLA
DOTT.SSA ERICA D'EUSEBIO

Logopedista



IL DISTURBO PRIMARIO DEL LINGUAGGIO INTERESSA I BAMBINI IN ETÀ PRESCOLARE E RIGUARDA SOPRATTUTTO I MASCHI.



A VOLTE È IL PASSAPAROLA A INSOSPETTIRE

Gli incontri con le altre mamme e papà e con gli insegnanti dell'asilo rendono infatti quasi inevitabile il paragone – molto spesso in buona fede – con gli altri *baby coetanei* e non è insolito constatare il fatto che all'interno di una stessa classe alcuni bambini si destreggiano meglio con le parole mentre altri stentano ad esprimersi. **Il rischio è inevitabilmente quello di domandarsi se i bambini più lenti stiano ricevendo gli stimoli giusti.** Anche in questo caso, è bene ricordarlo, non si tratta di una gara ed è assolutamente possibile che una *tartarughina della parola* finisca poi per trasformarsi in un *leprotto*. Se però la situazione di stallo persiste nel tempo, è bene indagarla con attenzione perché la causa potrebbe essere riconducibile ad una manifestazione del **Disturbo Primario del Linguaggio o DPL.**

QUANDO È UN DPL A TOGLIERE LE PAROLE DI BOCCA

Il Disturbo Primario del Linguaggio è una condizione **quasi sempre trattabile e soprattutto congenita: destinata quindi a svilupparsi nonostante la quantità e la qualità degli input forniti dai genitori.** Interessa i bambini in età prescolare – con una maggiore predisposizione dei maschi rispetto alle femmine in un rapporto di ben 3 a 1 – e la sua caratteristica principale è quella di causare **una difficoltà d'espressione**, che si manifesta in forme diverse a seconda dell'età e del caso specifico e che spesso **comporta un'assenza di comunicazione: in sostanza, il bambino inizia a parlare in ritardo rispetto agli altri o produce i suoni in maniera errata.** Anche se non si tratta di una vera e propria malattia, il DPL è da tenere sotto controllo perché prima si interviene con l'aiuto di uno specialista e più sarà facile risolvere il problema alla radice.

La balbuzie: quando parlare chiaro e tondo non è un gioco da ragazzi

È un'altra problematica che si presenta in età infantile ma che a differenza del DPL non provoca un ritardo nell'espressione ma un tentennamento che si manifesta nella **ripetizione di sillabe o intere parole durante il discorso verbale e che colpisce dal 4 all'8% dei bambini in età prescolare. Solitamente la remissione è spontanea** e si verifica nel corso della crescita, ma **in presenza di alcune caratteristiche, la condizione potrebbe permanere** e richiedere –anche in questo caso – l'aiuto di uno specialista. In particolare, **familiarità** (quando anche un parente stretto era o è ancora balbuziente), **genere** (i maschi sono più predisposti rispetto alle femmine) **ed età** (quando l'insorgenza si manifesta tardivamente) sono quei campanelli d'allarme che suggeriscono di tenere la situazione sotto controllo.

AL LOGOPEDISTA L'ULTIMA PAROLA

In particolare, è bene chiedere un consulto più approfondito quando si verificano 4 diverse situazioni: **la totale assenza di lallazione (il la-la, ma-ma, ba-ba tipico di quando si inizia a parlare) a 10 mesi, il mancato utilizzo dei gesti a 12/14, la produzione di meno di 50 parole a due anni e l'assenza di frasi a 30 mesi compiuti.** In questi casi, sarà compito del neuropsichiatra infantile escludere eventuali problematiche di altra natura e del logopedista quello di valutare il bambino per cercare di capire se il problema si nasconde nella percezione o produzione di un suono o di una parola in modo da **impostare, dove ce ne sia bisogno, un piano terapeutico con obiettivi ed attività specifiche all'interno di un percorso che coinvolga anche la famiglia e la scuola.**

PAROLA D'ORDINE: GIOCARE

Laddove si riscontri l'effettiva presenza di un DPL, il percorso risolutivo da adottare sarà diverso da caso a caso, ma esistono alcune costanti che si traducono in alcune cose da fare e da non fare. Tra le prime, di particolare importanza è **far sentire il bambino in un contesto protetto e giocoso in modo da rendere più leggeri gli insegnamenti che gli vengono impartiti, inserendoli in attività divertenti e di svago.** Tra le seconde, invece, **evitare di ripetere insistentemente ciò che il piccolo non riesce a dire cercando di spingerlo a pronunciare le parole in maniera corretta;** questo rischierebbe di provocargli un blocco e di peggiorare la situazione.

***Ognuno ha i suoi ritmi,
ma in certi casi
è necessario
il consulto con uno
specialista.***

I fatti valgono più di mille parole

ECCO ALCUNI CONSIGLI
PER AIUTARE IL BAMBINO
A ESPRIMERSI MEGLIO:

SI

LEGGERE AD ALTA VOCE DEI LIBRI ONOMATOPEICI

Libri che **riproducono dei suoni nel corso della storia,** richiamando l'attenzione del piccolo con frasi del tipo "Ascolta" o "Senti".

NO

DOMANDE APERTE

Se è l'ora della merenda, piuttosto che chiedere "Cosa vuoi?" è meglio dire "Vuoi la mela o la banana?" in modo da **spingerlo a dare una risposta verbale.**

SI

CONTATTO VISIVO

Ponendosi alla sua altezza, il bambino potrà **vedere i movimenti della bocca** e replicarli.

NO

UTILIZZO DI UN LINGUAGGIO DIFFICILE

Ma anche del cosiddetto *bambineso* che si appropria del suo registro con **parole inventate** come potrebbero essere "dodo" o "bubu".

Domare la paura del palco

Voce che manca, mani che sudano, un tremore che porta a balbettare, la sensazione di aver dimenticato tutto quello che c'è da dire. Per molti parlare in pubblico ha i contorni di un incubo o di una punizione. Fortunatamente, esistono piccoli trucchi che ci possono aiutare ad essere più sicuri e spigliati.

DI BEATRICE LODDO

Quando siamo chiamati a parlare in pubblico di solito si tratta di occasioni importanti, di sicuro momenti a cui teniamo molto e che, proprio per questo motivo, ci mettono ansia. **Ci sentiamo sotto pressione perché vogliamo presentare la parte migliore di noi stessi, fare bella figura, ma soprattutto speriamo di essere efficaci, di comunicare in modo chiaro il nostro messaggio.** Si può trattare del momento in cui dobbiamo presentare un progetto di lavoro, sostenere la nostra posizione in una controversia, presentarci a un colloquio di lavoro, oppure ancora fare un discorso per festeggiare gli sposi a un matrimonio. Non si tratta di occasioni molto frequenti e per questo, quando capitano, ci sentiamo impreparati e con un senso di inadeguatezza.



CON LA CONSULENZA DI
LISA MARIE GELHAUS

Docente di Business Presenting



La tosse ti tormenta?



KATARFLUID

CARBOCISTEINA

un rimedio mucolitico e fluidificante
in caso di tosse grassa



fluidificante



mucolitico

Classe di rimborsabilità: OTC - Regime di dispensazione: prodotto di automedicazione senza obbligo di ricetta medica.

È un medicinale per adulti a base di Carbocisteina. È un medicinale che può avere effetti indesiderati gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Autorizzazione del 14/09/2021. Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio: Aurobindo Pharma Italia, Via San Giuseppe 102, 21047 Saronno (VA).


AUROBINDO
Committed to healthier life!

NON CAPITA SPESSO DI PARLARE IN PUBBLICO
E SI TRATTA DI SOLITO DI OCCASIONI SPECIALI
PER QUESTO È FACILE SENTIRSI INADEGUATI.



QUELLA PAURA CHE CI BLOCCA

Parlare in pubblico ci dà la possibilità di presentare le nostre idee, di metterci in luce davanti a una platea, piccola o grande che sia. Ma molte volte le cose potrebbero non andare come ci aspettiamo: **saliamo sul palco, ci schiariamo la voce, in sala scende il silenzio, tutti gli occhi sono puntati su di noi e – boom! –, ci blocchiamo perché si mettono in atto i meccanismi di attacco e difesa del nostro cervello primitivo**, quello che permetteva ai nostri antenati di mettersi in salvo quando si trovavano gli occhi dei predatori puntati addosso nella savana.

LOTTA O FUGA, UN ISTINTO PRIMITIVO

La funzione primaria del nostro cervello è infatti quella di tenerci al sicuro. Quando percepisce un evento come pericoloso, **inonda il nostro corpo con un cocktail chimico che lo prepara alla lotta oppure alla fuga, riducendo al minimo le funzioni non necessarie alla sopravvivenza**. La nostra capacità di ragionare viene come messa in stand-by, perché fa parte delle attività della neocorteccia che, se in funzione, rallenterebbero la nostra fuga. Ecco perché, quando scatta questo meccanismo, **si ha la sensazione di non ricordare nulla**, come quando davanti al professore ci sembra di non sapere più niente di quello che abbiamo studiato.

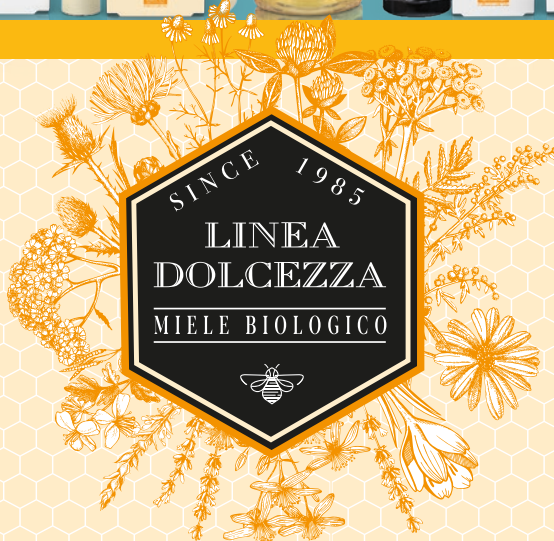
Quando percepisce il pericolo, il nostro cervello inibisce le funzioni non necessarie; ecco perché ci sembra di non ricordare nulla.

TRASFORMARE LA PAURA IN RISORSA

I sintomi che avvertiamo quando scatta la paura di parlare in pubblico sono tutti prodotti dallo stato di agitazione emotiva: **la voce inizia a tremare, mancano le parole, semplici comandi - come quelli per far funzionare una presentazione - diventano difficili, si inizia a camminare avanti e indietro, a gesticolare in modo casuale, si può perdere la voce, sentire la bocca secca, le mani che sudano**. Sintomi che, con un po' di allenamento, possiamo tramutare in una risorsa a nostro favore. Parlando in pubblico infatti stabiliamo delle relazioni anche solo momentanee - per la durata del discorso - con tutte le persone della platea.

LINEA DOLCEZZA

Specialità naturali
al miele per viso,
labbra e mani



LA DOLCEZZA E LA RICCHEZZA BIOLOGICA
DEI PRODOTTI DELL'ALVEARE PER UNA GAMMA
DI COSMETICI CON FUNZIONALITA' MIRATE.



Inquadra il QR CODE

per approfondire:

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



L'efficacia nelle erbe

MADE IN ITALY

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



www.helan.it



IL POTERE DEL SAPER PARLARE IN PUBBLICO

Quando conosciamo e utilizziamo l'energia alla base dei sintomi, siamo in grado di guidare il pubblico ad interpretarli come una misura del nostro coinvolgimento e della nostra autenticità. Per quanto la comunicazione faccia a faccia sembri quasi inutile in una era sempre più digitale, le cose non stanno così. Semplici informazioni scritte non possono trasmettere fiducia come può fare una persona in carne ed ossa.

Parlando con le persone possiamo persuaderle a cambiare idea, sostenere una causa, farle sentire ispirate, provare empatia per una persona o anche una nazione, investire denaro in un'idea, assumere una persona, formare un gruppo coeso.

Aspetti relazionali che rendono ancora più utile sviluppare questa capacità che Warren Buffet, uno dei più grandi uomini d'affari di tutti i tempi, ha definito una hard skill, una competenza essenziale.



Gestire l'emozione ci fa stabilire una comunicazione efficace.

Quattro consigli per sciogliere la lingua

PARLARE IN PUBBLICO RICHIEDE PREPARAZIONE E STUDIO.
ECCO 4 CONSIGLI DA METTERE SUBITO IN PRATICA.

01 PREPARARSI

Una volta pianificati i contenuti dell'intervento, bisogna pianificare anche il tempo necessario per le prove. L'attore teatrale studia e prova la propria parte proprio per poter **suonare autentico e naturale**. Poca preparazione ci farà sembrare incerti e il pubblico confonderà la poca preparazione con poca competenza.

03 RALLENTARE

Durante il nostro discorso, meglio rallentare e lasciare spazio alle **pause che servono a chi parla, ma anche a chi ascolta** per elaborare concetti nuovi.

02 PROVARE

Le prove più efficaci sono quelle che rendono familiare il contesto della performance: quindi **fare pratica ad alta voce**, in piedi, nel luogo dell'evento e se possibile davanti a una o due persone che possano darci un feedback, è molto importante.

04 PUNTARE SULLE STORIE

Le storie hanno sempre successo perché sono coinvolgenti. Nel parlare in pubblico hanno due grandi benefici: sono facili da ricordare e se sono reali e raccontate bene risultano **più convincenti delle statistiche**.



Metti un po' *di musica*

Le attività sportive, e il movimento in generale, sono tra gli elementi chiave per restare in forma e in salute ad ogni età. Come aiutarci a praticarle al meglio? Mettendo su un po' di musica. Studi alla mano, la musica ha il potere di aumentare la nostra resa sportiva e di ridurre la fatica e si presta ad accompagnare ogni tipo di allenamento a seconda dei battiti per minuto.

DI LAURA POLLINI

Cena e cinema, cioccolata e panna, brioches e caffè. Nella vita esistono degli **accostamenti talmente diffusi e vincenti** da essere considerati dei veri e propri classici. Si tratta di combinazioni in cui gli elementi considerati singolarmente funzionano bene, ma se presi in coppia danno davvero il meglio di sé e, tra questi, figura anche quello sport e musica. **Un'unione viscerale, quella che intercorre tra dinamicità e senso del ritmo, e che in qualche misura può essere considerata persino innata.**

Del resto, è sufficiente ripercorrere le tappe dello sviluppo umano per accorgersi di quanto la sonorità influisca sulla nostra capacità di movimento: nella fase gestazionale il bebè risponde con dei piccoli calci al canto della mamma, durante la scuola dell'infanzia le prove musicali per stimolare coordinazione e riflessi sono tra le più diffuse e in età adulta la musica ci accompagna in un grandissimo numero di attività comprese e soprattutto quelle sportive.

Dalla fase di gestazione a quella di sviluppo, fino all'età adulta la musica influenza la nostra capacità di movimento.

MUOVIAMOCI!



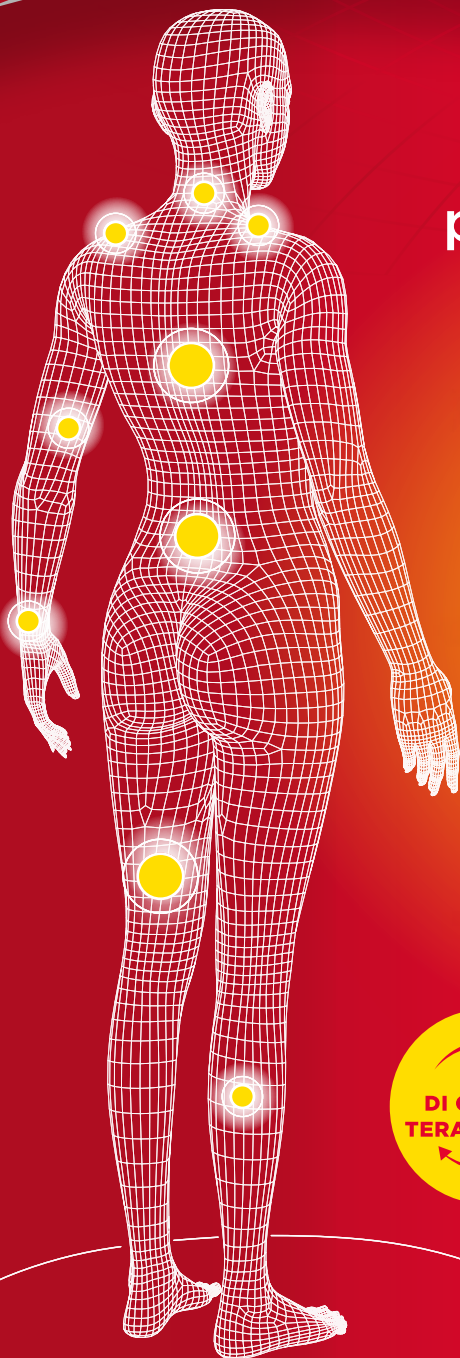
IL DOLORE MUSCOLARE TI BLOCCA?

ThermaCare[®]

FASCE AUTORISCALDANTI

IL CALORE CHE SCIoglie IL DOLORE

Una linea di fasce
con tecnologia brevettata
per offrire sollievo prolungato
dal dolore muscolare



8h
DI CALORE
TERAPEUTICO

SENZA
MEDICINALI

LA MUSICA RENDE L'ATTIVITÀ SPORTIVA MENO FATICOSA E, SECONDO ALCUNI STUDI, ARRIVA AD AVERE UN EFFETTO DOPANTE.

DALL'AEROBICA ANNI '80 ALLA FITBOX, UN SUCCESSO COSTANTE

Dall'aerobica anni '80 alla zumba, dall'acquagym alle più contemporanee **step, total body, spinning, gag e fitboxe** le discipline che si praticano in stretta connessione con la musica spopolano da sempre nei centri sportivi di tutto il mondo diventando appuntamenti partecipatissimi da ogni fascia d'età. Il segreto del loro successo? Il fatto che **le attività sportive svolte a ritmo di una colonna sonora adeguata, vengono percepite come meno faticose.** Infatti, secondo il vicedirettore della *Sport and Education of Brunel University* di Londra, Costas Karageorghis, **la musica produrrebbe in chi si allena un miglioramento della performance paragonabile addirittura ad alcune sostanze considerate dopanti.**



UN EFFETTO DEFATICANTE ED ECCITANTE PARAGONATO AL DOPING

Proprio per gli effetti defaticanti ed eccitanti, gli atleti che ascoltano musica durante una gara possono ottenere risultati migliori rispetto agli altri. E cos'è questo se non una forma legalizzata di doping? **La USA Track&Field** (l'associazione di atletica leggera statunitense) non è rimasta indifferente ai risultati della letteratura scientifica e **dal 2007 ha proibito ai partecipanti della maratona di New York di indossare cuffie e auricolari** per riportare la competizione su un piano paritario. Non solo Oltreoceano, **anche in Italia** negli ultimi anni si è sviluppata una certa sensibilità sull'accoppiata musica e sport e diverse federazioni – tra cui quella del ciclismo, del triathlon, e del ciclismo paralimpico – **hanno sposato la posizione americana e hanno preso la decisione di tornare a un agonismo silenzioso ed egualitario.**



GLI STATI UNITI, DAL 2007, HANNO PROIBITO AI PARTECIPATI ALLA MARATONA DI NEW YORK DI INDOSSARE CUFFIE O AURICOLARI.

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD

TonikCell® FocusPlus

Una Carica Totale.



Con Vitamina B1, Biotina,
Vitamina C per **LA NORMALE
FUNZIONE DEL SISTEMA NERVOSO**

Con succo di Papaia
fermentato per le **NATURALI
DIFESE DELL'ORGANISMO**

Con succhi di Goji, Açai ed
estratto di Matè ad **AZIONE
ANTIOSSIDANTE**

Con Vitamine A, B6, B12 e Zinco
per la **NORMALE FUNZIONE
DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

Con Ginseng e Matè
che esercitano
un'**AZIONE TONICA**

Con Selenio e Vitamina E
per la **PROTEZIONE
DELLE CELLULE
dallo STRESS OSSIDATIVO**

Con Eleuterococco per
**FAVORIRE LA MEMORIA
E LE FUNZIONI COGNITIVE**

Con Guaranà e Cola
utili **CONTRO
STANCHEZZA
FISICA E MENTALE**



Leggere attentamente le avvertenze riportate sulla confezione prima di assumere il prodotto.
Si ricorda che il prodotto non sostituisce una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

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



È TUTTA UNA QUESTIONE DI BATTITI PER MINUTO

Gli stili musicali sono moltissimi e vari e ovviamente non tutti hanno lo stesso effetto. Ascoltare un brano di musica classica mentre ci si cimenta in un allenamento ad alta intensità difficilmente influirà sull'efficacia della prestazione fisica, così come mettere su una canzone rock durante una sessione di meditazione potrebbe ragionevolmente ostacolare il rilassamento richiesto per praticarla al meglio.

Sempre secondo Karageorghis, infatti, ogni sport ha il suo ritmo e per individuare quello più adatto a ciascun tipo di attività, **è necessario guardare non al proprio gusto ma ai bpm** (battiti per minuto), **l'unità di misura utilizzata per valutare sia la frequenza dell'allenamento che quella musicale.**

A OGNI ALLENAMENTO LA SUA MUSICA

Per gli allenamenti più blandi, come il **pilates**, l'ideale sarebbe infatti optare per delle canzoni che vanno **dai 60 ai 140 bpm** a seconda dell'intensità con cui si praticano. Quando si praticano sport in cui ci si muove ininterrottamente, come **la zumba o la corsa**, e che richiedono pertanto, una resistenza elevata è bene indirizzare la propria scelta su brani che vanno **dai 130 ai 170 bpm** in modo da coordinare il respiro con il ritmo della musica. Infine, per quelli che prevedono sessioni di esercizi continuativi e ravvicinati da alternare a momenti di recupero, come ad esempio il **crossfit e i cosiddetti allenamenti HIIT** (High Intensity Interval Training) ad alta frequenza, è meglio optare per musiche **dai 140 ai 170 bpm**.

Ogni sport ha il suo ritmo e bisogna individuare quello più adatto a ciascuna attività.

Perché musica e sport vanno all'unisono

DALLA FINE DEGLI ANNI '90 AD OGGI, LA LETTERATURA SCIENTIFICA HA PROVATO A IDENTIFICARE GLI EFFETTI DELL'ACCOPPIATA SPORT/MUSICA

01

LA DISSOCIAZIONE

Ossia la capacità di **minimizzare la percezione della fatica** e dello sforzo.

02

IL CONTROLLO DELL'ECCITAZIONE

Che permette di **modulare gli stati d'animo** facendo da calmante o da stimolante a seconda dei casi.

03

LA SINCRONIZZAZIONE

Che avviene quando si coordinano i **movimenti al ritmo della musica** che si sta ascoltando, lasciando che sia proprio questa a guidarli.

04

L'ACQUISIZIONE DI CAPACITÀ MOTORIE

Ovvero il facilitare **l'apprendimento di nuovi movimenti** (soprattutto nei bambini) quando questi vengono sperimentati seguendo nuovi suoni.

05

IL RAGGIUNGIMENTO DELLA TRANCE AGONISTICA

Un particolare stato emotivo con cui gli atleti raggiungono il loro **massimo potenziale**.



Non dire gatto se non l'hai nel sacco

Adottare un gatto è sempre un'esperienza che arricchisce, ma a volte ci si può trovare spaesati davanti a questo nuovo ospite che non sempre gradisce il cambio di ambiente e la nostra presenza. Ecco qualche consiglio per rendere i primi giorni di convivenza in casa più sereni e pacifici per tutti.

DI ROBERTA INVIDIA

Il gatto appena arrivato in casa si è nascosto sotto il letto, non si fa avvicinare e appena vede una via di fuga si fionda in cerca della libertà, rischiando pure di farsi male. **A volte adottare un miccio può essere molto diverso da come uno se lo immaginava e il rischio è di risvegliarsi in un incubo, specialmente se si è alla prima esperienza.** In genere bastano pochi giorni per far capire al nuovo inquilino che è al sicuro e può rilassarsi, ma alcuni accorgimenti possono essere utili per affrontare questo momento in modo più sereno per tutti.

ESPLORARE LA CASA UN PEZZO ALLA VOLTA

Se appena arrivato si è già trovato una poltrona da dove ci osserva con aria curiosa, allora niente paura: è a suo agio. Se invece è impaurito e agitato è meglio non lasciarlo libero in casa, sia per evitare che si rintani in qualche angolo da dove sarebbe difficile entrare in contatto con lui, sia per **evitargli uno stress troppo forte.** Per i primi giorni è bene predisporre un ambiente dove può prendere confidenza con noi e con la sua nuova sistemazione. **Un ambiente privo di pericoli, specialmente se si tratta di gatti piccoli,** dove andarlo a trovare a intervalli regolari per non dargli la sensazione di essere stato "rinchiuso" in solitudine.



CON LA CONSULENZA DI
RAFFAELLA PIRINI

Veterinaria

NOVITÀ

SOLIDEA®

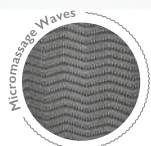
BE
YOU



+ TONIC e TONIC CURRY

Esclusivo trattamento di benessere per tutto il giorno e adatto ad ogni tuo outfit.

Leggings micromassaggiante coprente ed **elasticizzato a compressione graduata 15/21 mmHg**. Ideali per l'uso esterno, durante l'attività quotidiana e sportiva.



Micromassage Waves **favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso** attraverso la diuresi.



Filato contenente un additivo minerale che stimola l'energia termica naturale del corpo, per un gradevole **effetto termoregolatore**.



Indicato per prevenire uno o più disturbi della circolazione e come ausilio al trattamento dell'aspetto della **buccia d'arancia (cellulite)** e nel **trattamento del lipedema**.


green attitude
Solidea ama l'ambiente. E tu?
Solidea tutela il tuo benessere e quello del pianeta.



Nelle Farmacie, Parafarmacie, Sanitarie, Ortopedie, Negozi Specializzati e on-line.

CALMARLO CON GLI ODORI CHE CONOSCE MEGLIO

Se l'agitazione del micio è molto alta si può mettere nel suo ambiente un **diffusore di feromoni, sostanze naturali come quelle prodotte da mamma gatta**, che hanno un'azione calmante (si trovano in farmacia, parafarmacia o nei negozi specializzati). La stessa sostanza può essere spruzzata nel trasportino, specialmente se si tratta di un gatto randagio. Se proviene da un altro ambiente domestico si può **tenergli vicino un asciugamano o un qualcosa che abbia l'odore della sua precedente sistemazione e distrarlo con dei giocchini**.

Dopo qualche giorno, per invitarlo a esplorare nuovi ambienti della casa, si può utilizzare un premietto che lo attiri fuori dal suo angolino anche quando noi non siamo nei paraggi.



RENDERE LA CASA A MISURA DI GATTO

Importante è anche la collocazione della **ciotola di cibo e acqua (sempre fresca) che devono essere lontane dalla lettiera**. Quest'ultima meglio se posizionata in un punto non di passaggio, e coperta con la bascula. Quando la convivenza è ormai consolidata, possiamo **rendere la vita del gatto (in natura abituato a vivere di esplorazioni) più varia**. Ad esempio creando dei percorsi verso l'alto (fatti con le mensole), posticini dove possono rintanarsi per giocare, oppure per riposare (come una scatola), possiamo mettere il cibo in alto in modo che faccia un'attività fisica e prevedere sempre una sessione di giochi e di coccole per assicurarci che abbia tutto l'amore e l'attenzione che gli serve.

Quattro consigli per un'adozione felice

01

MAI PRIMA DEI TRE MESI

I cuccioli non dovrebbero mai essere allontanati dalla mamma prima di 3 mesi, **ne va del loro sviluppo emotivo** e della loro salute.

02

RANDAGIO? PER ESPERTI

Se si è alla prima adozione meglio non cimentarsi con un gatto randagio che potrebbe essere **un banco di prova troppo duro**.

03

ADOZIONI IN COPPIA

Se si tratta di due gatti piccoli, **magari fratelli, può funzionare** e li aiuta a crescere sereni. Se invece si tratta di **un secondo micio, il gatto di casa potrebbe non gradire** il nuovo ingresso.

04

NON FORZARE LA MANO

In genere **con i modi giusti bastano pochi giorni per vincere la diffidenza** del micio, ma se dopo una settimana è ancora sulla difensiva meglio chiedere consiglio al veterinario.

Cosa dice di te la musica che ascolti?

Scopriilo con il nostro test

“SI PUÒ CAPIRE MOLTO DI UNA PERSONA DALLA MUSICA CHE LE PIACE”
COSÌ RECITAVA IL PERSONAGGIO DI UN NOTO FILM A TINTE ROSA. CLASSICA O ROCK?
DA CANTARE A SQUARCIAGOLA O DA ASCOLTARE IN SOLITARIA? COME SI CONFIGURA
IL RITMO DELLA TUA VITA E SOPRATTUTTO, COSA RACCONTA DI TE?

01 QUANDO SEI IN MACCHINA:

- A) Ti concentri solo sui rumori della strada.
- B) Lasci che la radio decida per te.
- C) Metti sempre la tua compilation del cuore.

04 IN FATTO DI SPORT:

- A) Prediligi della musica che si concilia con attività a bassa intensità.
- B) Corri con le cuffie in modalità riproduzione casuale.
- C) Partecipi a lezioni di gruppo con musica ritmata.

02 LA TUA VITA SCORRE A RITMO DI:

- A) Musica classica.
- B) Pop.
- C) Rock and roll, baby!

05 SE FOSSI UNO STRUMENTO SARESTI:

- A) Un violino.
- B) Una chitarra acustica.
- C) Una batteria.

03 QUANDO TI SENTI GIÙ TI AIUTA:

- A) Indugiare sulla musica che si adatta al tuo umore.
- B) Ascoltare canzoni che ti facciano sognare ad occhi aperti.
- C) Cantare davanti allo specchio fingendoti una rockstar.

06 SE FOSSI SU UN'ISOLA DESERTA E POTESSI PORTARE SOLO UN CD SAREBBE:

- A) Quello con le canzoni della tua infanzia.
- B) Con pezzi di ogni genere per variare sempre.
- C) Pieno di musica pop o rock per darti la carica.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A SEMPLICEMENTE... UN CLASSICO

Sei una persona abbastanza introversa che ama stare per conto proprio. Ti piace la musica d'atmosfera e quella che ti fa capire cose di te che non credevi di conoscere, per questo **ti capita di isolarti con le cuffie ascoltando canzoni e sinfonie che conciliano i tuoi pensieri e riflessioni**. Anche se a volte non tutti lo capiscono, **sai chi sei e cosa vuoi e lo sa anche la musica che ascolti**.

07 QUALE DI QUESTI SCENARI TI APPARTIENE:

- A) Una passeggiata con le cuffie e della musica tranquilla.
- B) Un viaggio in macchina con una compilation da karaoke.
- C) Un bel concerto tutto da ballare e cantare.

08 LA TUA COLONNA SONORA PREFERITA:

- A) Emozionante, da film in bianco e nero.
- B) Scoppiettante come una commedia.
- C) Avvincente come un film d'azione.

09 PER UN APPUNTAMENTO ROMANTICO:

- A) Scegli della musica per conciliare la conversazione.
- B) Provi a stupire con delle canzoni di nicchia.
- C) Cerchi la playlist più in voga del momento.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B DI TUTTO UN PO'

Il mondo è bello perché è vario proprio come la tua musica. Ti piace lasciarti guidare dall'istinto per questo il tuo umore è imprevedibile: un attimo stai bene in compagnia e quello dopo vuoi ricaricare le pile in solitaria. **Trovare una canzone che parla di te sarebbe impossibile perché tu sei di tutto un po' ed è bellissimo così**.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C AD ALTA FREQUENZA

Sei un fiume in piena e... si sente! Che si tratti di rock, pop o musica dance, **ti piace caricarti al massimo per vivere le emozioni fino in fondo**. Sai che la vita è breve e non vuoi sprecare nemmeno un'opportunità, per questo affronti ogni istante come fosse l'ultimo. **Il tuo cuore batte ad alta frequenza, come le tue canzoni preferite**.

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 AUTUNNO.

TENERE UNA CASTAGNA “MATTÀ” IN TASCA PROTEGGE DAL RAFFREDDORE



FALSO. Una convinzione ancora abbastanza diffusa è che tenere in tasca una castagna “matta”, cioè il frutto dell’ippocastano, tenga lontano i malanni dell’inverno come febbre e raffreddore. Secondo **l’Enciclopedia delle piante della salute**, l’ippocastano, detto anche Castagno d’India, è stato introdotto in Europa come albero ornamentale dall’imperatore Massimiliano d’Asburgo. I suoi frutti (simili alle castagne, ma più grandi e non commestibili) erano considerati decongestionanti e venivano utilizzati, sia in Turchia che in Europa, per curare i cavalli con problemi respiratori. Oggi, invece, il principio attivo dell’ippocastano utilizzato in fitoterapia è **l’escina** con la sua azione drenante e antinfiammatoria utile per il benessere di vene e capillari (**insufficienza venosa periferica, varici, fragilità capillare, cellulite e anche emorroidi**).

Tenere la castagna di ippocastano in tasca non protegge dall’inverno, ma può comunque servire, se non altro, come antistress: in fondo, ognuno di noi è in cerca di un portafortuna, meglio se naturale al 100%.

TAGLIARE I CAPELLI IN AUTUNNO LI RENDE PIÙ FORTI

FALSO. In autunno la quantità di capelli che troviamo nel pettine è più alta, mentre il vigore della chioma mostra qualche segno di cedimento. Da qui la tentazione di molti di tagliare i capelli corti con l’intento di rinforzarli. Ma è davvero così? **La risposta è no, perché la salute dei capelli non passa dalle punte, composte da cellule morte, ma dal follicolo o bulbo.** In autunno molti capelli si trovano nelle fase di riposo del follicolo detta *telogen*, a cui segue la fase di caduta e la nascita del nuovo capello. Un processo che, se funziona a dovere, comporta una ricrescita spontanea dei capelli nei mesi successivi.



TIRA FUORI IL TUO LATO BIOSCALIN

NOVA • Genina

75% DI CAPELLI PIÙ FORTI IN SOLI 15 GIORNI*.

Dalla ricerca Giuliani, il nuovo integratore **NOVA • Genina**: una combinazione unica di ingredienti naturali ed esclusivi brevetti per favorire forza, volume e lucentezza dei capelli indeboliti. Con tecnologia di rilascio che massimizza l'efficacia e l'assorbimento. In compresse e bustine.

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

Anche nei
FORMATI CONVENIENZA
da 2 o 3 mesi



BioScalin®

IN FARMACIA

Per un'azione mirata, scopri anche
l'ATTIVATORE CAPILLARE

**1 APPLICAZIONE
A SETTIMANA**



Dermocosmetico

GIULIANI

Sedivitax

ADVANCED

Scegli il sonno
100% naturale.

Per aiutarti a dormire meglio, rilassando tutto l'organismo.



In capsule e gocce
Disponibile anche in tisana

Grazie al suo **complesso molecolare 100% naturale** da Passiflora, Valeriana, Melissa e Bianconspino, **favorisce l'addormentamento, la qualità del sonno e il rilassamento.**

Sai che la maggior parte della melatonina utilizzata per dormire non è naturale?



Scopri perché
Sedivitax Advanced
è 100% naturale.

100%
FORMULA NATURALE
BIODEGRADABILE

AZIONE FISIOLÓGICA

NON CREA ABITUDINE

senza
glutine
gluten
free

INTEGRATORE ALIMENTARE

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

Aboca