

# CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

## Cover Story

LORIS CAPPANNA  
VEDERE CON  
ALTRI OCCHI

## Focus

DISMORFOFOBIA  
SE LO SPECCHIO MENTE

## Animali a chi?

ESOTICI ED  
ENERGIVORI

## Dimmi cosa mangi

A TAVOLA  
CON ZEN



DIC 22 / GEN 23

#05

## Illuminati di benessere

UN NUMERO DEDICATO AGLI OCCHI, ALLA VISTA  
E ALL'IMMAGINE CHE ABBIAMO DI NOI STESSI.

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia

# Con **CORYFIN** puoi spegnere

MAL DI GOLA

RAUCEDINE

TOSSE



06

**COVER STORY**  
LORIS CAPPANNA  
Vedere con altri occhi



28

**LA FARMACISTA GIADA**  
L'Omega3 che nutre la vista



48

**ALLO SPECCHIO**  
Fotografare con la memoria

**5 EDITORIALE**

Illuminati di benessere

**6 COVER STORY**

Vedere con altri occhi

**12 SALUTE SENZA ETÀ**

Quando scende la nebbia

**18 SALUTE TECH**

Curarsi con la luce

**22 FOCUS**

Se lo specchio mente

**28 LA FARMACISTA GIADA**

L'Omega3 che nutre la vista

**38 DIMMI COSA MANGI**

A tavola con zen

**42 PICCOLI GRANDI PASSI**

Chi ha paura di dormire?

**48 ALLO SPECCHIO**

Fotografare con la memoria

**54 MUOVIAMOCI!**

Mirare in alto

**58 ANIMALI A CHI?**

Esotici ed energivori

**62 STILI DI VITA**

Di che colore sei?

Scopriilo con il nostro test

**64 COSA C'È DI VERO**

Le domande, i dubbi e le false credenze sull'inverno

**66 TEST DI GRADIMENTO**

Il tuo punto di vista

Dicembre 2022 - Gennaio 2023  
Anno I - n° 5

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

**Editore**

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

**Direttore responsabile**

Stefano Scozzoli  
stefano.scozzoli@menabo.com

**Progetto e coordinamento editoriale**

Roberta Invidia  
roberta.invidia@menabo.com

**Art director**

Lisa Tagliaferri

**Collaboratori**

Paola Francia, Ilaria Liberti,  
Beatrice Lodo, Laura Pollini

**Fotografie**

Dove non specificato Shutterstock

**Consulenti medico scientifici**

Elisa Ambrosio, Laura Balzani,  
Daniela Biserni, Massimo Busin,  
Chiara Savelli

**Stampa**

Pigini Group  
Via Breccie, 96  
60025 Loreto (AN)

# EVOLUZIONE VEGETALE DELLA PROPOLI

# Propol gemma

Proteggendo la mucosa, calma l'irritazione  
e riduce il dolore della gola e del cavo orale



ESTRATTO  
IDROALCOLICO

COMPRESSE  
OROSOLUBILI ADULTI

SPRAY FORTE  
ADULTI

COMPRESSE  
OROSOLUBILI BAMBINI

Ideali  
da 3 anni  
di età

SPRAY NO ALCOOL  
ADULTI E BAMBINI



SONO DISPOSITIVI MEDICI  0477  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 12/08/2022

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

**Aboca S.p.A.** Società Agricola  
Sansepolcro (AR)

Aboca



## Cari lettori,

salutiamo il periodo festivo che ci porta al nuovo anno con un numero tutto dedicato alla vista, agli occhi e all'immagine che abbiamo di noi stessi. Iniziamo con una prova sportiva dall'alto potere "curativo".

È la storia di **Loris Cappanna**, atleta **non vedente** che è riuscito a diventare **campione del mondo di parathlone** grazie alla sua determinazione e all'aiuto degli atleti guida, sportivi che mettono i loro occhi a disposizione di chi non può vedere. Continueremo il nostro viaggio accompagnati da **Massimo Busin**, luminare di malattie dell'apparato visivo che ci aiuta a capire i meccanismi della **cataratta** e i modi per curarla. **Curarsi con la luce** è invece il tema della rubrica "salute tech" che esplora le tecnologie che utilizzano i raggi dello spettro elettromagnetico per il trattamento di **tantissime patologie**. E se lo specchio mente? È invece la domanda intorno a cui ruota il "focus", che punta i riflettori sulla **dismorfofobia**, una percezione distorta di sé stessi sempre più diffusa, specialmente tra i giovani. Con gli utili consigli della farmacista Giada, scopriamo gli alimenti che contengono Omega3, come il pesce e la portulaca, per dare

**Un numero dedicato agli occhi, alla vista e all'immagine che abbiamo di noi stessi. All'interno trovate anche il test di gradimento per festeggiare il nostro primo anno insieme!**

lunga vita ai nostri occhi. E a proposito di alimenti parliamo di **mindful eating** cioè la filosofia per stare a tavola con la giusta dose di calma e concentrazione.

Vi spieghiamo poi i trucchi "visivi" per non abbuffarsi durante le feste. E se quando si spegne la luce i vostri figli tra gli 11 e i 14 anni hanno paura di addormentarsi, niente panico: è la **preadolescenza, un momento delicato da affrontare insieme**. Parliamo poi di **memoria eidetica**, la capacità di ricordare anche i minimi dettagli, spesso al centro di film famosi. Per la rubrica "Muoviamoci!" scocchiamo le frecce di una disciplina sempre affascinante: il  **tiro con l'arco**. Parliamo poi di **animali esotici** e delle loro necessità intense di luce e vi proponiamo un simpatico **test sul colore** della vostra personalità. Buona lettura!

**Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile

## ***Il nostro test di gradimento***

**CorofarHealth compie un anno** e vogliamo festeggiare l'occasione con un sondaggio di gradimento per **conoscere il vostro punto di vista**. Compilando il test in fondo alla rivista e consegnandolo al vostro farmacista di fiducia, ci aiuterete a fare **una rivista ancora più vicina alle vostre esigenze!**

# Vedere con altri occhi

**Nuotare, correre, andare in bici, da non vedenti. Impossibile? No, è la storia di Loris Cappanna campione italiano paralimpico di maratona e mezza maratona e campione del mondo di paraduathlon, che ha trovato nello sport la sua strada per rinascere. Una vita piena di eventi drammatici che non gli ha impedito di spingersi oltre il suo limite arrivando sui gradini più alti dei podi sportivi, anche grazie all'aiuto di atleti guida che in gara diventano "i suoi occhi".**

DI BEATRICE LODDO

Loris Cappanna è campione italiano paralimpico di maratona e mezza maratona, campione del mondo di paraduathlon, e fa parte delle Fiamme Oro, il gruppo sportivo della Polizia di Stato. Dopo i 30 anni, a causa di una malattia e poi di un incidente domestico, ha perso la vista. Da allora il suo percorso è diventato esemplare di come lo sport può aiutare ad uscire dall'isolamento, trovare nuovi stimoli e nuove motivazioni. **E Cappanna si è spinto oltre il suo limite arrivando sul gradino più alto del podio, anche grazie all'aiuto di atleti guida che in gara diventano "i suoi occhi".** Tutto è iniziato con una diagnosi tardiva del *cheratocono*: una malattia della cornea che peggiora con il tempo e che coinvolgeva entrambi gli occhi. Quando sono partiti i primi sintomi, a 29 anni, Loris si è sottoposto a una serie di interventi: ben 17, di cui 9 trapianti di cornea che però non hanno sortito l'effetto sperato, mentre subentravano anche glaucoma e cataratte a complicare il quadro. Poi, nel 2005, un altro dramma: Loris viene investito dal crollo di parte del solaio di casa. La sfortuna *ci vede benissimo*: gli **occhiali che indossava si sono frantumati, e i vetri che gli si sono conficcati negli occhi hanno compromesso per sempre la sua possibilità di tornare a vedere.** Una sequenza di eventi che avrebbe tolto la luce a chiunque. Invece Loris quella luce l'ha cercata, e trovata, nello sport.



POLIZIA

01

## COME È CAMBIATA LA SUA VITA DOPO QUESTI EVENTI COSÌ TRAUMATICI?

“C'è voluto molto tempo per accettare la nuova situazione. **Ho dovuto imparare di nuovo a orientarmi, fare tutto senza vedere, da scendere le scale a prepararmi la colazione.** Ho fatto molta fatica all'inizio, la depressione mi ha impedito di ragionare e di vedere un futuro. Piano piano però, grazie anche a un importante percorso clinico, **ho accettato che la mia quotidianità sarebbe stata diversa, ma non per questo meno bella.** Quando ti accetti per quello che sei, riesci a trasformare la tua vita.”

02

## SI DICE CHE SENZA VISTA SI POTENZINO ALTRI SENSI...

Sì, ad esempio il non vedere nel mio caso è stato compensato dall'udito. Ora è quasi una seconda vista per me. **Riesco a captare rumori lontani anche 200, 300 metri, a capire il cambiamento del pavimento dal rumore delle scarpe,** i dislivelli. È fondamentale poter intuire l'ambiente.”

03

## COME È ARRIVATO L'INCONTRO CON LA CORSA?

“L'ispirazione è nata nel 2012, ascoltando la trasmissione televisiva delle Paralimpiadi. **Ho capito che esiste una seconda possibilità per tutti,** e così ho chiesto aiuto a diverse società podistiche tra cui l'Avis di Forlì.”

04

## RIESCE A GAREGGIARE GRAZIE A UN CORDINO CHE LEGA IL SUO POLSO A QUELLO DELL'ATLETA GUIDA. CHE RAPPORTO SI CREA?

“Correre con una guida all'inizio è difficile, infatti si parte camminando, prendendo le misure, imparando anche a comunicare in modo efficace e affinando le tempistiche. **Grazie al cordino che ci leghiamo al polso però si crea un legame fortissimo:** per me è stato fondamentale mettermi nelle sue mani, affidargli la mia vita, perché senza di lui avrei perso l'orientamento e avrei rischiato di cadere; da parte sua, e di tutti gli altri atleti guida, ho sperimentato l'amore con la A maiuscola, quello incondizionato, che mi ha veramente toccato. Tutto questo ha fatto nascere un'amicizia molto forte”.



**Correre con un atleta guida non è semplice, ma grazie al cordino che ci mettiamo al polso si crea un legame fortissimo.**



05

### QUANTI ATLETI GUIDA L'HANNO ACCOMPAGNATA FINORA?

“Al momento si sono avvicinati al mio fianco, man mano che miglioravo, **una ventina di atleti guida**, a cui va tutta la mia gratitudine. Con il tempo i miei interessi si sono ampliati: c'è il triathlon, il duathlon e il ciclismo, e non tutti gli atleti guida amano andare in bici, o nuotare, quindi è fisiologico che ci sia un po' di ricambio. Poi non si deve dimenticare che **è molto faticoso per l'atleta guida correre, prestare attenzione ai possibili ostacoli, e parlargli.**”

***Senza vista si sviluppano altri sensi, per me è stato così con l'udito: oggi riesco a captare i rumori da lontano, anche a distanza di 200 o 300 metri.***

A photograph of an elderly couple embracing warmly. The woman, with short grey hair, is smiling broadly and has her arms around the man's neck. The man, bald with a grey beard and glasses, is wearing a dark blue polo shirt and has his arms around the woman. They are in a bright room with a window in the background showing greenery. The overall mood is positive and affectionate.

# ABBIAMO FARMACI CHE FANNO BENE E FANNO ANCHE DEL BENE.

Fanno del bene a te, che ti puoi permettere lo stesso farmaco a un costo inferiore, e fanno del bene alla sanità pubblica che può concentrare le risorse su terapie più costose, facilitandone l'accesso a chi ne ha bisogno. Ecco perchè **i farmaci equivalenti mettono sempre al centro la tua salute e il tuo interesse.**



**AUROBINDO**  
Committed to healthier life!

L'ATTIVITÀ FISICA È DI GRANDE AIUTO PER CHI AFFRONTA QUESTE DIFFICOLTÀ. SI RESTA IN SALUTE E NON SI È UN PESO PER GLI ALTRI.

**06** NEL 2016 HA FONDATAO, INSIEME AD ALCUNI ATLETI GUIDA, L'ASSOCIAZIONE "NON HO PAURA DEL BUIO".

"L'associazione è nata per sostenere nell'attività sportiva altri atleti non vedenti, ma anche e soprattutto per tendere la mano a queste persone prima che arrivino al buio estremo che ho conosciuto io.

**L'attività fisica è un grande aiuto per chi affronta le difficoltà, è una valvola di sfogo**, non è utile solo dal punto di vista fisico e mentale ma anche dal punto di vista sanitario: chi fa attività fisica gode di una buona salute, e così non è più un 'peso economico' per la società. Senza contare la rete sociale che si crea. Lo Stato spesso non capisce quanto questo sia importante."

**07** ORMAI DA ANNI HA MESSO LA SUA STORIA A DISPOSIZIONE DELLE SCUOLE E DEI GIOVANI...

"Dal 2015 ho fatto circa 77 incontri con i giovani, e ne ho molti altri in cantiere. A livello scolastico, lo sport è visto ancora come un ostacolo allo studio, cosa che non è affatto vera. In altri Paesi addirittura esistono borse di studio per chi eccelle nello sport. Per questo mi impegno ogni volta che posso a raccontare la mia storia ai bambini e ai ragazzi: **con la pandemia si è registrato un grande abbandono delle attività sportive e questo è un grande peccato perché tanti ragazzi trovano nello sport il loro rifugio.**

Lo sport è un mezzo davvero importante ed esplosivo, bisogna sfruttarlo al massimo."



**08** COSA SIGNIFICA PER LEI RACCONTARE LA SUA ESPERIENZA?

"Lo faccio perché vorrei far capire che nonostante le difficoltà **è possibile fare una vita dignitosa come anche ottenere dei successi, non solo a livello sportivo, come nel mio caso, ma anche lavorativo e umano.** Se il racconto della mia vicenda può servire anche solo a una persona su mille, io sono già felice."

**09** OGGI È FERMO A CAUSA DI UN INFORTUNIO AL PIEDE. COME STA AFFRONTANDO QUESTA PAUSA FORZATA?

"Nella vita non si finisce mai di imparare. L'operazione che ho dovuto subire al piede mi ha tolto una parte agonistica, **ma mi sono detto: va bene, non posso correre, non posso andare in bici, allora mi reinvento.**

Ho iniziato a fare un po' di palestra, mi sono anche organizzato uno spazio tutto mio in casa. Non solo è sempre un modo di fare sport, ma è anche un modo diverso di capire il mio corpo e dargli sensazioni nuove. Sicuramente un domani quello che faccio adesso mi sarà utile, **mai perdersi d'animo.**"

SALUTE SENZA ETÀ



# Quando scende *la nebbia*

**La cataratta è una delle patologie dell'occhio più diffuse ed è causata dall'opacizzarsi del cristallino. A dispetto di quanto si pensi non riguarda solo le persone in età matura, ma può interessare anche i giovani adulti.**

DI PAOLA FRANCIA

Fu il filosofo tedesco Arthur Schopenhauer a parlare, nelle sue opere, del "Velo di Maya", il "velo ingannatore che avvolge gli occhi dei mortali", un concetto originario della cultura orientale che influenzò il pensiero filosofico moderno e ancora attuale nel linguaggio dei nostri giorni. Con questa espressione intendeva rappresentare l'incapacità dell'uomo di vedere il mondo per quel che realmente è, cioè come dietro a un velo. Fuori di metafora, qualcosa di simile accade in natura come conseguenza di una patologia molto diffusa tra la popolazione mondiale: **la cataratta, cioè un annebbiamento della vista, a causa della progressiva opacizzazione del cristallino.** Simile all'obiettivo di una macchina fotografica, il cristallino è infatti una lente naturale - piccola come una lenticchia ma molto preziosa - che si trova all'interno dell'occhio e che serve a mettere a fuoco sulla retina le immagini che osserviamo.

## LALENTE NATURALE CHE NEL TEMPO SI OPACIZZA

Il cristallino è composto da speciali proteine dette, appunto, "cristalline", le cui proprietà ottiche dipendono dalla loro disposizione tridimensionale e dal loro grado di idratazione. Con l'avanzare degli anni, lo stress ossidativo danneggia queste proteine causandone un'anomala aggregazione e, dato che nel cristallino non avviene ricambio proteico, **le proteine danneggiate si accumulano e il cristallino perde progressivamente la sua trasparenza.** In altri termini, la luce che passa attraverso questa lente naturale viene dispersa, impedendo alla retina di tradurla in immagini nitide.



CON LA CONSULENZA DI  
**MASSIMO BUSIN**

Ordinario di Malattie dell'Apparato  
Visivo, Università degli Studi  
di Ferrara

# Swisse

BEAUTY

# LA TUA BELLEZZA NASCE DA DENTRO

## SCEGLI LE FORMULE SWISSE PER SUPPORTARE IL BENESSERE DELLA TUA PELLE



**SWISSE COLLAGENE DIAMOND**

RICCO DI COLLAGENE E CON ACIDO IALURONICO,  
VITAMINE E MINERALI.  
**PER RIDURRE  
L'ASPETTO DELLE RUGHE**

**SWISSE BELLEZZA DELLA PELLE**

CON COLLAGENE E ACIDO IALURONICO.  
**PER SUPPORTARE  
L'ELASTICITÀ DELLA PELLE**

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

CON L'INSORGERE DELLA PATOLOGIA SI HA LA NECESSITÀ DI CAMBIARE DI FREQUENTE LA GRADAZIONE DEGLI OCCHIALI.



### UN ESORDIO CHE PUÒ PASSARE INOSSERVATO

Si tratta di una patologia che agisce in maniera piuttosto subdola, poiché inizialmente **si manifesta in maniera asintomatica per poi crescere sempre di più** impedendo lentamente ma progressivamente alla luce di penetrare nell'occhio.

Ciò è confermato dal fatto che, con l'insorgenza della patologia, alcuni pazienti hanno la **necessità di cambiare frequentemente la gradazione degli occhiali** e, nelle fasi iniziali di sviluppo, notano un miglioramento della vista da vicino dovuto all'addensamento del cristallino stesso, prima che si sviluppi una opacità vera e propria.

### SE COLORI E IMMAGINI CAMBIANO DOPO I 65 ANNI

La maggior parte delle cataratte è correlata all'avanzare dell'età, poiché l'invecchiamento comporta una serie di modificazioni fisiologiche del cristallino che portano a una **riduzione della sua trasparenza e a una minore flessibilità**, caratteristiche che nell'insieme rendono molto difficoltosa la messa a fuoco delle immagini. Tra i sintomi principali - che in genere compaiono dopo i 65 anni di età - c'è **l'annebbiamento progressivo della vista, a cui spesso si associano anche una percezione meno vivida dei colori, la visione di aloni intorno alle luci, difficoltà a distinguere i colori che risultano alterati, sdoppiamento visivo, dissolvenza delle immagini**. Sintomi che si possono rivelare particolarmente fastidiosi soprattutto in condizioni di scarsa illuminazione.

## Occhio agli stili di vita

PREVENIRE LA CATARATTA NON SI PUÒ, MA CORRETTI STILI DI VITA POSSONO RITARDARNE L'INSORGENZA.

### CONTROLLARE LA GLICEMIA

Lo scompenso glicemico è un **fattore di rischio** per l'insorgenza della cataratta.

### PROTEGGERSI DAL SOLE

Oltre ad affaticare l'occhio, l'esposizione ai raggi ultravioletti senza protezione **accelera l'invecchiamento** delle sue strutture e favorisce la progressiva opacizzazione del cristallino.

### PRATICARE SPORT

Trascorrendo tempo all'aria aperta, alimentandosi in modo corretto e bevendo molta acqua, si **rallenta l'invecchiamento** generale e anche quello dell'occhio.

### NON FUMARE

Il fumo è un **fattore predisponente** per molte patologie, anche per la cataratta.

# FLOMAX

## E IL MAL DI GOLA PUÒ USCIRE DI SCENA



**Antinfiammatorio indicato  
per il mal di gola, con e senza febbre.  
CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA**

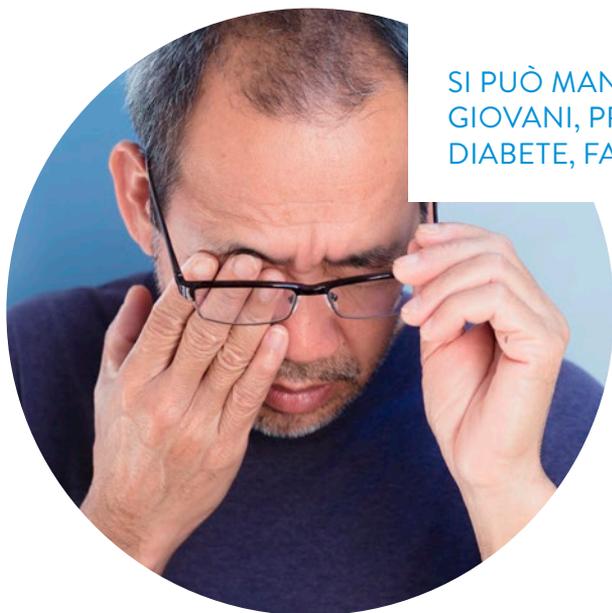
 **Chiesi**

Flomax 350 mg granulato per sospensione orale è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Flomax 350 mg granulato per sospensione orale è un medicinale a base di morniflumato che può avere effetti avversi anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. | Autorizzazione del 28/07/2022.

Certified



Corporation



SI PUÒ MANIFESTARE ANCHE IN PAZIENTI GIOVANI, PRINCIPALMENTE A CAUSA DI DIABETE, FARMACI O MALATTIE EREDITARIE.

### RIACCENDERE LA LUCE CON UN INTERVENTO CHIRURGICO

Ad oggi l'intervento chirurgico rimane **l'unica cura efficace** ed è altamente consigliato - soprattutto quando i sintomi iniziano ad interferire con lo svolgimento delle normali attività quotidiane come la lettura e la guida, a prescindere dall'età - e **prevede la rimozione del cristallino divenuto opaco** e la sua sostituzione con una lente intraoculare artificiale costituita di materiale plastico.

Le novità terapeutiche più rilevanti riguardano la tecnica chirurgica che oggi fa ricorso all'utilizzo di una micro-incisione di meno di tre millimetri dalla quale si inserisce nell'occhio una sonda ad ultrasuoni che, facendo vibrare ad alta frequenza una punta metallica affilata, frammenta e aspira il cristallino. Questa tecnica ha ormai raggiunto **livelli di sicurezza altissimi**, portando ad un miglioramento sostanziale delle vista quasi nel 100% dei pazienti operati, naturalmente in assenza di altre patologie oculari.

### QUANDO IL VELO CADE PRIMA DEL PREVISTO

Oltre al dato anagrafico, sono stati però individuati altri fattori di rischio, come ad esempio i **traumi diretti dell'occhio** (contusioni, lesioni perforanti, calore intenso, folgorazioni e ustioni chimiche), la **predisposizione genetica**, lo **scompenso glicemico** nelle persone colpite da diabete, l'**esposizione ai raggi X** e l'esposizione non protetta ai **raggi ultravioletti**. Inoltre, la cataratta si può presentare anche in pazienti giovani. In questi casi, l'opacità del cristallino si sviluppa spesso in conseguenza di altre condizioni e cause, prime fra tutte il diabete, ma anche per l'utilizzo prolungato di farmaci cortisonici, traumi oculari o malattie ereditarie.

## *Perché si chiama cataratta*

Il termine "cataratta" ha origine dal greco antico "kataráktēs", che significa "cascata" o "saracinesca" e deriva dal verbo "καταράσσω", letteralmente "cadere giù".

Secondo un'antica credenza, l'offuscamento della vista era dovuto alla discesa di un velo dall'alto, come avviene molto similmente con l'acqua di una cascata. È anche detta "ipochima" o "ipochisi", termini derivanti dal verbo "ὑποχέω" che significa "intorbidire, spandersi". **Anticamente, si riteneva che fosse causata da una goccia d'umore guasto che, dal cervello, scendeva lungo i nervi ottici, penetrando nel bulbo oculare e depositandosi fra l'iride e il cristallino.** Qui, una volta raffreddata, si trasformava in una sorta di pellicola opalescente impedendo una visione nitida delle cose.



# Curarsi con *la luce*

***Non invasiva e indolore, la fototerapia è sempre più utilizzata anche in ausilio alle terapie farmacologiche. Dalla cura delle malattie della pelle all'infiammazione di muscoli e tendini, fino ai trattamenti estetici e contro la caduta dei capelli, la luce ci viene in soccorso in moltissimi ambiti.***

DI ROBERTA INVIDIA

Favorire la guarigione più veloce di una ferita, alleviare il dolore e l'infiammazione, prevenire la perdita dei capelli e molto altro. L'elenco dei benefici delle terapie che utilizzano la luce è talmente vasto da sembrare quasi improbabile. E forse è anche il motivo per cui **intorno a questa tecnologia c'è stato spesso un alone di incredulità**. In realtà si tratta di un valido aiuto per la cura di diversi disturbi non solo come trattamento principale, ma anche come ausilio alle terapie farmacologiche. Decenni di studi e di scoperte, spesso casuali, hanno dimostrato infatti come **alcuni raggi dello spettro elettromagnetico abbiano un effetto diretto sulle nostre cellule, accelerandone la capacità di guarigione**.

D'altronde, anche senza tirare in ballo le tecnologie più sofisticate, gli effetti della luce li percepiamo ogni giorno nella nostra quotidianità, specialmente in periodi come l'inverno in cui l'esposizione ai raggi solari è minore. Dalla regolazione dell'umore a quella del sonno, alla produzione di vitamina D, la luce è una parte essenziale del nostro benessere.

DOPO LA SCOPERTA DEL LASER, NEL 1960 GLI STUDI HANNO APPROFONDITO LE PROPRIETÀ BIOMODULANTI DEI RAGGI ROSSI E INFRAROSSI.

### LA NASCITA DELLA FOTOTERAPIA

Fu Niesl Ryberg Finsen il primo ad avere l'idea di utilizzare la luce del sole, filtrata attraverso lenti di vetro, per curare le malattie della pelle. Un lavoro di ricerca pionieristico, basato sulla **constatazione che la luce poteva avere un'azione antibatterica**, che lo portò nel 1903 a vincere il Premio Nobel per i risultati ottenuti sul *lupus vulgaris*, una malattia della pelle cronica e progressiva che finiva per deturpare chi ne soffriva. La malattia restò a lungo irrisolta fino alla svolta del suo **trattamento di "radiazione luminosa concentrata"**. In seguito, Finsen sviluppò anche una particolare lampada che era in grado di riprodurre la luce del sole artificialmente e fondò un istituto dedicato all'utilizzo della luce per il trattamento delle malattie dermatologiche.

### IL POTERE DEI RAGGI ROSSI E INFRAROSSI

Se Finsen è a giusto titolo considerato il padre della fototerapia moderna con studi anche sugli effetti dei raggi ultravioletti, gli sviluppi successivi, specialmente dopo la scoperta del laser nel 1960, hanno approfondito **le proprietà dei raggi rossi e infrarossi** per trattare problemi della pelle ma anche dolori articolari, muscolari, dei tendini, dei denti, della caduta dei capelli e così via. Sono proprio queste due lunghezze d'onda, infatti, ad avere **gli effetti più significativi sul nostro corpo, riuscendo a penetrare in profondità nelle cellule e nei tessuti**. L'effetto più importante prodotto da questi raggi è la stimolazione della funzione mitocondriale **che aumenta l'energia delle cellule e facilita la capacità di rigenerazione dei tessuti**, riducendo anche infiammazione e dolore e stimolando la produzione di collagene.



### TANTI NOMI DA PERDERE IL LUME

A scoprire casualmente la capacità della luce rossa e infrarossa di "biomodulare" le cellule fu, nel 1967, il ricercatore ungherese Endre Mester. In un esperimento su cavie da laboratorio notò che il laser a bassa intensità **favoriva una ricrescita più veloce del pelo dei topi nella parte dove erano stato rasato**. Negli anni '90 un altro tassello si aggiunse alla conoscenza della fotobiomodulazione: la luce rossa prodotta questa volta dai LED fu utilizzata dalla NASA per stimolare la crescita delle piante nello spazio, scoprendo poi che **favoriva la guarigione delle ferite degli astronauti**, in genere a lento decorso, e aiutava nel **trattamento dell'atrofia muscolare e dell'osteoporosi dovute all'assenza di gravità**. Da allora questa tecnica ha conosciuto un utilizzo sempre crescente sotto una moltitudine di nomi, anche per via del tipo di fonte luminosa utilizzata: da **LLLT** (Low-level light therapy, Low-level laser therapy) a **LED therapy, Laser freddo e così via fino a collezionare circa 75 denominazioni**.

## COS'È ALLORA LA FOTOBIMODULAZIONE

Di recente, si è convenuto di utilizzare **il termine unico di "Fotobiomodulazione" per significare la stessa natura di queste terapie** basate sull'utilizzo della luce.

Si è diffusa anche una unica definizione a cura della NAALT (North American Association for Photobiomodulation Therapy): "una forma di terapia della luce che utilizza fonti non ionizzate, incluso laser, led e lampade a raggio defocalizzato diffuso, nello spettro di luce visibile e invisibile, **in grado di generare nei tessuti una risposta biologica intracellulare senza effetti termici.**"

## UNA MOLTITUDINE DI UTILIZZI

Gli effetti di questa terapia sono diversi in base all'intensità e alla durata scelti e anche in base ai colori utilizzati. Oltre alla luce rossa e infrarossa, infatti, si utilizza anche **la luce blu, in particolare per il trattamento delle ustioni.** Ma gli utilizzi sono davvero impressionanti: in dermatologia per trattare **acne, vitiligine, cheratosi attiniche, psoriasi.** E poi nel trattamento dell'**alopecia,** nella **caduta dei capelli,** nella cura delle **infiammazioni di tendini, muscoli e legamenti,** nelle **malattie della retina** e anche nei **trattamenti estetici** per ottenere effetti di fotoringiovanimento.

***Sono proprio queste lunghezze d'onda ad avere gli effetti più significativi sul nostro corpo, riuscendo a penetrare in profondità nelle cellule e nei tessuti.***

## LA LUCE PER USCIRE DAL TUNNEL

Uno degli utilizzi della terapia della luce è anche quello nella cura del **Disturbo Affettivo Stagionale (SAD),** caratterizzato da depressione in autunno e inverno, e nella cura della depressione maggiore e del disturbo bipolare. **Alla base dell'utilizzo della fototerapia in questi disturbi stanno gli studi sul ruolo della luce sui ritmi circadiani che regolano l'equilibrio di sonno-veglia.** Nei pazienti con disturbi depressivi e della personalità questi ritmi sembrano alterati. Ecco che l'esposizione alla luce, in apposite **camere della luce,** sembra aver prodotto risultati incoraggianti nella regolazione dei ritmi circadiani e si è rivelata un valido supporto alle più tradizionali terapie farmacologiche.

***Oltre alla luce rossa e infrarossa si utilizza anche la luce blu, in particolare per il trattamento delle ustioni.***



# Se lo specchio *mente*

**La dismorfofobia è un disturbo che porta chi ne soffre e focalizzarsi in modo ossessivo su presunti difetti del corpo. Un disturbo in aumento tra gli adolescenti anche a causa dei modelli di bellezza distorti e irraggiungibili proposti dai social media.**

DI PAOLA FRANCIA

Dal mito dell'eterna giovinezza di Dorian Gray, allo specchio di Biancaneve, fino ai "filtri" dei social network che propongono canoni estetici poco aderenti alla realtà e spesso insostenibili. Viviamo in un'epoca in cui **la ricerca della bellezza è diventata spasmodica**. Ed ecco che anche una lieve imperfezione (vera o presunta che sia) può trasformarsi in motivo di disagio.

È quello che accade alla protagonista di **"Reflect"**, l'ultimo cortometraggio della Disney: Bianca, 13 anni, ballerina con il sogno della danza classica, combatte il proprio riflesso allo specchio e si percepisce in modo distorto rispetto ai canoni imposti dalla scuola e dalla società. Ovviamente capita a tutti di non sentirsi al top della forma, ma quando **l'immagine di sé è percepita come drasticamente inadeguata e diventa un'ossessione** allora si è in presenza di un disturbo vero e proprio noto come **dismorfofobia**, oppure dismorfismo corporeo. Chi ne soffre si sente sempre imperfetto, nutre **una preoccupazione (importante)** nei confronti di uno o più difetti fisici (trascurabili o irrilevanti per le altre persone), e mette in atto **comportamenti ripetitivi**, come **guardarsi continuamente allo specchio**, mettersi sempre a **confronto con gli altri**, toccare o mascherare la parte considerata difettosa, ricorrere a continui **interventi estetici o chirurgici**.



CON LA CONSULENZA DI  
**LAURA BALZANI**

Psicoterapeuta





## IL RIFLESSO CHE DIVENTA UN'OSSESSIONE

È facile comprendere che chi soffre di un disturbo da dismorfismo corporeo sperimenta una forte sofferenza psicologica e facilmente può provare ansia o avvertire sintomi depressivi. **I pensieri e i comportamenti che si mettono in atto per gestire il disagio si rivelano infatti angoscianti, richiedono tempo e portano a trascurare altri aspetti della propria vita**, in un ciclo che sembra non avere fine. Questo tipo di disturbo, che colpisce sia donne che uomini, è presente nel 2,5% della popolazione generale, mentre tra le persone che ricorrono alla chirurgia estetica si arriva a una percentuale che varia dal 7 al 15%. Secondo l'*American Psychiatric Association* (dati del 2014), ha una prevalenza che varia dal 9% al 12% nei pazienti dermatologici, dal 3% al 53% nei pazienti che si sottopongono a interventi di chirurgia estetica, dall'8% al 37% in soggetti con disturbo ossessivo compulsivo, dal 10 al 13% nei soggetti con fobia sociale e dal 14% al 42% in quelli con disturbo depressivo maggiore.



**Alcuni adolescenti sono più a rischio, specialmente se psicologicamente vulnerabili.**



## LO SPECCHIO DEFORMANTE DELL'ADOLESCENZA

Può colpire ad ogni età, ma ci sono certamente **periodi più a rischio, come l'adolescenza, in cui il corpo e la psiche si trasformano in modo radicale e rapido**. Alcuni adolescenti possono faticare ad accettarsi - una nuova immagine di sé che deve ancora definirsi, i cambiamenti emotivi e cognitivi che sono repentini e disorientanti - e questo li porta ad essere più esposti al rischio di sviluppare un disturbo da dismorfismo corporeo, specialmente quando le tappe dell'adolescenza si sommano a una vulnerabilità psicologica preesistente.



## LA PERFEZIONE “FILTRATA” DAI SOCIAL

Un primo fattore di rischio è perciò rappresentato dal contesto socio-culturale in cui siamo immersi. Bellezza senza imperfezioni e peso corporeo rigorosamente impeccabile sono i modelli con cui ci confrontiamo ogni giorno. Dallo smartphone alle pubblicità, il messaggio che arriva è lo stesso ed è sempre più forte la pressione ad allinearsi a standard irraggiungibili, **tanto da poter parlare di dismorfia sociale, ovvero una condizione generalizzata in cui l'attenzione e la preoccupazione verso il corpo e i modelli ideali di bellezza sono eccessivi.** I social media possono ulteriormente giocare un ruolo cruciale attraverso il *body shaming* (dall'inglese *body*, corpo, e *shame*, vergogna), che consiste nel deridere e esprimere commenti e giudizi negativi, un fenomeno che attraverso la rete ha acquisito modalità e proporzioni prima mai raggiunti con effetti negativi sull'immagine di sé e sull'autostima.

## I campanelli d'allarme

ALCUNI COMPORTAMENTI POSSONO ESSERE LA SPIA DI UN DISAGIO DA PRENDERE SERIAMENTE.

- 01** **AUTO ESCLUSIONE**  
 Sentirsi diversi, inadatti, sottoposti a critiche e giudizi negativi fino a temere o anticipare **l'esclusione dal proprio gruppo** di appartenenza, o pensare di non essere adeguati per una relazione sentimentale.
- 02** **OSSESSIONE**  
 Mettere in atto **comportamenti difficilmente controllabili e ripetitivi** che occupano molta parte della giornata tanto da interferire con la vita relazionale, scolastica, lavorativa.
- 03** **INTERVENTI A RIPETIZIONE**  
 Ricorrere ripetutamente a **trattamenti estetici o chirurgici** senza mai individuare quello decisivo.
- 04** **SENTIMENTI NEGATIVI**  
 Sentirsi dominati da emozioni come **vergogna, imbarazzo, ansia, rabbia, invidia, tristezza.**

**Dallo smartphone alle pubblicità, ci propongono standard irraggiungibili, tanto da poter parlare di dismorfia sociale.**

# Sollievo rapido

dai sintomi di  
**Influenza o Raffreddore**



Possono combattere fino a  
**8 sintomi dell'influenza**

Possono alleviare i sintomi di  
**naso chiuso e che cola**

## FARSI AIUTARE PER USCIRE DAL DISAGIO

Se non affrontato precocemente, il disturbo da dismorfismo corporeo **può andare incontro a cronicizzazione, oppure concorrere alla comparsa di ulteriori disturbi come depressione, disturbo ossessivo-compulsivo, fobia sociale, disturbi dell'alimentazione.** È quindi molto importante, come primo passo, rivolgersi a un professionista, psicologo o psichiatra, esperto in materia che può suggerire un percorso di cura adeguato. Un ruolo importante, nell'individuazione del disturbo, è svolto anche dai **professionisti che si occupano di medicina e di chirurgia estetica, che possono essere il primo filtro per decodificare da un lato richieste dettate da esigenze fisiologiche** (quando il difetto fisico è palese e impatta sulla qualità di vita del paziente), **dall'altro la ricerca di soluzioni a un problema causato da una sofferenza psicologica**, affinché il disagio della persona che soffre di un disturbo da dismorfismo corporeo possa essere accolto e adeguatamente affrontato.



## Muscoli e chirurgia, anche gli uomini nella trappola

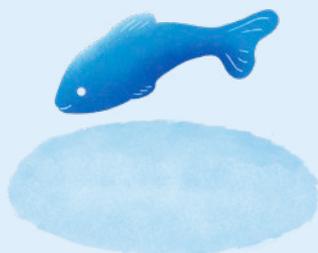
Il dismorfismo corporeo, più frequente nelle donne, colpisce anche molti uomini in una forma particolare, la **dismorfia muscolare, caratterizzata da una costante preoccupazione per la propria massa muscolare**, ritenuta insufficiente o inadeguata anche quando presente e ben definita. Ma sono in aumento anche i pazienti di sesso maschile che fanno ricorso alla chirurgia plastica: **raddoppiati in 6 anni e quadruplicati in 20 e, solo nell'ultimo anno, hanno raggiunto il 15-20% del totale degli interventi con una tendenza che si registra in tutta Italia.** Nel 2016 (secondo i dati dell'*American Society of Aesthetic Plastic Surgery*) negli Stati Uniti, le operazioni più eseguite sono state liposuzione, riduzione del seno maschile, blefaroplastica, rinoplastica e lifting del viso. Molto simile la situazione in Italia, con un **incremento delle liposuzioni e delle addominoplastiche per ridefinire l'addome con effetto tartaruga**, soprattutto tra i più giovani.



## La farmacista Giada

Perché si dice “gli occhi sono specchio dell’anima”? Perché si cita “occhio non vede, cuore non duole”? E potremmo continuare con tantissimi proverbi che elogiano le proprietà degli occhi, ma la caratteristica che più di tutte racchiude la potenza di questo organo è **la vista**.

Tra i cinque sensi, la vista provvede alla percezione degli stimoli visivi permettendo di **dare un significato e di riconoscere forme, rilievi, profondità, distanze e colori**. Il meccanismo che consente la visione di ciò che ci circonda è **molto complesso e affascinante** e allo stesso tempo molto delicato.



# L'Omega3 che nutre la vista

**Gli occhi sono gli organi fondamentali della vista, dotati di un fragile equilibrio che tende a deteriorarsi con il passare del tempo. Per mantenerli in salute e alleviare i disturbi che possono insorgere, come nella sindrome dell'occhio secco, ci vengono in soccorso gli Omega3, acidi grassi benefici che possiamo assumere attraverso l'alimentazione.**

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Come è fatto il nostro occhio e come funziona la vista? La retina è la membrana più interna dell'occhio ed è rivestita da coni e bastoncelli, cellule specializzate che trasformano gli stimoli luminosi in segnali elettrici e li inviano al cervello. È grazie a questi segnali, che dalla retina passano poi nel nervo ottico, che il cervello può costruire un'immagine di ciò che abbiamo visto. Ogni occhio ha il suo nervo ottico e i due nervi ottici si incrociano tra loro; questo significa che l'emisfero sinistro del cervello elabora le immagini catturate dall'occhio destro e viceversa. La trasmissione senza ostacoli della luce, fino alla retina, viene consentita **dall'umor vitreo**, un tessuto connettivo che, essendo trasparente, rappresenta un mezzo di rifrazione dei processi visivi. È questa trasparenza che permette al complesso formato da cornea, umore acqueo e cristallino di far convergere i raggi luminosi sulla retina. Quando vediamo **mosche volanti, ragnatele, flash visivi**, soprattutto in presenza di fonti luminose accecanti, vuol dire che l'azione di supporto elastico dell'umor vitreo non garantisce più una visione ottimale. Il perfetto equilibrio dei componenti dell'umor vitreo contribuisce al mantenimento del potere diottrico dell'occhio ed è il suo decadimento che può provocare tanti disturbi, **tra cui la sindrome dell'occhio secco**.

***La trasmissione della luce fino alla retina avviene grazie all'umor vitreo, un tessuto connettivo trasparente.***



# microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

# 3sec

Misurazione  
senza contatto



## Non Contact<sup>Plus</sup>

Termometro FRONTALE automatico  
con sistema di automisurazione  
e controllo della distanza che  
**SEMPLIFICA LA MISURAZIONE**

*Il Termometro  
intelligente!*



garanzia  
5 anni

Maggiori  
info



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

TESTATO E APPROVATO  
DAI MEDICI

## GLI OMEGA3 SONO BENEFICI PER LA SALUTE DELLA RETINA E UTILI PER LA PREVENZIONE DELLA SINDROME DELL'OCCHIO SECCO.

### QUANDO L'EQUILIBRIO VA IN CRISI

L'avanzare dell'età è uno dei fattori principali del decadimento dell'impalcatura dell'umor vitreo, in quanto la maggiore fluidità (**sinchisi**) determina la lassità della struttura del collagene tanto da causarne l'aggregazione. La sensazione di corpo estraneo o la visione di mosche infatti si manifesta specialmente nelle persone di una certa età. Sempre più le persone che si avvicinano al banco della farmacia e manifestano disturbi della visione, però, non sono anziane. **Altre cause** possono provocare l'alterazione dell'equilibrio strutturale degli occhi: le malattie della pelle, come **psoriasi** e **dermatite atopica** possono causare disidrosi ed esfoliazione; **molti farmaci, tra cui i contraccettivi orali, il cortisone e i diuretici**, possono mandare in crisi l'equilibrio idrico e di elettroliti dell'occhio.

### I RIMEDI PER I DISTURBI PIÙ COMUNI

Per avere un repentino sollievo dal pizzicore e dalla facile lacrimazione, può essere utile avere sempre a portata di mano un collirio o un gel oftalmico con **acido ialuronico (0,4%) e carbossi-metilcellulosa** come sintomatico. Anche sostanze come gli **stabilizzatori dei mastociti**, che sono simili agli antistaminici, possono contribuire a dare un comfort più prolungato nel tempo. Ma, specialmente nella sindrome dell'occhio secco che può manifestarsi con dolore, sensazione di corpo estraneo, vista offuscata e così via, l'elemento che può rappresentare una svolta sono i **grassi Omega3**.



### GLI OMEGA3 ALLEATI CONTRO LA SINDROME DELL'OCCHIO SECCO

Gli acidi grassi Omega3 fanno parte dei grassi polinsaturi, uno dei tipi di grassi più salutari per il nostro organismo. Gli Omega3 rientrano nel gruppo di acidi considerati **acidi essenziali**, **poiché il corpo umano non è in grado di produrli da solo e può ingerirli solo attraverso la dieta**. Quelli più importanti per la salute sono l'EPA (acido eicosapentaenoico), il DHA (acido docosaesaenoico), il DPA (acido docosapentaenoico) e l'acido linolenico. L'assunzione di Omega3 può essere benefica, sia nella prevenzione primaria delle malattie della retina che nella sindrome dell'occhio secco. **Il consumo regolare di Omega3 favorisce anche la produzione di lacrime, rendendole più abbondanti e di qualità superiore** e impedendo loro di evaporare molto facilmente. Per il mantenimento della funzione visiva è necessaria l'assunzione giornaliera di 1.600 mg di EPA e 800 mg di DHA e vitamina E.

PESCE AZZURRO, SALMONE, SARDINE  
MA ANCHE GRANCHIO E GAMBERI SONO  
ALIMENTI RICCHI DI OMEGA3.

### DAL MARE LA PRINCIPALE FONTE DI OMEGA3

In generale, si può dire che gli alimenti più ricchi di acidi grassi Omega3 sono **i pesci e i crostacei, sebbene non siano gli unici prodotti che li contengano**. Il pesce azzurro, come il salmone, la sardina, il tonno, lo sgombro o la trota sono i più consigliati, ma anche il granchio, i gamberi o i molluschi. Tra cambiamenti climatici e inquinamento dato da metalli pesanti e micro plastiche, non possiamo affermare che il pesce possa sempre garantire un apporto salutare, per cui **è meglio mangiarlo solo 2 volte a settimana, preferibilmente pesce azzurro e di piccole dimensioni**.



### LA PORTULACA, IL “PESCE VEGETALE”

Per quanto riguarda le verdure, alcune contengono Omega3 in piccole quantità, come i **semi di lino** e i **semi di chia**. Ma sono le **noci** i frutti che ne sono più ricchi. A questo elenco di alimenti dovrebbe essere aggiunto **l’olio extravergine d’oliva a crudo**, che è imprescindibile in molti piatti della dieta mediterranea. La **Fitoalimurgia**, la scienza che studia l’uso delle specie vegetali (soprattutto erbe spontanee) a scopo alimentare, ci insegna che la **portulaca**, chiamata anche erba grassa, porcellana o procaccia, è una pianta appartenente alla famiglia delle Portulacaceae ben diffusa anche nei nostri orti e giardini, ed è ricca di **acidi grassi polinsaturi di tipo Omega3**, tanto da essere considerata il “pesce vegetale”. Conosciuta anche per le sue proprietà antisettiche, depurative e diuretiche, **se assunta a crudo, più che cotta, la portulaca è un valido contributo a una alimentazione ricca di questi acidi grassi buoni** oltre a contenere buone quantità di magnesio, potassio, vitamine C, A e B e sali minerali. Infine, un ultimo ma non meno importante elemento che può contribuire a **mantenere un giusto livello di idratazione** e a risollevare la condizione dell’occhio secco è quello di “innaffiare” la giornata con non meno di un litro e mezzo d’acqua, o sali minerali, al giorno.



***La portulaca è una  
pianta spontanea  
ed è considerata  
il pesce vegetale.***

Offerte  
dal 1 dicembre 2022  
al 31 gennaio 2023

# Promozione salute e benessere

**CorofarSalute**  
Le farmacie di fiducia

## VICKS SINEX ALOE 0,05%

Flacone nebulizzatore  
15 ml

solo  
**8,90**



OFFERTA

Allevia i sintomi legati alla congestione nasale tipici del raffreddore e influenza.



## ABOCA PROPOLGEMMA

Flacone spray  
30 ml

14,50  
**13,00**



-10%

Protegge la mucosa, calma l'irritazione e riduce il dolore della gola e del cavo orale.



## ASPIRINA C 400 MG

20 compresse  
effervescenti

9,80  
**8,80**



-10%

Con vitamina C, contro febbre e influenza, mal di testa e di denti, nevralgie.



## BE-TOTAL

60 compresse  
rivestite

24,30  
**21,90**



-10%

Aiuta il sistema immunitario e riduce la stanchezza fisica e mentale.



## EUCERIN UREAREPAIR PLUS 5%

Crema mani 75 ml

12,90  
**9,90**



-23%

Per mani molto secche, ruvide e screpolate, le mantiene lisce a lungo.



## SWISSE COLLAGENE DIAMOND

10 fiale da 30 ml

49,90  
**37,90**



-24%

Favorisce l'elasticità e la luminosità della pelle, con Collagene e Acido ialuronico.



## ACTIGRIP GIORNO&NOTTE, ACTIFED

Comprese  
deglutibili

12,43

**8,90**



**-28%**

Utile nel trattamento  
dei sintomi del raffreddore  
e dell'influenza.



## RINAZINA SPRAY NASALE

Flacone 15 ml

10,56

**8,50**



**-20%**

Allevia la congestione  
nasale per liberare  
rapidamente il naso chiuso.



## FOMENTIL

10 compresse  
per suffumigi

8,50

**6,90**



**-19%**

Trattamento  
delle infiammazioni  
del naso e della gola.



## FLOMAX 350 MG GRANULATO

20 bustine

12,97

**11,50**



**-11%**

Indicato per trattare  
infiammazioni di gola,  
orecchio, naso e tonsille.



## BRONCHENOLO SEDATIVO E FLUIDIFICANTE

Sciroppo 150 ml

12,90

**9,90**



**-23%**

Trattamento sintomatico  
della tosse, fluidifica  
il catarro.



## FLUIFORT SCIROPPO

Flacone 200 ml

10,90

**9,20**



**-16%**

Per tosse grassa, otite,  
sinusite e raffreddore.



## FLUIFORT SCIROPPO

12 bustine da 10 ml

13,90

**11,80**



**-15%**

Per tosse grassa, otite,  
sinusite e raffreddore,  
una bustina al giorno.



## FLUIFORT GRANULATO

10 bustine

11,30

**9,60**



**-15%**

Per tosse grassa, otite,  
sinusite e raffreddore,  
una bustina al giorno.



## TANTUM VERDE GOLA 0,25%

Flacone spray 15 ml,  
gusti vari

9,99

**7,90**



**-21%**

Trattamento di stati  
irritativi-infiammatori  
del cavo orofaringeo.



## BENACTIVDOL GOLA

Spray 15 ml

13,10

**10,40**



**-21%**

Irritazione e infiammazione  
del cavo orofaringeo, anche  
senza zucchero.



## BENACTIV GOLA

16 pastiglie,  
gusti vari

10,00

**7,90**



**-21%**

Irritazione e infiammazione  
del cavo orofaringeo, anche  
senza zucchero.



## FROBEN PRET 8,75 MG

16 pastiglie

8,60

**6,40**



**-26%**

Azione mirata contro  
tutti i sintomi  
del mal di gola.



## CORYFIN C

24 caramelle,  
gusti vari

**-30%**



7,00  
**4,90**

Antisettico del cavo  
orofaringeo,  
anche senza zucchero.



## NEOBOROCILLINA

16 pastiglie,  
gusti vari

**OFFERTA**



**solo  
6,20**

Antisettico  
di bocca e gola.



## VIVIN C, VIVINDUO FEBBRE E CONGESTIONE NASALE

20 compresse effervescenti,  
10 bustine



**OFFERTA**

**solo  
7,90**

Combattono i primi  
simptomi del raffreddore  
e dell'influenza.



## TACHIFLUDEC

10 bustine,  
gusti vari

**-15%**



8,50  
**7,20**

Per influenza, raffreddore,  
stati febbrili e dolorosi,  
decongestionante.



## TACHIFLUACTIV 500 MG/200 MG

12 compresse  
effervescenti

**-15%**



7,90  
**6,70**

Terapia sintomatica  
dell'influenza e degli stati  
febbrili di ogni tipo.



## DIGESTIVO ANTONETTO ACIDITÀ E REFLUSSO

40 compresse masticabili,  
20 bustine

**OFFERTA**



**sconto  
del 16%**

Per il trattamento dei sintomi  
dell'iperacidità con dolore  
e bruciore allo stomaco.



## YOVIS FLAONCINI, CAPS, STICK, RIGENERA

Vari formati

**OFFERTA**



**solo  
11,60**

Integratore alimentare  
a base di 25/50 miliardi  
di fermenti lattici vivi.



## ENTEROLACTIS PLUS

15 capsule

**-20%**



18,50  
**14,80**

Integratore alimentare  
di fermenti lattici,  
24 miliardi di cellule vive.



## LACTOFLORENE PLUS

12 flaconcini con  
tappo separatore

**-25%**



15,90  
**11,90**

Fermenti lattici vivi  
probiotici, con vitamina  
B e Zinco.



## BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE

18 bustine

**-10%**



12,00  
**10,80**

Iperacidità, difficoltà  
digestive, insufficienza  
epatica, nausea gravidica.



OFFERTE DAL 1 DICEMBRE 2022 AL 31 GENNAIO 2023

## GAVICON BRUCIORE E INDIGESTIONE

24 bustine

15,00  
**12,70**



**-15%**

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



## GEFFER GRANULATO EFFERVESCENTE

24 bustine

14,00  
**12,60**



**-10%**

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



## GLICEROLO CARLO ERBA

18 supposte,  
6 microclismi  
monodose

5,54  
**3,30**



**-40%**

Trattamento di breve durata della stitichezza occasionale negli adulti.



## VOLTADOL 140 MG

10 cerotti medicati

22,00  
**19,40**



**-12%**

Trattamento di stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica e traumatica.



## FLECTOR 180 MG

10 cerotti medicati

23,90  
**18,90**



**-21%**

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



## FLECTORARTRO 1% GEL

Flacone 100 g

12,90  
**9,90**



**-23%**

Sollievo locale del dolore da contusioni, distorsioni e tendiniti.



## ALOVEX PROTEZIONE ATTIVA GEL

Tubo 8 ml

12,30  
**9,90**



**-20%**

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



## PROFAR SOLUZIONE FISIOLOGICA

20 ampolle da 5 ml

6,90  
**4,90**



**-29%**

Soluzione isotonica per la detersione nasale, orale e aerosolterapia.



## PIC VEDO FAMILY

Termometro  
digitale

5,51  
**4,40**



**-20%**

Termometro digitale con ampio display.



## PIC VEDO ECOPLUS

Termometro  
ecologico

9,90  
**7,90**



**-20%**

Termometro efficiente che non contiene mercurio.



OFFERTO DA



www.corofarsalute.it

## MICROLIFE NON CONTACT PLUS

Termometro automatico  
senza contatto

60,17  
**49,90**

**-17%**



Misurazione automatica in soli 3 secondi, pratico e igienico.



# foglierare



VOCE DEL VERBO FOGLIERARE  
MODO IPNOTICO E TEMPO INTRAMONTABILE.



SPIRITO LIBERO



ISTINTO PURO



DESIDERIO INTENSO

Per approfondire la filosofia  
formativa di Helan, le  
caratteristiche di ciascun  
prodotto e i test che eseguiamo  
visita il sito [www.helan.com](http://www.helan.com)



cosmesi di laboratorio  
**HELAN**  
GENOVA  
L'efficacia nelle erbe  
MADE IN ITALY

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



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



# A tavola **con zen**

***Siamo sempre di corsa, mangiamo male e in fretta e finiamo per perdere di vista il rapporto con la nostra alimentazione. Ecco alcuni consigli per stare a tavola in modo consapevole e i trucchi “visivi” per non abbuffarsi, specialmente durante le feste.***

DI ILARIA LIBERTI

Colazione di corsa con gli occhi incollati al telefono, pranzo alla scrivania davanti al Pc, cena davanti alla televisione. Non per tutti, ma per molti, è questo il tipico schema di una giornata infrasettimanale in cui i pasti sono sempre consumati con lo “sguardo altrove”. Riempiamo il nostro tempo di cose da fare e, senza batter ciglio, non ci accorgiamo più di quello che mangiamo perché impegnati a pensare ad altro. **È così che si finisce per perdere di vista il rapporto con l'alimentazione.**

Da un lato la quotidianità che non permette di prestarle la giusta attenzione, dall'altra feste e ricorrenze in cui l'abbondanza di cibo colpisce i nostri occhi e in cui è lo stimolo visivo a prendere il sopravvento e a farci abbuffare.

In entrambi questi casi **si possono apparecchiare dei piccoli stratagemmi per stare a tavola in modo consapevole, mangiando con gusto e senza eccessi.**



CON LA CONSULENZA DI  
**DANIELA BISERNI**

*Biologa nutrizionista e farmacista*



***Negli ultimi  
anni si è diffusa  
la filosofia del  
mindful eating  
che consiste  
nel mettere in  
atto una serie  
di tecniche per  
affrontare i pasti  
con maggiore  
consapevolezza.***



IN UN PIATTO EQUILIBRATO  
I MACRONUTRIENTI SONO 50% VERDURE,  
25% PROTEINE E 25% CARBOIDRATI.

## LA SAZIETÀ NON SI MISURA A OCCHIO

Sentirsi *pieni* dipende soprattutto da fattori oggettivi dal momento che, **nel nostro corpo, esistono due ormoni responsabili proprio di regolare il senso di sazietà e di appetito: rispettivamente, la leptina e la grelina.**

Proprio sulla base di questi indicatori, è stato elaborato **l'Indice di Sazietà (IS), ovvero il valore che serve per valutare quanto un alimento è in grado di riempire nell'arco di 2 ore.** Seguendo le indicazioni di questo parametro, i cibi più adatti a placare il senso di fame sarebbero quelli ricchi di acqua, proteine e fibre; per questo, **nello strutturare un piatto equilibrato e altamente saziante, l'obiettivo è proprio quello di bilanciare i macronutrienti dividendolo in 50% di verdure, 25% di proteine e 25% di carboidrati.**

## L'APPETITO VIEN GUARDANDO

La fame però è regolata anche da un insieme di **fattori soggettivi** – che variano quindi da individuo a individuo – e tra questi rientrano ad esempio, il modo in cui si presenta un cibo, l'appetibilità e il gusto personale di ognuno.

**Anche l'aspettativa, infatti, ricopre un ruolo importante nei meccanismi dell'ipotalamo, la regione del cervello che regola l'appetito:**

è questo il motivo che ci porta ad avvertire un languorino alla sola vista di un piatto che ci fa gola e, viceversa, a sentire quella classica sensazione di chiusura di stomaco quando siamo di fronte a una pietanza che mangiamo più per dovere che per piacere. Si tratta quindi di un rapporto molto stretto, quello tra vista e gusto, che può rivelarsi molto utile per prevenire l'effetto abbuffata e approcciare l'alimentazione in modo più consapevole.



## L'IMPORTANZA DI OSSERVARE UNA ROUTINE

Per incoraggiare un approccio più equilibrato al cibo, negli ultimi anni si è diffusa la filosofia del **mindful eating che consiste nel mettere in atto una serie di tecniche**, costruendosi così una nuova routine per imparare ad ascoltare le sensazioni e distinguere i momenti in cui il corpo ha davvero bisogno di alimentarsi da quelli in cui si mangia solo per noia o per gola. Come per la mindfulness classica, l'elemento chiave alla base di tutti gli accorgimenti è quello di **essere realmente presenti nel momento in cui si mangia.** Tra le raccomandazioni principali, quindi, quella di **spegnere cellulari e televisioni, di sedersi a una tavola apparecchiata e di gustare a fondo il pasto concedendosi anche delle piccole pause per poter capire quando arriva il senso di sazietà.** In fondo come per ogni cosa, esserci con la mente e il corpo è l'unico modo per godersi appieno ogni singolo istante e certamente le tavolate delle feste, possono essere un ottimo banco di prova per iniziare il nuovo anno con un sguardo diverso sul cibo.

## Conciare la tavola per le feste

ECCO QUALCHE TRUCCO PER INGANNARE VISTA E STOMACO E PASSARE INDENNI ALLE SESSIONI MANGERECCE DELLE FESTE.



### PIATTI PIÙ PICCOLI

**Preparare la stessa porzione ma impiattarla in modo che risulti più abbondante** è un ottimo trucco per far credere al cervello che ci stiamo approcciando a una quantità di cibo maggiore rispetto a quella effettiva, disincentivandolo a prepararsi per un bis.

### GIOCARE CON I COLORI

Servire una pietanza in un piatto dello stesso colore dà l'impressione di mangiare meno e di non aver ancora finito una volta terminato il cibo, per questo **puntare sul contrasto cromatico tra cibo e piatto** può essere un ottimo stratagemma **per accelerare il senso di sazietà**.



### BICCHIERI PIÙ SOTTILI

Bere tanta acqua non è di certo un problema, ma quando al suo posto sono le bevande zuccherine e farla da padrone, sarebbe meglio limitarne il consumo. Optare per un **bicchiere alto e stretto può dare da subito una sensazione più dissetante** di quella che darebbe uno più basso e largo.

### CONTENERE I CONTENITORI

Se si mangia direttamente dal sacchetto o dalla confezione, **la maggior parte di quello che viene ingerito non sarà incamerato dalla nostra mente** con il rischio di mangiare più del dovuto una volta che arriva effettivamente il momento del pasto.



# Chi ha paura **di dormire?**

**Nei preadolescenti può succedere che addormentarsi sia un momento pieno di angosce e paure. Ecco alcuni suggerimenti per aiutarli ad affrontare il distacco dalle proprie certezze con più serenità.**

DI ROBERTA INVIDIA

Se vostro figlio tra gli 11 e i 14 anni la sera fa fatica ad addormentarsi, ha la fissa di controllare che porte e finestre siano chiuse e all'improvviso cerca il pupazzo che non voleva più da anni, niente panico: è la preadolescenza. Né grandi, né piccoli. Né carne, né pesce. I ragazzi in questa fascia d'età vivono una grande trasformazione, piena di cambiamenti sia fisici che emotivi. Secondo lo psichiatra e psicoanalista Roberto Goisis, la preadolescenza rappresenta il "non più" rispetto all'infanzia e il "non ancora" rispetto all'adolescenza. Una giusta definizione per un periodo che **mette a dura prova figli e genitori e che impone a entrambi una metamorfosi verso qualcosa di diverso**. Se fino a quel momento infatti i piccolini di casa trovavano nella famiglia tutto ciò di cui avevano bisogno, ora cercano una maggiore autonomia e sentono la necessità di un maggior confronto con i coetanei. Un desiderio di separazione dagli adulti che a volte può generare inquietudine, atteggiamenti sfidanti, tristezza e rabbia che rischiano di spiazzare anche i genitori maggiormente dotati di *self-control*.



CON LA CONSULENZA DI  
**CHIARA SAVELLI**

*psicologa e psicoterapeuta*



# N U O V O AIR EASY On



## UN NUOVO MODO DI FARE AEROSOLTERAPIA.

L'aerosol indossabile di Pic,  
compatto, silenzioso ad alte prestazioni.  
E lo alimenti con smartphone,  
tablet e powerbank.



DESIGN TUTTO  
IN UNO



ALIMENTAZIONE  
USB



SILENZIOSO



TECNOLOGIA  
MESH



LA PREADOLESCENZA È IL PERIODO IN CUI I GENITORI DEVONO ALLENTARE LA PRESA PER FAR SÌ CHE I RAGAZZI SIANO PIÙ AUTONOMI.

### VEDERSI DA UNA PROSPETTIVA DIVERSA

La preadolescenza d'altronde è una fase molto importante per lo sviluppo successivo dei ragazzi ed è anche il periodo in cui i genitori devono saper allentare la presa, fare un passo indietro per lasciare che i **"non più bambini"** e **"non ancora adolescenti"** siano più autonomi, non solo dal punto di vista dell'accudimento fisico ma anche di quello emotivo: in poche parole **devono cominciare a cavarsela da soli**. Tra i 10 e 14 anni infatti si guardano le cose sotto una lente diversa, si avvertono pulsioni sessuali, si metabolizzano concetti astratti come la morte e ci si mette alla ricerca di una propria identità, diversa e distinta da quella dei genitori, anche se la paura dell'ignoto ancora prevale.

### VOLTARSI INDIETRO PER GUARDARE AVANTI

Questa **fase di distacco è rappresentata proprio dal sonno**, momento di separazione per eccellenza in cui ci si allontana dalle proprie certezze e in cui possono riemergere dinamiche e paure infantili, in un **continuo oscillare tra l'attaccamento all'infanzia e lo slancio verso il futuro**. Per questo è facile che i ragazzi di questa età chiedano di dormire col pupazzo che avevano abbandonato da tempo, abbiano bisogno di dormire con un adulto, assumano atteggiamenti quasi ossessivi compulsivi (come controllare più volte che porte e finestre siano chiuse), oppure abbiano la mente piena di **pensieri negativi** (come nel caso delle bambine) o sbottino in atteggiamenti di **rabbia incontrollata** (specialmente nel caso dei maschi).



## Riscoprire l'attesa del Natale per combattere la "fretta di crescere"

Uno degli aspetti più difficili del passaggio da bambini ad adolescenti è "l'attesa", specialmente in questo momento storico in cui **siamo abituati al "tutto e subito"**. La fatica di aspettare crea irrequietezza e si risolve spesso, da parte dei genitori, in una tendenza a **dire sempre di "sì"** che **non aiuta a crescere** e a gestire la propria emotività. **Le feste** possono quindi diventare un **bel banco di prova** per esercitarsi ad aspettare. Aspettare il periodo giusto per fare l'albero, aspettare il giorno di Natale per aprire i regali, aspettare il pranzo di festa per mangiare il dolce desiderato, possono essere **stragemmi per esercitare l'arte della pazienza** e per tornare a godersi l'attesa come quando da piccoli si aspettava Babbo Natale, unico momento in cui era lecito non riuscire a dormire.



Raffreddore e  
sintomi influenzali?

# TACHIFLUTASK

Pratico e veloce  
pronto da assumere quando serve.

SENZA  
ACQUA



Tachiflutask è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Autorizzazione del 09.06.2022.

 **Angelini  
Pharma**



### METTERE SOTTO LALENTE IL RAPPORTO GENITORI E FIGLI

Nella maggior parte dei casi basta dotarsi di tanta pazienza e aspettare che “passi la notte” cercando di **bilanciare fermezza ed empatia**. Quando però rabbia, tristezza o atteggiamenti ossessivi compulsivi sono una costante anche durante il giorno, è utile farsi consigliare da un esperto e **mettere sotto la lente il rapporto familiare**.

Se i genitori sono **emotivamente distanti** e trascurano il disagio dei figli, può accadere che i ragazzi si sentano insicuri e che non riescano ad abbandonarsi serenamente al sonno.

Allo stesso modo, se i genitori sono persone **ansiose e iperprotettive**, i figli possono sentirsi bloccati e questo può minare la loro capacità di affrontare il cambiamento.

***Se i genitori sono emotivamente distanti può accadere che i ragazzi si sentano insicuri e faticino ad addormentarsi.***

### CAMBIARE ABITUDINI PER VEDERE IL PROBLEMA

Ovviamente non sempre servono interventi drastici.

A volte può bastare **qualche piccolo aggiustamento nella routine** quotidiana per far sì che i ragazzi dormano a sufficienza (dalle 8 alle 10 ore almeno) e che trovino la loro strada verso il passaggio successivo.

Il cambiamento, è il caso di dirlo, non avverrà dal giorno alla notte, e **richiede il giusto livello di attenzione**, ma a giovare sarà certamente il riposo (di tutti) e con esso il livello di attenzione, il rendimento scolastico, la creatività e anche la capacità dei ragazzi di gestire la rabbia.

## La regole per un sonno sereno

ECCO POCHE, BUONE ABITUDINI  
DA METTERE SUBITO IN PRATICA.

**NO**

#### DISPOSITIVI ELETTRONICI

Cellulari, tablet o computer **almeno 30 minuti prima di dormire**. La luce blu dei dispositivi interferisce con la produzione di melatonina.

**SÌ**

#### ATTIVITÀ RILASSANTI

**Leggere, giocare** oppure fare qualsiasi attività che può aiutare a rilassarsi, **da soli o insieme ai genitori**.

**NO**

#### DORMIRE CON MAMMA O PAPÀ

La capacità di auto consolarsi e di **addormentarsi da soli è fondamentale** per una maggiore autonomia.

**SÌ**

#### ROUTINE SERALE

Una routine serale che sia sempre la stessa **favorisce il riposo**: cenare alla stessa ora, lavarsi e mettersi il pigiama dopo cena, preparare lo zaino, andare a letto alla stessa ora.



# Fotografare con la memoria

**Ricordarsi ogni cosa per filo e per segno?  
C'è chi sostiene di esserne in grado e di possedere  
la cosiddetta memoria eidetica: una capacità su cui  
da anni si prova a fare chiarezza e che permetterebbe  
a chi ne è dotato di richiamare alla mente il proprio  
vissuto con estrema precisione anche a distanza  
di moltissimo tempo.**

DI LAURA POLLINI

**Ti è mai capitato di incontrare qualcuno in  
grado di ricordare nei minimi dettagli un  
episodio che avevi completamente rimosso?**

“Ma sì, ci siamo visti in *quel* posto, a casa di *quella* persona, e tu eri vestito *esattamente così*, come fa a non venirti in mente?”. Una descrizione talmente accurata dei fatti, da farti dubitare di essere stato davvero presente in quell'occasione. Eppure, tu ci sei effettivamente stato in *quel* posto, a casa di *quella* persona e possiedi anche i capi d'abbigliamento con cui sei stato descritto. Come è possibile, dunque, che non ricordi quasi nulla mentre il tuo interlocutore è in grado di richiamare a sé ogni singola cosa? Nessun trucco: **la ragione dietro questa accuratezza nel descrivere un avvenimento potrebbe essere dovuta alla cosiddetta memoria eidetica ovvero la capacità** – che avrebbero pochissime persone – **di visualizzare con precisione situazioni a cui hanno preso parte anche a distanza di moltissimo tempo.**

# Lichtena® Crema

NUOVA  
FORMULA CON



EFFICACIA  
IMMEDIATA E  
PROLUNGATA



## UNA CREMA UNIVERSALE PER LA PELLE ARRABBIATA DEL BAMBINO

Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani una **novità universale**: Lichtena crema per la pelle arrabbiata dei **bambini** ma anche di **tutta la famiglia**, contro irritazioni, arrossamento, desquamazione, "pelle che tira", prurito, dermatite da pannolino.

Una nuova formula con un complesso di ingredienti innovativo e altamente funzionale per un'efficacia potenziata e prolungata: **complesso OCTA-bee** (unione di Octa  $\beta$ -Sitosterolo e BEE bread) dall'elevato potere antiossidante e di rigenerazione tissutale; **Acido 18  $\beta$ -Glicirretico** (derivato dalla liquirizia), veicolato con fosfolipidi, ad azione lenitiva.

La sua **nuova consistenza ricca, soffice e spumosa** si assorbe rapidamente e lascia la pelle morbida e nutrita. Usata al bisogno dona sollievo alla pelle arrabbiata fin dalle prime applicazioni, il suo utilizzo quotidiano aiuta a prevenire i meccanismi dell'iper-reattività cutanea.

**GIULIANI**

RICERCA E INNOVAZIONE IN DERMATOLOGIA

## QUANDO SI DICE AVERE UNA MEMORIA DI FERRO

Casi speciali a parte, il cervello funziona per tutti allo stesso modo e, nello specifico, **possiede due tipi di memoria: quella a lungo termine** che può durare potenzialmente tutta la vita – in cui rientra ad esempio la capacità di parlare o di compiere alcune azioni motorie – **e quella a breve termine** che *trattiene* le informazioni per un tempo più breve – settimane, mesi o anni a seconda delle circostanze. **La memoria eidetica rientrerebbe proprio all'interno di quest'ultimo tipo**, ma **permetterebbe a chi ne è dotato di conservare i ricordi in modo incredibilmente dettagliato e per molto più a lungo rispetto alla maggioranza delle persone** – a patto che il diretto interessato fosse effettivamente vigile e attento al momento dei fatti.



### *Un fenomeno sotto la luce dei riflettori*

Proprio per il suo fascino indiscusso, la memoria eidetica è stata messa **al centro anche di moltissimi film che, negli anni, hanno fatto indossare sempre più spesso ai propri paladini gli abiti dei personaggi prodigio mettendo l'accento su luci e ombre legate a questa singolare capacità**. A partire dal primo *Sherlock Holmes*, in cui la dote di ricordare i più piccoli dettagli è stata resa la chiave per risolvere qualsiasi tipo di crimine, fino ad arrivare al celeberrimo film *Rain man* con Dustin Hoffman e ai protagonisti delle serie tv odierne che applicano questo dono fuori dal comune a situazioni ordinarie e, in particolare, ad ambiti come la medicina, la fisica e persino l'avvocatura.

### IL PUNTO DI VISTA DEI LUMINARI

Nel tempo sono stati condotti diversi studi e ad oggi la maggior parte degli esperti, tra psicologi e neurologi, è d'accordo nell'affermare che **non esiste un metodo per dimostrare a livello scientifico la presenza di memoria eidetica in qualcuno che sostiene di averla**.

Questo perché, anche sottoponendo gli interessati a prove apparentemente molto affidabili, non ci sono comunque parametri certi che possano confermare o smentire un simile talento.

In più, **tra i vari esperimenti che sono stati portati avanti, diversi hanno presentato delle zone d'ombra che ne hanno compromesso la credibilità**. Il più noto è stato quello di Charles Stromeier che nel 1970 aveva portato alla luce il caso di una studentessa capace di memorizzare diverse figure complesse, composte esclusivamente da punti, e di replicarle anche a distanza di alcuni giorni. Se molti a seguito di questa vicenda si erano convinti dell'esistenza della memoria eidetica, hanno poi avanzato dei dubbi quando maestro e allieva sono convolati a nozze qualche tempo dopo, facendo credere che si trattasse di una farsa organizzata.

# INTOLLERANZA AL **LATTOSIO**?

**LACTORYZ È UN INTEGRATORE ALIMENTARE  
A BASE DI BETA-GALATTOSIDASI.  
UTILE IN CASO DI INTOLLERANZA AL LATTOSIO.**



## Posologia

1 o 2 compresse prima  
di consumare cibi  
contenenti lattosio

## Prezzo al pubblico

€ 13,90

In **Italia** si ritiene che circa il **50%** della popolazione sia **intollerante al lattosio**, anche se non tutti i pazienti manifestano sintomi. La distribuzione varia significativamente a seconda delle zone, con **maggiore presenza nel sud Italia e nelle isole**.

## EIDETICA O FOTOGRAFICA: FACCIAMO LUCE SULLA QUESTIONE

La tendenza è quella di chiamarle con lo stesso nome, ma in realtà si tratta di fenomeni diversi: chi si dice dotato di memoria fotografica, presenta l'abilità di ricordare e replicare perfettamente un testo, anche dopo una sola lettura veloce, come ad avergli appunto, scattato una foto. Si tratta quindi di una capacità legata in gran parte alla visualizzazione di elementi scritti o disegnati e che **può essere allenata mettendo in pratica con costanza alcuni piccoli trucchi. La memoria eidetica invece, è strettamente connessa al vissuto di chi ne è dotato.** Per questo una persona potrebbe essere in grado di descrivere con precisione una cena avvenuta 25 anni prima, ma non ricordarsi una parola del romanzo appena terminato. Inoltre, si ritiene faccia parte di una predisposizione innata che non può essere quindi acquisita con il tempo.



**Si ritiene che la memoria eidetica sia una predisposizione innata delle persone e che non possa essere acquisita con il tempo.**

## (Ri)accendere la memoria

SE I RICORDI PER TE ASSOMIGLIANO A DEI GRANDI BUCHI NERI PIÙ CHE A DELLE IMMAGINI A COLORE, SAPPI CHE ESISTONO DEI SEMPLICI TRUCCHI CHE POSSONO AIUTARTI AD ACCENDERE LA MEMORIA.



### STRINGI I PUGNI

**Il destro mentre "apprendi" e il sinistro mentre ripeti.**

Uno studio condotto dalla *Montclair State University* ha dimostrato che questa azione aiuta a migliorare le capacità mnemoniche.



### FAI ESERCIZIO

In particolare, dai sfogo ai **piegamenti sulle gambe.** Secondo il *Georgia Institute of Technology*, aumentare la forza fisica è un toccasana per la memoria a lungo termine.



### VIA LIBERA ALLA GOMMA DA MASTICARE

La ricercatrice Kate Morgan dell'*Università di Cardiff* sostiene che la concentrazione impiegata **incrementa la capacità di memorizzazione.**



### CHIUDI GLI OCCHI

La rivista *Legal and Criminological Psychology* suggerisce che, con questo gesto, i testimoni oculari sono in grado di **richiamare alla mente anche il doppio dei dettagli.**



# Mirare in alto

***Da Robin Hood all'elfo Legolas, fino all'eroina di Hunger Games, arco e freccia sono un binomio che esercita enorme fascino. Nato nella preistoria per la caccia e il sostentamento, il tiro con l'arco oggi è una disciplina sportiva olimpica, adatta a grandi e piccini. Pronti a prendere la mira?***

DI BEATRICE LODDO

Freccia pronta a scoccare, sguardo fermo sul bersaglio, braccia tese nello sforzo, l'immagine del provetto arciere fa parte di un immaginario medievale e romantico, ma **dagli albori della storia fino ai giorni nostri ha sempre riscosso grande successo**. Il tiro con l'arco è entrato a far parte delle discipline olimpiche solo nel 1972 perché per lunghi anni è stato difficilissimo uniformare le regole e le strumentazioni che nelle diverse regioni del mondo si utilizzano per questo sport dalle radici antichissime. Oggi, infatti, non è più necessario saper scoccare frecce per mettere in tavola un pasto a base di carne, né per proteggere le proprietà dagli attacchi nemici, ma ugualmente **il tiro con l'arco mantiene intatto il suo fascino** e si presta a tutte le fasce d'età per uno sport che coinvolge mente e corpo in un esercizio di disciplina, forza e concentrazione senza pari.

## UN MONDO DA SCOPRIRE

Nel momento in cui si decide di voler imparare a tirare con l'arco, è importante scoprire che genere di disciplina si sta ricercando. Infatti, oggi le federazioni che si occupano di questo sport sono due: la Federazione Italiana Tiro con l'arco (Fitarco) e la Federazione Italiana Arcieri Tiro di Campagna (Fiac). Mentre **la prima applica le regole e le strumentazioni più moderne**, con le categorie di gara Indoor, Outdoor, gare di campagna, 3D e Ski Archery, **la seconda presenta un approccio più legato alle origini della disciplina**, con l'impiego di bersagli in movimento, bersagli a tempo, giochi di luce nella boscaglia, e persino lo sfruttamento dei diversi tipi di terreno per rendere più difficili i tiri. In generale, qualsiasi approccio si decida di prendere, il tiro con l'arco presenta innegabili benefici per la mente e il corpo.

NOVITÀ

# IL MAL DI SCHIENA NON TI DÀ PACE?

Puoi provare



## Voltadol Unidie

- ✓ **Sollievo dal dolore  
per tutto il giorno**
- ✓ **Azione mirata  
contro l'infiammazione**



✓  
**TECNOLOGIA  
BREVETTATA**

### AZIONE A RILASCIO CONTINUO E COSTANTE

### 5 CEROTTI MEDICATI imbustati singolarmente



**ADERENTE**



**SOTTILE**



**FLESSIBILE**

SCOCCARE FRECCHE CONTRIBUISCE  
AD AUMENTARE FORZA, CONCENTRAZIONE  
E ANCHE LA FIDUCIA IN SÉ STESSI.



## FARE CENTRO NELLO SPORT E NELLA VITA

Il tiro con l'arco, infatti, si può praticare a qualsiasi età e può anche essere consigliato come **sport riabilitativo** e per persone con handicap, anche visivo. Oltre a svolgersi d'estate all'aria aperta, si può praticare **d'inverno** e quando è brutto tempo, grazie alle discipline Indoor. Ottimo per chi ama la competizione... ma non solo. Essendo uno sport di nicchia, ci sono **tantissimi tornei** a livello locale e regionale. Con tanta pratica e passione si può aspirare alle competizioni nazionali. Ma il tiro con l'arco è perfetto anche per scoccare due frecce in relax! Scoccare frecce inoltre contribuisce ad **aumentare la fiducia in sé stessi**: sviluppando coordinazione, forza e concentrazione si potenzia la sicurezza nei gesti e nei movimenti, dai quali deriverà una sicurezza e una serenità interiore maggiore.

## UNO SPORT PER TUTTI MA NON FAI-DA-TE

Se si desidera avvicinarsi a questa disciplina, è essenziale non affidarsi al fai-da-te: un corso preparatorio è utile per **capire bene la posizione da assumere**, le diverse strategie e l'utilizzo dei numerosi strumenti tecnici, oltre agli esercizi di **stretching** per il riscaldamento, elemento fondamentale **per evitare infortuni**. Per quanto riguarda l'attrezzatura, **l'arco andrà proporzionato all'altezza e al peso** di chi lo usa; e il libraggio, ovvero lo sforzo necessario per tendere l'arco e scoccare la freccia andrà adeguato alla forza di cui si dispone. In base all'arco che si sceglie, ci sono poi **diversi tipi di accessori** a cui si potranno apporre migliorie man mano che l'arciere cresce in termini di competenza e forza: niente fretta, dunque, di acquistare attrezzature che siano top di gamma!

## Fare centro

IL TIRO CON L'ARCO OFFRE TANTI  
BENEFICI PER MENTE E CORPO.

01

### MIGLIORA LA POSTURA E AUMENTA LA FORZA

Tendendo l'arco si allenano **braccia, mani, petto, spalle, dorsali** e si aumenta la coordinazione.

02

### RIDUCE LO STRESS

Si svolge a contatto con la natura, con effetti positivi su **respirazione e distensione della mente** e contribuisce a sviluppare resistenza e concentrazione.

03

### BENEFICO PER LA VISTA

Può essere di beneficio agli occhi, se accompagnato a **specifici esercizi oculari** prima e dopo la pratica.

# Esotici ed energivori

***Gli animali esotici, specialmente se rettili e anfibi, hanno bisogno di particolari condizioni che replichino il più possibile il loro habitat naturale, con molte ore di esposizione alle luce. Per questo, oltre ad essere sicuri che si tratti di specie legalmente acquistabili, bisogna fare anche attenzione ai costi di mantenimento.***

DI ILARIA LIBERTI

Meravigliosi, rari, costosi e... per sempre (o quasi). No, non stiamo parlando di diamanti e nemmeno di pietre preziose, ma del loro equivalente in carne e ossa: gli animali esotici. Delle vere gemme della natura che, nonostante appartengano ad ambienti tutt'altro che domestici, negli ultimi anni hanno iniziato a popolare le nostre case al pari dei classici gatti o cani. Ma a differenza dei pelosetti più tradizionali considerati da sempre migliori amici dell'uomo, le abitudini e le necessità di questi ultimi inquilini d'élite, pur distinguendosi a seconda del tipo di specie, hanno in comune il fatto di richiedere un intervento attivo e costante da parte dei padroni che dovranno preoccuparsi di **replicare fedelmente il loro habitat predisponendo alimentazione, temperature e condizioni di luce**. Gli animali esotici, infatti, **si chiamano così proprio in ragione della loro provenienza lontana che spesso coincide con le zone più calde e soleggiate del pianeta**. Per questo, prima di prenderne uno (o più) con sé, è bene conoscere nello specifico i rischi e i benefici legati a questa scelta.



CON LA CONSULENZA DI  
**ELISA AMBROSIO**

*Veterinaria esperta  
in animali esotici*





# Brexidol

## UN CEROTTO IN MOTO PER 24 ORE.



1 CEROTTO  
AL GIORNO



Attivo fino a 24 ore contro il dolore  
e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.

 **Chiesi**

Grazie alle caratteristiche di rilascio del suo principio attivo, Brexidol agisce fino a 24 ore. Un'elevata aderenza consente l'applicazione non solo su schiena e collo, ma anche sulle articolazioni di braccia e gambe. Pratico da applicare. Disponibile in due formati da 4 e 8 cerotti. In Farmacia.



È un medicinale a base di piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 26/07/2021

## ESOTI-CHI?

In Italia rientrano in questa categoria rettili come iguane e draghi barbuti, pesci tropicali come i piranha e piccoli mammiferi come i cincillà: tutte specie che non ritroviamo comunemente nella nostra natura e la cui adozione deve passare necessariamente per una compravendita. È la **Convenzione di Washington, entrata in vigore proprio per tutelare gli esemplari in via di estinzione, a disciplinarne gli estremi** ed è quindi raccomandabile consultare in anticipo le liste stilate al suo interno per conoscere con certezza quali sono le specie che possono essere considerate domestiche evitando così di incorrere in una multa salata.

**Quasi tutti gli animali esotici da teca richiedono particolari condizioni di luce e temperature elevate, quindi bisogna munirsi di speciali lampade.**

## TENERLI IN CASA AD OGNI COSTO

Prima di lanciarsi in questa nuova avventura bisogna mettere in conto anche **le conseguenze economiche, sia per l'acquisto dell'animale, che per la sua gestione.** Trattandosi di specie non comuni, infatti, già i prezzi di vendita possono raggiungere delle cifre piuttosto alte superando anche le migliaia di euro e i costi di mantenimento non sono da meno. Quasi tutti gli animali esotici da teca, in particolare i rettili e gli anfibi, richiedono infatti particolari condizioni di luce e temperature elevate, proprio come quelle dei territori a cui apparterrebbero. Per questo, in molti casi sarà necessario premunirsi di **lampade speciali a raggi UV** per sostituire la luce naturale. Questi dispositivi dovranno però restare **accesi circa 10-11 ore al giorno, accendendo anche le voci di spesa delle bollette per tutta la durata della vita** (che può essere anche di diverse decadi) del nostro nuovo amico a quattro o più zampe.

## EFFETTI INDESIDERATI A LUCI ROSSE

Se le zampe sono due e si accompagnano anche a un paio d'ali, forse troppa luce non va bene: **gli uccelli affidano alla presenza o meno di luce l'attività riproduttiva che avviene principalmente in primavera/estate.** Per questo, le nostre case, quasi sempre temperate e illuminate, rischiano di diventare i luoghi ideali in cui accoppiarsi e deporre le uova, con la possibile conseguenza non solo di trovarsi con tanti piccoli pio-pio in giro per casa, ma anche di compromettere la salute dei genitori. **Un'eccessiva ovodeposizione può incrementare infatti il rischio di patologie riproduttive e carenziali** su cui si potrebbe intervenire a posteriori solamente con l'aiuto di un veterinario esperto proprio in animali esotici.

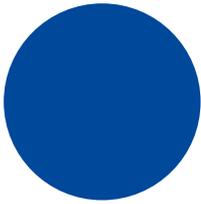
**In natura c'è chi brilla di luce propria**

Nel mondo, oltre agli animali che hanno bisogno di luce, esiste anche un'altra categoria molto speciale e che riguarda quelli interessati dal fenomeno della **bioluminescenza**, ovvero la capacità di brillare al buio. Dallo **scorpione**, al **pescce lanterna**, alla **medusa arcobaleno**: diversi esemplari appartenenti alle più svariate specie riservano all'oscurità la loro dote più preziosa utilizzata generalmente per **cacciare, comunicare e per riprodursi.** E se alcuni ci rendono partecipi dei loro effetti speciali, come ad esempio accade per gli sciame di **luciole** nelle notti d'estate, altri resteranno per sempre un mistero, o a causa del loro habitat che nell'80% dei casi coincide con gli abissi più profondi o perché si tratta di specie non ancora scoperte o codificate.

# ***Di che colore sei?*** Scopriilo con il nostro test

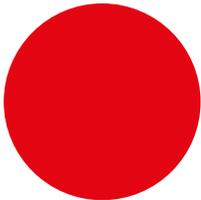
LA PERSONALITÀ DI CIASCUNO DI NOI È FATTA DI TANTE SFUMATURE CHE CI FANNO AFFRONTARE LA VITA IN UN MODO O NELL'ALTRO: C'È CHI PER QUALCHE MOTIVO SI SENTE SEMPRE NERO, CHI VEDE IL MONDO TUTTO ROSA E CHI RAGIONA SOLO PER SCALE DI GRIGI. E ANCHE SE QUESTI SONO SOLO MODI DI DIRE, **LA PSICOLOGIA CONFERMA CHE IL NOSTRO COLORE PREFERITO PUÒ RACCONTARE MOLTE COSE DI NOI E DEL PERIODO DELLA VITA IN CUI CI TROVIAMO.**

SCEGLI IL TUO E SCOPRI COSA DICE DI TE:



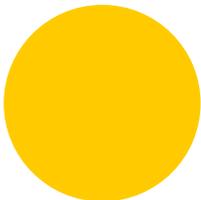
## ***Blu***

Sei una persona introversa e riflessiva, votata alla calma e al ragionamento. La tua sensibilità ti porta a mettere le esigenze degli altri al primo posto anche a scapito delle tue e questo, a volte, ti fa sentire insofferente nei confronti di chi non fa lo stesso. La soluzione è semplice: **prenditi un po' più cura di te, ne gioverai tu e anche chi ti sta intorno.**



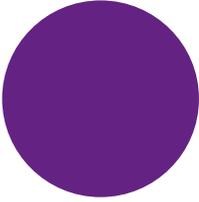
## ***Rosso***

Per te la parola d'ordine è "passione". Ti butti nelle cose senza pensarci due volte perché le mezze misure proprio non ti appartengono. La tua vivacità ti fa vivere al centro della festa ogni volta che puoi, **cerca solo di non esagerare: il rischio è di prevaricare gli altri anche quando non vorresti.**



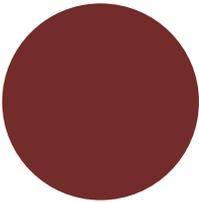
## ***Giallo***

Sei un inguaribile entusiasta, ma questo non ti impedisce di alimentare il tuo lato più riflessivo. Per te il futuro è una meravigliosa incognita su cui fai grandi progetti per i quali non ammetti compromessi. **Ti piace ricevere l'approvazione altrui e a volte questo finisce per snaturarti un po', ma sai recuperare subito grazie alla tua solarità.**



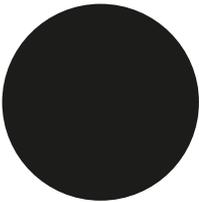
## ***Viola***

Empatia e originalità sono due aspetti che fanno parte di te in modo innato così come l'istinto a interrogarti sulle grandi domande della vita. Ti piace circondarti di poche persone – ma buone – che condividono con te idee e abitudini. Attenzione però a **non fossilizzarti solo su quello che conosci, là fuori c'è un mondo che potrebbe sorprenderti.**



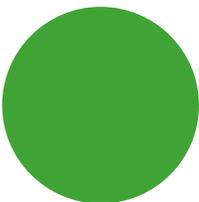
## ***Marrone***

Ti senti a tuo agio con le cose pratiche e proprio per questo hai un carattere logico e razionale. A volte vieni considerato freddo o poco empatico perché sei focalizzato sul rispettare quello che ti fa stare bene. **Il tutto o niente non fa per te: preferisci procedere per gradi e affrontare le cose con i tuoi tempi e in modo moderato.**



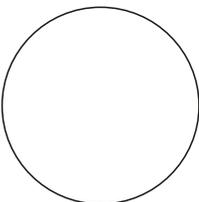
## ***Nero***

Hai uno spirito forte e deciso che spesso ti fa sentire in conflitto nell'ambiente in cui ti trovi. Per te le mezze misure non esistono: sai cosa vuoi e sei disposto a fare qualsiasi cosa per ottenerlo nonostante la tua poca fiducia nei confronti del futuro. Anche se non è facile, **prova a guardare le cose da un'altra prospettiva: potresti scoprire che le cose non sono sempre come sembrano.**



## ***Verde***

Sei una persona che ricerca l'equilibrio e l'armonia in tutte le cose che fa. In te convivono l'amore per la socialità e la resistenza al cambiamento e a volte questi due aspetti rischiano di scontrarsi tra loro facendoti entrare in crisi. **Cerca di non essere troppo esigente con te stesso: spesso dare il massimo per raggiungere un obiettivo, è ancora più importante dell'obiettivo in sé.**



## ***Bianco***

Sei una persona sempre disponibile con gli altri e disposta a dare una fiducia incondizionata. Il tuo istinto ti spinge ad accogliere il cambiamento e a sperimentare il più possibile, ma **attenzione a non cadere nell'indecisione: a volte scegliere è necessario e potrebbe anche rivelarsi la cosa migliore.**

# 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 INVERNO.



## CI SI RAFFREDDA PER IL FREDDO

**FALSO.** C'è un luogo comune che vuole il raffreddore come effetto del "prendere freddo". Non è così perché il raffreddore **è un'infezione delle vie aeree causata da un virus** e non da sbalzi di temperatura. Il legame con l'inverno c'è, ma dipende dal fatto che con le temperature fredde si abbassano le difese immunitarie e **si passa più tempo in ambienti al chiuso** e con poco ricambio d'aria. Questo permette una **maggiore trasmissione dei virus** tramite le goccioline di saliva, i famosi droplet.

## D'INVERNO MEGLIO ESSERE ABBRONZATI

**FALSO.** Sono in molti a usare le lampade abbronzanti per "non accorgersi più dell'inverno" come diceva Luca Carboni in una famosa canzone. Un colorito più dorato ci riporta alle giornate all'aria aperta e c'è anche la convinzione che la pelle esposta alle lampade abbronzanti d'inverno **sia più protetta dalle scottature in estate**. In realtà non è così. Secondo l'Istituto Superiore di Sanità "non ci sono differenze tra le radiazioni solari e quelle delle lampade abbronzanti utilizzate nei centri estetici. **Entrambi i tipi di radiazioni UVA e UVB possono causare un invecchiamento precoce della pelle e aumentare il rischio di sviluppare tumori**".



## BERE ALCOLICI AIUTA A SCALDARSI

**FALSO.** Un vin brulè nelle serate d'inverno è sempre una buona idea per stare in compagnia, ma non certamente un modo per riscaldarsi, al contrario. Questo perché l'alcol ha **un effetto vasodilatatore** sui vasi sanguigni superficiali e ciò **facilita la dispersione di calore**. Se ci si trova in condizioni di freddo estremo bere alcol è dunque l'ultima cosa da fare.

NOVITÀ

SOLIDEA®

BE  
YOU



+ TONIC e TONIC CURVY

## 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, la converte in raggi infrarossi e la rimanda al tessuto cutaneo, 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**.



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

# *Il tuo punto di vista*

COROFARHEALTH COMPIE UN ANNO! PER IL NOSTRO PRIMO ANNIVERSARIO  
ABBIAMO PENSATO DI FARE DUE CHIACCHIERE CON TE PER CAPIRE  
IL TUO PUNTO DI VISTA E LE TUE PREFERENZE.

Rispondi a queste semplici domande, **ritaglia il foglio con le tue risposte e consegnalo al tuo farmacista CorofarSalute** di fiducia, ci aiuterai a **migliorare ancora di più la rivista** e a parlarti di temi che possono esserti ancora più utili per la tua salute e il tuo benessere.

**COME VALUTI LA NOSTRA  
NUOVA RIVISTA COROFARHEALTH?**

---

---

---

---

**LA TROVI FACILMENTE O VORRESTI  
CHE FOSSE MAGGIORMENTE VISIBILE?**

---

---

---

---

**QUALE RUBRICA TRA LE TANTE PROPOSTE  
SEGUI CON PIÙ INTERESSE E PERCHÉ?**

---

---

---

---

**QUALI ARGOMENTI  
TI PIACEREBBE LEGGERE?**

---

---

---

---

**ATTENDI OGNI NUOVA USCITA  
O LA LEGGI SOLO DI TANTO IN TANTO?**

---

---

---

---

**IL TUO SUGGERIMENTO  
PER MIGLIORARE ANCORA DI PIÙ.**

---

---

---

---



FREDDO  
IN ARRIVO?

PRIMI SINTOMI  
INFLUENZALI?



**VIVINC**  
PUOI STARE ALLA LARGA  
DAGLI **ECCI'**



**CON  
VITAMINA C**  
CHE SUPPORTA  
IL SISTEMA  
IMMUNITARIO.

**Vivin C agisce rapidamente contro  
raffreddore e primi sintomi influenzali**

Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela. È un medicinale a base di Acido Acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione del 22/06/2022.



A. MENARINI

# 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, in caso di:

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

\*occorre comunque ripristinare una corretta alimentazione



Ricercatori  
di benessere

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