

FARMACIA PICCOLOTTI Dr. ALBERTO

via Cavour, 35 - 66054 Vasto (Chieti)
Tel. 0873-363232 - E-mail: a.piccolotti@inwind.it

www.lafarmaciantasca.com

La FARMACIA *in tasca*

Per la prima volta un sito web
dedicato ai clienti della farmacia

**UN EFFICACE SISTEMA INFORMATIVO
NELL'AREA SALUTE E BENESSERE
AGGIORNATO SETTIMANALMENTE**

UNA
GRANDE NOVITÀ



NUMERI VERDI

Telefono Verde Fumo	800 55 40 88
Telefono Verde Alcol	800 63 2000
Telefono Verde Aids	800 861 061

NUMERI UTILI

Vigili del Fuoco	115
Pronto Soccorso	118
Carabinieri	112
Soccorso pubblico di emergenza	113
Corpo Forestale dello Stato	1515
Guardia di Finanza	117
Fisco in linea (Ministero delle Finanze)	166 74
Drogatel	800.016.600
Telefono azzurro	196.96
Viaggiare informati	1518
Unità di Crisi del Ministero degli Affari Esteri	06.36225

EMERGENZE SANITARIE

Il Call center, che risponde al numero di pubblica utilità 1500, fornisce informazioni alla popolazione e agli operatori in caso di emergenze sanitarie.

www.ministerosalute.it

Il sito del Ministero della salute fornisce molte informazioni utili.

www.iss.it

Istituto Superiore di Sanità

www.assr.it

Agenzia per i Servizi Sanitari Regionali

TURNI DELLE FARMACIE

Pronto farmacia: numero verde
800 801185 il tuo farmacista in
linea

FARMACIA PICCOLOTTI Dr. ALBERTO

Via Cavour, 35
66054 Vasto (Chieti)
Tel. 0873-363232
E-mail: a.piccolotti@inwind.it

anno 4 n. 13 - Marzo 2009

La FARMACIA *in tasca*

Salute

Relazioni
pericolose

Psicologia

Cercasi cicogna

Sport

Alleniamo
il cervello

IN QUESTO NUMERO



**IL FARMACISTA
RISPONDE**
Dott.ssa Arianna Trevisi



**IL MEDICO
RISPONDE**
Dott. Francesco Artale



**IL MEDICO
RISPONDE**
Dott. Roberto Rozza

Il giornale scritto dal farmacista per mantenere in "buona salute" i suoi clienti. Tutte le novità di medicina, salute, e benessere con i consigli del tuo farmacista.



LA FARMACIA IN TASCA
È UN TRIMESTRALE
PER VIVERE BENE,
A CURA DEL
CIRCOLO DELLO SPEZIALE
(www.ilcircolodellospesiale.com)

SOMMARIO

IL FARMACISTA RISPONDE	2
BELLEZZA	3
La bellezza in cucina: le maschere fai da te	
SALUTE	4
Relazioni pericolose	
SPORT	6
Alleniamo il cervello	
PSICOLOGIA	8
A.A.A. cerchisci cicogna...	
ALIMENTAZIONE	10
Più sane e più belle con la frutta secca	
OMEOPATIA	12
Come combattere il raffreddore	
FITOTERAPIA	13
Green therapy per denti e gengive	
BENESSERE	14
Il potere dell'aromaterapia e cromoterapia	
BIMBI	15
Piedi piccoli piccoli	
FARMACIA UTILE	16
ANTICHI RIMEDI	17
PREVIENI IN FARMACIA	18
IL MEDICO RISPONDE	19

IL FARMACISTA risponde

DOTT.SSA ARIANNA TREVISI



Vado spesso in piscina e da un po' di tempo soffro del "piede d'atleta". Quali sono le terapie più recenti?

Premetto che non è necessario essere uno sportivo per incappare in questa infezione della pelle provocata da un fungo, la Tinea pedis. Il piede d'atleta si manifesta con spaccature simili a ragadi negli spazi tra le dita e, quando la situazione peggiora, possono apparire chiazze rossastre e vesciche. Se l'infezione viene trascurata, può essere difficoltoso anche camminare. Per curarla si ricorre a creme antifungine, da applicare sulla zona malata; solo in casi resistenti si assumono farmaci per via sistemica. Attenzione però: la cura deve essere protratta per un certo periodo dopo la scomparsa dei sintomi per essere certi di aver debellato l'infezione. Tra i medicinali più recenti, la terbinafina cloridrato 1% è una nuova molecola con azione antimicotica e assicura una guarigione molto rapida. Infine, per prevenire questa infezione, è importante asciugare in modo accurato lo spazio tra le dita ed evitare di camminare a piedi nudi sui pavimenti di palestre e piscine.

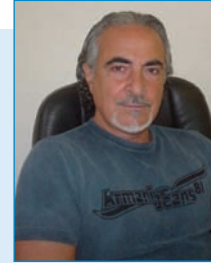
Mi capita spesso di soffrire di mal di gola. Esiste qualche rimedio che non sia farmacologico?

Il freddo rigido di questo inverno ha fatto esplodere molti casi di mal di gola. Un disturbo innocuo, ma molto fastidioso, sia per i grandi che per i piccini. Per trovare un po' di sollievo si possono mangiare delle caramelle balsamiche indicate per il mal di gola: ai gusti di eucalipto per la gola infiammata, di menta e mandarino in caso di raucedine, al lampone per i bambini. Queste caramelle hanno un potere lenitivo e antinfiammatorio, inoltre rinforzano le difese naturali delle alte vie respiratorie. Si raccomanda, soprattutto, di evitare colpi d'aria fredda, di coprire la gola con sciarpe o maglioni a collo alto, di non restare con vestiti o scarpe bagnati, di consumare abbondante frutta e verdura e di assumere eventualmente integratori vitaminici per rafforzare le difese immunitarie. Costituisce un'efficace misura contro il mal di gola, infine, effettuare periodicamente gargarismi con collutorio o con acqua tiepida e limone o sale, per disinfettare la gola.

Sono allergica agli acari. Ho saputo che esistono degli spray antiacaro, sono realmente efficaci?

Gli acari sono animaletti invisibili a occhio nudo e sono presenti nella polvere di quasi tutte le case. Aumentano nel periodo invernale, mentre diminuiscono in estate. Essi sono innocui, salvo per i soggetti allergici nei quali possono provocare problemi respiratori e cutanei. Gli spray antiacaro da soli non risolvono il problema, possono essere utili associati ad altri accorgimenti quali: rimuovere la moquette; non tenere in camera da letto libri o altri ricettacoli di polvere; aerare la stanza; quando è possibile esporre al sole le coperte; lavare con frequenza le lenzuola a temperatura superiore ai 55 gradi. Contrariamente a quanto si crede, i cuscini e le trapunte in piuma d'oca rappresentano una fonte di acari minore rispetto ai materiali sintetici.

IL MEDICO risponde



DOTT. FRANCESCO ARTALE
Specialista in Angiologia e Chirurgia
Vascolare a Milano e Roma

Soffro di adiposità localizzate alle cosce e al ginocchio e nonostante sia diminuita di peso e abbia ripreso l'attività fisica il difetto rimane. Esiste un rimedio efficace per eliminare questi difetti?

Nel suo caso è indicata una microliposcultura, una tecnica chirurgica non invasiva per eliminare in modo definitivo le adiposità localizzate. Questo mini intervento prevede un rimodellamento delle gambe, fianchi e glutei in anestesia locale, senza sanguinamento, cicatrici e un recupero quasi immediato delle proprie attività. Si interviene mediante una piccola cannula collegata ad una siringa di plastica e il grasso viene aspirato manualmente con movimenti molto attenti nel rispetto della circolazione e del reticolo vascolare. I risultati sono molto buoni, il grasso non si riforma più, ma l'intervento deve essere eseguito da mani esperte. Per consolidare i risultati ottenuti è consigliato sottoporsi a qualche seduta di Icoone, un macchinario che rappresenta l'evoluzione del Lpg. L'apparecchio permette di trattare gli inestetismi della cellulite e di combattere la ritenzione idrica. Non solo, grazie ai diversi programmi, è possibile contrastare il rilassamento cutaneo, migliorare l'elasticità e il tono della pelle.



DOTT. ROBERTO ROZZA
Odontoiatra a Monza e alla Clinica
Odontoiatrica - Ospedale San Paolo di
Milano

Ho i denti molto storti e questo mi crea imbarazzo, al punto che sorrido molto poco. Non ho voglia di mettere l'apparecchio fisso dato che non sono più una ragazzina, esiste una soluzione alternativa?

Avere i denti storti con il tempo può creare seri problemi parodontali, come la perdita dei tessuti che sostengono i denti, ascessi e perdita dei denti stessi. Non solo, possono verificarsi anche dei disturbi a carico delle articolazioni temporo-mandibolari. L'alternativa all'apparecchio fisso può essere una terapia ortodontica mediante apparecchi linguali o l'utilizzo di mascherine invisibili. Nel primo caso si tratta di un vero e proprio apparecchio fisso che montato sulla superficie posteriore dei denti non è visibile. La tecnica dà buoni risultati, ma richiede tempi più lunghi. L'allineamento mediante mascherine, invece, è più costoso e consiste nel preparare una serie di mascherine trasparenti che vengono applicate sulle arcate, ottenendo movimenti progressivi dei denti siano al loro allineamento.

La **FARMACIA**
in tasca

www.lafarmaciantasca.it
ANNO 4 N. 13 - MARZO 2009
REGISTRAZIONE N. 143
DEL 1.3.2006

DIRETTORE RESPONSABILE
MONICA MELOTTI

REDAZIONE
LARA BETTINZOLI
(lara.bettinzoli@mediamed.it)
FILIPPO OCCHINO
ROSSELLA MAGLIANO

SEGRETERIA DI REDAZIONE
FRANCESCA ALESSANDRINI BIONDI

COMITATO SCIENTIFICO
DVORA ANCONA
FILIPPO D'ALFONSO
EDOARDO FESCE
PIERA FILECCIA
MARISA FRANCIOSI
PAOLO EVANGELISTA
CORINNA RIGONI
EMMA MORTILLI
TITO PICCIONI
BARBARA ROSSI

EDITORE
MEDIAMED
EDIZIONI SCIENTIFICHE
Via GAGGIA, 1 20139 MILANO
TEL. 0256814813
FAX 0256817441
press@mediamed.it

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
E A B
LILIANA NORI

STAMPA
GRAFICA SETTE SRL
BAGNOLO MELLA (BS)

FINITO DI STAMPARE
NEL MESE DI GENNAIO 2009

IMMAGINI
©STOCKPHOTO.COM/ARTIST'S MEMBER NAME
COVER ©STOCKPHOTO.COM/AREKIMALANG
PAG. 3 ©STOCKPHOTO.COM/HIDESY
PAG. 5 ©STOCKPHOTO.COM/GBRUNDIN
PAG. 6 ©STOCKPHOTO.COM/YAKOBCHUK
PAG. 8 ©STOCKPHOTO.COM/ABEYER
PAG. 10 ©STOCKPHOTO.COM/BIENCHEN-S
PAG. 12 ©STOCKPHOTO.COM/ESEMELWE
PAG. 13 ©STOCKPHOTO.COM/DIANE39
PAG. 15 ©STOCKPHOTO.COM/JYGALLERY

La bellezza in cucina: le maschere fai da te

ELISABETTA ALESSANDRINI BIONDI



Creare maschere per il viso per nutrire, esfoliare e purificare è più semplice di quel che si pensa. Gli ingredienti che ci servono li possiamo trovare in cucina o reperire nella nostra farmacia ed erboristeria di fiducia. Una volta scoperte le proprietà degli ingredienti, basta mixarli a piacimento per avere un ottimo trattamento di bellezza, efficace come quello fatto dall'estetista. Di base servono un addensante e un principio attivo. Come addensanti troviamo nella categoria delle argille quella verde e quella bianca (caolino), costituite principalmente da silice, allumina, ferro, magnesio e potassio; hanno inoltre proprietà cicatrizzanti, assorbenti, antitossiche ed energizzanti. Lo yogurt è un altro addensante naturale, ridona luminosità e ha grandi proprietà emollienti. Il miele è idratante, cicatrizzante e nutriente. La maggior parte della polpa e del succo di frutta e verdura contengono "preziosi" principi attivi; si possono usare anche singolarmente applicando il succo con un dischetto di cotone o spal-

mando la polpa sulla pelle precedentemente pulita.

Tra i vegetali più comuni possiamo trovare:

il succo di limone: ha proprietà purificanti e schiaranti; aiuta a schiarire le macchie del viso e dona un colorito uniforme; è ricco di vitamina C, antiossidante e illuminante;

la polpa di zucca: ha proprietà decongestionanti ed è ricca di vitamina A (retinolo) e sali minerali; combatte i radicali liberi e distende la pelle;

l'uva: ha proprietà antiossidante, ammorbidente e de-

foliante, contiene A.H.A. (alfa idrossiacidi, gli acidi della frutta), flavonoidi, vitamina A e polifenoli.

Per una pulizia profonda e accurata, prima di passare alla stesura della maschera, sarebbe bene eseguire uno scrub per eliminare le impurità della pelle. Si mescola dentro a una tazza da caffè un cucchiaino di miele, mezzo di zucchero e qualche goccia d'acqua. Si inumidisce il viso con dell'acqua e si massaggia il viso delicatamente con questo composto e si sciacqua bene con acqua fresca.

Ecco qualche ricetta facile

Maschera purificante all'argilla verde e limone: per punti neri, acne e imperfezioni. Lascia la pelle pulita, purificata ed estremamente luminosa.

Ingredienti: due cucchiaini di argilla verde - il succo di un limone.

Preparazione: mettere in un recipiente di ceramica o di vetro l'argilla verde e il succo di limone, amalgamare il tutto con un cucchiaino di acciaio inox sino a ottenere una consistenza compatta e senza grumi: non deve essere né troppo dura né troppo acquosa. Applicare stendendo uniformemente su viso e collo uno strato medio di argilla e lasciare agire per 20 minuti. Sciacquare abbondantemente. Variante per pelli secche/molto secche: al posto del limone usare acqua o olio d'oliva q.b.

Maschera rivitalizzante allo yogurt e succo d'arancia: per ridare energia, luminosità e distendere la pelle.

Ingredienti: un vasetto di yogurt - 1/4 di un'arancia spremuta.

Preparazione: mescolare gli ingredienti e distribuire in maniera uniforme sul viso. Tenere in posa 5 minuti. Sciacquare abbondantemente.

Maschera supernutriente alla banana

Ingredienti: 1/2 banana - 3 cucchiaini di yogurt - 1 cucchiaino di miele.

Preparazione: amalgamare gli ingredienti e applicare la maschera sul viso lasciandola agire per 15-20 minuti. Sciacquare abbondantemente.

Relazioni pericolose

MICHELE CARRUBA

Farmacologo dell'Università di Milano



Tra alimenti e farmaci assunti per via orale non sempre corre buon sangue. Le sostanze contenute in alcuni cibi possono neutralizzare i principi attivi di determinate categorie di medicinali. In altri casi, invece, l'interferenza tra cibi e farmaci, e il conseguente bisogno di assumerli lontano dai pasti, dipende unicamente dalla particolare sensibilità all'acidità gastrica del medicinale stesso che ne riduce l'azione terapeutica.

Occorre quindi porre attenzione a queste "relazioni pericolose", ma per chiarire ogni dubbio basta rivolgersi al proprio medico o al farmacista, e sempre leggere il foglietto illustrativo del farmaco che indica anche gli alimenti ai quali prestare attenzione durante la terapia.

Per evitare interferenze di sorta, tranne i casi in cui l'assunzione a stomaco pie-

no è consigliata, è sufficiente prendere i farmaci almeno un'ora prima o due ore dopo i pasti.

Sempre mezzo bicchiere d'acqua

Il farmaco va sempre assunto con acqua, ne basta mezzo bicchiere. L'acqua impedisce che i farmaci, in particolare gli antinfiammatori, aderiscano alla parete dello stomaco facilitando la comparsa di ulcerazione. L'ideale è l'acqua a temperatura ambiente, sconsigliata quella calda che ritarda l'effetto dei medicinali, "ni" per quella ghiacciata che accelera il passaggio del farmaco nello stomaco. Le acque alcaline sono controindicate per l'assunzione di corticosteroidi o farmaci attivi sul sistema cardiovascolare, mentre vanno benissimo per gli antibiotici.

Le acque gassate, invece, sono utili per i digestivi. Il

caffè è permesso per i farmaci contro l'emicrania, mentre il latte è permesso per le cure a base di antinfiammatori non steroidei, per esempio l'acido acetilsalicilico.

I cibi nemici

Il calcio del latte, contenuto nei latticini e nei formaggi, è da evitare quando si assumono antibiotici, per esempio a base di penicillina, tetracicline e cefalosporine. Il calcio e altri minerali come ferro, magnesio e alluminio hanno la capacità di chelare i principi attivi contenuti negli antibiotici, limitandone l'efficacia.

I farmaci contro l'ipertensione e l'insufficienza cardiaca, come gli Ace-inibitori, non vanno d'accordo con le banane, le arance, le patate, i pomodori, gli spinaci, i legumi, i cereali, le albicocche secche e l'avocado.

Sono cibi ricchi di potassio che può pertanto raggiungere nel sangue livelli pericolosi, tali da provocare sintomi quali: stordimento, capogiri, alterazioni del ritmo cardiaco.

I vegetali a foglia verde (cavoli, spinaci, lattuga, broccoli, cavolini di Bruxelles), ceci, fegato di maiale e manzo contengono una buona percentuale di vitamina K, che contrasta l'azione dei farmaci anticoagulanti, per esempio a base di warfarin, riducendone la capacità di mantenere fluido il sangue.

Le persone a rischio di trombosi e in trattamento con anticoagulanti orali devono quindi evitare l'assunzione di questi cibi.

Il pericolo dell'alcol

L'accoppiata alcol e farmaci è imprevedibile e pericolosa. L'etanolo di vino e alcolici, infatti, intervengono sul metabolismo dei farmaci e conseguentemente sulla loro efficacia. Divieto assoluto di bere alcol quando si assumono molecole che agiscono sul sistema nervoso centrale, come tranquillanti, ipnotici, antidepressivi e antistaminici a base per esempio di astemizolo, difendidramina, poiché l'alcol ne po-

A stomaco vuoto o pieno?

L'assimilazione dei principi attivi dei farmaci avviene principalmente a livello di piccolo intestino. La fase digestiva in atto può ridurre l'effetto del farmaco, o rimandarne solo l'inizio, oppure può non rivestire alcuna importanza. L'assimilazione dipende dal picco di concentrazione plasmatica del medicinale che resterà più basso quando il passaggio dall'intestino al circolo sanguigno è rallentato dalla fase digestiva in atto. Per esempio è meglio prendere a digiuno farmaci come la furosemide, la levodopa o il paracetamolo, per i quali l'efficacia dipende anche dalla concentrazione raggiunta. Il cibo, invece, non altera l'effetto di altre medicine, come gli antibiotici betalattamici. I farmaci "amici della tavola" sono: la nitrofurantoina, utilizzata per le infezioni urinarie e la griseofulvina, un antifungino.

tenza gli effetti sedativi, rallentando i riflessi e l'attenzione.

Inoltre, se si assumono il metronidazolo (per infezioni vulvovaginali) e alcune cefalosporine (antibiotici), l'alcol può innescare una particolare reazione detta "antabuse simile" che si manifesta con arrossamento del volto e del collo, vomito, mal di testa e palpitazioni.

Vietati gli alcolici anche per chi è in cura con antidiabetici poiché aumentano il potere ipoglicemizzante dell'insulina.

In pratica l'alcol va evitato fino a 12 ore dopo l'assunzione del medicinale.



Alleniamo il cervello

RAFFAELLA MOLTENI

Farmacologa molecolare dell'Università di Milano



Lo sport fa bene: non soltanto al corpo ma anche al cervello.

Numerose ricerche hanno dimostrato come l'esercizio fisico migliori le capacità cerebrali, ritardi l'invecchiamento e riduca il rischio di demenza senile. Aspetto da non sottovalutare visto che nel 2030 il 30% della popolazione italiana sarà di età superiore ai 65 anni.

Il cervello è come un organo plastico, formato da neuroni capaci di rispondere agli stimoli esterni. Più lo si usa, più diventa

efficiente, esattamente come succede a un muscolo che si tonifica con l'allenamento.

Alcuni recenti studi americani hanno dimostrato che il movimento sarebbe correlato a una maggiore salute cerebrale anche in età giovane e adulta. In pratica chi fa sport non solo rallenta l'invecchiamento del cervello, ma addirittura ne migliora le capacità.

Ogni volta che si eseguono degli esercizi fisici si alzano i livelli di una sostanza chiamata "brain derived neurotrophic factor" (BDNF).

Questa proteina nutre i neuroni e contribuisce a mantenerli sani e funzionali. La conferma viene da uno studio del National Institute of Mental Health di Bethesda che ha esaminato tramite risonanza magnetica lo sviluppo cerebrale di 13 ragazzi dai 4 a 21 anni per un periodo di

10 anni, dimostrando l'importanza dello sport nell'attivazione dei circuiti neuronali. La conclusione? L'attività fisica produrrebbe effetti non solo sulla corteccia motoria e moto-sensoriale, ma anche su altre aree cerebrali, attivando circuiti neuronali e funzioni che possono essere utilizzate nei più svariati campi. E più sono gli sport praticati, maggiore è l'attivazione dei circuiti neuronali in quanto si sviluppano aree cerebrali differenti.

Gli sport che sviluppano la memoria

È soprattutto l'esercizio aerobico, negli sport come podismo, nuoto, ciclismo, ballo, sci da fondo, pattinaggio, fit walking, che rinforza la memoria. L'esercizio aerobico impegna ossigeno come carburante, grassi e zuccheri come combustibile e man-



da in circolo molto sangue, irrorando soprattutto le zone del cuore, dei muscoli e del cervello.

L'attività fisica aumenta la produzione di serotonina, norepinefrina e dopamina, tre neurotrasmettitori che regolano la trasmissione dei segnali nervosi e aumentano l'attenzione. Senza dimenticare che l'esercizio fisico deve divertire, essere un piacere e non una frenesia e andrebbe eseguito almeno due-tre volte alla settimana per 40-50 minuti.

Allentare la tensione

I benefici dell'allenamento si sono rivelati particolarmente marcati sui lobi frontali del cervello, legati alla capacità di organizzare, prendere decisioni o iniziative, all'umorismo, all'attenzione e alla memoria. Gli esercizi infatti generano una sostanza chimica che stimola la crescita di nuove cellule e connessioni cerebrali. Innalzano inoltre i livelli di serotonina, che controllano l'umore, e favoriscono l'afflusso di vasi sanguigni al cervello.

L'esercizio fisico rende la mente più agile e meno smemorati a qualunque età, ma è anche importan-

te ridurre lo stress.

Non bisogna infatti chiedere troppo a se stessi: le cellule nervose non funzionano come quelle muscolari e hanno bisogno di più tempo per recuperare. Se alleni il cuore, alleni anche il cervello.

Meglio una partita di tennis o un tuffo in piscina? Occorre farlo tutti i giorni e a che livello? Non esistono ancora risposte certe, ma qualche indizio per costruire un programma di "brain training" c'è. Per gli studiosi esistono due parametri da tenere sotto controllo: l'efficienza del sistema cardiovascolare e l'indice di massa corporea (IMC), cioè il rapporto tra peso e altezza (questo valore si ottiene dividendo i chili per il qua-



drato dell'altezza in metri).

Se il vostro IMC si mantiene tra 20 e 24 (il range di salute riconosciuto dall'Oms), il workout influenzerà in modo positivo il cervello.

L'attività migliore è quella aerobica: nuoto, pattinaggio, walking e running allenano il cuore, oltre a bruciare i grassi e le calorie.

Esercizi per la mente

Per tenere in allenamento la mente esistono esercizi e test specifici. Esercizi utili sono il sudoku, i cruciverba, i puzzle, oppure la lettura quotidiana di giornali e libri e la memorizzazione di un numero costante di numeri e indirizzi.

Anche la ginnastica sembrerebbe aumentare la memoria. La conferma viene da uno studio tedesco che ha dimostrato come dopo un allenamento la mente memorizzi regole e parole ad una velocità del 20 per cento superiore.

Non solo, lo sport tonifica una particolare zona del sistema nervoso, il locus coeruleus, che aiuta a controllare meglio gli stimoli esterni che compromettono la concentrazione.

A.A.A.

cercasi cicogna...

BARBARA ROSSI

Psicologa-psicoterapeuta

Presidente Onorario del C.I.S.P. - Centro Italiano Sviluppo Psicologia

Quando a cercarla sono gli over 40

È indubbio che l'educazione sessuale che da anni si insegna nelle scuole abbia portato la maggior parte delle persone ad avere una buona conoscenza delle modalità che portano alla nascita di un figlio, e delle modalità da utilizzare per evitarlo.

Ed è così che molti attraversano parecchi anni di vita, in età fertile, a utilizzare le più svariate tecniche evitando anche quell'unica volta che, nella fantasia, sarebbe "fatale" per la nascita di un figlio.

In un'epoca in cui si può programmare tutto, anche il progetto di un figlio, soprattutto per alcuni, viene caricato di così tante aspettative da essere progettato quando tutto è veramente pronto perché possa arrivare.

Complici di questa mentalità da "programmazione" sono vari aspetti, tra cui:

□ la precarietà del lavoro, che porta a ritardare l'inizio dei "lavori in corso";

□ le paure individuali di non essere capaci di crescere e proteggere un'altra vita, di non farcela;

□ la paura di perdere il passo, in una società complessa, dove la vita non è sempre calibrata per le esigenze dei più piccoli, dove il rischio è di non essere più abbastanza competitivi.

Complici anche i "nonni" che non sempre passano il testimone ai loro figli, nonni che vogliono un nipote ma non vogliono perdere il loro ruolo, e così non legittimano a pieno il desiderio del proprio figlio, ormai adulto!

Complice anche la cronaca diffusa dai mass-media, che si sbizzarrisce a raccontare dei vari "esemplari" in giro per il mondo, casi di donne divenute madri a 50, o addirittura a 70 anni, che spingono la fantasia di ognuno a pensare che i limiti davvero non ci sono più. E che la cicogna arriva sempre quando tu la chiami.

I nuovi genitori si trovano



così a ritardare sempre più quello che è un desiderio anche naturale, di generare un figlio.

Finché non ci provi, e ti accorgi che non succede nulla. Perché, in realtà, la probabilità per una donna di restare incinta al primo tentativo, è ben minore della probabilità di non restarci nemmeno dopo mesi.

E così inizia quello che alcuni chiamano il panico da cicogna "a comando".

Le ricerche calcolano che ben 4 donne su 10 sperimentano quest'ansia se, verso i 32 anni, non sono rimaste gravide al primo tentativo. La percentuale aumenta esponenzialmente con il passare del tempo, tanto che a 40 anni la percentuale è 10/10. Il 100%!

I medici affermano (ma ognuno si basa sulla sua esperienza, e come tutte le statistiche esperienziali va presa come indicazione e non come regola) che una donna giovane mediamente resta

incinta dopo 6 mesi di “prove”, mentre una donna di 40 anni può rimanere gravida dopo circa un anno e mezzo di tentativi. Eppure molte sono le donne a sentirsi vittime di una farsa, ingannate, tradite dalla natura che semplicemente fa il suo corso, da cui la crescente frustrazione, la depressione, l’ansia, il senso di colpa per non averci provato prima, la paura di non essere capaci, la vergogna che porta a chiudersi anziché affrontare il problema, la rabbia di non sentirsi adeguate, di non essere come le madri da fiction, in cui concepimento, gravidanza e nascita avvengono come d’incanto...

Oltretutto, si tratta di un’ansia con effetto boomerang: più c’è ansia, più è difficile che si instauri quel mix di condizioni che crea un clima accogliente per il nascituro. Molte sono le donne che si sottopongono ad esami assai invasivi pur di essere rassicurate sulla loro fecondità, esami a volte prematuri e inutili.

Quando l’infertilità nasconde altri problemi

Alcune volte, invece, gli esami e le visite accurate permettono una diagnosi tempestiva di problemi che rendono difficile la gravidanza.

Problemi che, se presi per tempo, possono essere comunque superati.

Una delle cause più frequenti di infertilità è certamente l’endometriosi, che colpisce circa 150 milioni di donne in età fertile in tutto il mondo.

A molte donne è capitato di scoprire di essere affette da questa malattia proprio andando a indagare le cause dell’infertilità. Una malattia terribile sia sul piano fisico sia sul piano psicologico e relazionale, ma ancora poco conosciuta, e mediamente diagnosticata con molti anni di ritardo (5-7 anni).

È una malattia che più di altre rappresenta proprio una beffa del destino. I medici potranno esprimere con maggior chiarezza il problema. Qui ci basti dire che la gravidanza sembra essere la “cura migliore” per l’endometriosi, che rappresenta al contempo il suo più grande nemico.

È veramente drammatico trovarsi immerse in dolori atroci, vedendo un pullulare nel proprio corpo di cisti, fibromi, aderenze e altro, sottoposte a più e più interventi che poco per volta si portano via proprio la possibilità di generare.

Per chi volesse maggiori informazioni ricordiamo l’in-

dirizzo dell’associazione italiana: www.endoassoc.it

Che fare allora? Qualche indicazioni d’uso...

Ai medici e agli psicologi, possiamo dire che le donne sicuramente hanno bisogno di essere di più e meglio informate in merito alla loro salute e alle loro risorse. Alle donne giovani, ci permettiamo di suggerire di non aspettare gli ultimi anni dell’orologio biologico per realizzare il desiderio di un figlio.

In generale, alle aspiranti madri e ai loro partner vorremmo invece trasmettere il coraggio di non arrendersi di fronte alle difficoltà, di non chiudersi nel loro dolore, perché sono tante le persone che come loro stanno attraversando momenti dolorosi, e certo il poterne parlare permette di non sentirsi schiacciare dalla sofferenza e dalla delusione.

Permettere di farsi aiutare, andare a vedere che cosa ci sta succedendo su un piano fisico e psicologico, certo non sarà sempre facile, ma potrà essere d’aiuto. Dice un vecchio aforisma: “Quante cose ho trovato mentre cercavo qualcos’altro!”.

Con la speranza che sia di buon auspicio.

Più sane e più belle con la frutta secca

SAMANTHA BIALE

Nutrizionista e diet coach



Stuzzicante e saporita, sfiziosa e golosa, la frutta secca trionfa sulla tavola invernale, con un picco di consumo tra Natale e Capodanno. Croce e delizia per le golose che non vogliono perdere la linea, rimane però un alimento poco consumato per tutto il resto dell'anno. Ed è un peccato perché la frutta a guscio è un vero e proprio toccasana per la salute e la bellezza.

Una miniera di proteine, minerali e grassi "buoni"

Noci, mandorle, nocciole e arachidi, pinoli, anacardi, pistacchi e noci brasiliane hanno in comune un alto valore calorico (600-650 calorie circa per 100 grammi) e un apporto nutritivo di tutto rispetto: tante proteine, grassi "buoni" e una miniera di sali minerali tra cui calcio, ferro, fosforo,

potassio e sodio. Non ultimo, un buon contenuto di fibra che dà una mano all'intestino in modo naturale. Per queste sue caratteristiche, la frutta a guscio costituisce lo spuntino ideale da portare in palestra, ma anche in ufficio come break spezza-digiuno di metà mattina o pomeriggio. L'importante, se non si vuol fare impennare l'ago della bilancia, è non esagerare: 20 grammi di frutta secca sono la quantità ottimale. Forniscono 130 calorie che possiamo concederci senza farci troppi problemi perché, in pratica, corrispondono a 2 banane, oppure a 50 grammi di formaggio o ancora a 1 cucchiaino d'olio e a una noce di burro.

Tante calorie, ma... "buone e belle"

Il notevole valore calorico della frutta secca è dato

dall'alto contenuto di grassi che, però, non devono far paura: si tratta, infatti, di grassi mono e polinsaturi, importanti per abbassare il colesterolo cattivo, migliorare la circolazione e la qualità della pelle, e ridurre il rischio di arteriosclerosi e infarto. A fare della frutta a guscio un'alleata portentosa per la bellezza è la vitamina E, essenziale per mantenere elastici i tessuti (molto importante per avere un seno a prova di gravità) e proteggere la pelle dall'aggressione dei radicali liberi.

Unica avvertenza: non mangiarla dopo pasto

Per l'alta densità calorica, sgranocchiare la frutta secca dopo mangiato sarebbe un errore. Meglio farla diventare parte integrante del pasto. Magari aggiungendola all'insalata mista (per-

fette le noci), alla macedonia (ideali i pinoli e le mandorle) o nei dolci fatti in casa (bene per nocciole e pistacchi).

Come consumarla

Per la colazione: aggiungetela ai corn flakes spezzettati o ai cereali integrali da inzuppare nel latte caldo oppure mescolatela al miele per poi spennellare (con parsimonia) qualche fetta di pane tostato da gustare con un tè leggero.

Per i primi piatti: aggiungetela tritata a due cucchiaini di ricotta e una spolverata di pepe o noce moscata per condire la pasta. Da evitare con il sugo di pomodoro il cui sapore forte ne coprirebbe l'aroma delicato e con ingredienti grassi (pancetta, gorgonzola...).

Per i secondi: mantiene morbide le carni e, per questo, si può usare per co-

A ognuno il suo guscio...

Tutta la frutta secca ha un valore nutritivo simile, ma non dimentichiamo che ogni varietà ha un piccolo segreto che la rende unica.

Per chi mangia poca carne e pesce: pinoli, i più ricchi di proteine (31.9 g per 100 g).

Per chi vuole energia e non teme di ingrassare: noci pecan, le più caloriche e grasse.

Per chi soffre di stitichezza o mangia pochi vegetali: mandorle, le più ricche di fibra e minerali (tra cui anche 264 mg di magnesio).

Per le sportive: arachidi, le più "zuccherine".

Per le anemiche e per la ritenzione idrica: pistacchi, i più ricchi in ferro (7.3 mg) e potassio (972 mg).

Per contrastare i danni del "tempo" che passa: noci, le più generose in polinsaturi ma anche in rame (1.5 mg) e selenio (3.1 mcg) dall'azione antiossidante.

Per la bellezza della pelle e gli occhi: nocciole, le più ricche in vitamina A.

spargere le scaloppine al limone o per dare un tocco in più al ripieno di carne o pesce.

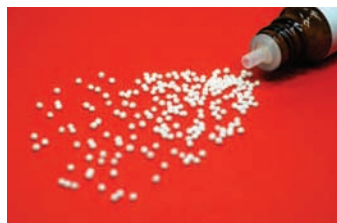
Per i dolci: l'abbinamento è più scontato. La difficoltà sta semmai nel contenere le calorie. Per far

fronte all'apporto calorico della frutta secca, si può usare latte scremato o yogurt magro al posto del latte intero, la ricotta al posto del burro, il dolcificante al posto dello zucchero o del miele.

La frutta secca... in numeri

	calorie	proteine	grassi	carboidrati	fibra	calcio	fosforo
arachidi	598	29	50	8.5	10.9	64	283
nocciole	655	13.8	64.1	6.1	8.1	150	322
noci secche	689	14.3	68.1	5.1	6.2	83	380
noci pecan	705	7.2	71.4	7.9	9.4	61	300
mandorle	603	22	55.3	4.6	12.7	240	550
pistacchi	608	18.1	56.1	8.1	10.6	131	500

Come combattere il raffreddore



ANTONIETTA SPAGNA
Farmacista

E' risaputo che il brodo di pollo aiuta ad alleviare i sintomi influenzali, agendo come un antinfiammatorio. Ricerche condotte presso l'Università del Nebraska Medical Center hanno dimostrato che il bollito di pollo calma mal di gola e facilita la guarigione da raffreddori e influenza. *È l'unico modo per curarsi?* No, la medicina omeopatica ha elaborato uno dei più interessanti rimedi chiamato: *Anas barbariae hepatis et cordis extractum*. Si tratta di una preparazione ottenuta da un omogenato di fegato e di cuore di anatra

particolarmente ricco di Dna ed mRNA virale.

L'attività farmacologica dell'omogenato è quella di stimolare la risposta immunitaria. Numerosi studi scientifici, pubblicati su riviste prestigiose, come The Lancet, e il British Medical Journal, e il British Journal of Farmacologia Clinic hanno documentato l'efficacia di questo rimedio omeopatico per il trattamento dell'influenza.

Qual è la sua origine? Il virus dell'influenza viene dalla Cina, dove ha contagiato in prima battuta gli uccelli selvatici, in particolare le anatre

per poi mutare in una forma che colpisce l'uomo. *Anas barbariae hepatis et cordis extractum* sono stati elaborati per la prima volta da un medico francese che era in servizio militare quando l'influenza spagnola colpì l'Europa nel 1917. Per ragioni sconosciute, fu scelta l'anatra per estrarre gli ingredienti per la medicina e si rivelò subito efficace.

Questo rimedio omeopatico va assunto appena si manifestano i primi sintomi del disturbo (carezza di energia, brividi, naso che cola, dolori muscolari). Si assume il preparato ogni 8 ore. Come azione preventiva è consigliata una dose una volta alla settimana da novembre a marzo, da assumere a digiuno la mattina.

Il preparato di *Anas barbariae hepatis et cordis extractum* non ha effetti collaterali e non interagisce con gli altri farmaci. Come tutti i medicinali omeopatici, è ben tollerato dai bambini, dagli adulti (comprese le donne incinte) e dagli anziani.

La cipolla, rimedio antico ma ancora efficace

Il rimedio più usato contro il raffreddore è l'*Allium cepa*, ovvero la cipolla rossa, che ha una spiccata azione irritante sulle mucose delle prime vie respiratorie e su quelle congiuntivali (ogni volta che si sbuccia una cipolla si piange e cola il naso abbondantemente). Fino a non molti anni fa, le mamme mettevano un collare di cipolle attorno al collo dei bambini affetti da raffreddore; così facendo, delle piccole dosi venivano respirate dai piccoli e la maggior parte dei pazienti guariva. In questo modo veniva applicato il principio fondamentale dell'omeopatia, la legge dei simili "similia similibus curentur", che in pratica significa che una sostanza causa di una malattia, a dosi infinitesimali, è in grado di curare la malattia stessa.

Green therapy per denti e gengive



MONICA MELOTTI

La paura del dentista è un timore atavico, che affonda le sue radici nell'immaginario collettivo. Come superare, allora, l'avversione verso la visita e le cure odontoiatriche? Con l'odontoiatria dolce, che si prende cura del tuo sorriso in modo più soft e indolore, rispetto a quella tradizionale. L'utilizzo di rimedi naturali permette di curare alcuni tra i disturbi più diffusi, senza il ricorso ad anestetici e antinfiammatori. Per i denti supersensibili si può usare uno spray a base di 40 piante (si trova in farmacia), tra cui *Arnica*, *Hypericum perforatum*, *Hammamelis virginica*. Va usato per un mese, applicandolo sul colletto sensibile, un paio di volte al giorno. Gengive arrossate? È utile ricorrere all'*arnica* in compresse, una al mattino e una alla sera per 20 giorni. Oppure alla *mirra* che svolge un'azione astringente e antisettica ed è anche indicata per contrastare l'alitosi. Per le gengive delicate si può applicare localmente un gel a

Per un effetto antinfiammatorio

La *Salvia officinalis* svolge un potente effetto antinfiammatorio. Il termine latino proprio non lascia dubbi sulle virtù terapeutiche di questa pianta: l'aggettivo *salvus* significa infatti "salvo, sano". La *Salvia officinalis* è molto utile in tutti i casi di infezioni della bocca. Quando le gengive appaiono gonfie, tumefatte e calde, oltre a un energico spazzolamento verticale dalla gengiva alla punta del dente, si può utilizzare anche un decotto di salvia. Fate bollire in un litro di acqua 50 g di foglie di salvia. Dopo mezz'ora filtrate il liquido e fate dei risciacqui 2-3 volte al giorno.

base di *Aloe vera*. L'aloè è anche utile per curare le afte, piccole ulcere all'interno della cavità orale e molto fastidiose. Sono sufficienti 2-3 applicazioni al giorno sulla zona malata per formare una barriera protettiva che isola la ferita ed evita il contatto doloroso con la saliva. Per rimuovere la placca batterica, responsabile di carie e gengiviti, è utile utilizzare dentifrici a base di *Calendula officinalis*, *Cochlearia* e *Kalium chloricum*, che detergono in modo naturale. Sono privi di salolo e mentolo, sostanze presenti nei dentifrici comuni, che possono annullare l'ef-

ficacia delle cure omeopatiche. La *camomilla* è l'ideale per curare il mal di denti di grandi e piccini. Per i denti dei piccoli si può preparare un ghiacciolo a base di camomilla ed erba gatta. Per i più grandi, invece, basta una tazza di camomilla molto concentrata con poca acqua e due cucchiaini di sale da utilizzare per fare un risciacquo. Un altro rimedio per lenire il dolore ai denti è la radice di *echinacea*, usata anche dalla tribù indiana dei Comanci. Masticare l'erba provoca un intorpidimento che allevia il dolore; inoltre ha un elevato potere antivirale.

Il potere dell'aromaterapia e cromoterapia

ANGELO CAPPONI
Farmacista



I nostri sensi ci relazionano con il mondo esterno e ci consentono di fare esperienze quotidiane che arricchiscono il nostro bagaglio di conoscenze. Esiste però un mondo particolare che ci condiziona in modo imprevedibile e riesce perfino a influenzare lo stato di salute del nostro corpo: è quello emozionale. In questo gioco complesso di emozioni giocano un ruolo fondamentale i sensi. Il gusto condiziona la nostra dieta e ci fa diventare obesi, il profumo dei feromoni dell'altro sesso ci fanno innamorare, il suono di una sirena ci spaventa. Ci sono dei segnali che sono percepiti in modo analogo da tutti noi. In questo contesto si inquadrano l'aromaterapia e la cromoterapia, scienze che utilizzano i profumi e i colori per modificare il nostro stato emozionale.

Per gli antichi, il bagno aromatico rappresentava un vero e proprio rituale per il benessere fisico e mentale. Bastano due secondi affin-

ché gli aromi arrivino alle terminazioni nervose per stimolare le emozioni e i ricordi. Ognuno può scegliere gli aromi che attivano certe percezioni piuttosto che altre, per accendere l'erotismo o rilassarsi, per migliorare il riposo notturno. La cromoterapia può curare varie patologie influenzando le attività

fisiologiche dell'organismo, specialmente quella endocrina e quella nervosa. La sfera psicologica e quella emotiva si influenzano a vicenda, pensiero ed emozioni sono tutt'uno con i processi metabolici. Il colore, poiché è luce, condiziona la nostra vita e il nostro benessere interiore.

Il significato dei colori

Il rosso rigenera il sangue, è sinonimo di fuoco, stimola l'attività cardiaca, la crescita intellettuale, i processi di apprendimento.

Il giallo incoraggia all'ottimismo, regola la digestione, rafforza il senso di sicurezza, infonde spensieratezza, condiziona la purezza interiore.

Il blu ha un'azione calmante, fa ritrovare il coraggio rafforzando il proprio equilibrio interiore. Inoltre regola l'attività dei reni e della vescica.

Il verde è corroborante, dona speranza, libera dalla collera donando pace interiore contrastando il pessimismo; regola l'attività del fegato, disintossica l'organismo.

Il viola è il colore dell'arte, della fantasia, del sogno, dell'altruismo e della guarigione. Le tonalità più chiare esprimono sensualità, le più scure spiritualità. Infonde calma, distensione e fa fare sogni meravigliosi.

Piedi piccoli piccoli

PAOLO MARATON MOSSA

Direttore del Centro Pilota di Chirurgia del piede di Milano



Un bambino piccolo muove i primi passi in un modo un po' sgraziato, a volte ha difficoltà a mantenere l'equilibrio oppure ha il piede piatto. Non è il caso di allarmarsi, è normale che il piccolo abbia un'andatura irregolare perché deve sopportare un peso eccessivo che può condizionare la forma del ginocchio e del piede.

Inoltre il bambino non va mai sforzato a camminare, comincerà a farlo quando la sua impalcatura, dal punto di vista muscolare, osseo e neurologico, sarà pronta per stare in piedi. Sforzarlo prematuramente è un grosso errore perché si obbligano le articolazioni a dei carichi eccessivi che possono portare a delle malformazioni.

Va detto che dai due fino ai quattro anni, alcune alterazioni, come il piede piatto o la presenza di

ginocchio valgo, sono abbastanza frequenti e il più delle volte si risolvono in modo spontaneo.

Il piede piatto va corretto?

Molti genitori sono preoccupati per il piede piatto del piccolo e spesso vengono disorientati dai pareri contrastanti degli specialisti. C'è chi consiglia l'uso di plantari, chi di scarpe ortopediche, che preferisce la ginnastica, chi prescrive un intervento chirurgico.

Esistono diverse forme di piede piatto e solo da un esatto inquadramento del caso si può indicare il trattamento più adatto. I bambini nascono con i piedi piatti, perciò non è il caso di allarmarsi fino ai quattro anni.

A questa età è comunque necessario un controllo dall'ortopedico per valutare lo sviluppo e i possibili difetti.

Le gambe a X e le gambe arcuate

Nei bambini appena nati le gambe sono arcuate perché riflettono la posizione che il neonato aveva nell'utero.

Nei primi due anni di vita questa posizione si modifica progressivamente e verso i tre anni le ginocchia tendono a toccarsi. In questo caso si parla di valgismo, dove le gambe assumono un tipico aspetto a X. Il valgismo delle ginocchia è una situazione normale nei primi anni di vita.

Nella maggior parte dei casi questa alterazione tende a risolversi in modo spontaneo. Studi accreditati su migliaia di bambini hanno evidenziato che il 98% di tale deformità si autocorregge entro l'adolescenza. È il caso invece di intervenire in presenza di ginocchio varo, quando le gambe sono molto curve.

MEDICINALE E PARAFARMACO: QUALE DIFFERENZA

Conoscere la differenza tra medicinale e parafarmaco è fondamentale per poter stabilire se la spesa sostenuta per l'acquisto è detraibile ai fini fiscali oppure no.

Con il termine "medicinale" (art. 1, DLgs. n. 219/2006) si intende ogni sostanza o composizione avente proprietà curative o profilattiche delle malattie umane e che sull'uomo ha lo scopo di ripristinare, correggere o modificare funzioni fisiologiche. I medicinali più pericolosi vanno acquistati con ricetta medica, quelli che non necessitano di intervento medico si possono acquistare senza ricetta. Questi ultimi sono gli OTC (dall'inglese Over The Counter), prodotti da banco o di automedicazione per i quali è possibile anche la pubblicità al pubblico, e i SOP (Senza Obbligo di Prescrizione) per i quali invece la pubblicità è vietata ed è il farmacista che li consiglia.

Con il termine "parafarmaco" si intende genericamente tutto ciò che non è medicinale: integratori alimentari, prodotti fitoterapici non aventi finalità terapeutica, articoli sanitari, cosmetici ecc.

Stabilita così la differenza, possiamo senz'altro affermare che la spesa sostenuta per l'acquisto del medicinale (o il suo ticket) è detraibile; non è invece detraibile quella sostenuta per l'acquisto del parafarmaco, anche se accompagnata nella richiesta da una prescrizione medica specialistica (risoluzione Agenzia delle Entrate n. 256/E del 20.06.2008 e n. 396/E del 22.10.2008).

QUALI SPESE SI SCARICANO

È ormai noto a tutti, ma è bene ricordarlo, che è possibile detrarre dall'imposta IRPEF il 19% delle seguenti spese sostenute in farmacia: acquisto di medicinali, importi dei ticket, spese relative all'acquisto o all'affitto di attrezzature sanitarie come apparecchi per aerosol o per la misurazione della pressione sanguigna.

Se il medicinale è acquistabile solo con ricetta medica, la documentazione è costituita dalla ricetta medica e dallo scontrino parlante; se invece è acquistabile senza ricetta (OTC o SOP), è sufficiente predisporre una dichiarazione sostitutiva di atto notorio attestante che la spesa sostenuta è per il contribuente o per i familiari a carico; alla dichiarazione va sempre allegato lo scontrino parlante. Lo scontrino parlante servirà per detrarre anche le spese sostenute per l'acquisto di attrezzature sanitarie.

Attenzione però: il cosiddetto scontrino parlante deve obbligatoriamente contenere la descrizione della natura, quantità e nome del prodotto acquistato; inoltre, dal 1° gennaio 2008, per poterlo utilizzare ai fini della detrazione fiscale, è necessario far inserire anche il codice fiscale dell'acquirente presentando la tessera sanitaria contestualmente alla richiesta del prodotto. Si ricordi infatti che il farmacista, in mancanza di una espressa richiesta da parte del cliente (presentazione della tessera sanitaria), emetterà un regolare scontrino parlante privo di codice fiscale.



Antichi rimedi

Per evitare il “male alla milza”, il dolore al fianco che colpisce le persone non allenate al termine di una corsa prolungata, si pensava che bastasse tenere un sassolino in bocca, oppure si facevano impacchi con miele, vino e sigari napoletani tritati.

La saliva, considerata un valido antidoto contro il malocchio, era usata per guarire dalla malattie della pelle, dalla crosta lattea e dalla forfora. Si diceva che il suo potere fosse maggiore al mattino prima della colazione e nelle persone che avessero doppiato il faro di Messina.



Lo sapevate che...

IL PILATES È UN METODO DI ALLENAMENTO, MISTO FRA DANZA, YOGA E GINNASTICA, IN CUI GLI ESERCIZI CONSENTONO DI SVILUPPARE LA FORZA MUSCOLARE, MA SENZA AUMENTARNE ECCESSIVAMENTE LA MASSA, MIGLIORARE LA POSTURA, CREARE UN FISICO SNELLO E TONIFICATO. IL TUTTO USANDO ANCHE LA MENTE, PORTATA A CONCENTRARSÌ SU CIÒ CHE ACCADE AL CORPO. IL NOME LO SI DEVE AL SUO CREATORE, JOSEPH PILATES, CHE DAL 1920 DIFFUSE QUESTA TECNICA. LA TECNICA SI FONDA SU SEI PRINCIPI BASE (RESPIRAZIONE, BARICENTRO, PRECISIONE, CONCENTRAZIONE, FLUIDITÀ, CONTROLLO) E PUÒ PREVEDERE L'USO DI ATTREZZI.



Ecco alcune delle malattie più strane del mondo

“Sindrome di Alice nel paese delle meraviglie”

Chi ne soffre ha disfunzioni visive, a causa delle quali un oggetto osservato può apparire più piccolo, più grande o più distante di quanto non sia davvero.

“**Disfonia spasmodica**” È l’incapacità di parlare se non sussurrando o in falsetto.

“**Sindrome dell’accento straniero**” È di solito conseguenza di un trauma: nel 1941 una norvegese venne coinvolta nell’esplosione di una bomba ed assunse una marcata inflessione tedesca pur non conoscendo assolutamente la lingua.

“**Sindrome di Parigi**” Colpisce prevalentemente i turisti giapponesi in visita alla capitale francese e si manifesta come un crollo psichico.

“**Sindrome della mano aliena**” Ne è colpita una dozzina di persone nel mondo; è probabilmente dovuta a una cattiva connessione dei due emisferi cerebrali. Può capitare che la “mano aliena” sia in conflitto con quella normale, per esempio può sbottonare la camicia allacciata dall’altra mano o spegnere la sigaretta appena accesa.

VALUTA IL TUO STILE DI VITA

**IN FARMACIA UN TEST GRATUITO
PER VERIFICARE "COME STAI?"**

Dopo le Feste, le farmacie di Milano, Lodi e province offrono ai propri clienti un'occasione di riflessione sul proprio stile di vita. L'iniziativa "PreVieni in Farmacia", che prende il via dal 12 al 16 gennaio 2009, consiste nel test "Come stai?" mirato a valutare il proprio stato generale di benessere. Per farlo occorre prenotarsi la settimana precedente al suo svolgimento nelle farmacie che espongono l'apposita locandina.

Articolato in 12 domande, il test viene compilato sotto la guida e i consigli del farmacista. Vengono considerati parametri quali il peso, la pressione, l'alimentazione, il sonno e così via. Alcune misurazioni necessarie possono anche essere effettuate al momento insieme al farmacista.

Al termine del test si ottiene un punteggio che identifica 3 stili di vita, "verde", "giallo", "rosso", come dire un semaforo per il proprio benessere. Il test e il risultato vengono consegnati al cliente insieme ai consigli personalizzati del farmacista.

Questa sarà la prima di una serie di campagne di prevenzione che saranno lanciate dalle farmacie per entrare in contatto diretto con la propria clientela, per conoscerla e dare preziosi suggerimenti per la prevenzione di piccoli disturbi e accompagnarli in un percorso di salute e benessere.

Per avere ulteriori informazioni sulle prossime iniziative della campagna "PreVieni in Farmacia" telefonare all'Associazione Chimica Farmaceutica Lombarda fra Titolari di Farmacia tel 02.7481121 comunicazione@lombardanet.it

PreVieni in farmacia.

**Prenota qui
il test gratuito
Come stai?**

Dedica qualche
minuto alla
prevenzione:
controlla se
il tuo stile di vita
è salutare.

Ti aspettiamo,
avrà preziosi
consigli
personalizzati.

Test
Come stai?

La farmacia ti accoglie.
Sai dove trovarla.



Dr.ssa Marisa Franciosi
Farmacista
m.franciosi@mediamed.it



Dr. Edoardo Fesce
Gastroenterologo
e.fesce@mediamed.it



Dr.ssa Piera Fileccia
Dermatologa - Cosmetologa
p.fileccia@mediamed.it



Dr.ssa Corinna Rigoni
Dermatologa
c.rigoni@mediamed.it



Dr.ssa Barbara Rossi
Psicologa - Psicoterapeuta
b.rossi@mediamed.it



Dr. Paolo Evangelista
Docente alla Scuola universitaria
interfacoltà di Scienze motorie
paolo.evangelista5@tin.it



Dr.ssa Dvora Ancona
Medico estetico
dvora@dvora.it



Dr.ssa Emma Mortilli
Omeopatia
e.mortilli@mediamed.it



Dr. Tito Piccioni
Fitoterapia e Farmacologia
t.piccioni@mediamed.it



Dr. Filippo D'Alfonso
Farmacista studioso di Storia
della farmacia
f.dalfonso@mediamed.it