



periodico di salute attualità e cultura | n° 138 | Gennaio 2019

# PHARMA

magazine



FOCUS

## La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

# MAL DI GOLA? PUOI CONTARE SU neo **Borocillina**

## Da **70** anni esperto della gola

Un'ampia gamma di rimedi per il mal di gola



**Neo Borocillina  
Tosse Pastiglie**  
Doppia azione:  
sedativa sulla tosse  
secca e antisettica  
sul mal di gola

**Neo Borocillina  
Gola Dolore Pastiglie e Spray**  
Azione antinfiammatoria  
e antidolorifica,  
per il mal di gola forte

**Neo Borocillina  
Classica**  
Azione antisettica  
per il mal  
di gola, fin dai  
primi sintomi

**Neo Borocillina  
Gola Junior**  
Protegge la gola,  
alleviando il dolore  
del mal di gola dei  
bambini

**ALFASIGMA** 



# IL DOMANI È QUI

Si chiama 2019 ed è l'anno che abbiamo appena salutato insieme ad amici e parenti. Lo abbiamo atteso, per certi versi anche temuto, ma eccoci qui. Pronti per ripartire. Di questa bella sensazione - un misto di entusiasmo, voglia di fare e forse un pizzico di preoccupazione per un'agenda tutta da organizzare - e di tutto quello che può portare in dote, parliamo nelle nostre pagine di Psicologia. Perché un anno non può iniziare senza una bella lista di buoni propositi. Noi rinnoviamo l'impegno verso l'informazione e il piacere della lettura e dell'approfondimento. Così, dopo le consuete

news, ci inoltriamo nel focus di questo mese. Abbiamo deciso di dedicarlo alla faringite, quella che comunemente indichiamo come mal di gola, per comprendere, anzi tutto, le ripercussioni del freddo sul sistema respiratorio. Ne ripercorriamo le possibili cause, anche le meno frequenti, i sintomi e soprattutto le terapie. Pensiamo poi alla prevenzione. A come e perché assumere gli Omega 3, alleati importanti della nostra salute cerebro-cardiovascolare. E quindi a come proteggere la mobilità delle nostre mani dall'artrosi con una buona dieta e tante piccole importanti abitudini, stretching

compreso. Nello spazio dedicato al lifestyle, le pagine della bellezza hanno nuovamente come protagoniste le mani e le cure, tutte naturali, che le proteggono. Seguono due inedite incursioni. La prima, a cavallo tra letteratura e cucina, alla scoperta delle tradizioni della nostra superba Sicilia. L'altra, galeotti i 150 anni di Tokyo, ci conduce in Giappone con un articolo che ci rammenta la poesia e lo spirito dei veri viaggiatori. Due splendide mostre ci accompagnano infine verso la parola delle stelle che come sempre ci invitano alla vita, alla gioia e alla condivisione. Ogni giorno e per tutto l'anno!

**PHARMA**  
magazine

periodico di salute attualità e cultura  
anno XIV | n° 138 | Gennaio 2019

**Direttore Editoriale**  
MAURO MORETTI

**Direttore Responsabile**  
MAURO MORETTI

**Coordinatore Editoriale**  
LUISA CASTELLINI

**Segreteria di Redazione**  
GIAN LUIGI PANNI

**Hanno collaborato**  
CLAUDIA AMATO  
SERGIO MURATORE  
NICOLE PROVENZALI  
STEFANIA PUGLISI  
LIDIA ROTA VENDER

**Grafica e Design**  
**Art Director**  
SERGIO MURATORE | QeQiQu design  
**Grafico**  
FEDERICO SERRA

**Editore**



**Moretti Editore**  
Edizioni Personalizzate s.a.s.  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
morettieditore.com  
redazione@morettieditore.com

**Concessionaria esclusiva di pubblicità**  
Edizioni Personalizzate  
via I.d'Aste 3/1, Genova  
tel. 010 4222301  
edizionipersonalizzate.it  
info@edizionipersonalizzate.it

**Stampa**  
MEDIAGRAF, Noventa Padovana, Padova

**Pharma Magazine**  
Autorizzazione Tribunale di Genova  
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine  
e contattare gli autori dei contributi  
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.  
È vietata la riproduzione, anche parziale,  
di testi, immagini o disegni pubblicati,  
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e  
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la  
loro responsabilità e non rispecchiano  
necessariamente quelle della Direzione della  
rivista. All'interno dei contributi possono essere  
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,  
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e  
per completezza d'informazione sui temi trattati.

# Som

## NELLA GOLA DELL'INVERNO

Intervista a Marco Capelli  
di Luisa Castellini

Con il freddo il sistema respiratorio è più esposto alle infezioni. Ma spesso quello che chiamiamo comunemente mal di gola, la faringotonsillite, ha altre cause, meno immediate da individuare: un agente batterico, la mononu-

cleosi o la malattia da reflusso. Dalla diagnosi alla giusta terapia con tanti consigli sulla prevenzione, l'intervista a Marco Capelli, vice presidente dell'associazione che unisce gli otorinolaringoiatri libero professionisti.

10



# marzo

## SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 
- 8 NEL PIATTO  
Omega3  
Lidia Rota Vender
- 
- 14 STILE DI VITA  
Artrosi. Una mano alla salute
- 
- 19 PSICOLOGIA  
Questo è il mio anno!  
Stefania Puglisi

## PARLIAMO DI

- 23 IN GIRO PER IL MONDO: GIAPPONE  
Tokyo, ganbatte!  
Sergio Muratore
- 
- 24 BEAUTY  
La bellezza nelle mani
- 
- 26 NATURA GOLOSA  
Arancine al pistacchio  
e caponatina panormitana  
Nicole Provenzali
- 
- 29 ANDARE PER MOSTRE E MUSEI  
Arte e magia a Rovigo  
Claudia Amato
- 
- 30 OROSCOPO

## QUESTO MESE IN AGENDA

### 26 GENNAIO Le arance della salute AIRC

Torna puntuale l'appuntamento con le Arance della Salute dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro in oltre 2500 piazze italiane. Ad attenderci i volontari e tante informazioni sulla prevenzione, l'alimentazione e i corretti stili di vita. Per pensare alla salute e aiutare la ricerca. Per scoprire la piazza più vicina:

> [arancedellasalute.it](http://arancedellasalute.it)  
840.001.001



19



29



Michelle Hunziker © mwissman / Depositphotos.com

## MICHELLE HUNZIKER

### Una "Doppia Difesa" per combattere la violenza

Si chiama "Doppia Difesa", la Fondazione che la conduttrice televisiva e attrice svizzera (naturalizzata italiana) Michelle Hunziker ha creato nel 2007 assieme alla politica palermitana Giulia Bongiorno per aiutare chi ha subito discriminazioni, abusi e violenze ma non ha il coraggio, o le capacità, di intraprendere un percorso di denuncia.

La showgirl racconta come – assediata per anni dalle attenzioni indesiderate di uomini che si dicevano innamorati di lei – abbia iniziato a ricevere minacce di morte. È qui che il fastidio si è trasformato in paura. È qui che la paura si è trasformata in coraggio. È qui che il coraggio si è trasformato in azione, spingendola a chiedere aiuto all'amica e avvocatessa Giulia. L'intento è stato quello di sfruttare la notorietà e la credibilità conquistate in anni di lavoro per strappare al buio e al silenzio un problema che oggi è riconosciuto come un'emergenza sociale, per sensibilizzare l'opinione pubblica sui soprusi che molte spesso si fa fatica a riconoscere a causa delle "silenziose" aggressioni fisiche e psicologiche.

## INQUINAMENTO e salute



Infezioni, malattie mentali e tumori. Sono questi gli effetti dei cambiamenti climatici sulla salute, causati dal surriscaldamento globale dovuto all'emissione di agenti inquinanti e dall'aumento di molti insetti vettori. Il dato più allarmante è relativo all'età pediatrica, dove il 50% dei decessi è causato infatti da diarrea, malaria e infezioni delle basse vie respiratorie.

Foto © Depositphotos.com



## RICERCA AMGEN SCHOLARS

Fino al prossimo 1° febbraio è possibile candidarsi al programma destinato ai talenti che vogliono approfondire le loro competenze nella ricerca biomedica e biotecnologica. La Fondazione Amgen ha dato il via a "Amgen Scholars", un ampio progetto che consente agli studenti italiani delle facoltà medico-scientifiche di trascorrere due mesi presso i più prestigiosi istituti di ricerca europei.

Foto © Depositphotos.com



▲

## HUNTINGTON una nuova terapia

Per la malattia di Huntington, una patologia genetica neurodegenerativa che colpisce la coordinazione muscolare e porta a un declino cognitivo e a problemi psichiatrici, si aprono le porte della ricerca: dal 2019, in Italia, prende il via una terapia mai eseguita prima, con farmaci chiamati anti-senso, disegnati cioè per impedire al gene di formare l'elemento tossico che può provocare danni alle cellule.

Foto © Depositphotos.com



▲

## NOCI AMICHE DEL PESO FORMA

Una porzione al giorno (30 grammi) di frutta secca fa bene al cuore e aiuta a controllare il peso. È quanto emerge dagli studi dell'American Heart Association sulle noci del Brasile, una delle più note fonti alimentari di selenio, un minerale che già in altri studi è stato associato ad un miglioramento nelle risposte di insulina e glucosio, utile per prevenire il diabete e l'aumento di peso.

Foto © Depositphotos.com

## ELISOCCORSI LE ALI DELLA VITA



Da "semplici" mezzi di trasporto a veri e propri ospedali volanti a misura di paziente. Gli elicotteri da soccorso diventano sempre più hi-tech e grazie alla realtà virtuale, ai sistemi per la navigazione assistita e ai sensori di nuova generazione, potranno lanciarsi anche nelle missioni più estreme, con apparecchiature medicali miniaturizzate in diretto collegamento con l'ospedale.

Foto © Depositphotos.com

▼

## TUMORI E CAR-T THERAPY

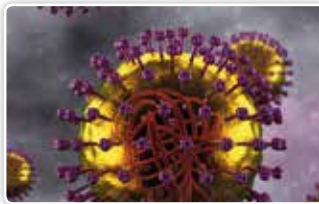


Arrivano dall'America i nuovi studi che mostrano come potenziare l'efficacia dei più nuovi trattamenti destinati a pazienti gravi e senza altre possibilità di cura. Attualmente sono in corso o in avvio sperimentazioni in 3 centri italiani: l'Ematologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano, l'Ospedale San Gerardo di Monza e il centro di Oncoematologia dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma.

Foto © Depositphotos.com

▼

## MORBILLO E VACCINAZIONI



Un aumento del 30% delle morti correlate alla malattia (solo nel 2017 ben 110 mila) e focolai di infezioni in tutte le regioni del globo. È questo il bilancio contenuto in un nuovo report diffuso dall'OMS che esprime "seria preoccupazione" per una patologia che ha rialzato la testa. Al via la sensibilizzazione per la copertura vaccinale e l'identificazione dei bambini sottoimmunizzati o non vaccinati.

Foto © Depositphotos.com



▲

## RICETTE per il cervello

Ecco la ricetta della longevità del cervello. A suggerirla è uno studio dell'Università di Sidney che ha dimostrato come l'ippocampo (l'area del cervello responsabile dell'apprendimento e della memoria) sia la prima parte del cervello a deteriorarsi. Al momento non ci sono trattamenti farmacologici efficaci ma pare essere utile una dieta a basso contenuto proteico a favore dei carboidrati.

Foto © Depositphotos.com

Gli Omega 3 sono grandi amici di cuore e cervello. Si trovano soprattutto nei pesci - anche in quelli di allevamento - che ne sono più ricchi rispetto ad alimenti come l'olio di semi di lino, le noci, i germogli e l'olio di semi di soia. Attenzione però alla cottura, che potrebbe trasformare anche il pesce più innocuo e benefico in un avversario della nostra salute. Meglio prediligere cotture al forno, a vapore, al cartoccio o alla griglia. Inoltre, sarebbe meglio scegliere pesci piccoli e "giovani" che hanno immagazzinato meno mercurio e tossine. Tra i migliori il salmone, di cui si consiglia di consumare al massimo 340 grammi alla settimana. Da evitare, invece, i pesci più grandi come squalo, pesce spada e sgombro reale. Per saperne di più sugli Omega 3, la salute del cuore e l'Agenda di Alt 2019:

> [trombosi.org](http://trombosi.org)



# OMEGA 3

**Amici di cuore e cervello, aiutano a ridurre il livello dei trigliceridi e la pressione: come assumerli?**

Foto © Depositphotos.com




Lidia Rota Vender

- Specialista in Ematologia e Malattie Cardiovascolari da Trombosi
- Presidente di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus > [trombosi.org](http://trombosi.org)

**C**'

è un alimento che più di altri può essere un vero toccasana per la salute: il pesce, ricco di Omega 3. Si tratta di acidi grassi "buoni" che proteggono arterie, cuore e cervello in quanto limitano eventuali infiammazioni nel corpo. Un apporto regolare di queste sostanze contribuisce a ridurre il livello dei trigliceridi nel sangue, a diminuire la probabilità di ictus cerebrale, quella di scompenso cardiaco e di aritmia da fibrillazione atriale. Non solo, gli Omega 3 riducono la pressione sanguigna negli ipertesi, rendono il sangue più fluido e scorrevole e diminuiscono la probabilità di incorrere in una trombosi.

I pesci più ricchi di Omega 3 sono il salmone, la trota di lago, l'aringa, il tonno (il cui consumo, se in scatola, non dovrebbe superare i 170 gr alla

settimana), lo sgombro, le sardine ma anche alcuni frutti di mare. La porzione raccomandata per un adulto è circa di 100 gr di pesce due volte alla settimana. La Food and Drug Administration, però, raccomanda alle donne in gravidanza o che la stanno cercando, alle mamme che allattano o ai bambini molto piccoli, di limitare tale consumo per evitare di incorrere in eventuali danni provocati dal mercurio di cui il pesce, come noto, è portatore. Il mercurio, infatti, potrebbe interferire sullo sviluppo delle cellule, soprattutto cerebrali, dei bambini più piccoli o degli embrioni. Su un adulto, invece, il rischio legato alle piccole quantità di mercurio o di altre sostanze tossiche è decisamente inferiore rispetto al beneficio apportato dagli Omega 3. 



INIZIA L'ANNO CON IL PIEDE GIUSTO!

# Prendi a cuore il tuo colesterolo

con  
10mg di  
MONACOLINA  
K



NUOVA  
FORMULA  
ARRICCHITA

## NOVA.lipid Plus

integratore alimentare a base di:

- riso rosso
- estratti di vite, olivo e carciofo
- vitamine B (B1-B2-B6-B12)
- cromo

- ♥ **CON CARCIOFO**  
per il mantenimento  
della corretta funzionalità epatica
- ♥ **CON CROMO**  
per il mantenimento di livelli  
normali di glucosio nel sangue



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

# NELLA GOLA DELL'INVERNO

Con le temperature in picchiata il nostro albero respiratorio è più esposto agli agenti patogeni e quindi alle infezioni virali. Ma spesso la faringotonsillite ha una causa batterica che non è sempre facile individuare, col rischio di innescare un circolo vizioso di terapie antibiotiche inappropriate. Senza dimenticare i casi nei quali è invece la spia di una mononucleosi o di una malattia da reflusso. Si fa presto, allora, a dire mal di gola, ma meno a identificarne le cause e a mettere in campo le giuste terapie e una buona prevenzione





Intervista a  
**Marco Capelli**

- Specialista in Otorinolaringoiatria e Chirurgia Cervico-Facciale
  - Vice Presidente Aiolp - Associazione Italiana Otorinolaringoiatri Libero Professionisti
- > [dottorcapelli.it](http://dottorcapelli.it)  
> [aiolp.it](http://aiolp.it)

di Luisa Castellini

### **CHE COS'È LA FARINGITE?**

È uno stato infiammatorio che interessa la faringe. Nel classificarla, bisogna subito fare una distinzione. La faringite, che identifichiamo comunemente con il mal di gola, può essere una condizione acuta o cronica e quindi avere cause, e di conseguenza terapie, molto differenti. ➤



### ⊗ **PERCHÉ LA GOLA È LA PRIMA A MOSTRARE LE CONSEGUENZE DELL'ABBASSAMENTO DELLE TEMPERATURE?**

Il nostro albero respiratorio ha un proprio equilibrio, la *clearance mucociliare*, che funziona alla perfezione a determinate temperature e livelli di umidità.

Quando le temperature scendono oltre una certa soglia o l'ambiente è estremamente secco, tale equilibrio è compromesso. Questo sistema di naturale espulsione degli agenti patogeni è anche tipicamente depresso nei pazienti che soffrono di continue ricadute.

### **DURANTE L'INVERNO LE FORME VIRALI SONO LE PIÙ FREQUENTI: COME BISOGNA COMPORTARSI?**

La faringite o faringotonsillite, se coinvolge anche le tonsille, nella sua forma virale è sovente associata a un abbassamento delle temperature e ai virus. I più comuni sono l'Adenovirus, i rhinovirus, i coronavirus, i virus influenzali e parainfluenzali, questi ultimi parzialmente intercettati nel vaccino. I sintomi vanno dalla febbre alla mal di gola con dolore alla

deglutizione e un minimo coinvolgimento generale. Il trattamento è essenzialmente sintomatico e ha come base il rimedio più efficace di tutti: il riposo.

### **QUANDO BISOGNA PENSARE A UN'INFEZIONE BATTERICA?**

In questi casi i sintomi sono ben diversi: il paziente accusa una febbre elevata e una compromissione generale marcata. Le infezioni batteriche più frequenti sono causate da Pneumococco, Haemophilus e Moraxella. In questi casi la terapia può essere solo antibiotica, possibilmente mirata contro l'agente infettante specifico e associata a cortisone via os. Nei giorni successivi si monitora la situazione che dovrebbe migliorare rapidamente altrimenti è opportuno predisporre altri accertamenti.

### **QUANDO È INDICATO IL TAMPONE FARINGEO?**

Alcuni medici lo consigliano per chiarire in tempi brevi l'eventuale origine batterica della faringotonsillite. Altri, in generale gli otorini, lo evitano perché lo ritengono uno strumento poco attendibile con un elevato rischio di falsi positivi. Se la

## ● **VIRALE O BATTERICA?** ●

Quando le faringotonsilliti si ripetono più volte nell'arco della stessa stagione è opportuno accertarne la causa. Spesso si confondono le forme virali e quelle batteriche ricorrendo agli antibiotici senza giustificazioni col rischio di sviluppare resistenze. Meglio allora non aspettare troppo e rivolgersi allo specialista in ORL per una valutazione approfondita.

## • CHIRURGIA •

**Nel caso di faringotonsilliti ripetute, con 4-5 episodi acuti a stagione, viene valutato l'intervento alle tonsille ed eventualmente alle adenoidi soprattutto nei bambini.**

causa è davvero batterica l'antibiotico è l'unica terapia, viceversa si rischia di assumerlo senza ragioni sviluppando eventuali resistenze.

### **QUANDO VENGONO CONSIGLIATI ULTERIORI ESAMI?**


In presenza di faringotonsilliti acute recidivanti per verificare l'eventuale presenza di mononucleosi che può causare un quadro più complesso rispetto a quello tradizionale. In questo caso saranno consigliati gli esami di rito:

emocromo, VES, PCR, test sierologici e indici di funzionalità epatica. In alcuni casi si richiede l'ecografia dell'addome.

### **QUANDO LA FARINGITE DIVENTA CRONICA?**

Quando siamo in presenza di una faringite irritativa nella maggior dei casi si tratta dell'esito di una malattia da reflusso. Questa non è confinata al tratto gastroesofageo ma può anche coinvolgere la mucosa del tratto faringolaringeo. I sintomi sono ancora una volta diversi: alla tosse sono associate la sensazione di avere un corpo estraneo in gola, la raucedine e la disfonia.

### **PERCHÉ LA DIAGNOSI È PIÙ COMPLESSA?**

Non c'è un esame specifico: la diagnosi è condotta con l'osservazione clinica e valutando in seguito alcuni aspetti endoscopici delle vie aeree superiori ove si identificano i segnali tipici della malattia da reflusso. In questi casi la terapia sarà condotta con inibitori della pompa protonica o alginati per un mese per poi fare il punto della situazione e osservare gli eventuali miglioramenti o meno per correggere la terapia. 

## • LE ACQUE TERMALI •

Quando la faringite è cronica o le ricadute sono molto frequenti può essere utile stimolare il sistema immunitario. Tra le opzioni naturali, la cui efficacia è nota fin dall'antichità, ci sono le cure termali che hanno un effetto mucolitico, antinfiammatorio e decongestionante. Le proprietà minerali delle acque sulfuree e salsobromoiodiche hanno un effetto protettivo sull'apparato respiratorio dagli agenti infettanti e riattivano il sistema della *clearance mucociliare*.

L'artrosi delle mani è una malattia cronica caratterizzata dalla progressiva degenerazione delle cartilagini articolari. Più frequente dopo i 50 anni e tra le donne, può degenerare in deformità localizzate alle dita, alla base del pollice, al polso o in tendiniti dolorose che possono ridurre la normale motilità della mano con conseguente difficoltà ad afferrare oggetti, sollevare pesi e compiere i normali gesti quotidiani, come cucire, cucinare o più semplicemente accudire la propria persona e mangiare. Da qui l'importanza di muovere ogni giorno i primi passi per prevenire l'artrosi riducendo le possibilità che dolore, rigidità articolare, gonfiore e arrossamento evolvano nel tempo con un impatto sulla qualità di vita.




# ARTROSI una mano alla salute

Dalla dieta allo stretching,  
la prevenzione e le prime cure



Un'attività fisica costante come lo stretching e l'aerobica, una dieta ricca di antiossidanti, vitamine, omega 3, sali minerali e acqua. Sono questi i primi passi da compiere ogni giorno per prevenire l'artrosi. Nell'arco della vita quattro persone su 10 sono destinate a incorrere in una forma di artrosi (o osteoartrite) alla mano. Specie se di razza bianca (41%), sesso femminile (47%), in sovrappeso (47%) o in età avanzata. Fattori "biologici" su cui inciderebbe anche lo stile di vita: sedentarietà e dieta scorretta. L'artrosi può presentare gravità differenti. La forma erosiva è caratterizzata da una distruzione rapida della cartilagine di rivestimento e del tessuto osseo sottostante che crea delle cavità a livello articolare. La forma deformante, invece, porta velocemente a una deviazione dell'asse delle articolazioni: le dita assumono

una forma storta o a uncino. I sintomi sono facili da riconoscere: le articolazioni delle dita si gonfiano e si arrossano e provocano dolore soprattutto dopo giornate di lavoro intenso. Col tempo, da sei mesi a un anno, il dolore tende ad attenuarsi, ma compaiono delle antiestetiche nodosità, i cosiddetti noduli di Heberden, che si formano sul lato dorsale delle articolazioni. Per questo è importante non mantenere troppo a lungo la stessa posizione (come scrivere per tanto tempo al computer o usare il mouse) e compiere movimenti dolci e ripetuti. Quando si tratta di una forma iniziale, si ricorre a un programma specifico di fisioterapia (ionoforesi, ultrasuoni in acqua). Nelle forme più avanzate si può intervenire con un'infiltrazione radioguidata o con cellule staminali prelevate dal paziente con una procedura mini invasiva. 

# SAUGELLA

## Saugella® Dermoliquido



### L'IGIENE INTIMA QUOTIDIANA AD AZIONE PREVENTIVA, SPECIFICA PER L'ETÀ FERTILE.

Detergente specifico per l'igiene intima a base di *Salvia officinalis*  
**Perché funziona**

Saugella dermoliquido è un **detergente intimo specifico per la donna in età fertile** che rispetta l'equilibrio dell'ecosistema vaginale e aiuta a preservarlo. Inoltre, grazie agli estratti naturali di *Salvia Officinalis*, svolge un'azione decongestionante, rinfrescante, tonificante.

Ha azione antiodorante.

#### Quando è utile

- durante l'età fertile, per l'igiene intima quotidiana

#### È bene sapere che:

- è senza parabeni
- la sua azione è stata testata clinicamente
- Il pH 3.5 aiuta a mantenere l'acidità vaginale fisiologica della donna in età fertile

#### Come utilizzarlo:

Agita il flacone prima dell'uso. Diluisci con acqua e risciacqua con cura.

Utilizza come un normale detergente una o due volte al giorno. In generale, è sempre consigliabile non eccedere nel numero di lavaggi. Per le sue caratteristiche può essere utilizzato anche per la detersione del corpo



## IN OMAGGIO PUOI RITIRARE IL TUO PACK DI

## Saugella® COTTON TOUCH - Assorbenti esterni

### PROTEZIONE E MASSIMO COMFORT, PIÙ TUTTA L'ESPERIENZA SAUGELLA

Saugella cotton touch offre una protezione "funzionale" al ciclo mestruale. I **polimeri superassorbenti** e il cuore di cellulosa assicurano un'efficace protezione igienica in ogni momento del ciclo mestruale mentre il rivestimento **100% cotone** favorisce la traspirazione e riduce il rischio di irritazioni e fastidi.

Cotton touch contiene inoltre **estratti microincapsulati** che, a contatto con il calore corporeo, rilasciano gradualmente il loro contenuto nell'assorbente:

- L'estratto di *Thymus vulgaris* ostacola la proliferazione batterica per un'efficace azione protettiva e antiodore.
- L'estratto di *Calendula officinalis*, aiuta a minimizzare irritazioni e sensazioni di fastidio.



# SAUGELLA

LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.

**PRESENTA QUESTO COUPON NELLA TUA FARMACIA FAP**

a GENNAIO nelle Farmacie Associate

## MISURAZIONE DELLA PRESSIONE INTRAOCULARE



La **pressione intraoculare** è determinata dall'equilibrio tra la produzione e il drenaggio dei liquidi all'interno dell'occhio. Il metodo utilizzato per quantificarla è chiamato **tonometria**, che esprime la misura della pressione interna dell'occhio in millimetri di mercurio (mmHg).

L'elevata pressione all'interno dell'occhio è un importante indicatore nella valutazione del **glaucoma**, di cui costituisce un fattore di rischio. Questa malattia oculare, in genere, non causa dolore o particolari sintomi, ma produce alterazioni caratteristiche al nervo ottico e alle cellule neurali presenti nella retina.

Se il glaucoma continua a progredire e non viene adeguatamente trattato, può influenzare la visione periferica e provocare **danni irreversibili al nervo ottico**, che possono condurre alla cecità.

Nella maggior parte dei casi, la pressione è dannosa quando maggiore di 21 mmHg, ma alcuni pazienti possono subire conseguenze negative a pressioni intraoculari più basse (glaucoma normoteso). Al contrario, alcune persone possono tollerare livelli pressori superiori al normale senza riportare danni al nervo ottico o perdita del campo visivo (ipertensione oculare).

Un cambiamento significativo e persistente della pressione oculare, non adeguatamente trattato, può causare **problemi di visione e indurre l'insorgenza di malattie degli occhi**. Valori di pressione oculare anomali, di solito, non causano sintomi. Per questo, è **molto importante sottoporsi con regolarità a test di screening** per rilevare eventuali alterazioni della pressione intraoculare. ●

> il nostro consiglio per i tuoi occhi

### IRIDINA HYDRA REPAIR gocce oculari





# LA TUA SALUTE

a FEBBRAIO nelle Farmacie Associate

## CONSULENZA NUTRIZIONALE



Una **corretta alimentazione** è alla base della salute e del benessere.

Attraverso il cibo si può nutrire o intossicare il proprio organismo. Conoscere gli alimenti e il loro apporto nutrizionale aiuta a ristabilire un legame positivo con il proprio corpo, recuperando l'amore per sé stessi e la fiducia nel legame che ci unisce al mondo circostante.

Il benessere è un fatto di equilibrio, di scelte consapevoli e di informazioni sicure. Una **consulenza nutrizionale qualificata** è l'occasione per iniziare a vivere in salute e sentire il piacere di avere un corpo pieno di energia.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere **evitati** grazie a una equilibrata e sana alimentazione.

L'organismo umano ha bisogno di **tutti i tipi di nutrienti** per funzionare correttamente. Alcuni sono essenziali a sopperire il bisogno di energia, altri ad alimentare il continuo ricambio di cellule e altri elementi del corpo, altri a rendere possibili i processi fisiologici, altri ancora hanno funzioni protettive.

In linea generale, per alimentazione sana ed equilibrata si intende seguire le **linee guida della piramide alimentare e della dieta mediterranea**. Ma ogni paziente necessita di un piano alimentare personalizzato, in base alle proprie caratteristiche fisiche, alla anamnesi e agli aspetti emotivi del singolo. Le nostre dietiste forniranno anche **consigli pratici sull'attività fisica** da svolgere in base al sesso, all'età e alle condizioni fisiologiche e patologiche e affronteranno temi diversi in base alle esigenze: comportamento a tavola, fame emotiva, pasti fuori casa, come comportarsi in viaggio, al ristorante, nelle occasioni sociali o ancora a modificare un comportamento attraverso **tecniche specifiche**, come per esempio la compilazione del diario alimentare. ●

### CONSULENZA NUTRIZIONALE

*Biologa Nutrizionista*



**PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO**

> *il nostro consiglio per la tua salute*

## NAMED

integratori e depurativi



# Puressentiel

## I BENEFICI DELLA DIFFUSIONE A ULTRASUONI



### IL DIFFUSORE UMIDIFICATORE A ULTRASUONI O'XYGEN PURESSENTIEL®

permette la diffusione degli oli essenziali, umidifica delicatamente l'aria e diffonde una delicata luce d'ambiente. La diffusione a freddo permette di conservare tutte le virtù degli oli essenziali e l'umidificazione e ionizzazione dell'aria aiuta a respirare meglio.

## Scegli le miscele di oli essenziali 100% puri e naturali e di qualità OEBCD (Olio Essenziale Botanicamente e Biochimicamente Definito).

**Note deliziose che richiamano ricordi d'infanzia,  
veglie, serate e rilassamento accanto al fuoco...**

### La MISCELA PER DIFFUSIONE COCOONING

è ideale per creare un ambiente caloroso e confortante per il corpo e la mente. Contiene 5 oli essenziali 100% puri e naturali, OEBCD (Olio Essenziale Botanicamente e Biochimicamente Definito): Arancio dolce, Pompelmo bianco, Cina, Arancio Amaro e scorza di Cannella di Ceylon.



**Lasciati trasportare attraverso l'universo potente,  
rigenerante e rivitalizzante della foresta con**

### La MISCELA PER DIFFUSIONE PASSEGGIATA NELLA FORESTA

Una combinazione di 4 oli essenziali 100% puri & naturali, EBCD: Cedro dell' Atlante, Cisto ladanifero, Cipresso e Pino siberiano che rilasciano un profumo rinfrescante, legnoso e resinoso.

**Diffondere una miscela nell'aria della propria casa e/o ufficio  
vuol dire prendersi cura di sé e di chi ci sta accanto in modo naturale e benefico.  
Rimane solo da scegliere la miscela più adatta ai tuoi bisogni!**

**Puressentiel**  
L'Efficacia allo stato Puro

con l'acquisto di  
**1 DIFFUSORE O'XYGEN**



# 1 MISCELA PER DIFFUSIONE IN OMAGGIO

a scelta tra COCOONING e PASSEGGIATA NELLA FORESTA

**PRESENTA QUESTO COUPON NELLA TUA FARMACIA FAP**




# Questo è il mio anno!

Crescere, sperimentare, progettare. Dalle relazioni al lavoro, dallo sport al tempo libero, la sensazione di "iniziare" può aiutarci a muovere i primi passi verso obiettivi più autentici o semplicemente diversi da quelli che abbiamo finora conosciuto. Come individuarli e coltivarli con pazienza e determinazione sarà la prima sfida del nostro 2019

 Stefania Puglisi

• Psicologo-psicoterapeuta  
e Mediatore Familiare, Genova  
> [dottoressapuglisi.it](http://dottoressapuglisi.it)

# I

l "segreto" è proprio l'inizio. Quando si comincia da capo si pensa a eventi nuovi e stimolanti, che portino nuove soddisfazioni, capaci di conquistare il nostro e altrui interesse e di condurci al successo e alla realizzazione personale. 

### ⊗ I PICCOLI PASSI

Crearsi mentalmente obiettivi raggiungibili e desiderabili ci permette di avanzare nell'anno nuovo con una progettualità fatta di traguardi prevedibili e ambiti. Ecco alcune delle domande che potremmo porci. Voglio iscrivermi a un corso e aprirmi nuove strade professionali? Voglio avere più tempo libero e organizzare il mio lavoro in modo da usare tutti i ponti e le festività per andare in montagna o fare delle gite? Voglio viaggiare di più? Avere più tempo per leggere, scrivere o imparare uno strumento musicale? Iscrivermi a un corso di danza o in palestra? Voglio programmare un avanzamento di carriera nel lavoro? Iscrivermi a un corso universitario?

### CARTA E PENNA PER ANNOTARE PROGETTI E STRATEGIE

Per iniziare al meglio il nuovo anno possiamo fare una scaletta dei nostri bisogni e provare a scrivere in dettaglio come fare a realizzarli. Cosa mi serve per...? Quello che possiamo realizzare è in noi se ci guardiamo dentro e se troviamo il tempo e la concentrazione per farlo. Le nostre necessità aspettano di

essere comprese e le nostre passioni inesprese possono risvegliarsi di fronte a nuovi stimoli.

### IL SENSO DEL POSSIBILE

Molte persone aspettano l'anno nuovo per dirsi "Questo è il mio anno!". Cioè da adesso realizzo quello che ho sempre desiderato fare, porto avanti i miei progetti al meglio, inizio quello che avevo in mente. Ognuno manifesta ciò che sente importante per se stesso e in cui crede. Non soltanto i giovani possono pianificare il proprio futuro ma, anzi, siamo tutti interessati a sviluppare il nostro potenziale che si esprime facilmente quando è stimolato da traguardi ambiti e desiderati. Che cosa mi interessa? Cosa mi piace? Cosa vorrei realizzare? Quante possibili risposte...

Tutto può essere nuovo nel nuovo anno, anche e soprattutto il modo di relazionarsi con se stessi cercando di oltrepassare i propri limiti nel lavoro, in famiglia e nel modo di vivere la quotidianità. Se ci si immagina e si vuole apparire come una persona sportiva, bisogna prevedere e impostare nella propria settimana un tempo dedicato allo sport, sia esso praticato in casa con l'ausilio di attrezzi o in palestra

considerando il tempo necessario per raggiungerla. Ci sono pro-



## • I PRIMI PASSI •

**Se nel 2019 vogliamo diventare finalmente sportivi, iniziamo a comportarci di conseguenza. Scegliamo l'attività che vogliamo praticare, il centro sportivo, incontriamo il maestro. Riserviamo nella nostra agenda il tempo necessario per frequentare le lezioni, alle quali cercheremo di non mancare, soprattutto all'inizio. Instauriamo un circuito virtuoso cercando alleati, persone positive con cui condividere i nostri nuovi interessi, e poniamoci piccoli obiettivi e gratificazioni intermedie per coltivare la nostra perseveranza.**



## COME FAVORIRE I CAMBIAMENTI.

Mantenere uno spirito positivo e coltivare l'entusiasmo.

Trovare il tempo per quanto è importante per noi.

Porsi piccoli traguardi intermedi per raggiungere il proprio obiettivo.

Coltivare l'equilibrio rispetto alle proprie occupazioni quotidiane.

Inserire gradualmente i cambiamenti e le nuove attività.

Riservare sempre nella pianificazione degli impegni il giusto tempo per lo svago e il riposo.

Non sottovalutare il tempo dedicato agli spostamenti e le ore di lavoro.


Curare la salute e lo stile di vita con una buona alimentazione e una regolare attività fisica.

Ripensare agli eventi dell'anno appena trascorso e immaginare come affrontare quello nuovo tenendo presenti gli obiettivi precedenti e attuali.

getti che prevedono un impegno principalmente personale perché riguardano azioni indipendenti e volute dall'individuo, e poi ci sono realtà che possono realizzarsi solo in compagnia come la costituzione di una nuova attività lavorativa (ad esempio aprire una società) o creare una famiglia.

### **PAROLA D'ORDINE DEL NUOVO ANNO: INSISTERE!**

Ogni passo che succede l'altro segue un percorso che deve essere pianificato affinché ogni tappa raggiunta possa risultare motivante per l'avvicinamento al traguardo. E ogni obiettivo dipende dalle nostre scelte e dalla risposta

ai nostri bisogni. La soddisfazione finale si ottiene quando tutti gli elementi hanno consentito di portare l'individuo a realizzare al meglio se stesso. Certe volte però sembra tutto irraggiungibile. Chiunque voglia fare qualcosa di nuovo può sperimentare questa normale condizione di incapacità. Perseverare nel proprio obiettivo è una qualità fondamentale, che va ben oltre i buoni propositi. Bisogna voler insistere. Ci vogliono pazienza, capacità di adattamento e quel pizzico di autostima che permettono di continuare a sperimentare quando tutto sembra andare storto. Serve una visione chiara di dove si vuole andare. 

# LENIGOLA®

## FA MALE AL MAL DI GOLA.



IN FARMACIA E  
PARAFARMACIA



Quando il mal di gola ti attacca, fagli più male tu: scegli di combatterlo con Lenigola Spray Forte. Test scientifici dimostrano\* che, grazie all'altissima concentrazione di Flavonoidi contenuti nella sua speciale formula, Lenigola Spray Forte è efficace contro i batteri responsabili di mal di gola, arrossamento e bruciore. E con tutta la gamma di prodotti Lenigola, per il mal di gola non ci sarà più scampo.



\*test in vitro dimostrano che Lenigola Spray Forte presenta un'attività antimicrobica nei confronti dei batteri Streptococcus species e Staphylococcus species.



# Tokyo, ganbatte!

Non una ma tante città, tra templi, grattacieli, teatro kabuki, tè, inchini e meraviglie, dove l'orizzonte è un vulcano

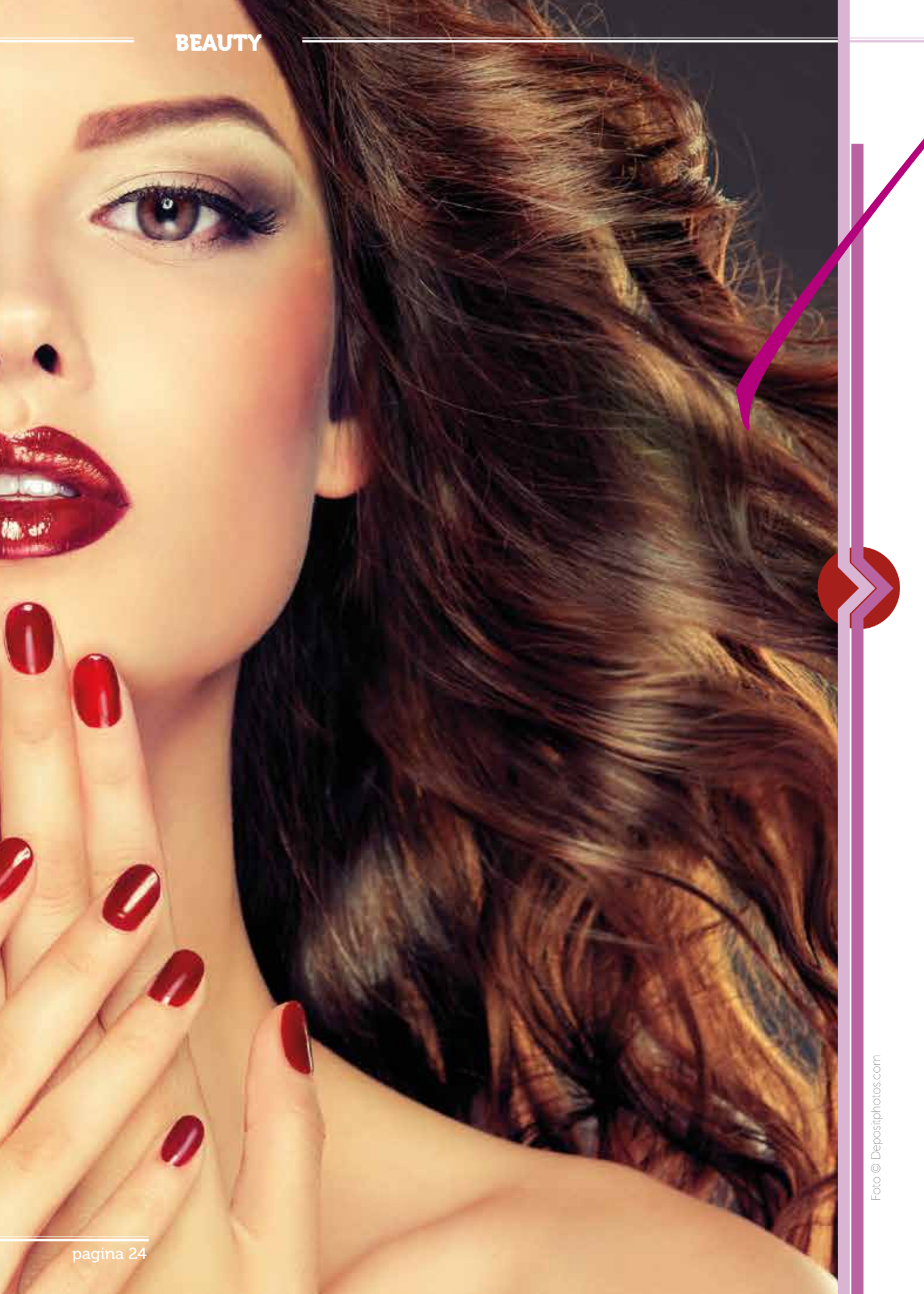
東京

di Sergio Muratore

150 anni fa Edo si preparava a diventare la capitale orientale. Oggi ci fa sognare e meravigliare con il nome di Tokyo. Ma Tokyo... prima di essere chiamata così ufficialmente, era già Tokyo! Sì, già nel XVII secolo, nel quartiere dei teatri di Edo, la notte della città veniva "accesa" dalle insegne luminose che occupavano le facciate degli ultimi piani dei palazzi. Cartelloni pubblicitari illuminati dal retro con delle semplici lanterne presentavano gli spettacoli dell'appena nato teatro Kabuki. Gli attori si muovevano anche sopra il pubblico, grazie a una passerella rialzata, sfoggiando i vestiti prodotti da veri e propri *sponsor*. Per inciso, la stessa passerella sarà vista per la prima volta all'Esposizione Universale del 1889 di Parigi per poi essere adottata per sempre dalla moda. Sempre all'ingresso dei teatri si vendevano le bambole degli attori più famosi: i primi *gadget* della storia!  
Ma facciamo un salto sino al 17 luglio

1868, ultimo anno dello Shogunato Tokugawa, quando i poteri tornano all'imperatore. Comincia l'Era Meiji e con l'editto per la revisione di Edo si istituisce la Prefettura di Tokyo. La nuova capitale del Giappone diventa una delle più grandi città del mondo con 23 quartieri speciali. Ancora oggi, chi da tre generazioni nasce e vive nell'antico quartiere di Asakusa si definisce per diritto Edokko (figlio di Edo). Tokyo nella sua continua crescita dovrà fare i conti con due grandi distruzioni: il grande terremoto del Kanto del 1923 e la furia dei bombardamenti aerei statunitensi, che nella notte tra il 9 e il 10 marzo 1945 incendiarono la città e uccisero 72.489 persone. Ma Tokyo si rialza e cresce sino a diventare la megalopoli che ospiterà i giochi olimpici del '64. Negli anni '70 per sopperire al sovrappopolamento si svilupperà il sottocentro nel quartiere di Shinjuku e poi sulla costa durante gli anni '80 e '90. Per i 150 anni di Tokyo sono stati programmati festival ed eventi di

ogni genere all'interno del progetto *Old meets New Tokyo.150* (il programma su >[tokyo-150.jp](http://tokyo-150.jp))  
Oggi, con tutti i suoi quartieri, da quello dei libri antichi a quello della tecnologia, il motto *tradizione e innovazione* non è solo un motto!  
Tokyo è una città di molte città: è fatta di templi, grattacieli, parchi, mare, kimono, harajuku girl, arte, artigianato, cibo, sumo, sakura, eccitazioni, poesie, manga, quiete, storia, frenesie, tazze, koi, tè, meraviglie, commozioni, gentilezza, pesce, rispetto, cemento, carta, innamoramenti, legno, smalto, futuro, inchini, cicale, corvi, risate, bambini, tamburi, calligrafie, katane, odori, riscio, Gundam, furò, aquiloni, di tanti *Do-deskaden* e un vulcano all'orizzonte. Che sia primavera, estate, autunno o inverno, sappiate che un viaggio in Giappone non sarà mai l'unico. Il vostro cuore ogni tanto vi ricorderà che vorrà tornare a battere un po' lì, per anni e anni, finché i ciottoli si riuniranno in una grande roccia coperta di muschio. 





# la bellezza nelle Mani

## Freddo, vento e prodotti aggressivi intaccano l'equilibrio cutaneo: i rimedi naturali contro il freddo




elle secca e screpolata, colorito spento e unghie fragili. L'autunno e l'inverno non cambia-

no solo la beauty routine del viso, ma anche quella di tutto il corpo. Le mani, le parti maggiormente esposte all'aria, hanno bisogno di essere sempre idratate e protette dalle intemperie. Il freddo, il vento e l'umidità, nonché l'uso eccessivo di acqua, detersivi e saponi aggressivi, tendono ad assottigliare l'epidermide provocando antiestetici segni di screpolature e secchezza, o dolorosi taglietti che possono bruciare e sanguinare.

La prima accortezza è quella di utilizzare, quando possibile, dei guanti protettivi, ma la regola fondamentale è quella di idratare e nutrire la pelle, evitando prodotti contenenti alcol, paraffina, parabeni e altre sostanze chimiche dannose per il suo benessere. Al di là delle varie creme presenti in cosmetica, tanti sono i rimedi che Madre Natura ci mette a disposizione. Partiamo da uno dei più antichi, l'olio d'oliva, che grazie al suo contenuto di vitamine E ed A

è un ottimo ingrediente per creare impacchi nutrienti. Ne bastano poche gocce prima di andare a letto per restituire lipidi all'epidermide e preservarne l'elasticità.

Altro ingrediente altamente benefico è il burro di karité, 100% naturale e dalle proprietà emollienti e nutrienti. Ricavato dalla *Vitellaria Paradoxa*, un arbusto africano noto anche come "albero della giovinezza", è ricco di tanti principi attivi dalle proprietà antiossidanti: vitamina E, vitamina A, vitamina D e acidi grassi, tra cui acido stearico, oleico e linoleico. Può essere utilizzato miscelandolo con dell'olio di mandorla o del miele, accoppiata vincente che aiuta a rigenerare con molta "dolcezza" la pelle. Un rimedio poco utilizzato, ma altrettanto efficace per risolvere il problema delle mani screpolate, si trova nell'avocado, frutto che ha la capacità di rallentare il processo di invecchiamento cellulare. La sua polpa, frullata con un goccio d'acqua, è pronta a trasformarsi in un impacco veloce e naturale da tenere in posa per circa 10-15 minuti. Provare per credere! 

### IN CASO DI GELONI



Arrossamenti, gonfiori, vesciche e ulcere. Il gelone è una reazione epidermica causata dal riscaldamento repentino dopo l'esposizione a temperature molto fredde. Conosciuto anche come eritema pernio, si manifesta come una dolorosa infiammazione dei piccoli vasi sanguigni presenti nella pelle, che porta fastidiosi pruriti e bruciori. Due rimedi naturali per attivare la circolazione sono l'infuso di rosmarino e l'olio essenziale di zenzero che, diluiti in oli vegetali, possiedono un notevole potere antinfiammatorio e analgesico.

# Arancine al pis e caponatina pa



*“Appena aperto il frigorifero, la vide. La caponatina! Sciavuròsa, colorita, abbondante, riempiva un piatto funnùto, una porzione per almeno quattro pirsone. Erano mesi che la cammarera Adelina non gliela faceva trovare. Il pane, nel sacco di plastica, era fresco, accattato nella matinata. Naturali, spontanee, gli acchianarono in bocca le note della marcia trionfale dell’Aida. Canticchiandole, raprì la porta-finestra dopo avere addrumato la luce della verandina. Sì, la notte era fresca, ma avrebbe consentito la mangiata all’aperto. Conzò il tavolinetto, portò fora il piatto, il vino, il pane e s’assittò”.*

Andrea Camilleri  
*La gita a Tindari*, Sellerio, 2000

# stacchio normitana



a cura di Nicole Provenzali  
• foodblogger > [vegatelier.com](http://vegatelier.com)



I libri di cucina offrono ricette, trucchi, stimolano le nostre papille gustative con le fotografie, ci permettono di viaggiare in tutto il mondo con un piatto. Ma i libri che parlano di vita e di cucina... quelli ci possono regalare un'esperienza più profonda, ci accompagnano nell'esplorazione del nostro mondo interiore, condividiamo con i protagonisti di questi libri, magari con gli autori stessi, pensieri, emozioni e talvolta anche golosità!

A voi, dunque, qualche consiglio di letture imperdibili e una ricetta intimamente legata al famoso libro *Gli arancini di Montalbano*:

Andrea Camilleri, *Gli arancini di Montalbano*, Oscar Mondadori, 1999

Stefania Campo, *I segreti della tavola di Montalbano. Le ricette di Andrea Camilleri. Il leone verde*, 2009

Roberto Alajmo, *Palermo è una cipolla*, Laterza, Collana Contromano, 2009

## ARANCINE AL PISTACCHIO CON CAPONATINA PANORMITANA

Si chiama arancina ed è 'fimmina'! Riunitevi donne della di famiglia e, dopo aver letto *Femina Panormitana* di Daniele Billitteri (bellissimo libro sull'arte del matriarcato

occulto siciliano) frigate, frigate, frigate!

### IN DISPENSA PER LE ARANCINE

1 kg Riso carnaroli  
300 g Pangrattato  
150 g Crema di pistacchi  
150 g Granella di pistacchi  
100 g Farina tipo 1  
1 lt Latte soia al naturale  
1 Bustina di zafferano  
Olio extravergine di oliva  
Olio di semi per friggere  
Sale e pepe

### IN DISPENSA PER LA PASTELLA

100 g Farina tipo 1  
Acqua

### IN DISPENSA PER LA CAPONATA

150 g Olive nere denocciolate  
100 g Pinoli  
100 g Uvetta  
80 g Capperi sott'olio oppure già dissalati  
1 Cucchiaino abbondante di Zucchero Mascobado  
Aceto di mele  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe

### PREPARAZIONE


Lessate il riso in abbondante acqua salata. Scolatelo, conditelo con lo zafferano disciolto in un po' di acqua di cottura e riponetelo in un

contenitore per una notte intera. Preparate intanto la caponata: pulite un cuore di sedano, tagliatelo a piccoli tocchetti e soffriggetelo in un tegame. Quando sarà ben dorato aggiungete le olive denocciolate e i capperi, quindi aggiustate di sale, pepe e zucchero. Cuocete per una decina di minuti, quindi sfumate con dell'aceto e portate a termine la cottura.

Intanto, per fare le arancine, cominciate tostando per un paio di minuti la farina in altrettanto olio extravergine in un tegame dal fondo spesso.

Versate il latte di soia già caldo, aggiustato di sale e pepe, e mescolate con cura con una frusta portando ad ebollizione. Abbassate la fiamma e mescolate fino a quando la besciamella sarà ben cremosa, quindi unite la crema e la granella di pistacchi in proporzione per ottenere un ripieno sodo.

In una ciotola preparate la pastella con la farina e l'acqua.

Ora prelevate un cucchiaino di riso, adagiatelo su una mano e formate un incavo al centro. Aggiungete il ripieno ormai freddo e chiudete con un po' di riso formando una pallina di medie dimensioni. Compattate bene il tutto, passate nella pastella e nel pangrattato. Una volta preparate tutte le arancine, friggete in una padella capiente. Servite le arancine calde accompagnate dalla caponatina panormitana. 

# Puressentiel

## I BENEFICI DELLA DIFFUSIONE A ULTRASUONI



### IL DIFFUSORE UMIDIFICATORE A ULTRASUONI O'XYGEN PURESENTIEL®

permette la diffusione degli oli essenziali, umidifica delicatamente l'aria e diffonde una delicata luce d'ambiente. La diffusione a freddo permette di conservare tutte le virtù degli oli essenziali e l'umidificazione e ionizzazione dell'aria aiuta a respirare meglio.

**Scegli le miscele di oli essenziali 100% puri e naturali e di qualità OEBBD**  
(Olio Essenziale Botanicamente e Biochimicamente Definito).

**Note deliziose che richiamano ricordi d'infanzia,  
veglie, serate e rilassamento accanto al fuoco...**

### La MISCELA PER DIFFUSIONE COCOONING

è ideale per creare un ambiente caloroso e confortante per il corpo e la mente. Contiene 5 oli essenziali 100% puri e naturali, OEBBD (Olio Essenziale Botanicamente e Biochimicamente Definito): Arancio dolce, Pompelmo bianco, Cina, Arancio Amaro e scorza di Cannella di Ceylon.



**Lasciati trasportare attraverso l'universo potente,  
rigenerante e rivitalizzante della foresta con**

### La MISCELA PER DIFFUSIONE PASSEGGIATA NELLA FORESTA

Una combinazione di 4 oli essenziali 100% puri & naturali, EBBB: Cedro dell'Atlante, Cisto ladanifero, Cipresso e Pino siberiano che rilasciano un profumo rinfrescante, legnoso e resinoso.

**Diffondere una miscela nell'aria della propria casa e/o ufficio  
vuol dire prendersi cura di sé e di chi ci sta accanto in modo naturale e benefico.  
Rimane solo da scegliere la miscela più adatta ai tuoi bisogni!**

Puressentiel  
L'Efficacia allo stato Puro

con l'acquisto di  
**1 DIFFUSORE O'XYGEN**



**1 MISCELA PER DIFFUSIONE IN OMAGGIO**

a scelta tra COCOONING e PASSEGGIATA NELLA FORESTA

**PRESENTA QUESTO COUPON NELLA TUA FARMACIA FAP**





# ARTE E MAGIA

Dal "segreto iniziatico" agli angeli caduti:  
l'esoterismo nelle opere dei protagonisti del Novecento



creature fantastiche, bellezze perverse e oscure demonolatrie. Sono gli esoterici soggetti che – in mostra fino al 27 gennaio 2019 al Palazzo Roverella di Rovigo – hanno affascinato e invaso le opere di innumerevoli artisti europei tra il 1860 e gli anni immediatamente successivi al primo conflitto mondiale. Il ricchissimo percorso espositivo trova inizio nel segno di Arpocrate, il gesto della mano o del dito posto davanti alla bocca, a simboleggiare l'invito a mantenere il cosiddetto "segreto iniziatico", e prosegue con le opere di alcuni dei più grandi pittori, fotografi e illustratori del Novecento, come Edvard Munch, Fernand Khnopff, Odilon Redon, Jan Toorop, Au-

a cura di  
**Claudia Amato**

guste Rodin, Alfred Kubin, Anton Giulio Bragaglia, Gaetano Previati, Alberto Martini, James Ensor, Giacomo Balla, Wassily Kandinsky e Marcel Duchamp. Opere oscure che, nelle loro "notti" dense e tenebrose, celano demoni, streghe

ARTE E MAGIA.  
*Il fascino dell'esoterismo in Europa*  
Palazzo Roverella, Rovigo  
fino al 27 gennaio 2019  
> [palazzoroverella.com](http://palazzoroverella.com)

In alto a sinistra  
Luis Ricardo Faléro  
*La Sorcière*, 1882  
collezione privata

In alto a destra  
Giorgio Kienerk  
*Il Silenzio*, 1900  
(pannello centrale del trittico  
*L'enigma umano*),  
Pavia  
Musei Civici  
quadreria dell'Ottocento

e angeli caduti, animali (conigli, maiali, pesci e pipistrelli), vampiri e apparizioni spiritiche. Chiude l'esposizione una sezione riservata al libro illustrato ed inciso: è qui che il "segno magico" chiude il cerchio di un percorso in cui, oggi come allora, riaffiorano tensioni culturali ed artistiche. PHM

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Le feste ti hanno rigenerato nel corpo e nello spirito. Ti prepari a vivere quest'anno con la tua solita serenità ma armato di quella determinazione che non ti rende impossibile nulla. Ottimo inizio.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Hai salutato il 2018 con la voglia di costruire un cambiamento. Adesso ti senti pronto per farlo e non vuoi attendere oltre. Con coraggio e una certa dose di incoscienza ti butti a capofitto in un progetto che appassiona anche chi ti circonda. Bravo.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

I giorni di festa hanno riportato l'armonia in coppia e in famiglia. Cerca di coltivare questa serenità anche durante l'anno: sarà la tua fonte, infinita, di forza e pazienza. Doti che ti occorrono per mettere a punto un nuovo ambizioso progetto.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Come spesso accade, avere ragione non significa riappacificarsi. Meglio, a volte, fare un passo indietro o semplicemente fare finta di nulla. Affronti l'anno in modo più pacato con immediati ottimi riscontri. Il successo che cerchi è vicino.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

Pieno di energia più del solito, non vedi l'ora di iniziare nuovi progetti e avere responsabilità maggiori. Le tue aspettative vengono superate da alcune proposte che mettono in discussione i tuoi piani. Rifletti e cogli l'occasione giusta per te!



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Il rientro ti vede indaffarato su più fronti. Le vacanze ti hanno dato lo spazio necessario per prendere le misure delle tue priorità, che ora ti sono chiare come non mai. Inizi l'anno decisamente all'attacco. Perfetto.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

La stanchezza accumulata si è sciolta come neve al sole durante le vacanze. Pieno di entusiasmo guardi al 2019 con fiducia e un pizzico di ironia. Sai cosa hai sempre voluto ma hai imparato che è diverso da quello che vuoi. Energia inarrestabile.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

L'anno inizia con l'agenda piena di appuntamenti e tanta voglia di fare. Non sei mai stato così produttivo e le gratificazioni motivano il tuo impegno. Condividi i successi in famiglia senza scordare qualche attenzione per chi ti ama.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Hai gettato il passato al vento per concentrarti su un lavoro che ora ti sembra proprio disegnato su misura per te. Trovi il tempo anche per la vita affettiva con qualche bella novità. Getta alle ortiche i vecchi amori fatti di indecisioni e bugie.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Inizia un periodo importante: sfide, come sempre, ma anche consapevolezza e rinascita. Fai il punto sulla tua vita e ti rimbotchi le maniche per lavorare sugli aspetti che puoi migliorare. Nel farlo ti senti già meglio. Belle vibrazioni.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

Il 2019 ti aspetta ricco di sorprese e di progetti che da tempo languivano nei cassetti. Trovi il tempo per implementarli e per fare ordine in alcune situazioni che avevi lasciato in sospeso. Liberi così la mente e tante energie.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

L'anno inizia con tante novità. Forse non hai ancora trovato il lavoro che cercavi, ma la casa e la famiglia che vorresti, quelle sì. Senti di aver preso le giuste decisioni. Sicuro, esperto, pieno di pensieri ma felice, crei dal nulla un progetto tutto tuo.

# LENIGOLA<sup>®</sup>

## FA MALE AL MAL DI GOLA.



IN FARMACIA E  
PARAFARMACIA



Quando il mal di gola ti attacca, fagli più male tu: scegli di combatterlo con Lenigola Spray Forte. Test scientifici dimostrano\* che, grazie all'altissima concentrazione di Flavonoidi contenuti nella sua speciale formula, Lenigola Spray Forte è efficace contro i batteri responsabili di mal di gola, arrossamento e bruciore. E con tutta la gamma di prodotti Lenigola, per il mal di gola non ci sarà più scampo.



\*test in vitro dimostrano che Lenigola Spray Forte presenta un'attività antimicrobica nei confronti dei batteri Streptococcus species e Staphylococcus species.

# Iniziare l'anno all'insegna di BENESSERE e CONVENIENZA

## GENNAIO

NEOBOROCILLINA  
GOLA DOLORE



sconto  
**30%**

pastiglie

VICKS SINEX ALOE  
e VAPORUB



sconto  
**25%**

spray nasale  
e vasetto 50 gr

LEVOTUSS  
e FLUIFORT



sconto  
**25%**

sciroppi

## FEBBRAIO

BENAGOL  
e BENACTIV



sconto  
**30%**

pastiglie

VIVIN C



sconto  
**25%**

compresse  
effervescenti

FLUIMUCIL  
MUCOLITICO



sconto  
**25%**

bustine