FarmaciaFiducia

Salute & benessere

OMAGGIO DEL TUO FARMACISTA

Periodico bimestrale anno XV n°82 febbraio 2019

QUESTIONI DI CUORE: LA PREVENZIONE CARDIACA

LE CURE... "AL VAPORE": DALLE GROTTE NATURALI ALLA SAUNA FINLANDESE

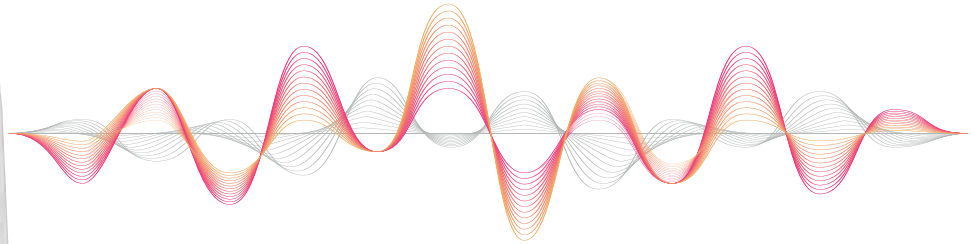
PAROLA D'ORDINE: DEPURIAMOCI!

"PSICOLOGO IN FARMACIA" SPEGNE NOVE CANDELINE

LA VISITA DAL VETERINARIO: COME AFFRONTARLA AL MEGLIO

ALLATTAMENTO AL SENO

Vieni a fare un controllo GRATUITO dell'udito



Progetto Udire

PROGETTIAMO IL BENESSERE DEL TUO UDITO

www.progettoudire.it

ARTESTAMPA srl, Gallate Lombardo (VA)

FarmaciaFiducia
Periodico bimestrale di salute & benessere

Direttore Editoriale
On. Dott. Luigi Zocchi

Direttore Responsabile
Giovanni Nello Franchi

Direzione Redazione
Federfarma Varese
Piazza Marsala, 4 - 21100 Varese
Tel. 0332 236164 - Fax 0332 830101
segreteria@federfarmava.it

Caporedattore
Luisa Nobili

Comitato di redazione
Rachele Aspesi
Gianluca Bonicalzi

Hanno collaborato a questo numero
Alessandro G. Aspesi
Fabio Colombo
Elisabetta Ferrario
Alfredo Goddi
Alberto Roggia
Silvia Zocchi

Segretaria di redazione
Giuliana Comolli

Progetto grafico
Graffiti s.a.s.
Via Montello, 65 - 21100 Varese
Tel. 0332 435327 - Fax 0332 436514
info@graffiticomunicazione.it

Art Director
Lorenza Borellini

Pubblicità
Graffiti comunicazione d'impresa
Via Montello, 65 - 21100 Varese
Tel. 0332 435327 - Fax 0332 436514
info@graffiticomunicazione.it

Anno XV - n° 82 febbraio 2019
Copia Omaggio

Tiratura 20.000 copie
Distribuzione in 215 farmacie di Varese e provincia.

GRAFFITI EDITORE
Graffiti Editore
ROC - Registro Operatori di Comunicazione
n° 13729
Registrazione testata
Tribunale di Varese
n° 871 del 22/4/2005

Stampa - Reggiani Arti Grafiche S.r.l.

Sono vietati la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.

Troverai il prossimo numero di Farmacia Fiducia ad aprile nella tua farmacia.

Spazio riservato al timbro della farmacia

I farmaci sono sicuri?

On. Dr. Luigi Zocchi
Presidente Federfarma Varese

Spesso vengono diffuse notizie allarmistiche sulla sicurezza o sulla presunta tossicità di un farmaco, o di un gruppo di farmaci. Altrettanto spesso persone che si definiscono esperti in questo o in quel settore della medicina propongono terapie "alternative" che pretendono di sostituirsi ai farmaci veri e propri, senza avere alcun effetto collaterale, pur avendo analoga efficacia.

Talvolta poi, alcuni farmaci vengono ritirati dal mercato per misura cautelativa, in conseguenza di effetti negativi, anche gravi, sulla salute di alcuni pazienti e questo può giustamente allarmare le persone in terapia con quei farmaci o con loro analoghi.

Pare dunque giusto riepilogare la strada che una sostanza deve percorrere per diventare un farmaco utilizzabile per curare malattie nell'uomo o negli animali.

Quando un ricercatore, più spesso una struttura molto complessa che si dedica alla ricerca "di base" sui farmaci, individua una sostanza che sembra potere avere effetti positivi su determinate malattie, deve sottoporla a serie di esperimenti che si dividono in più fasi:

- Inizialmente si testa il prodotto su colture cellulari al di fuori degli organismi viventi (si parla perciò di sperimentazione *"in vitro"*).
- In secondo luogo si cerca di capire completamente e con certezza il meccanismo d'azione della sostanza, vale a dire in che modo il potenziale farmaco agisce e se la sua azione non lasci prevedere effetti negativi o contrari agli obbiettivi terapeutici.
- In una terza fase si testano i prodotti su alcune specie animali e si parla dunque di sperimentazione *"in vivo"*.
- Si passa infine alla preparazione dei prodotti in forme farmaceutiche adatte all'utilizzo sull'uomo e si inizia una serie di sperimentazioni sull'uomo.

Gli studi sono condotti con metodi assolutamente scientifici per porre a confronto la nuova ipotetica terapia con quelle più avanzate disponibili sino ad allora, rispetto alle quali l'effetto terapeutico non deve essere inferiore e gli effetti collaterali siano più rari e meno pericolosi. In questa fase di esperimenti nascono anche problemi etici molto complicati poiché si tratta di somministrare una nuova terapia, che può essere meno efficace, a persone che potrebbero trarre un più che significativo miglioramento da terapie già note.

Le sperimentazioni si servono spesso di volontari che, informati dei rischi e dei benefici possibili, si prestano anche nella prospettiva di essere di aiuto a malati come loro che si trovino in futuro a disporre di cure più efficaci. Nelle fasi successive, che vanno dall'immissione in commercio alla verifica degli eventuali effetti inattesi o dannosi, ci si propone di verificare che i risultati ottenuti nella sperimentazione siano confermati e replicati costantemente su grandi numeri di pazienti.

Un sistema informativo straordinariamente efficiente permette poi agli operatori sanitari, dai farmacisti ai medici di base e a quelli degli ospedali, di segnalare ogni evento negativo grave per i pazienti; la segnalazione fa scattare un meccanismo grazie al quale il farmaco interessato, o anche un solo lotto di produzione, vengano ritirati dal commercio in meno di ventiquattro ore. Tutto ciò deve assolutamente garantire i pazienti sulla validità e sulla sicurezza dei farmaci regolarmente commercializzati e distribuiti attraverso la rete dei depositi e delle farmacie territoriali.

Molte di queste garanzie vengono in parte perdute quando si ricorre ad acquisti in modalità diverse, magari attraverso siti web di oscura collocazione e di improbabile autorizzazione sanitaria. Anche quando si parla di terapie "alternative", come quelle naturali oppure omeopatiche, i prodotti regolarmente distribuiti riportano indicazioni approvate dal Ministero della Salute che non possono ingannare né promettere miracolosi effetti terapeutici.

E' di oggi la pubblicità in un sito internet relativa a una capsula vegetale che *"svolge una comprovata attività antimalarica ed antri-cancro"* pur ammettendo in altra parte dello stesso sito che *"pur avendo effettuato alcune sperimentazioni promettenti non è possibile stabilire una reale efficacia"*... proprio così.

Perciò direi che si può dare fiducia assoluta ai farmaci regolarmente in commercio e anche alle terapie naturali distribuite in modo controllato e che non promettano miracoli; promesse che in qualche caso fanno abbandonare terapie più serie ed efficaci con conseguenze molto negative sulla salute dell'individuo.

On. Dr. Luigi Zocchi
Presidente Federfarma, Varese

Questioni di cuore: la prevenzione cardiaca.

Dott.ssa Luisa Nobili
Farmacista

Sentivo nel cuore un sussurro provocato forse dal ricordo di un dolore passato...

Giovanni Pascoli

Il cuore è un muscolo davvero speciale che alimenta tante considerazioni soprattutto per il suo grande valore simbolico.

IL CUORE E LE FESTIVITÀ NATALIZIE.

Il Professor Cesare Fiorentini del Centro Cardiologico Monzino segnala che i ricoveri per problemi cardiaci aumentano nel periodo delle festività natalizie rispetto al resto dell'anno.

Ciò è collegato ad alcune caratteristiche proprie delle ferie invernali, ad esempio moltissimi pazienti arrivati nel luogo di vacanza si accorgono di aver dimenticato a casa i medicinali, in particolare gli anticoagulanti che richiedono un'assunzione quotidiana e continuativa.

Si assommano spesso situazioni incredibilmente provocate da stress, ad esempio per un eccesso di attività sportiva oppure un altro tipo di stress più sottile e doloroso: a Natale si riuniscono le famiglie con possibili attriti, tensione ed arrabbiature per conflitti a volte non dichiarati.

Anche le esagerazioni a tavola (quelle che Fantozzi definirebbe "mostruose") con eccesso di dolci, grassi ed alcoolici possono provocare danni. In particolare l'alcool bevuto durante i cenoni con ripetuti brindisi ha fatto registrare episodi di aritmie cardiache più o meno gravi.

Infine, altro fattore importante è il freddo che tende a favorire l'aggregazione delle piastrine (corpuscoli presenti nel sangue). Queste unendosi possono provocare l'ostruzione dei vasi sanguigni con possibile formazione di trombi. Il freddo cambia la viscosità del sangue che diventa quindi meno fluido e scorre più lentamente specialmente se i vasi sanguigni hanno delle lesioni o degli ispessimenti. Per questo copriamoci sempre bene opponendoci al grande freddo!

LE RAGIONI DEL CUORE E DELLA MENTE.

Nei tempi antichi il cuore veniva rappresentato come la sede del pensiero e questa simbologia è ancora presente ai giorni nostri: per esempio in francese "apprendre par coeur" significa imparare a memoria.

Lo stretto rapporto tra cuore e cervello è dimostrato: disturbi ed alterazioni a livello della mente possono aumentare fino a cinque volte il rischio cardiovascolare.

L'Istituto Monzino, specializ-

zato nello studio del cuore, ha evidenziato questo stretto rapporto: in taluni pazienti si è sottolineato come un evento di grandissimo dolore emotivo, come la perdita di una persona amata, abbia aumentato del 40% nell'arco di un anno il rischio di fibrillazione atriale.
Questa segnalazione è da tenere in particolare considerazione ai giorni nostri dove l'incidenza dei disturbi dell'umore è in progressivo aumento, con notevoli ripercussioni sulla salute del cuore nei soggetti predisposti.

ALIMENTAZIONE.

Esistono delle buone regole alimentari da seguire con regolarità e costanza, specialmente per chi è reduce da una patologia cardiaca.

- In caso di sovrappeso, e in particolare se la circonferenza addominale è superiore a 88 cm. nelle donne e a 102 cm. negli uomini, bisogna seguire un'alimentazione a basso contenuto calorico evitando pericolosi fai da te.
- Ridurre i consumo di sale, non solo il classico sale da cucina, ma anche glutammato di sodio (presente nei dadi da brodo), benzoato di sodio (nelle salse), citrato di sodio (esaltante di sapore di dolci, gelatine e bevande) ovvero ciò che danneggia è la presenza di sodio.
- Anche pane e prodotti da forno apportano sale e quindi sodio.
- Evitare alimenti conservati sotto sale e sott'olio.
- Condire in modo semplice e naturale, non artefatto. Non "pasticciare" con strani intrugli per rendere più saporite le già buone e salutari cotture al vapore, al cartoccio, i lessi.
- Abolire le bevande gassate, alcolici e superalcolici.
- Se si è in terapia anticoagulante attenzione agli alimenti ricchi di vitamina K (broccoli, verza, crauti, lattuga, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, soia).
- Ed infine segnaliamo un ottimo alimento per il cuore che si presenta modestamente e quindi viene spesso dimenticato: lo sgombro, semplice ed ottimo pesce, che si può consumare sia fresco che in scatola almeno due volte la settimana, offre un valido apporto proteico, ma soprattutto è ricco di grassi "buoni", gli Omega-3 che il corpo non può sintetizzare e che quindi necessariamente devono essere assunti con l'alimentazione o come integratori.

VA' DOVE TI PORTA IL CUORE.

E' un famoso romanzo di Susanna Tamaro, indimenticato e spesso giudicato troppo melenso. Pubblicato nel 1994 ha venduto sedici milioni di copie ed è stato premiato al Salone del Libro nel 2011 a Torino come uno dei 150 libri che hanno segnato la storia letteraria d' Italia.
E' incentrato su una lettera, potremmo definirla una confessione, di una nonna che scrive a Marta, la giovane nipote, esortandola ad una ricerca semplice ed immediata delle bellezze della vita seguendo il proprio cuore.
Ecco il finale del libro:
"...e quando poi davanti a te si apriranno tante strade e tu non saprai quale prendere, non imboccarne una a caso, ma siediti ed aspetta... Stai ferma, in silenzio, e ascolta il tuo cuore. Quando poi ti parla, alzati e va' dove lui ti porta..."

IL CUORE GRIGIO.

Il cuore grigio è una bella immagine per parlare di come il fumo di tabacco, insieme all'ipertensione arteriosa cioè la pressione alta sia la più importante causa di morte nel mondo. Il tabacco è un agente tossico che, insieme alla nicotina, stimola il rilascio di adrenalina che provoca un restringimento dei vasi sanguigni (vasocostrizione) e l'aumento della frequenza del battito cardiaco: il sangue viene spinto con più forza e la pressione si alza in modo pericoloso. In Italia desta particolare preoccupazione l'incremento all'uso delle sigarette dei giovani, in particolare le ragazze fumano molto di più dei loro coetanei. Fa paura vedere la correlazione tra tumore del polmone e fumo di sigaretta nei fumatori. Nonostante tutto ciò appare un'impresa sempre difficile decidere di smettere di fumare.

CONCLUSIONI.

Questi suggerimenti possono semplicemente aiutare la buona salute del nostro cuore in una forma di prevenzione semplice ed intuitiva per tutti noi. Proviamo ad applicarli giornalmente, non è difficile e non ci impedisce di godere della buona tavola, facendo solo attenzione, coprendoci bene quando fa freddo, curando l'eventuale pressione alta.
Usciamo dalla solitudine per dare un senso al dolore in modo che i dispiaceri e le perdite di persone care abbiamo un nuovo significato.
Ed infine frequentiamo gli amici prediletti per dimenticare gli stress quotidiani facendo delle belle passeggiate insieme.

da sapere

Anoressiche a 11 anni: l'allarme per le vittime della bellezza ad ogni costo.

I disturbi alimentari sono in allarmante aumento e l'età di esordio più frequente per anoressia e bulimia è tra i 15 e i 25 anni. Ma sono in crescita i casi dagli 11/12 anni. Rifiuto del cibo o, al contrario, grandi abbuffate restano i problemi più frequenti, ma ad essere in aumento è anche la risposta maschile della vigoressia (fenomeno in aumento anche nelle donne).
La causa? Un profondo disagio personale che trasforma la voglia di essere magri e "belli" in una patologia, aggravata dall'utilizzo dei social, che consentono ai loro utenti di crearsi dei profili online, utilizzati in questo caso per mettersi in mostra in una vetrina cui tutti hanno libero accesso e, dunque, facilitano confronti con modelli di bellezza irraggiungibili. A lanciare l'allarme è Annalisa Venditti, psicologa esperta dei disturbi del comportamento alimentare presso il Gruppo INI (Istituto Neurotraumatologico Italiano).
"I disturbi dell'alimentazione sono diversi* - spiega Venditti -. *L'anoressia e bulimia, legate al controllo del peso sono i più diffusi, soprattutto per le donne, che più spesso tendono a seguire modelli di bellezza estetica. Stanno però aumentando le forme miste, in cui si passa dall'anoressia nervosa alla bulimia nelle diverse fasi della vita, e il disturbo da alimentazione incontrollata (binge eating disorder), che porta frequentemente all'obesità: è stimato che circa il 30 per cento degli obesi sia affetto da questo disturbo".

wellcare.it

FUNZIONA
e si vede!

Contribuisce alla **funzionalità** della **prostata** e delle **vie urinarie.**

Serenoa repens - Solanum lycopersicum

Urgenza di urinare, stimolo frequente anche di notte, svuotamento incompleto della vescica e bruciore sono disturbi maschili che aumentano con l'età. Quando serve può essere d'aiuto una soft gel al giorno di **Urogermin Prostata**, grazie alla sinergia esclusiva di componenti funzionali. Ogni **soft gel** infatti non solo apporta 320 mg di ***Serenoa repens*** estratto lipidico ma ***Avovida***® - estratto di ***Avocado*** e ***Soia***, ***Solanum lycopersicum*** titolato in ***Licopene***, più ***Selenio*** e ***Zinco***.

BENESSERE AL MASCHILE

CONSULTARE IL MEDICO IN CASO DI DISTURBI PERSISTENTI E FREQUENTI.

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.
Leggere le avvertenze sulla confezione.

UNIVERSO BENESSERE

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE INTESTINO PIGRO

Il buono della frutta per il bene dell'intestino.

In Farmacia c'è **Magrilax, Cubogel® e Vasetto.**

La stitichezza è un problema diffuso che, secondo alcune stime, riguarda oltre 10 milioni di italiani. Nella maggior parte dei casi, le cause sono da ricercare nelle "cattive abitudini" del moderno stile di vita. In primis una dieta povera di fibre, per via dello scarso consumo di frutta, verdura e cereali, a vantaggio di cibi pre-trattati, grassi e poco salutari. Se a questo aggiungiamo i ritmi frenetici a cui siamo sottoposti ogni giorno, l'assunzione di alcuni farmaci, lo stress e, spesso, la troppa sedentarietà, ecco che l'intestino tende a "impigrirsi".

La prima regola è adottare un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano. All'occorrenza, quando serve ritrovare la fisiologica regolarità possiamo farci aiutare da **Magrilax**, confettura di frutta con principi vegetali in **cubogel®** e in **vasetto**.
Attraverso la confettura contenuta negli innovativi **cubogel® masticabili** e nel **vasetto** con dosatore, **Magrilax** veicola con la frutta una preziosa sinergia di estratti. In particolare, **Cassia**, **Frangula**, **Prugna**, **Fico d'India** e **Aloe Vera** contribuiscono alla regolazione del transito intestinale, il **Tamarindo** a normalizzare volume e consistenza delle feci.
Magrilax è disponibile in Farmacia, in confezione da 12 **cubogel®** e in vasetto da 230 g, al buon gusto di **Prugna**. Anche nella versione **Fruvislax Junior**, i **cubogel®** per la regolarità intestinale dei piccoli.

MAGRILAX DA OGGI È ANCHE IN COMPRESSE DEGLUTIBILI

Utilizzo di un composto di melatonina per il trattamento e/o prevenzione della dermatite da radioterapia.

A cura di Pharmamel S.L.

MEL13 Advanced Melatonin Cream

Un progetto di riferimento nel panorama internazionale, quello portato avanti dai Dottori Darío Acuña e Germaine Escames di Granada, frutto di 25 anni di ricerche sulla **Melatonina**, svolto nel cuore dell'Istituto di Biomedicina dell'Università di Granada. Una **ricerca** che ha prodotto un brevetto, registrato in Europa, Stati Uniti e Asia, per **una formulazione a base di melatonina e coenzima Q10 per il trattamento e/o prevenzione della dermatite da radioterapia**.

Tale formula innovativa nasce proprio da uno studio realizzato per curare le lesioni cutanee nei pazienti oncologici, finalizzato a valutare gli effetti della melatonina a compensazione degli **effetti negativi di chemio e radioterapia**, oltre a testare l'effetto risolutivo in patologie infiammatorie come le **mucositi**.

È stato dimostrato che la melatonina non solo **rigenera la pelle danneggiata** dalla radioterapia e previene la comparsa di nuove lesioni, ma in secondo luogo rigenera la pelle invecchiata e ritarda anche le più semplici manifestazioni di invecchiamento cutaneo. Attualmente si sa che la melatonina è un cito-protettore onnipresente, il che implica che si sintetizza pressoché in tutti i tessuti e organi del corpo, inclusa della propria pelle, oltre che nella ghiandola pineale.

La chiave della sua grande efficacia si basa sul fatto che raggruppa in sé una serie di proprietà, che difficilmente si incontrano in altre molecole. È un potente anti ossidante, molto più potente della Vitamina E o vitamina C; è un anti infiammatorio, che agisce in processi in cui non agiscono gli anti infiammatori classici. E aumenta la produzione di ATP in quelle cellule che necessitano maggior energia, mantenendo una funzione cellulare ottima. L'efficacia della melatonina si manifesta nella capacità di recuperare mitocondri molto danneggiati che in altro modo sarebbero distrutti o produrrebbero morte cellulare. Altro dato interessante degno di nota è che **la melatonina riduce la permeabilità vascolare cutanea e stimola l'angiogenesi**, denotando che l'applicazione topica della melatonina potrebbe ridurre lo sviluppo di ferite, lacerazioni e accelerare la cura in caso di radiodermatite. L'effetto protettore della melatonina di fronte agli effetti nocivi delle radiazioni ionizzanti sulle cellule è sempre più chiaro alla comunità scientifica e avrà un campo di applicazione e di sviluppo molto vasto nei prossimi anni.

Questi temi ed altri approfondimenti sono stati trattati nella Conferenza tenutasi il 15 Novembre 2018 a Varese, presso l'ATA Hotels, direttamente dalla Dottoressa Germaine Escames, madrina della ricerca medico-scientifica. **L'evento, organizzato grazie a Federfarma Varese**, ha riscontrato successo ed un notevole interesse nei professionisti del settore che vi hanno partecipato.

Le cure... "al vapore": dalle grotte naturali alla sauna finlandese.

Prof. Alberto Roggia
Primario Emerito di Urologia
Specialista in idrologia, climatologia e talassoterapia
Specialista in Urologia
www.profroggia.it

Di utilità per il benessere del soggetto ma pure specifiche indicazioni mediche di accertata efficacia terapeutica: da rispettare le controindicazioni.

La Medicina Fisica in ambito sia di prevenzione che di riabilitazione trova nelle grotte naturali un sostegno terapeutico ben noto fin dalla antichità, come già segnalato da Ippocrate, medico del 300 a.C che si autodichiarava successore di Asclepio, il Dio della Medicina.

Per **grotte naturali** si intendono alcune cavità formatesi per fenomeni vulcanici o carsici al di sotto della crosta terrestre: esse consentono di realizzare la cosiddetta **antroterapia**.

Tali grotte sono classificate come "fredde" oppure "calde", ma solo quest'ultime sono di importanza come terapia termale, in quanto in esse si realizzano condizioni che favoriscono abbondante sudorazione o diaforesi. Le più qualificate **grotte calde "sudatorie"** hanno la caratteristica di essere particolarmente "umide" in quanto sono in connessione con sorgenti di acque minerali dotate di alta attività termale che evaporando rendono l'atmosfera interna satura di benefici vapori: si parla pertanto di trattamenti sudatori antroterapici.

Spesse volte la pareti interne di tali grotte sono anche suggestivamente incrostate da stupendi ed affascinanti stalattiti e stalagmiti a causa del millenario scorrere dell'acqua. In Italia troviamo molti esempi di grotte naturali, come la grotta di Acquasanta (Ascoli Piceno) lunga 95 metri, la grotta Giusti di Monsummano (Pistoia) di ben 300 metri, la grotta Gatulla (Santa Cesarea Terme), la grotta di Sciacca (Agrigento), la grotta sudatoria S. Martino dei bagni romani di Bormio (Sondrio), ma anche ad Ischia, Pozzuoli, Lucca, Sardara, Termini Imerese, ecc...

Attraverso l'abbondante sudorazione vengono eliminate notevoli quantità di acqua e pure di cataboliti, con miglioramento del metabolismo dell'acido urico, ma anche glicidico, lipidico ed elettrolitico: in sintesi una attiva azione terapeutica su quelle che si definiscono comunemente come **malattie del ricambio**.

Occorre sempre un'accurata visita medica per i soggetti che si avvicinano a tali terapie fisiche: è bene rispettare particolare prudenza nei soggetti fortemente ipotesi, o in caso di flebiti recenti, varicosità di altro grado, soggetti epilettici e cardiopatici gravi e con broncopatia cronica ostruttiva di alto grado.

Sempre in ambito di antroterapia esistono anche le **"stufe naturali"** come la grotta secca di Agnano (Napoli); in esse la temperatura è nettamente più elevata rispetto alle grotte caldo-umide, con valori anche superiori ai 70

gradi, mentre l'aria calda è decisamente secca e proviene da crepacci naturali.
La **Sauna**, chiamata comunemente **sauna finlandese** o anche **bagno russo**, è in pratica un **bagno di aria calda**. Nata in Finlandia come pratica igienica e ricerca del benessere, per molti anni patrimonio dei popoli nordici, ma ben presto introdotta in tutti i paesi, pur con modalità diverse in fatto di temperatura e durata di esposizione. La temperatura ambiente in un locale rivestito di betulla o altro legno, è di 100-110 gradi per gli uomini mentre nel sesso femminile è consigliata a 90-80, l'aria è molto secca e di tanto in tanto si butta un poco di acqua sulle pietre arroventate che pertanto evapora immediatamente. Il bagno di aria calda, meglio se viene preceduto da una buona tisana calda mentre vanno evitati gli alcoolici, dura circa 20 minuti ed è seguito da doccia o bagno freddo, a cui fa seguito un breve relax, se possibile associato ad un piacevole massaggio al corpo. La pratica della sauna finlandese attiva la circolazione periferica, consente una benefica vasodilatazione e permette una profonda "disintossicazione" dell'organismo, inoltre migliora la pelle che diventa più luminosa, rilassa i muscoli, combattendo pure lo stress quotidiano, ha benefici effetti anche sull'umore stimolando la produzione di endorfine e neurotrasmettitori, oltre a rendere più attivo e potenziare il sistema immunitario. È sconsigliata ai gravi cardiopatici ed ipertesi ed in caso di infezioni acute in atto, come anche raffreddore o influenza, stati di asma severa, gravi stati di ipotensione, insufficienza renale cronica, importanti vene varicose agli arti inferiori, e quando è in atto il ciclo mestruale. La perdita di liquidi e sali minerali è sempre alta per cui occorre molta prudenza se sussiste un'insufficienza renale, così come se si hanno alcune patologie dermatologiche come la rosacea .
Il **bagno turco** è invece un **bagno di vapore** in un ambiente di vapore acqueo a 45-50 gradi, potendo aggiungere talora sostanze medicamentose od odorose al vapore stesso; anch'esso è seguito da doccia prima calda e poi fredda, un breve relax su lettino e se possibile un massaggio rilassante.
Sia sauna che bagno turco prevedono che il paziente rimanga seduto o sdraiato comodamente, mentre, al termine, è bene che si alzi lentamente per evitare brusche modifiche della pressione arteriosa. Dopo la doccia bere sempre abbondantemente, evitando alcoolici e liquidi zuccherati, non dimenticando una buona crema idratante su viso e corpo.
Da sfatare il concetto che le cure "al vapore", come grotte o stufe o saune o bagno turco, possano contribuire a dimagrire e sciogliere il grasso antiestetico alle cosce o addome o braccia: è vero che si perdono molti liquidi e quindi l'ago della bilancia, immediatamente a fine di tali pratiche, segnala al soggetto un calo di peso quanto mai insperato e desiderato e quindi molto gratificante, ma la delusione è dietro l'angolo, in quanto nel giro di poche ore il peso viene totalmente ripristinato, non appena si beve, e si deve necessariamente bere e pure in abbondanza.

SCOPRILO NEL NOSTRO
NUOVO SHOWROOM
DI VARESE

CITROËN

Comfort class
SUV.

NUOVO SUV
CITROËN C5 AIRCROSS

CITROËN ADVANCED COMFORT

Esclusive sospensioni Progressive Hydraulic Cushions®
Volume del bagagliaio record fino a 720 L
3 sedili posteriori individuali e scorrevoli
Grip Control con Hill Assist Descent
20 sistemi di aiuto alla guida
Cambio automatico EAT8
Sedili Advanced Comfort

havas

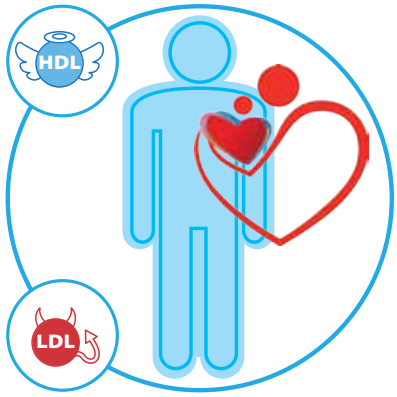
CAR OF THE YEAR 2019 FINALIST

NUOVI MOTORI EURO 6.2
DISPONIBILI ORA*

INSPIRED BY YOU
Origins SINCE 1919

NUOVA APERTURA
CASTIGLIONI
VARESE - Viale Aguggiari, 108
Tel. 0332 1806234 - info@castiglionisrl.it
www.concessionario.citroen.it/castiglioni

AMA il tuo cuore



AMA la tua linea.

Kilocal Colesterolo apporta **Monacolina K** che aiuta a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue e **Coleus Forskolii** utile per l'equilibrio del peso corporeo. Il **Fieno Greco** favorisce il metabolismo dei trigliceridi, la **Berberis Aristata** la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, il **Gelso Bianco** la regolarità della pressione arteriosa. L'**Olivo** contribuisce al metabolismo di carboidrati e lipidi, la **Lespedeza** al drenaggio dei liquidi e alla depurazione dell'organismo, il **Cromo** al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue.

Kilocal COLESTEROLO. Più sani, più in forma.

UNIVERSO BENESSERE

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

www.poolpharma.it
www.kilocalprogram.it
www.mgkvis.it

Il prodotto non sostituisce una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.
Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.
Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.
Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED
In Farmacia

Psicologo in farmacia spegne nove candeline.
Al via un nuovo anno di attività.

Dott.ssa Silvia Zocchi,
Psicologa, Psicoterapeuta
Dottore di Ricerca in Psicologia dello Sviluppo,
Specialista in Psicoterapia cognitiva-neuropsicologica

L'obiettivo fondamentale del servizio è quello di giungere a una valutazione del problema, in base alla quale la persona viene orientata verso le strategie migliori per affrontarlo.

L'iniziativa "Psicologo in Farmacia", promossa e sostenuta da Federfarma Varese e dai Servizi Sociali dell'ASST in collaborazione con la Scuola Lombarda di Psicoterapia è ormai una realtà stabile sul territorio di Varese e Provincia. Il servizio inaugura il nono anno di attività e nel 2019 sarà presente in **trentuno farmacie**, (vedi box pagina 25) dislocate in tutta la Provincia, che offrono un **servizio gratuito di consulenza psicologica**. Il servizio è inteso come un presidio di "psicologia di base", aperto a tutti i cittadini **maggiorenni** e la consulenza può protrarsi per alcuni incontri (fino al un massimo di cinque). L'obiettivo fondamentale è quello di giungere a una valutazione del problema, in base alla quale la persona viene orientata verso le strategie migliori per affrontarlo.

COME SI ACCEDE AL SERVIZIO?

In ciascuna delle farmacie aderenti all'iniziativa, il servizio è disponibile due giorni al mese. Per prenotare un colloquio, **è sufficiente telefonare o recarsi direttamente in una delle farmacie aderenti all'iniziativa**.

QUALI SONO LE MOTIVAZIONI CHE POSSONO MOTIVARE LA RICHIESTA DI UNA CONSULENZA?

Le ragioni che possono motivare la consulenza sono le più svariate. Ogni anno vengono registrati centinaia di nuovi accessi. Nel 2018, sono stati superati i mille colloqui. Spesso i cittadini si rivolgono al servizio per capire come affrontare sintomi ansiosi o depressivi o altre forme di disagio psicologico.

D'altra parte, in molti hanno portato all'attenzione dei professionisti difficoltà nelle relazioni familiari e lavorative e/o problemi nell'elaborare separazioni e lutti. Il servizio "Psicologo in Farmacia" è finalizzato anche a sostenere le paure, i dubbi, la fatica di chi si trova ad affrontare problemi di salute (fisica o mentale) di un proprio familiare. Particolare attenzione è posta alla condizione di pesante carico assistenziale dei *caregiver* **di pazienti oncologici e di anziani affetti da decadimento cognitivo**.

Il servizio "Psicologo in Farmacia" può fungere anche come spazio di ascolto pronto ad accogliere le difficoltà legate a problemi di salute dell'utente che si trovi ad affrontare una diagnosi infausta o gli esiti di una malattia, di un accidente cardiovascolare o di un intervento chirurgico.

COME SI CONCLUDE LA CONSULENZA?

Se in molti casi la consulenza in farmacia si rivela sufficiente, in altri è opportuno che la persona sia informata sui percorsi più adatti per giungere a una risoluzione del problema e sulle possibilità offerte dai servizi pubblici presenti sul territorio. In questo senso, la modalità di intervento prevede non solo di informare, ma soprattutto di "accompagnare" la persona, giunta a una messa a fuoco del suo disagio, verso un percorso di cura idoneo.

INFORMAZIONI

- Per ricevere una consulenza specialistica potete rivolgervi al servizio gratuito "Psicologo in farmacia" **(a pagina 13 l'elenco delle Farmacie aderenti)**.
- Per ulteriori informazioni sull'iniziativa potete anche contattare la dottoressa Silvia Zocchi al numero 339.1010065 o scriverle all'indirizzo: silvia_zocchi@slop.it

Imaging diagnostico e innovazione tecnologica.

Dott. Alfredo Goddi
Specialista in Radiologia
Centro Medico SME
Diagnostica per Immagini

Aumenta la confidenza diagnostica e migliora l'assistenza al paziente.

Negli ultimi decenni, l'imaging diagnostico, ovvero l'insieme di modalità diagnostiche che generano immagini del corpo umano, meglio conosciuto come **Diagnostica per Immagini**, si è dimostrato fondamentale per la comprensione delle malattie e la pianificazione delle cure mediche. Il suo ruolo si è inoltre recentemente ampliato rendendo la Diagnostica per Immagini parte integrante di alcuni trattamenti terapeutici mini-invasivi praticati per via percutanea.

I vantaggi offerti dall'imaging diagnostico e l'aumentato bisogno di salute tipico delle nazioni ad economia avanzata hanno determinato una crescita esponenziale della richiesta di indagini. Va inoltre considerato che l'allungamento della vita media e l'incremento delle malattie croniche hanno contribuito a stimolare la domanda di prestazioni sanitarie.

La Diagnostica per Immagini ha una storia relativamente recente, nata con la scoperta delle potenzialità dei raggi X da parte del Fisico Wilhelm Conrad Röntgen nel 1895. L'importanza della scoperta, che ha portato allo sviluppo della radiologia tradizionale, è stata talmente rilevante da far insignire Röntgen del premio Nobel per la Fisica nel 1901. Le radiografie, rese possibili grazie a quella scoperta, hanno rappresentato la prima tecnica di imaging della storia in grado di evidenziare l'interno del corpo umano.

Nella **seconda metà del '900**, nuove scoperte di considerevole importanza hanno portato allo sviluppo delle moderne modalità di imaging quali **Ecografia, Doppler, Mammografia, Tomografia Computerizzata, Risonanza Magnetica e Densitometria Ossea.** Una vera rivoluzione per il mondo della Medicina in un così breve arco di anni! Grazie a queste nuove modalità diagnostiche sono avvenuti inaspettati progressi che hanno aperto ampie prospettive di miglioramento dello stato di salute della popolazione.

Le nuove modalità di imaging hanno ridimensionato il ruolo della Radiologia tradizionale, dominante per buona parte del '900, ma non ne hanno eliminato la valenza. Ognuna delle modalità di imaging consente infatti una specifica visione degli organi analizzando le proprietà dei tessuti in base a differenti principi fisici. Sorgenti energetiche tra loro diverse, quali raggi X, radiofrequenze e ultrasuoni, interagiscono coi tessuti generando una diversa rappresentazione iconografica dei medesimi

organi e apparati. Per tale motivo, hanno vantaggi e limitazioni che le rendono tra loro complementari. Questo spiega la loro coesistenza e la necessità di integrarle una con l'altra nei casi più complessi. E' pur vero che l'ampia disponibilità di diverse modalità di imaging complica in alcuni casi la gestione del paziente. Al fine di indirizzare le scelte dei Medici, le società mediche scientifiche hanno emanato delle linee guida che aiutano i professionisti a prescrivere l'esame più indicato rispetto al problema clinico dei pazienti.

Come si può dedurre da quanto descritto, **la diagnostica per immagini è frutto del connubio tra Fisica e Medicina**. La sua storia è il risultato del grande impegno profuso da geniali scienziati, ingegneri, fisici, informatici e non ultimo, Medici Radiologi che hanno contribuito al suo sviluppo, rendendo disponibile un ampio ventaglio di modalità diagnostiche, in grado di esaminare praticamente tutti gli organi e apparati. Quale riconoscimento del valore delle scoperte scientifiche per la comunità, gli inventori di Risonanza Magnetica e Tomografia Computerizzata sono stati insigniti rispettivamente del premio Nobel per la Fisica nel 1952 e per la Medicina nel 1979. Dobbiamo ritenerci fortunati di essere vissuti in un'epoca nella quale la medicina ha fatto cosi notevoli progressi e anche di vivere in un'area del mondo che può usufruire di questa opportunità.

Fatte queste considerazioni, dobbiamo sottolineare che **l'aspetto più interessante della diagnostica per immagini è la sua continua evoluzione** conseguente all'innovazione tecnologica in ambito informatico e nella componentistica. Le innovazioni migliorano le performance delle apparecchiature e la qualità delle immagini diagnostiche. Ma il vantaggio che esse determinano non è puramente tecnicistico. L'innovazione aumenta la confidenza diagnostica degli operatori e migliora l'assistenza al paziente. Favorisce inoltre un'esperienza positiva per i pazienti e promuove la coesione del team di operatori.

L'introduzione di nuove tecnologie in una struttura sanitaria rende infatti indispensabile sviluppare un bagaglio di conoscenze che coinvolgono tutti i componenti del team: Medici, Tecnici di Radiologia e personale di segreteria.

I risultati diagnostici che si ottengono sono legati non solo alla tecnologia stessa, ma soprattutto alla capacità di crescita professionale del team di operatori e al loro background culturale. La giusta proporzione tra le due componenti determina il vero progresso per la salute dei pazienti.

INFORMAZIONI

Per maggiori informazioni sull'argomento trattato: Centro Medico SME - Diagnostica per Immagini
Via L. Pirandello, 31 - Varese
Tel. 0332 224758 - Fax 0332 210420
smeva@tin.it
www.sme-diagnosticaperimmagini.it

Psicologo in Farmacia

L'elenco delle Farmacie aderenti al progetto:

- **FARMACIA POMI DI DR. COLLIVASONE A. & C. SNC**
  Piazza IV Novembre 5 - 21041 ALBIZZATE
- **FARMACIA DOTT. R. BINDA**
  Via Cavour 2/A - 21020 BREBBIA
- **AGESP ATTIVITÀ STRUMENTALI SRL**
  Viale Rimembranze 27 - 21052 BUSTO ARSIZIO
- **AGESP ATTIVITÀ STRUMENTALI SRL**
  Viale Boccaccio 83 - 21052 BUSTO ARSIZIO
- **FARMACIA VESPERTINO DEI D.RI FRANCESCO ED ALESSANDRA STANCHIERI SNC**
  Piazza Italia 2 - 21050 CANTELLO
- **FARMACIA DEL CUORICINO S.N.C DI SCROSATI MONICA E CAPORUSSO ANNARITA**
  Via Gramsci 103 - 21010 - CARDANO AL CAMPO
- **FARMACIA DOTT. A.M.F. PALLONE**
  Via G. da Cardano 16 - 21010 CARDANO AL CAMPO
- **CASTIGLIONE OLONA SERVIZI SRL**
  Via C. Battisti 3 - 21043 CASTIGLIONE OLONA
- **FARMACIA NOBILI DEI D.RI LUISA E GABRIELE NOBILI SNC**
  Via Scipione Ronchetti 145 - 21044 CAVARIA
- **FARMACIA DOTT.SSA ANTONIOTTI SILVIA**
  Via Don C. Luvini 2 - 21033 CITTIGLIO
- **FARMACIA DR. F. PURICELLI**
  Statale 233 (acc. Via Carpio) - 21030 CUGLIATE FABIASCO
- **FARMACIA CATELLI SNC DI GRILLO M. & E.**
  Via Alessandro Volta 11 - 21054 FAGNANO OLONA
- **FARMACIA DOTT. PAOLO INTROINI & C. SAS**
  Via Magenta 27 - 21013 GALLARATE
- **FARMACIA RIVA DEI DOTT.RI M.BATTISTINI, L.G.ROTELLI E S. MONTONATI S.N.C.**
  Via Luigi Riva 8 - 21013 GALLARATE
- **FARMACIA CALZONI DOTT. FRANCO & C. SNC**
  Via Cavallotti 4 - 21026 GAVIRATE
- **FARMACIA SAN GIOVANNI BATTISTA SRL**
  Via G.P.Porro 106 - 21056 INDUNO OLONA
- **A.S.Far.M.**
  Via Jamoretti 51 - 21056 INDUNO OLONA
- **FARMACIA GALLINOTTO DOTT. MARCO**
  Via Mazzini 351 - 21027 ISPRA
- **FARMACIA DOTT. LUIGI ZOCCHI & C. SAS**
  Via Malcotti 22 - 21037 LAVENA PONTE TRESA
- **LAVENO MOMBELLO SRL**
  Viale Porro 23 - 21014 LAVENO MOMBELLO
- **LAVENO MOMBELLO SRL**
  Piazza Del Carroccio 3 - 21014 LAVENO MOMBELLO
- **FARMACIA NOVA SALUS DI NODO BANDIERA SRL**
  Via Piave 55 - 21050 LONATE CEPPINO
- **FARMACIA MAGNONI DOTT.SSA LAURA**
  Via Conconi 12 - 21046 MALNATE
- **FARMACIA DOTT.SSA MOSCA ERICA**
  Via Vittorio Veneto 35 - 21017 SAMARATE
- **SARONNO SERVIZI SPA**
  Via Valletta 2 - 21047 SARONNO
- **FARMACIA ALL'ABBAZIA SRL**
  Via Piave 71 - 21018 SESTO CALENDE
- **SEPRIO PATRIMONIO SERVIZI SRL - FARMACIA S. ANNA**
  Via C.Rossini 66 - Loc. Ceppine - 21049 TRADATE
- **FARMACIA POMI DI DR. COLLIVASONE A. & C. SNC**
  Via Saffi 162 - 21100 VARESE
- **FARMACIA GAGLIARDELLI DEL DR. ROBERTO SARTORI E C. SNC**
  Viale Milano 17/19 - 21100 VARESE
- **FARMACIA DI CIMBRO DI DR. M.G. PALLONE**
  Via Stazione 21 - 21029 VERGIATE
- **FARMACIA DOTT. MASCHERONI MARINA & C. SNC**
  Via Roma 27 - 21059 VIGGIÙ

Per saperne di più vedi articolo a pagina 11

Parola d'ordine: depuriamoci!

Come aiutare il corpo a disintossicarsi durante il periodo invernale.

Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specializzata
in educazione nutrizionale
racheleaspesi@gmail.com

Diamo un aiuto agli organi deputati alla disintossicazione per sentirci più leggeri, dinamici e in salute.

Terminato il periodo natalizio, finiti panettoni e cenoni, archiviati allontanamenti spontanei dalle palestre, si fanno i conti con la propria forma fisica e il proprio stato di salute.
Parola d'ordine per la remise en forme: depuriamoci!
Se si vuole tornare a un benessere invidiabile in vista della primavera, far riprendere la corsa al nostro metabolismo e affrontare con la carica e la protezione necessarie il resto dell'inverno, non possiamo fare altro che depurare il nostro organismo.

A COSA SERVE DEPURARCI?

La depurazione è un processo di disintossicazione che permette al nostro organismo di eliminare le tossine che, una volta accumulate, inquinano i nostri "sistemi di pulizia" creando, inevitabilmente, accumulo di rifiuti con conseguenti disagi: gonfiore, colorito spento, cellulite, aumento di peso, stanchezza, irritabilità, mal di testa, abbassamento delle difese immunitarie.
Depurare significa, dunque, dare un aiuto ai sistemi del nostro corpo deputati alla disintossicazione, quali fegato, reni, flora batterica intestinale e sistema linfatico affinché in breve tempo potremo sentirci più leggeri, dinamici e in salute.

COSA FARE NELLA PRATICA QUOTIDIANA?

Depurarci non significa seguire diete tristi, prive di colori e sapori, impoverite di alcuni alimenti selezionati e che per moda sono ritenuti dannosi per il controllo del peso. Depurarci significa saper scegliere i cibi più adatti, fare abbinamenti alimentari disintossicanti, assecondare il metabolismo con pasti più abbondanti nella prima parte del giorno, fino a una cena leggera con, infine, una tisana drenante serale.
Appuntiamoci queste regole disintossicanti per affrontare al meglio i periodo invernale che ci attende:

- Bere almeno **2 litri al giorno di liquidi**, tra acqua

(preferibilmente naturale a basso residuo fisso), tè e tisane drenanti senza zuccheri aggiunti. L'importante è bere soprattutto lontano dai pasti, tra le 9 e le 17.

- Utilizzare a ogni pasto (colazione compresa!) una porzione di **frutta o verdura fresca di stagione**, in quanto sono cibi idratanti che contengono una buona quantità di acqua che favorisce il benessere intestinale.
- Non stare a digiuno prolungato, ma consumare sempre **3 pasti principali e almeno 2 spuntini leggeri**, evitando di stare a stomaco vuoto per più di 4 ore consecutive.
- Suddividere le calorie giornaliere in una ipotetica **piramide al contrario**, facendo una colazione abbondante, un pranzo ricco con una buona porzione di carboidrati e proteine magre (nelle medesime quantità) e una cena povera, senza eccedere nell'uso dei carboidrati dopo le 18.
- Consumare a tutti i pasti una porzione di **proteine**, necessarie per il mantenimento del benessere della massa grassa e dei tessuti cutanei. Tra le migliori proteine, scegliere pesce, carne bianca magra, uova, legumi e frutta secca.
- Utilizzare prevalentemente **cereali integrali** in quanto fonti di fibra, di proteine e di grassi buoni: fette biscottate, fiocchi di avena, pane, pasta, cereali in chicco, facendo attenzione ai prodotti industriali in cui la percentuale di integrale deve superare il 70% dei cereali usati.
- Consumare a ogni pasto, senza eccessi, una fonte di **grassi buoni delle serie omega 3 e 6** come olio extravergine di oliva, olio di semi di lino, semi misti oleosi (girasole, lino, sesamo) e frutta secca.

- Limitare l'uso di **carni rosse, affettati, insaccati, caffeina e cibi salati**.
- Bandire, per almeno 30 giorni consecutivi, **zucchero bianco** (compresi pasta, pane e riso bianchi raffinati) e **dolcificanti artificiali**. Quando il corpo (e la mente) richiedono zuccheri, consumiamo frutta fresca e 1 cucchiaino di uvetta sultanina.
- Preferire **cotture rapide con pochi grassi**: al vapore, alla piastra antiaderente senza condimenti, al cartoccio. Utilizzare senza limitazioni **spezie ed erbe aromatiche**, affinché si possa insaporire i piatti senza aggiungere condimenti dannosi.

UN AIUTO DALLA NATURA.

Può essere utile utilizzare come aiuto depurativo, un buon drenante liquido come la **pilosella in tintura madre**: utilizzare 60 gocce sciolte in un litro di acqua naturale da bere durante la giornata, preferibilmente lontano dai pasti (è possibile dividere le gocce in due bottigliette da mezzo litro, specialmente se non si è abituati a bere molto). Proseguire per 60 giorni consecutivi ed eventualmente ripetere al successivo cambio stagionale. La pilosella aiuta a drenare e a eliminare, attraverso la diuresi, le tossine accumulate in eccesso, agevolando le attività depurative di fegato, reni e intestino.

Il vostro farmacista può aiutarvi a seguire un ottimo percorso depurativo alimentare, fitoterapico e cosmetico: quando si è purificati da tossine e scorie invernali, saremo in salute, meno soggetti a patologie tipiche di fine inverno, la nostra pelle sarà più luminosa e il nostro metabolismo sarà più disposto a farci tornare in forma in vista della primavera.

A pagina 29: Ricette a prova di depurazione ➤ ➤ ➤

da sapere

Un uso eccessivo dei social è comparabile alla tossicodipendenza. Entrambi compromettono il processo decisionale.

L'uso eccessivo dei social media è comparabile alla dipendenza da droga. A dirlo è uno studio pubblicato sul Journal of Behavioral Addictions, che ha evidenziato una correlazione tra l'utilizzo dei social e la compromissione del processo decisionale, che è di norma carente nelle persone tossicodipendenti. Gli studiosi dell'università del Michigan hanno misurato la dipendenza psicologica da Facebook di 71 persone. I partecipanti sono quindi stati sottoposti all'Iowa Gambling Task, un test psicologico basato sul gioco d'azzardo che serve a osservare i meccanismi decisionali. Dal test è emerso che a prendere le decisioni peggiori sono state le persone che eccedono nell'uso dei social. La correlazione tra decisioni sbagliate e dipendenza da social è risultata analoga a quella, già nota, tra cattive decisioni e la dipendenza da oppioidi, cocaina, metanfetamine e altre droghe. *"Circa un terzo degli abitanti del pianeta utilizza i social media, e alcune di queste persone mostrano un uso eccessivo e disadattivo di queste piattaforme"*, osserva il professor Dar Meshi, autore principale dello studio. *"Credo che i social portino enormi benefici, ma c'è anche un lato oscuro quando le persone non riescono a staccarsene. Dobbiamo capire meglio questa spinta, così da determinare se l'uso eccessivo dei social media dovrebbe essere considerato una dipendenza".*

È IL MOMENTO GIUSTO PER SCEGLIERE JAGUAR E LAND ROVER.

È il momento di pensare al mondo Jaguar e Land Rover in maniera diversa.
Perché vivere le loro performance e capacità off-road adesso è ancora più facile grazie ad un'offerta che abbiamo preparato per Federfarma. Solo per i suoi associati, dipendenti e collaboratori abbiamo riservato degli sconti fino al 20%* sul prezzo di tutte le nostre Jaguar e Land Rover.

Delle offerte speciali che ti aspettano da Autosalone Internazionale.

AUTOSALONE INTERNAZIONALE
Via Giuseppe Borri 50, Castellanza - 0331 620558
Viale Aguggiari 213, Varese - 0332 227310
concierge.autosaloneinternazionale@jaguardealers.it
concierge.autosaloneinternazionale@landroverdealers.it

autosaloneinternazionale.jaguar.it
autosaloneinternazionale.landrover.it

*Iniziativa della Concessionaria Autosalone Internazionale con sconti esclusivi dedicati ai soli associati Federfarma.

Range Rover Velar: Consumi Ciclo Combinato NDEC da 5,8 a 8,3 l/100 km. Emissioni CO_2 da 152 a 189 g/km.
E-PACE: Consumi Ciclo Combinato NDEC da 5,4 a 8,7 l/100 km. Emissioni CO_2 da 143 a 199 g/km.

JAGUAR	
Modello	**sconto a lei riservato**
XE	14%
XF	16%
F-TYPE	17%
XJ	20%
F-PACE	10%
E-PACE	10%

LAND ROVER	
Modello	**sconto a lei riservato**
Range Rover	12%
Range Rover Sport	12%
Range Rover Evoque	11%
Discovery Sport	13%
Discovery	11%
Range Rover Velar	10%

Allattamento al seno:
consigli e rimedi naturali.

Secondo le linee guida OMS e UNICEF, l'avvio dell'allattamento può avvenire già 30 / 60 minuti dopo il parto. Tutte le ricerche concordano nel dimostrare che, nel primo semestre di vita, l'unico alimento veramente appropriato per il bambino è il latte materno; in questo periodo iniziale si parla di allattamento esclusivo, cioè senza altri liquidi, mentre dal sesto mese in poi, l'allattamento è definito parziale con uno svezzamento graduale.

Dott.ssa Elisabetta Ferrario
Farmacia Sant'Elia
Baraggia di Viggiù - Varese
Tel. 0332.417747

Il latte materno è **"specie-specifico"**, cioè contiene tutti i fattori nutrizionali (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali) e fattori immunizzanti che, per proporzione e quantità, sono biologicamente compatibili con la fisiologia del bambino in crescita. Contiene altresì enzimi e particolari fermenti che, oltre a favorire la digestione, proteggono dalle infezioni intestinali.

IL LATTE MATERNO È UNA GRANDE OPPORTUNITÀ.

Fin dalla gravidanza la natura pensa a tutto: prepara le mammelle e il corpo della mamma per l'allattamento. Se il bambino succhia, il seno produce latte; non ci sono regole fisse: ogni coppia mamma-bambino è unica!

Certo, è importante imparare a riconoscere i **"segni di fame" del neonato**: muove la testa, succhia la mano, apre la bocca e sporge la lingua. Il pianto è un segnale tardivo.

È importante anche sapere che dopo la poppata e il ruttino, il bambino ha bisogno di circa 2/3 ore per digerire il latte, cioè per svuotare lo stomaco; se cerca ancora di attaccarsi o piange può essere che non sia sufficientemente sazio o che abbia in circolo ancora qualche bolla d'aria, le famose coliche... allora può essere utile massaggiare il pancino del bambino. La madre deve posizionarsi in modo da essere comoda e rilassata, il bambino ben sostenuto e girato verso la mamma (pancia contro pancia); la mamma deve inoltre controllare il bimbo mentre succhia, osservando la deglutizione, se è ben attaccato al seno (mammella) con la bocca aperta e il mento appoggiato al seno. È importante lasciare che il bambino succhi da un seno finché non si stacca spontaneamente; una teoria suggerisce di porgere ad ogni poppata un seno diverso, se il bambino è sazio non si attaccherà all'altra mammella, se invece il latte non è sufficiente, si può passare all'altro seno. Occorre de-

tergere il capezzolo con soluzione fisiologica prima e dopo la poppata; in presenza di ragadi si può applicare una crema cicatrizzante, che deve essere rimossa prima della poppata successiva. Durante l'allattamento è utile tenere al caldo le mammelle, anche d'estate…

REGOLE ALIMENTARI PER LA MAMMA CHE ALLATTA.

Innanzitutto la mamma che allatta non deve preoccuparsi del peso che accumula perché lo perderà naturalmente man mano che il bambino verrà svezzato. La mamma, se può, mangi prima e, sempre se ne ha la possibilità, si sdrai tenendo il torace orizzontale per 10/15 minuti, in modo tale da favorire il riempimento delle mammelle e rilassarsi un po'.

È importante **seguire i propri gusti alimentari**, tenendo presente che i cibi devono essere cotti: l'insalata contiene cellulosa che fa gonfiare lo stomaco del bambino, provocandogli le coliche, fastidiose e dolorose. Occorre scegliere frutta e verdura di stagione per evitare di trasmettere al neonato fitormoni e prodotti chimici vari... **Bere in maniera adeguata** perché il latte è un alimento liquido, quindi bevande non gassate né zuccherine, tisane al finocchio, dolcificate con miele biologico, meglio se di acacia che è il più leggero. Minestre di verdure di stagione, ma con pochi legumi, che creano bolle d'aria nel pancino. Se la mamma ha sempre bevuto il latte e non è intollerante ai latticini, può continuare a berlo e aggiungere merende a base di yogurt bianco biologico, arricchito da frutta di stagione o miele di acacia. Anche i cereali sono importanti, ovviamente biologici e integrali, perché contengono carboidrati a lento rilascio che mantengono equilibrata la glicemia anche nel bambino e questo è importante per limitare le richieste di poppate notturne. Non si deve evitare la carne rossa, ben cotta, come anche il pesce e le uova, ma è meglio rinunciare a crostacei e molluschi, molto allergizzanti, ad insaccati e adottare cotture al vapore e mai fritture! Evitare anche arachidi, cioccolato, spezie, peperoni, formaggi fermentati, aglio e cipolla. Invece, se la si digerisce, la ricotta è molto nutriente, ricca di proteine e di calcio e si presta a piatti salati e dolci, ad esempio con marmellata biologica. Durante l'allattamento al seno **esclusivo** il bambino richiede: a) vitamina K per la profilassi antiemorragica; b) vitamina D per la profilassi antirachitica.

Dopo la nascita: stimoliamo il latte materno.

- Dopo il parto assumere per 3 giorni *Ricinus communi* 5 CH (5 granuli 3 volte al giorno) per favorire la montata lattea.
- Se si ha poco latte o latte poco nutriente, *Calcarea carbonica* 200 CH, per riequilibrare qualità e quantità, tre dosi (una ogni 5 giorni).
- In caso di ragadi assumere *Nitricum acidum* 5 CH e *Graphites* 15 CH, 5 granuli di ognuno, 2 volte al giorno, alternati. Utile anche applicare dell'olio di calendula sui taglietti.
- In caso di tensione e arrossamento al seno assumere una dose di *Nux vomica* 15 CH.
- In caso di ingorgo mammario, svuotare il seno con un tiralatte e assumere 5 granuli di *Phytolacca decandra* 15 CH e *Belladonna* 9 CH.

Fitoterapia durante l'allattamento.

Tra le piante ad azione galattogona ricordiamo l'*anice verde*, il *finocchio selvatico* e la *galega*.

VANTAGGI DELL'ALLATTAMENTO AL SENO.

Per il bimbo: il latte materno soddisfa tutti i bisogni nutritivi, è facile da digerire, si adatta al ritmo di crescita, previene la carenza di vitamina A, è ricco di anticorpi, riduce il rischio di allergie respiratorie, dà un'idratazione ideale,diminuisce il rischio di diabete, apporta nutrienti essenziali per un equilibrato sviluppo neurologico e psicologico, varia di gusto educando il bambino a sapori diversi ed è sempre caldo al punto giusto!

Per la mamma: è la naturale continuazione e conclusione della gravidanza, aiuta a recuperare la forma fisica e psicologica dopo il parto, previene il rischio di tumori alle ovaie e al seno, diminuisce il rischio di osteoporosi ed è sempre pronto e caldo al punto giusto!

È il sistema più naturale, comodo, meno costoso, sempre disponibile ed ecologico.

da sapere

Leggere con i bimbi? Dà loro un vantaggio linguistico di 8 mesi. Benefici soprattutto per i piccoli con meno di 5 anni.

Lo rileva una ricerca della Newcastle University's School of Education, guidata da James Law, professore di scienze del linguaggio. Il team di esperti ha scoperto che le abilità linguistiche ricettive - le capacità cioè di comprendere le informazioni - sono influenzate positivamente quando i bambini in età prescolare leggono con qualcuno che si prende cura di loro. Per la ricerca è stata effettuata una revisione sistematica degli studi con interventi di lettura degli ultimi 40 anni, in cui si utilizzavano sia libri che e-readers e in cui la lettura è stata effettuata con un genitore o qualcuno che si occupava dei piccoli. La revisione ha mostrato che i bambini socialmente svantaggiati hanno avuto un beneficio leggermente maggiore rispetto ad altri. *"Sapevamo già che leggere con i bimbi offre dei vantaggi per il loro sviluppo e le prestazioni accademiche successive- evidenzia il professor Law - ma gli otto mesi di vantaggio di questa revisione sono risultati sorprendenti. Otto mesi sono una grande differenza nelle competenze linguistiche quando si guarda a bambini sotto i cinque anni di età".* L'età media dei bimbi coinvolti nei 16 studi inclusi nella revisione era di 39 mesi e le ricerche sono state condotte in cinque paesi: Stati Uniti, Sudafrica, Canada, Israele e Cina. Gli esperti ora chiedono che le autorità sanitarie pubbliche promuovano la lettura dei libri da parte dei genitori.

Costituzione sulfurica.

Dott. Gianluca Bonicalzi
Farmacista
gianluca.bonicalzi@libero.it
Farmacia Sant'Elia
Baraggia di Viggiù (Va)
Tel. 0332 417747
info.farmaciasantelia@gmail.com
Cell. 340 9391650

In questo articolo verranno descritte le principali caratteristiche del soggetto sulfurico (sanguineo).

Il **sanguinico** vive essenzialmente nell'elemento aria in cui si esprimono le forze animiche, che si servono del sistema nervoso e della respirazione. Gli organi più rappresentativi sono il **sistema cardiovascolare**, quello **respiratorio**, la **cute** (superficie di scambio generale), il **sistema nervoso**, sollecitato dai sensi e dai recettori cutanei estremamente sensibili. La prontezza dei nervi recettivi, per tutto quanto si svolge nell'ambiente, è un tratto caratteristico del temperamento sanguigno; per questo viene spesso **considerato un tipo "nervoso"**, non in senso patologico.

Segni morfologici: di altezza normale od inferiore alla norma è l'atleta della forza e della resistenza. Il cranio può essere normocefalo o brachicefalo, la faccia è di forma quadrata ed è ben sviluppata sia la parte digestiva (perché è un mangiatore), che quella respiratoria (per una aumentata attività circolatoria rispetto alla media). Il torace è di forma quadrata ed è ben sviluppato vista l'iperfunzione respiratoria; l'addome è ben sviluppato. La mano è corta, quadrata e muscolosa con dita corte e quadrate. I muscoli ed i legamenti sono tonici e trofici, nel complesso ben sviluppati.

Segni fisiologici: il sulfurico è un biotipo forte, di grande vitalità, con uno scheletro grosso, tutte caratteristiche che gli conferiscono grande resistenza allo sforzo fisico. In caso di malattie acute la reazione è violenta e pronta, il decorso tumultuoso e grave e la convalescenza rapida. Da un punto di vista endocrinologico nel sulfurico prevale l'aspetto anabolico, vista l'iperfunzionalità del corticosurrene e della sezione parasimpatica del sistema nervoso involontario. E' inoltre un ipergenitale ed un iperpituarico anteriore.

Segni psicologici: nel sulfurico prevale la vita di relazione su quella vegetativa ed interiore. Sono soggetti dotati di intelligenza realizzatrice che devono agire per scaricare la loro vitalità interna.

Temperamento: il temperamento sanguigno si riconosce maggiormente dal carattere e dalla personalità piuttosto che dai tratti somatici. È un individuo estroverso, geniale, creativo, furbo, dinamico, curioso, intuitivo, passionale, versatile, eclettico, comunicativo, gioviale, agitato, impulsivo, iperattivo. Ha sempre bisogno di comunicare e non sta mai zitto; la leggera ironia è un suo tratto caratteristico. Insofferente alle costrizioni, tollerante, contrario ai dogmi e alle prese di posizione rigide, ma guai a toccare i suoi ideali, sui quali non ammette discussioni, o a limitare il suo spazio vitale e la sua libertà. È un sognatore ma, a differenza del flegmatico, sogna cose realizzabili; la sua mente è un vulcano che sforna idee e progetti in continuazione. Sensibile a tutto ciò che viene incontro dall'esterno, vuole fare tutto nel minor tempo possibile, passando volentieri da un'occupazione all'altra. Ai pasti mangia in gran fretta e si sente sem-

pre più affamato, a causa del suo metabolismo veloce. In ambito sentimentale è spesso attratto da più persone contemporaneamente, quando un legame fisso limita la sua libertà di movimento, tenderà a lamentarsene e a crearsi situazioni parallele. Dal punto di vista psichico, spesso vive un rapporto difficile con le cose concrete. Quando perde la capacità di interpretare correttamente le sue sensazioni fisiche, finisce per scivolare nell'ipocondria e nell'incuria di sé, tenderà a mangiare troppo o troppo poco e spesso male, soprattutto a mischiare alimenti e sapori. Difficilmente riuscirà a seguire una dieta alimentare, perché la regolarità in genere lo disturba.

Tendenze patologiche: generalmente il sanguigno può tollerare meglio e più a lungo di altri gli eccessi, dato che la costituzione è nella maggior parte dei casi molto forte, gli organi digestivi dotati di potenti energie e calore, i tessuti sono poveri di acqua, ben ossigenati, tonici ed elastici. Dato che è forte, però, tende ad abusare di queste sue risorse, finché le strutture organiche non cedono di colpo.
Il sistema nervoso (centrale, periferico e neurovegetativo) è il tallone d'Achille del sanguigno. Non stando mai fermo (fisicamente e mentalmente), il tessuto nervoso diventa troppo vitale, gli organi di senso instabili e l'individuo non riesce più a distinguere correttamente ciò che avviene fuori e ciò che accade dentro, subentra il disordine nei processi ritmici (polso e respiro accelerano). L'apparato circolatorio in questo biotipo è il più impegnato e le principali espressioni patologiche sono rappresentate da ipertensione, ipercolesterolemia, arteriosclerosi diffusa. In genere soffre di disturbi neurovegetativi da stress: palpitazioni, aritmie cardiache, ipertensione, malattie polmonari, malattie del sistema nervoso, ipertiroidismo, cefalee, vampate di calore, disturbi del ciclo mestruale, cattiva circolazione periferica (crampi, formicolii), difficoltà digestive, ansia.

DI SEGUITO UNO SCHEMA RIASSUNTIVO CON LE PRINCIPALI CARATTERISTICHE DELLA COSTITUZIONE SULFURICA.

- **Sinonimi:** sanguigno, mesoblasta (respiratorio-muscolare-genitale), tonico-plastico.
- **Profilo esteriore:** di statura media, appare forte, muscoloso, aggressivo.
- **Profilo interiore:** è combattivo, impulsivo, passionale. Ama il movimento e la vita.
- **Tendenze morbose:** tende alle alterazioni metaboliche (diabete, gotta, obesità, calcolosi) ed alla patologia cardiovascolare.
- **Rimedio principale:** Sulfur.

BIOTON®

LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, **c'è bisogno di ENERGIA NUOVA.**
I prodotti della **linea BIOTON®** contengono **miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo STRESS** e alle sfide di ogni giorno.
Ginseng, Eleuterococco, Gingko Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un **sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.**

Chiedi un consiglio al tuo Farmacista.

SELLA Scopri la Linea Bioton su: www.sellafarmaceutici.it

Kilocal

2 COMPRESSE DOPO I PASTI*

AMA la tua VITA

FAVORISCE IL METABOLISMO DI GRASSI E ZUCCHERI

Vuoi perdere peso, drenare e depurare? SCEGLI IL TUO KILOCAL "LIQUIDO"!

Kilocal Active Slim, a base di Chitosano e attivi naturali, agisce di giorno e di notte, in modo semplice e piacevole, per aiutare a mantenere sotto controllo il peso.

Kilocal Drenante Forte, nei gusti Tè Verde, Mirtillo e Ananas, associa 11 estratti erboristici che favoriscono il drenaggio dei liquidi, le funzioni depurative dell'organismo, la funzionalità epatica e delle vie urinarie.

Kilocal Depurdren Slimcell, formula light a ridotto contenuto di zuccheri, apporta estratti utili anche per contrastare gli inestetismi della cellulite e favorire il microcircolo.

**Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.*

Kilocal ACTIVE SLIM
Metabolizzante, snellente, saziante.

Kilocal DRENANTE FORTE
Drenante, depurante, favorente la diuresi.

Kilocal DEPURDREN SLIMCELL
Drenante, depurante, snellente.

www.kilocalprogram.it

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

www.poolpharma.it

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

La visita dal veterinario:
come affrontarla al meglio.

Dr. Alessandro G. Aspesi
Medico Veterinario (OMV VA 527)
info@clinicaveterinariacavaria.it

Gentili lettori e lettrici, inizio questo mio articolo con una semplice domanda: chi di voi ha mai prestato attenzione a quanto una visita dal veterinario, per il proprio animale, possa essere faticosa?

È un ambiente nel quale si accumulano ansie e tensioni che vengono ben recepite dai nostri animali e che possono acuire aggressività o frustrazioni.
Vi presenterò qui un piccolo vademecum da adottare durante tutte le fasi della visita affinché l'ambiente risulti il meno stressante possibile, sia per voi che per lui.

IN SALA D'ASPETTO:

- Tenere i propri cani sempre saldamente al guinzaglio, evitando che possano liberamente muoversi come credono per la sala d'aspetto: questo è fondamentale per evitare che due animali possano fisicamente incontrarsi non sapendo mai come possano reagire.
- Per lo stesso motivo, mai presentarsi in clinica con gatti senza un trasportino chiuso: si spaventano facilmente, specialmente a contatto con altri animali.
- Mantenere un tono pacato della voce mentre si chiacchiera, evitando di gesticolare in modo eccessivo; gli animali non capiscono cosa ci diciamo ma interpretano molto bene il tono e la gestualità: più rimaniamo pacati, più lo rimarranno anche loro.
- Se notate che il vostro animale continua ad abbaiare è opportuno magari aspettare il proprio turno in una zona isolata della sala d'aspetto o, clima permettendo, direttamente fuori dalla struttura stessa.
- Si consiglia di togliere la suoneria al proprio cellulare: alti volumi potrebbero scatenare reazioni imprevedibili.
- Se il vostro animale sporca in giro non preoccupatevi, ma avvisate il medico veterinario quanto prima in modo che possa provvedere ad una corretta pulizia degli spazi comuni.

- È considerata una buona norma di educazione evitare di presentarsi prima dell'orario di apertura della struttura o a pochi minuti dalla sua chiusura, in assenza di reali necessità di urgenza.

DURANTE LA VISITA:

- Ricordiamoci sempre di portare il libretto sanitario del nostro animale.
- Non rispondere al cellulare se non per casi di estrema importanza: il vostro animale ha diritto a tutte le attenzioni, specialmente quando il medico veterinario è impegnato in qualche pratica difficile o fastidiosa.
- Sarebbe opportuno presentarsi alla visita veterinaria senza bambini o, se impossibilitati, cercando di tenerli il più possibile sotto controllo, evitando specialmente le urla; ricordiamoci inoltre che la visita potrebbe anche concludersi in maniera negativa: è meglio che vostro figlio apprenda certe notizie da voi piuttosto che da un estraneo.
- Se vi infastidiscono gli aghi o il sangue comunicatelo senza timori: sarà premura del medico veterinario creare le condizioni affinché la visita si svolga nel migliore dei modi, assicurando, contemporaneamente, il vostro benessere.
- Ascoltate con attenzione tutte le indicazioni che vi dà il medico veterinario: se l'iter diagnostico, la diagnosi o la terapia non vi convincono sentitevi liberi di porre tutte le domande del caso; sarà premura del vostro medico dipanare ogni dubbio.
- È vostro diritto avere un preventivo di spesa quanto più dettagliato possibile delle prestazioni concordate e, una volta effettuate, una copia della scheda clinica integrata coi risultati di tutti gli esami e le indagini diagnostiche eseguite.
- Ricordiamoci inoltre che richiedere un secondo parere ad altro medico veterinario non solo è un vostro diritto ma, talvolta, può essere fondamentale per rassicurarvi e dipanare ogni dubbio.

A CASA DOPO LA VISITA:

- Mai ignorare una cura impartita dal veterinario, in particolare se comporta una medicazione o una pratica un po' fastidiosa: il vostro animale ha bisogno di tutte le vostre cure per stare meglio. **Non serve a nulla ripresentarsi dal medico veterinario senza aver seguito le sue indicazioni:** ne va della salute dell'animale e del rapporto di fiducia con il medico stesso.
- Se la medicazione risulta troppo difficile o impegnativa non esitate a chiedere aiuto al vostro Medico Veterinario: vi darà sicuramente tutto il supporto e le indicazioni di cui avete bisogno per risolvere ogni problema.
- Attenersi con scrupolo alle indicazioni di posologia e orario di somministrazione di ogni terapia: la precisione è indispensabile per una rapida efficacia della cura.

Il digiuno terapeutico.

Prima parte

Dott. Fabio Colombo
Dottore di Ricerca e Specialista in Endocrinologia.
Endocrinologo, diabetologo, dietologo per la Dieta a Zona e consulente per la Chirurgia Bariatrica presso il Poliambulatorio Sanigest di Luino (VA)

Il digiuno terapeutico viene in genere suggerito per brevi periodi di tempo, fino ad un massimo di 36-48 ore.

Inutile negarlo: quando abitavamo sugli alberi (una manciata di secondi fa, secondo i tempi dell'evoluzione) il cibo non era proprio sempre a disposizione, come oggi. Per questioni evolutive il corpo umano è quindi in grado di adattarsi ottimamente all'assenza di cibo. Lo stesso non si può dire per un'alimentazione eccessiva, a causa della quale può ammalarsi delle così dette malattie del benessere (obesità, ipertensione, dislipidemie, diabete mellito, ecc.)

Diversi studi hanno evidenziato alcuni effetti del **digiuno** sulla salute, condannandolo o promuovendolo a seconda della moda.

Molto spesso non è chiaro di quale metodo di digiuno si parli: esistono infatti digiuni alternati e non, regimi alimentari che consistono in una dieta ipocalorica permanente (che alcuni chiamano comunque digiuno), altri che la prevedono per un tempo limitato e così via. Questo può generare confusione, perché i risultati possono essere molto diversi in termini metabolici. Perciò attenzione: ricordare sempre che gli effetti di un metodo, positivi o negativi che siano, non necessariamente saranno presenti anche negli altri.

Teniamo inoltre a mente che focalizzarsi su un singolo miglioramento (diminuzione di massa grassa, aumento di massa muscolare, longevità, ecc.) è estremamente riduttivo per valutare un intervento terapeutico importante come un cambio di dieta. Digiunare può portare a una diminuzione della massa grassa. Ma è l'unico effetto? La massa muscolare ne esce indenne? E tale variazione è permanente o torna con gli interessi pochi mesi dopo? Di ogni regime alimentare che studiamo è sempre quindi fondamentale valutare l'insieme degli effetti e non solo le singole variazioni, perché ciò che cerchiamo è il benessere della persona.

La durata della nostra vita media è quasi raddoppiata rispetto a quella dei nostri antenati del secolo scorso ma la sua qualità è oggi spesso guastata dai sintomi di un invecchiamento precoce e da malattie, molte delle quali sono conseguenza di un'alimentazione e di uno stile di vita sbagliati che non tengono conto delle esigenze fondamentali dell'organismo. Non tutti i problemi di salute dell'uomo moderno si possono risolvere con il digiuno terapeutico. Occorre infatti, innanzitutto, modificare radicalmente l'alimentazione ed eliminare le abitudini dannose per la nostra salute come l'abuso di nicotina e di alcol, l'insufficiente attività fisica e lo stress. Solo in questo contesto il digiuno terapeutico può svolgere una funzione molto importante poiché ha effetti paragonabili a quelli di un intervento chirurgico sugli organi danneggiati dalle abitudini poco salutari: elimina le scorie dai tessuti, riduce il sovrappeso, stimola le difese immunitarie naturali, rende più agile la mente ed influisce positivamente anche sulla vita interiore.

Il digiuno terapeutico viene in genere suggerito per **brevi periodi di tempo**, fino ad un massimo di 36-48 ore. Non si tratta di una totale astensione dal consumo di qualsiasi tipo di cibo: in genere è consentito mangiare alcuni alimenti come frutta molto acquosa o verdura leggera; il consumo di acqua è invece sempre consentito, anzi incoraggiato; i supplementi nutrizionali sono di natura vitaminica, salina ed amminoacidica.

E' **controindicato** in tutti i casi di malattie a carico di fegato e reni, i due organi maggiormente coinvolti nei processi di depurazione dell'organismo; questa pratica è sconsigliata inoltre in caso di anoressia, bulimia, aritmie cardiache, ulcera peptica, diabete mellito in trattamento insulinico, abbassamento delle difese immunitarie, gravidanza, allattamento, accrescimento e nelle persone trapiantate, che con un rafforzamento importante e rapido del sistema immunitario potrebbero andare incontro a crisi di rigetto.

E' un riposo fisiologico completo: bisogna evitare gli stress del lavoro che spossererebbero anche una persona perfettamente nutrita; pertanto il digiuno attivo non è terapeutico. Per disintossicarsi il corpo ha bisogno di energia; in questo periodo è dunque nettamente preferibile stare a letto e dormire il più possibile.

Un digiuno va svolto senza agenti inquinanti: bando dunque a tabacco, droghe e farmaci; si digiuna in un ambiente aerato e si sta tranquilli e al caldo; ben vengano quindi le stanze soleggiate, i materassi comodi e gli ambienti rilassanti.

Anche l'inquinamento sonoro e visivo va evitato: niente televisione. Lo stress è un'altra forma di inquinamento: è meglio creare un clima di calma per avere lo spirito e lo stomaco tranquilli.

Questa pratica è una vera e propria cura disintossicante; l'organismo in una prima fase mette in circolo tossine precedentemente accumulate per poi impegnarsi totalmente nell'eliminazione delle stesse. Nel nostro corpo si attiva un meccanismo atto alla depurazione dei vari organi e tessuti.

Digiunando smettiamo di apportare alimenti al corpo, che deve quindi sviluppare un nuovo modo per avere energia per sopravvivere. La sua strategia è rivolgersi alle riserve: ispeziona tutti i tessuti per inventariare grassi, proteine, vitamine e minerali di riserva che può usare senza farsi del male; distrugge per primi i tessuti usurati, danneggiati o in eccesso, riciclando le parti riutilizzabili ed eliminando quelle nocive; questo processo viene chiamato **autolisi**. I tessuti distrutti sono sostituiti da tessuti nuovi creati dall'organismo stesso; il corpo a digiuno si dedica quindi al **rinnovamento**.

Inoltre il digiuno accelera la pulizia dei vasi sanguigni, delle cellule e dell'ambiente nel quale queste nuotano; il nostro corpo disgrega ed elimina le scorie, come i depositi di colesterolo, le placche di grasso nelle arterie, le infiltrazioni calcaree ed i calcoli; le tossine non riciclabili vengono eliminate, così come i radicali liberi.

Una buona parte della nostra energia corporea viene normalmente utilizzata dai processi digestivi; durante un digiuno il canale digerente è in ferie e le mucose digestive possono finalmente ripararsi; lo stomaco ricostruisce le sue pareti, le ghiandole si depurano; il fegato elimina il grasso, oltre ai calcoli ed alle scorie che lo congestionano. Il digiuno permette la rigenerazione anche dell'intestino; dopo aver eliminato le scorie che lo ostacolavano, esso riequilibra la sua flora batterica. La pulizia della membrana intestinale ha come conseguenza una migliore assimilazione del cibo verso il sangue.

Consegniamo fiducia
tutti i giorni
per 365 giorni all'anno.

FIDUCIA vuol dire trovare sempre nella tua farmacia i farmaci e le specialità che cerchi.

FIDUCIA significa che ogni giorno, quattro volte al giorno, le specialità richieste vengono consegnate alla tua farmacia.

FIDUCIA è quella che centinaia di farmacie riservano alla nostra azienda, alla nostra organizzazione e specializzazione, fatta di uomini e mezzi capaci di garantire il miglior lavoro del tuo farmacista.

LA FARMACEUTICA S.P.A.

21040 Castronno (Va) - Viale Lombardia, 64

Tel. 0332 896051
Fax 0332 896061
e-mail: info@lafarmaceutica.it

Paura del dentista.
Come superarla?

Dott.ssa Piera Armienti
Odontoiatra
Specialista in Ortognatodonzia

Per molti è il primo vero ostacolo alle cure dentistiche, vediamo cosa la scienza ha sviluppato per superarlo e quali sono le tecniche oggi utilizzate.

Molti pazienti che devono sottoporsi a cure odontoiatriche, vivono la seduta con stress, paura e ansia fino ad arrivare a una vera e propria fobia che li porta a rimandare le cure e trascurare per anni la salute orale arrivando così a situazioni cliniche complesse che alimentano la paura. **Ma perché succede questo?**

Le motivazioni della paura del dentista sono spesso di natura emotiva e inconscia: paura di sentire dolore, paura di soffocare, la stessa posizione supina e l'immobilità che richiede la cura, paura di perdere i denti; paura per esperienze personali spiacevoli avvenute in passato... Le ragioni possono essere quindi varie, alcuni studi epidemiologici indicano che nella nostra civiltà occidentale circa il 5% della popolazione soffre di fobia dentale e il 30% ha un livello di ansia verso il trattamento odontoiatrico.

Per superare o almeno attenuare queste paure è fondamentale il rapporto che si instaura tra medico, paziente e tutta l'équipe dello studio; il paziente deve poter instaurare un rapporto di fiducia con il proprio medico per trovare con lui il modo più appropriato di superare il problema e curare la bocca.

D'altra parte il dentista ha a disposizione delle metodiche che possono aiutarlo nel tranquillizzare il paziente ed effettuare le cure in serenità, anche se ricordiamoci che l'aspetto psicologico è il primo da trattare.

- Sedazione farmacologica con l'utilizzo di farmaci ansiolitici per bocca prima della seduta.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

- Sedazione farmacologica tramite iniezione o infusione continua di farmaci ansiolitici da parte di un medico anestesista o medico odontoiatra sedazionista.
- Sedazione non convenzionali tramite ipnosi o agopuntura.
- Sedazione per via inalatoria con protossido d'azoto (N2O) ed ossigeno.

Quest'ultima tecnica è una delle più utilizzate a livello odontoiatrico perché è una tecnica sicura e con pochissime controindicazioni. Consiste nel respirare protossido di azoto miscelato all'O2 da macchine particolari tramite delle mascherine. Il gas inalato raggiunge il sistema nervoso centrale producendo una sensazione di ansiolisi e di benessere. **Questa tecnica può essere utilizzata sia sui bambini in pedodonzia che sugli adulti.**

Il grande vantaggio della sedazione con protossido di azoto è il controllo ottimale della procedura. L'ansia si riduce dopo le prime inalazioni e il grado di sedazione può essere influenzato variando il rapporto azoto / ossigeno della miscela. Alla fine del trattamento, la somministrazione di protossido di azoto è inibita, e il paziente inala ossigeno puro per qualche istante. Poiché il protossido di azoto non può essere metabolizzato, il gas viene espirato entro un periodo di tempo molto breve e viene completamente rimosso dal corpo. A differenza di tutti gli altri metodi di sedazione, il paziente può lasciare da solo lo studio dentistico, senza accompagnatori. Negli Stati Uniti, noti per la loro severa legislazione sulla responsabilità, al paziente è permesso di andare a casa in auto dopo un periodo di attesa di 15 minuti.

Un altro vantaggio è la sicurezza della procedura. Se usato correttamente, il protossido di azoto non ha particolari effetti collaterali, fatta eccezione per la nausea che talvolta può comparire.

Sono presenti comunque alcune controindicazioni, come in tutti i trattamenti:

- Gravidanza: soprattutto non durante i primi tre mesi.
- Broncopneumopatia cronica ostruttiva grave (BPCO).
- Carenza di vitamina B12.
- Impossibilità di respirare con il naso.

INFORMAZIONI

Per ulteriori informazioni specifiche sugli argomenti trattati avete modo di contattarci:
Varese: Via Rossini, 2 - Tel. 0332 287198
Tradate (Va): Via Cavour, 45 - Tel. 0331 844507
Legnano (Mi): Piazza Ezio Morelli, 7 - Tel. 393 5042409
www.ciattistudiodentistico.it
info@ciattistudiodentistico.it

da sapere

Latte d'asina all'olio extra vergine di oliva per i bimbi allergici.

**Il latte di asina unito all'olio extra vergine di oliva per i bambini allergici alle proteine del latte vaccino, specie nella fase di svezzamento. E' il particolare mix, che nasce da filiera tutta toscana, ideato nell'ambito di un progetto a cui hanno partecipato l'Università di Pisa, l'Azienda ospedaliera universitaria Meyer di Firenze come coordinatore e l'Istituto Zooprofilattico di Lazio e Toscana. L'idea di mettere insieme i due ingredienti, spiega una nota, è nata nell'ambito di 'Laba Pro.V', progetto della Regione Toscana sulla nutraceutica. L'olio evo e il latte d'asina provengono dal complesso agricolo forestale regionale 'Bandite di Scarlino'. Il progetto, i cui risultati scientifici sono in corso di pubblicazione, ha riguardato 81 bambini e il latte di asina è stato tollerato dal 98,7% di essi. *"Per i bambini il latte di asina è un buon sostituto in caso di allergia alle proteine del latte vaccino* - spiega Mina Martini, responsabile del progetto per l'Università di Pisa - *e questo sia per le sue proprietà nutritive sia perché risulta gradevole al gusto, diversamente da alcuni sostitutivi. Visto poi il suo limitato contenuto di grassi, nel caso dei bambini in fase di svezzamento, l'idea è stata di integrarlo con olio evo il che ha dato buoni risultati sia in termini di tollerabilità che di gradimento e di accrescimento".* Per Martini, *"le potenzialità del latte di asina sono molte, oltre ad essere un buon sostituto del latte vaccino nel caso di bambini affetti da allergie, le sue proprietà nutraceutiche potrebbero renderlo un alimento adatto anche per gli anziani e non ultimo per le persone che vogliono perdere peso o con problemi di dislipidemie".*

Morbillo, continua a diffondersi in Ue, 35 morti nel 2018.

Il morbillo continua a diffondersi in Europa, complice l'insufficiente copertura vaccinale nella maggiore parte dei Paesi. Vasti focolai epidemici con morti continuano ad esserci in Paesi che erano riusciti ad eliminare o interrompere il contagio. Attualmente, come segnala il Centro Europeo per il controllo delle malattie (Ecdc), ci sono epidemie in Romania, Francia, Grecia e Italia e nel 2018 sono state 35 le persone morte a causa del morbillo, di cui 23 in Romania, 7 in Italia, 3 in Francia e 2 in Grecia. A novembre il numero di casi non ha smesso di crescere rispetto a settembre e ottobre scorsi, soprattutto in Polonia e Portogallo. Complessivamente tra dicembre 2017 e novembre 2018, in tutta Europa sono stati segnalati 12.790 casi di morbillo, di cui il 70% confermato in laboratorio. Il primato spetta alla Francia (2.921), seguita da Grecia (2.634), Italia (2.548), Romania (1.346) e Regno Unito (984). Il 30% delle persone colpite sono stati bambini con meno di 5 anni di età, e il 51% giovani e adulti dai 15 anni in su. Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), nel 2017 solo 4 paesi europei (Ungheria, Portogallo, Slovacchia e Svezia) hanno raggiunto la soglia del 95% di copertura vacciale con entrambe le dosi.

ReSound GN For AFRICA

Progetto Udire
PROGETTIAMO IL BENESSERE DEL TUO UDITO

CHAARIA MISSION HOSPITAL

Nel Settembre del 2018 GN Resound in collaborazione con WORLD MEDICAL AID da vita ad una missione umanitaria in Kenya con lo scopo di attivare un ambulatorio di audiologia, all'interno di una struttura di assistenza gestita dal Cottolengo.

In questa struttura esistono già funzionanti un reparto di Ginecologia ed uno di Ortopedia ed una sala operatoria attiva 24 ore su 24, in cui medici italiani volontari prestano la propria opera di assistenza per salvaguardare la vita di persone che vivono con meno di 3 dollari al giorno.

L'ambulatorio di audiologia ha come scopo primario quello di aiutare tutti coloro che soffrono di ipoacusia, più o meno grave, attraverso la valutazione audiometrica e l'applicazione di apparecchi acustici.

Nell'area specifica, in cui ha sede la struttura del Cottolengo, gli abitanti non sono in grado di accedere al minimo livello di servizio sanitario. Per questa ragione tutto ciò che viene garantito all'interno della struttura gestita dai frati viene ritenuto salva vita, in quanto non ci sarebbe nessun'altra possibilità di cura al di fuori di essa per la popolazione residente.

Nell'organizzare questa missione umanitaria GN Resound ha richiesto la disponibilità a partecipare al Sig. Turchi Federico titolare di Progetto Udire con sede a Varese, al Sig. Benincasa Daniele titolare della società Ti Ascolto con sede a Modena e al Sig. De Stefano Marco, in qualità di Audioprotesisti, per la valutazione audiometrica e l'applicazione degli apparecchi acustici.

Nei 3 giorni passati all'interno della struttura sono state visitati 167 pazienti di ogni età, sono stati eseguiti 150 esami audiometrici e applicati 51 apparecchi acustici.

Avendo a disposizione solo 51 apparecchi è stato deciso di fare applicazioni monoaurali così da aiutare il maggior numero di persone possibili.

Sono stati aiutati con le protesi acustiche 20 pazienti dai 6 ai 18 anni e 31 pazienti adulti.

SIG. TURCHI PERCHÉ HA ACCETTATO DI PARTECIPARE A QUESTA MISSIONE UMANITARIA?

Perché l'idea di aiutare delle persone meno fortunate di noi nel tornare a sentire mi ha reso immediatamente felice. Non può immaginare l'emozione di vedere occhi sorridenti ed espressioni di felicità nel momento in cui le persone sentivano di nuovo i suoni più comuni. È impagabile vedere bambini che sentono le voci dei genitori o mamme che risentono le voci dei figli. In quel momento sei cosciente di aver restituito alle persone un po' della tua fortuna. È come aver fatto pace con il mondo intero.

QUAL'È STATA LA PRIMA IMPRESSIONE QUANDO È ARRIVATO A CHAARIA?

È stato come essere catapultati in un altro pianeta. Una struttura di prima accoglienza in mezzo alla foresta, all'angolo di un incrocio di strade non asfaltate. La sensazione di miseria era più che evidente. Nonostante ciò le persone avevano un aspetto fiero e di grande dignità.

COSA SI ASPETTAVA DI TROVARE?

In realtà non sapevo cosa aspettarmi di preciso. Era la prima missione, l'inizio di ciò che sarà il futuro di aiuti a Chaaria, e quindi era tutto da scoprire. Non sapevamo quante persone avremmo visitato ed in quali condizioni le avremmo trovate. Sono partito solo con il desiderio di aiutare il maggior numero di persone possibili.

COSA TI HA INSEGNATO QUESTA ESPERIENZA?

Che si possono rendere felici le persone anche con piccoli gesti. Il donare un apparecchio è un piccolo gesto che ha riempito di gioia immensa chi lo ha ricevuto. Mi sono reso conto che ciò che facciamo ha molto più valore di ciò che abbiamo o possiamo comperare. E la cosa più vera che ho imparato è che nelle difficoltà si apprezza molto di più il valore di ciò che si ha.

CI SARÀ UNA NUOVA MISSIONE?

Il progetto per il Kenya prevede due viaggi all'anno per i prossimi due anni. A marzo del 2019 ci sarà la prossima spedizione a cui sicuramente parteciperò con i colleghi con cui ho condiviso questa prima avventura. Controlleremo l'esito delle prime applicazioni e porteremo altri nuovi dispositivi acustici. **Per questa ragione chiedo a tutti coloro che hanno degli apparecchi acustici retroauricolari che non usano, se hanno voglia e piacere di aiutarci, di farceli avere. Progetto udire si impegna a ricondizionarli per poi donarli alla missione.**

Io Turchi Federico sarò personalmente garante e testimone che tutti gli apparecchi acustici recuperati saranno utilizzati per i bisognosi di Chaaria.

UN PICCOLO AIUTO CHE VI FARÀ SENTIRE FELICI!

ARTESTAMPA srl, Galliate Lombardo (VA)

a cura della Dott.ssa Rachele Aspesi

Ricette a prova di depurazione

Zuppa detox

No lattosio

- 250 g di cime di rapa
- 200 g di ceci lessati
- 200 g di fagioli di Spagna lessati
- 200 g di lenticchie rosse lessate
- 300 g avena integrale in chicchi
- 1 cucchiaio d cumino
- Olio extravergine oliva
- Sale
- Pepe nero

In una casseruola dai bordi alti, mettere le cime di rapa, tagliando finemente il gambo. Aggiungere ceci, fagioli, lenticchie e circa 1 litro di acqua. Far sobbollire, salando e pepando un poco, per circa 30 minuti, finché le lenticchie non avranno creato una crema. Nel frattempo, in un'altra pentola, cuocere l'avena in acqua bollente leggermente salata; una volta cotta e scolata, incorporarla alla minestra e toglierla dal fuoco. Aggiungere un cucchiaino di olio, il cumino e servire calda.

Ribollita della nonna

No glutine - no lattosio

- 2 patate
- 1 porro
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 rametto rosmarino
- 1 rametto timo
- 400 g cavolo nero
- 400 g fagioli cannellini
- 3 cucchiai di olio extravergine oliva
- Sale e pepe nero q.b.

Mondate il cavolo nero e tagliatelo a pezzi grossolani. Preparate il soffritto con 2 cucchiai di olio, aglio tritato, carote, sedano, patate e porro puliti e tagliati a dadini; unite i fagioli, mescolando bene e facendo cuocere in pentola di terracotta con un litro di acqua salata. Aggiungete dopo circa 20 minuti il cavolo nero con gli aromi e proseguite la cottura per altri 45 minuti a fiamma bassa. Aggiungete un ultimo cucchiaino di olio crudo e una spolverata di pepe prima di servire, assieme a una fetta di pane integrale.

Sushi di verdure

No glutine - no lattosio

- 10 foglie di verza
- 3 carote
- Un mazzetto di cime di rapa
- 1 cipollotto o 1 porro
- 1 avocado
- 1 cucchiaio di salsa tahin o di hummus di ceci
- Succo di limone
- Aromi

Scottate le foglie di verza in acqua salata, assicurandovi di mantenerne la croccantezza. Fate lo stesso con le carote, le cime di rapa e il cipollotto tagliato a tronchetti; pelate e tagliate per il lungo l'avocado e mettetelo a marinare nel limone. Fate una salsina con tahin (o hummus di ceci), aromi e qualche cucchiaio di acqua. Appoggiate le foglie di cavolo sul tagliere, spalmatele di salsa e sistematevi sopra nella parte centrale l'avocado e le verdure tagliate a listarelle; arrotolate e tagliate a fette più o meno spesse.

Torta di zucca e mandorle al profumo di arancia

No glutine - no lattosio

- 200 g zucca
- 125 g mandorle sgusciate e pelate
- 1 cucchiaio di buccia d'arancia grattugiata
- 3 uova
- 90 g zucchero di canna integrale
- 50 g fecola di patate
- 20 g farina di riso
- Sale

Mondate con cura la zucca, scottatela leggermente al vapore, finché sia ammorbidita al punto da poterla frullare fino a formare una crema. Tritate grossolanamente le mandorle e preparate la buccia di arancia mescolando poi assieme i due ingredienti. Sbattete molto bene i tuorli delle uova con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere una crema spumosa e soffice. Aggiungete la polpa di zucca, le mandorle con la buccia d'arancia, la fecola di patate e la farina di riso ben setacciate. Unite per ultimi gli albumi delle uova montati a neve molto soda e distribuite l'impasto in una tortiera da 24 cm rivestita da carta forno e cuocete per 30 minuti a circa a 170°c.

News dalle aziende

Benessere: evitare l'influenza potenziando il sistema immunitario!

INFLUPIRINVIRAL.

La mossa giusta è prevenire l'influenza rinforzando il proprio sistema immunitario. I consigli per ridurre la trasmissione del virus restano immutati: lavarsi le mani più volte durante la giornata (con gel alcolici se non c'è acqua), coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, restare a casa se si è malati e usare le mascherine in ospedale. Non sottovalutare questi sintomi e non ricorrere a cure fai da te. La mossa giusta è prevenire l'influenza

rinforzando il proprio **sistema immunitario**. Questo è possibile grazie al prodotto studiato dai nostri laboratori scientifici PoolPharma: **Influpirinviral**. Un innovativo integratore alimentare con estratto secco titolato e standardizzato di **Olivello Spinoso**, l'unico ottenuto dai germogli fogliari, la parte più attiva della pianta. Influpirinviral apporta anche **Zinco** e **Vitamina C**, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario, aiutando le naturali difese dell'organismo, e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Per la sua tollerabilità, può essere assunto anche dai bambini oltre i 3 anni. Disponibile in Farmacia in confezione da 30 compresse buone da sciogliere in bocca. Senza zucchero e senza glutine. **Da PoolPharma in farmacia.**

MAMMOGRAFIA 3D CON TOMOSINTESI AL CENTRO MEDICO SME.

Installato al CENTRO MEDICO SME - Diagnostica per Immagini un nuovo **Mammografo 3D con Tomosintesi** che supera i limiti della mammografia 2D tradizionale. Il Mammografo 3D genera una serie di strati sottili, analizzabili dal Medico Radiologo per identificare lesioni tumorali di piccole dimensioni. L'apparecchiatura ricostruisce inoltre una **Mammografia 2D sintetica** a partire dal volume 3D, sintetizzando i diversi strati in un'immagine monoplanare, senza bisogno di esporre la paziente ad ulteriori raggi X. Il nuovo mammografo utilizza un sofisticato algoritmo di tipo iterativo per la ricostruzione delle immagini, riducendo significativamente la dose radiante, a tutto vantaggio delle pazienti. Consente inoltre di eseguire acquisizioni a bassa o alta risoluzione, per personalizzare l'esame in base alle caratteristiche di densità del seno.

LETIBALM E LETIBALM PEDIATRICO.

Naso e labbra perfette con LetiBalm.

Dalla Spagna è arrivato un prodotto eccezionale, Best seller nel suo segmento!

Il Laboratorio Farmaceutico "A. SELLA" di Schio è lieto di proporre in esclusiva italiana **LetiBalm**, l'unico **balsamo lenitivo** ed emolliente formulato specificamente per **naso** e **labbra**, dedicato agli **adulti** e ai **bambini**, in due differenti versioni.

In caso di naso irritato oppure di labbra secche e particolarmente sensibili, LetiBalm è il rimedio ideale. LetiBalm è indicato in inverno, quando il clima aggrava le condizioni della pelle, ma viene consigliato per tutto l'anno a chi soffre di allergie ed è costretto a soffiarsi spesso il naso. Infatti LetiBalm è la soluzione ideale per proteggere la zona tra il naso e le labbra, con tripla azione.

Azione riparatrice: grazie alle preziose sostanze naturali contenute, tra cui la Centella Asiatica, la Vitamina E e l'Acido Salicilico, LetiBalm svolge un'efficace azione riparatrice, contro la secchezza, le screpolature e le ferite superficiali di naso e labbra.

Azione protettiva: l'Hamamelis Virginiana, la Melissa Officinale e la Centella Asiatica svolgono un'ottima azione protettiva, volta a ridurre il danno provocato dal soffiarsi il naso e dagli agenti atmosferici (freddo, vento e sole).

Azione reidratante: la Vitamina E, il Burro di Cacao e l'Olio di Girasole contribuiscono all'azione reidratante di questo balsamo innovativo.

Accanto al LetiBalm per gli adulti, SELLA propone LetiBalm Pediatrico, una formulazione specifica per la pelle dei bambini, al Burro di Karitè.

Confezionato in un pratico vasetto da 10 ml, LetiBalm è facile da usare e perfetto da portare sempre in giro. Disponibile anche il nuovo formato in tubetto da 10 ml, Letibalm fluido, con gli stessi preziosi ingredienti del formato in vasetto e anche il nuovo **Letibalm fluido Junior**.

Prezzo al pubblico:

- **LetiBalm** (vasetto da 10 ml): **€ 6,90** in farmacia
- **LetiBalm Pediatrico** (vasetto da 10 ml): **€ 6,90** in farmacia
- **LetiBalm Fluido e Fluido Junior** (tubetto da 10 ml): **€ 6,90** in farmacia.

www.sellafarmaceutici.it

Rubrica Aziende

- **Autosalone Internazionale**
  - 21053 Castellanza
    Via Giuseppe Borri, 50
    Tel. 0331 620558
  - 21100 Varese
    Viale Aguggiari, 213
    Tel. 0332 227310

  concierge.autosaloneinternazionale@jaguardealers.it
  concierge.autosaloneinternazionale@landroverdealers.it
  autosaloneinternazionale.jaguar.it
  autosaloneinternazionale.landrover.it
  Pagina n. 16 - 17

- **Castiglioni Citroën**
  21100 Varese
  Viale Aguggiari, 108
  Tel. 0332 18 06 234
  info@castiglionisrl.it
  www.concessionario.citroen.it/castiglioni
  Pagina n. 9

- **Ciatti Studio Dentistico**
  - 21100 Varese
    Via Rossini, 2
    Tel. 0332 287198
  - 21049 Tradate (VA)
    Via Cavour, 45
    Tel. 0331 844507
  - 20025 Legnano (MI)
    Piazza Ezio Morelli, 7
    Tel. 393 5042409

  info@ciattistudiodentistico.it
  www.ciattistudiodentistico.it
  Pagina n. 26 - 27

- **La Farmaceutica**
  21040 Castronno (VA)
  Viale Lombardia, 64
  Tel. 0332 896051
  Fax 0332 896061
  info@lafarmaceutica.it
  Pagina n. 25

- **Pool Pharma**
  20098 S. Giuliano Milanese (MI)
  Tel. 02 98281522
  info@poolpharma.com
  www.poolpharma.com
  Pagina n. 6 - 10 - 22 - 31

- **Progetto Udire**
  - 21100 Varese
    Via Cavour, 27
    Tel. 0332 831635
  - 21013 Gallarate
    Via Puricelli, 1
    Tel. 0331 786374
  - 21016 Luino
    Via XXV Aprile, 63
    Tel. 0332 533759

  www.progettoudire.it
  Pagina n. 2 - 28

- **Sella Farmaceutici**
  36015 Schio (VI)
  Tel. 0445 670088
  info@sellafarmaceutici.it
  www.sellafarmaceutici.it
  Pagina n. 21

- **SME**
  Diagnostica per Immagini
  21100 Varese
  Via L. Pirandello, 31
  Tel. 0332 224758
  Fax 0332 210420
  smeva@tin.it
  www.sme-diagnosticaperimmagini.it
  Pagina n. 32

wellcare.it

OGGI IN FARMACIA PUOI TROVARE UNA NOVITA' PER IL BENESSERE DI STOMACO E INTESTINO.

DIGESTIONE E NAUSEA

BRUCIORE E ACIDITÀ

GONFIORE

SQUILIBRI DELLA FLORA INTESTINALE

Trio Digeracid

Favorisce la funzionalità digestiva e ha effetti antinausea.
(E.s. Curcuma e Zenzero, Enzimi Enzimix®)

Bruciore e acidità.
(Polvere di Riso e Banana)

Contrasta il gonfiore.
(Finocchio e Cardamomo)

Favorisce l'equilibrio della flora intestinale.
(Fermenti lattici probiotici)

Trio Digeracid
EFFERVESCENTE MULTIFUNZIONE

Trio Digeracid

Funziona per stomaco e intestino

SENZA GLUTINE | NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

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

UNIVERSO BENESSERE

Da POOL PHARMA IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

COLESTEROLO?

AMA il tuo cuore e la tua linea!

Oggi in Farmacia c'è
Kilocal COLESTEROLO

Il colesterolo è un "killer silenzioso" che lavora ogni giorno contro il nostro benessere. Oltre il 30% degli italiani ha il colesterolo alto e, di questi, 4 uomini e 6 donne su 10 non lo sanno. Questo perché, anche quando è oltre i limiti, il colesterolo non lancia segnali di allarme. Deve fare attenzione soprattutto chi è in sovrappeso, condizione che riguarda più di un terzo della popolazione. Spesso infatti, l'eccesso ponderale è correlato sia a un aumento del colesterolo "cattivo", sia a una riduzione del colesterolo "buono".

Come far fronte a entrambe le situazioni? Dieta corretta, stile di vita sano e una compressa al giorno di **Kilocal Colesterolo**, l'integratore di **Pool Pharma** ricco di componenti specifici.
La **Monacolina K** aiuta a mantenere livelli normali di colesterolo nel sangue, mentre l'e.s. di **Coleus Forskolii** è utile per l'equilibrio del peso.
Il **Fieno Greco** favorisce il metabolismo dei trigliceridi, la **Berberis Aristata** la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, il **Gelso Bianco** la regolarità della pressione arteriosa.
Inoltre, l'**Olivo** contribuisce al metabolismo di carboidrati e lipidi, la **Lespedeza** ha proprietà drenanti e depurative, il **Cromo** aiuta a mantenere livelli normali di glucosio nel sangue.

Kilocal Colesterolo è disponibile in confezione da 30 compresse, per 1 mese di trattamento, e 15 compresse in **offerta prova a € 9,90.**

Da POOL PHARMA In Farmacia

NUOVA TECNOLOGIA ALL'AVANGUARDIA PER LE NOSTRE PAZIENTI

ABUS - 3D AUTOMATED BREAST ULTRASOUND SYSTEM

ELEVATA SENSIBILITÀ, DIAGNOSI PRECOCE

I seni di ogni donna sono diversi, proprio come ogni fiore è diverso dall'altro. Alcuni seni sono densi perché hanno una percentuale maggiore di tessuto mammario rispetto a quello adiposo. Avere i seni densi è una cosa normale, ma aumenta il rischio tumorale sino a sei volte[1]. Inoltre, i seni densi possono mascherare la comparsa di noduli e limitare i risultati della mammografia.

Il CENTRO MEDICO SME ha installato un sistema di ecografia mammaria automatizzata tridimensionale chiamato ABUS - Automated Breast Ultrasound System per esaminare le donne con tessuto mammario denso: è in grado di aumentare del 55% l'individuazione di tumori invasivi rispetto alla sola mammografia[2]. Esamina i seni densi in maniera diversa, acquisendo ampi volumi tridimensionali. ABUS permette l'analisi di sezioni mammarie sul piano coronale, parallelo alla parete toracica, non ottenibile con ecografia 2D, individuando precocemente le distorsioni strutturali causate dai tumori. E' un esame agevole, che non comporta l'esposizione a radiazioni. Il risultato può offrire maggior sicurezza e tranquillità.

LA MAMMOGRAFIA DA SOLA POTREBBE NON ESSERE SUFFICIENTE A RILEVARE UN EVENTUALE TUMORE AL SENO.

[1] Boyd NF, Guo H et al. Mammographic Density and the Risk and Detection of Breast Cancer N Engl J Med. 2007, 356 (3):227-236.
[2] Brem RF, Tabár L et al. Assessing Improvement in Detection of Breast Cancer with Three-dimensional Automated Breast US in Women with Dense Breast Tissue: The somoInsight Study. Radiology. 2015 274(3): 663-73.

CENTRO MEDICO **SME**
Diagnostica per Immagini
Direttore Sanitario Dr. Alfredo Goddi

0332 224758
INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

Via L. Pirandello 31 - 21100 Varese - www.sme-diagnosticaperimmagini.it