

periodico di salute attualità e cultura | n° 140 | Marzo 2019

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

CONTRO IL TUO MAL DI TESTA

PUOI PROVARE

okitask[®]



MINI-COMPRESSA



⊘ **Solo 7 mm**

⊘ **Piccola e facile da deglutire**

A rilascio immediato



D Dompé

Okitask granulato e compresse sono medicinali a base di ketoprofene sale di lisina che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 19/04/2018 MP 58/2018



IL FUTURO PUÒ ATTENDERE

Marzo è un mese di passaggio che, come gli amici più cari, permette senza rinfacciare. Lascia a chi ama l'inverno il piacere di coccolarsi ancora tra calde maglie e sciarpe. Promette, a chi non attende altro che un po' di tepore, la primavera con le giornate via via più lunghe. Il passato come il futuro a marzo possono attendere perché la sua bellezza è l'essere ancora e l'essere quel che sarà e, in entrambi i casi, con assoluta sincerità. La stessa che ha, agli occhi di un esperto dentista, la nostra bocca. Apriamo questo numero di Pharma Magazine con un'intervista al presidente dei dentisti italiani per scoprire

quanto della nostra salute i denti e la bocca raccontino, ricordando che la prevenzione, le buone abitudini, non possono attendere ma vanno messe in campo oggi, ogni giorno. Lo stesso vale per la protezione del nostro bene più prezioso, il cervello, come ci spiega Gianluigi Mancardi, impegnato insieme ai neurologi italiani a far comprendere ai cittadini l'importanza non solo della prevenzione ma anche della diagnosi e quindi di un trattamento precoce che in tante patologie cerebrovascolari può fare davvero la differenza. In questo numero ricco di notizie e curiosità non mancano l'angolo Beauty, dedicato

alle tendenze *green*, e le pagine di psicologia, che esplorano le tante sfaccettature delle dimensioni del perdono. Un sentimento, una condizione, un traguardo difficile da raggiungere ma prezioso oltre che per i rapporti interpersonali per la nostra serenità. Un bel viaggio all'insegna del romanticismo in Slovenia, nell'isolotto di Bled, e una mostra dedicata all'Ottocento a Forlì ci accompagnano verso la fine di questo numero e l'inizio dell'oroscopo con cui, come sempre, vi diamo appuntamento al prossimo mese. Ma senza dimenticarci che il futuro può attendere: noi, la nostra vita, l'oggi, proprio no.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Hanno collaborato
CLAUDIA AMATO
MARIO DI MARCO
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
Tipmecca, Recco, Genova

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 BOCCA DELLA VERITÀ

Intervista a Carlo Ghirlanda
di Luisa Castellini

Le buone abitudini, quanto le dimenticanze, emergono subito, al primo controllo dal dentista. L'importanza di trasformarlo in un appuntamento regolare e non nella gestione una tantum di un'em-

genza, l'evoluzione del concetto di prevenzione, le condizioni più frequenti e le attenzioni alle patologie croniche nell'intervista a Carlo Ghirlanda, presidente dei dentisti italiani.



marzo

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
-
- 8 IL CUORE DELLA SALUTE
Conoscere la trombosi
Lidia Rota Vender
-
- 14 IL DOTTORE DEI PICCOLI
Osteopatia a misura di bebé
-
- 19 PREVENZIONE
Proteggi il tuo cervello
Intervista a Gianluigi Mancardi
di Luisa Castellini

PARLIAMO DI

- 23 BEAUTY
La bellezza pensa green
-
- 24 PSICOLOGIA
Le dimensioni del perdono
Stefania Puglisi
-
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: SLOVENIA
Bled, la perla alpina
Claudia Amato
-
- 29 ANDARE PER MOSTRE E MUSEI
Ottocento
Mario Di Marco
-
- 30 OROSCOPO

QUESTO MESE IN AGENDA

11-17 MARZO

SETTIMANA DEL CERVELLO
Promossa dalla Società Italiana di Neurologia, prevede porte aperte nei reparti e incontri nelle scuole e nelle università. Ma anche una campagna video che invita a proteggere il proprio cervello. Scopriamo come nell'intervista a pagina 19. E tutti gli eventi su > neuro.it

14 MARZO

**GIORNATA MONDIALE
DEL RENE**

Salute renale per tutti e ovunque: è questo l'obiettivo della giornata di quest'anno, un appuntamento importante con la salute e l'informazione che prevede diversi eventi in tutto il mondo. Le iniziative più vicine su > fondazioneitalianadelrene.org

20 MARZO

**GIORNATA MONDIALE
DELLA SALUTE ORALE**

Il tema del 2019 non potrebbe essere essere più chiaro: *Say Ahh. Act on Mouth Health* ovvero *Dire Ahhh* e impegnarsi per la propria salute orale, importante per tutto l'organismo. La prevenzione è sempre la cura migliore come scopriamo nell'intervista a pagina 10. Per informazioni sulla Giornata > worldhealthday.org



19



24



Enrico Ruggeri © ChiccoDodFC / Depositphotos.com

ENRICO RUGGERI

Musica e solidarietà

Scrittore, cantautore, conduttore televisivo e radiofonico, vincitore di due edizioni del Festival di Sanremo, Enrico Ruggeri (Milano, 5 giugno 1957) dal 1984 fa parte della Nazionale Italiana Cantanti, una squadra di calcio impegnata in attività di solidarietà. Un'idea rivoluzionaria che prende piede nel 1975 dal desiderio di Mogol di organizzare una partita fra una squadra di cantanti e una di attori e registi all'Arena di Milano, con l'obiettivo di una raccolta fondi per donare un'ambulanza alla Croce Verde. È così che il cantante, da più di trentacinque anni, tra allenamenti, partite (oltre duecento) e gol (centoventi), aiuta – insieme a colleghi famosi e meno famosi – la Nazionale Italiana Cantanti a raccogliere fondi per le associazioni e le realtà più bisognose. Visitare le carceri, incontrare anziani e bambini malati in ospedale, ma anche osservare i volontari che aiutano incrollabili "dietro le quinte", gli ha permesso di toccare il dolore con mano, di diventare un uomo migliore.

MUSICA ALTA GIOVANI A RISCHIO IPOACUSIA



Oltre un miliardo di giovani tra i 12 e 35 anni rischiano danni dell'udito a causa dell'esposizione prolungata a suoni molto forti. In occasione della Giornata Mondiale dell'Udito (3 marzo), l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'International Telecommunication Union hanno emesso un nuovo standard internazionale per la produzione e l'uso di dispositivi, in modo da renderli più sicuri per l'ascolto.

Foto © Depositphotos.com



SINDROME DI ANGELMAN

Sono circa 600 gli italiani, i "bambini del sorriso", a soffrire della rara malattia genetica, che provoca un ritardo dello sviluppo psicomotorio e intellettuale, problemi di equilibrio, movimenti a scatto, gravi difficoltà di parola, crisi epilettiche e risa parossistiche. Per conoscere l'esatta incidenza epidemiologica e altri aspetti della sindrome, sono stati avviati progetti di ricerca internazionali e un Registro della Sindrome di Angelman (RANG).

Foto © Depositphotos.com



RESET L'APP CONTRO LE DIPENDENZE

Si chiama Reset l'applicazione per smartphone che, unita ai trattamenti terapeutici standard, aiuta le persone con "disturbo da uso di sostanze". In caso di bisogno, il paziente descrive il suo stato d'animo e riceve assistenza in tempo reale attraverso l'invio di una terapia cognitivo-comportamentale volta ad evitare l'abbandono del trattamento. Il medico può controllare il suo stato di salute con un'interfaccia visiva.

Foto © Depositphotos.com



BAMBINI IN SOVRAPPESO

Secondo gli ultimi dati Istat, dal 2016 la quota dei bambini in sovrappeso è notevolmente aumentata nella fascia di età tra i 3-5 anni (48,8%), e in quella compresa tra i 18-19 anni (20,8%). La causa? La cattiva alimentazione e lo stile di vita troppo sedentario. I disordini alimentari però iniziano ad aprire la strada a una serie di altre problematiche, tra cui quella del bullismo legato all'immagine fisica.

Foto © Depositphotos.com

CARDIOPATIE INFANTILI



Ogni anno, solo in Italia, nascono circa 3.500 bambini affetti da cardiopatia congenita. Nonostante i continui progressi della cardiocirurgia e l'elevata percentuale di sopravvivenza, la ricerca continua ad andare avanti. A tale scopo, la Fondazione Cuore Domani ha deciso di dedicare al tema una delle cinque nuove borse di studio rivolte a giovani ricercatori, da mettere a bando nel 2019.

Foto © Depositphotos.com

AGRUMI AMICI DELLO STOMACO



Gli agrumi ci proteggono dai tumori allo stomaco riducendone del 20% il rischio. Lo conferma uno studio condotto dall'Università di Milano e da numerosi altri centri di ricerca in Europa, America e Asia. La vitamina C e i flavonoidi hanno proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e pro-apoptiche che favoriscono la morte cellulare programmata, impedendo la proliferazione incontrollata di cellule tumorali.

Foto © Depositphotos.com

CLEPTOMANIA E SHOPPING COMPULSIVO



Insicurezza e paura del futuro. Sono queste le cause che scatenano due delle psicopatologie che colpiscono maggiormente le donne: la cleptomania e lo shopping compulsivo. Queste patologie da addiction comportamentale sono in aumento e hanno origine da un "buco interno" che spinge i pazienti – che non riescono più a distinguere tra bene e male – a trovare nel possesso una fonte di rassicurazione.

Foto © Depositphotos.com



MIELOMA NUOVE TERAPIE

I dati presentati all'ultimo Congresso Ash di San Diego sottolineano i termini di miglioramento della sopravvivenza libera dal mieloma grazie alla terapia con un anticorpo monoclonale in associazione ai classici farmaci testati in prima linea in pazienti non candidabili al trapianto. Negli ultimi vent'anni si è passati da una sopravvivenza media di poco superiore ai 2 anni a medie vicine ai 7 anni, anche nelle fasce di età avanzate.

Foto © Depositphotos.com



Lidia Rota Vender

- Specialista in Ematologia
- Presidente di ALT, Associazione per la Lotta alla Trombosi e alle malattie cardiovascolari Onlus

> trombosi.org

In Europa, le malattie da trombosi sono la prima causa di morte e di grave invalidità. Colpiscono il doppio dei tumori, ma se riconosciute in tempo possono essere evitate, almeno in un caso su tre. Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha richiamato l'attenzione sulla trombosi inserendo, nel 2015, il Trombo Embolismo Venoso (TEV) fra le cause più frequenti di malattia. La trombosi, infatti, può colpire chiunque, a qualsiasi età, in qualunque parte del corpo. Basti pensare che le malattie cardiovascolari nel loro insieme uccidono ogni anno quasi 4 milioni di europei e costano 210 miliardi di euro. Anche se non esiste il "rischio zero", possiamo ridurre le probabilità di incontrarla. Ecco come.

C

os'è la trombosi? Per quanto molto diffusa e in alcuni casi letale, non tutti sanno in cosa consiste. Con questo termine indichiamo la formazione, all'interno di un vaso sanguigno venoso o arterioso, di un coagulo di sangue o trombo che va a bloccare parzialmente o totalmente il passaggio del sangue, provocando ischemia (nel sistema arterioso) o stasi con conseguente ipossia (nel sistema venoso).

I fattori di rischio possono dividersi in due grandi categorie: non modificabili e modificabili. Nel primo caso rientrano l'età, la familiarità, la presenza di eventi trombotici precedenti e la stabile positività di anticorpi antifosfolipidi. Ma è sulla seconda categoria di fattori di rischio che possiamo attivamente intervenire, limitando il fumo, non usando stu-

pefacenti, tenendo sotto controllo il peso, il diabete e l'ipertensione, evitando terapie ormonali contraccettive o HRT e, soprattutto, facendo movimento. Un'attività fisica abituale e metodica, infatti, può avere un'efficacia addirittura superiore alle terapie farmacologiche nell'insorgenza e nel controllo di 40 malattie, fra le quali rientrano anche infarto del miocardio e ictus cerebrale. E non è un caso che negli ultimi 25 anni si sia registrato un deciso aumento dei nuovi casi di malattie cardiovascolari in Europa proprio mentre i suoi cittadini svolgono poca attività fisica. Le due cose sono strettamente legate. Dunque, non aspettare di andare incontro alla malattia: se la conosci, la puoi evitare. Con scienza e buon senso, puoi fare molto per vivere "a cuor leggero".

CONOSCERE LA TROMBOSI

Una priorità globale



Consigliato dal ginecologo*, amato dalle donne.

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo. Con te c'è Saugella, la linea di detergenti intimi che ti accompagna dall'infanzia alla menopausa, grazie a formulazioni innovative, validate scientificamente, da oltre 40 anni.

Per questo anche tu, probabilmente, hai scoperto Saugella su consiglio del ginecologo e continui a sceglierlo ogni giorno come gesto di prevenzione e benessere quotidiano.

SAUGELLA

LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



DAI 3
AI 12 ANNI



ETÀ
FERTILE



FERTILITÀ
IN ETÀ FERTILE



MENOPAUSA



PROTEZIONE
INTIMA



IDRATAZIONE

*Ricerca DoxaPharma 2018 condotta su 201 ginecologi



Mylan

Better Health
for a Better World

A close-up photograph of a person's mouth, focusing on the lips and tongue. The lips are coated in a vibrant, glossy red lipstick. The tongue is a stark black, creating a high-contrast visual. The skin around the mouth is pale and appears slightly textured. The overall composition is centered and fills most of the frame.

NELLA BOCCA



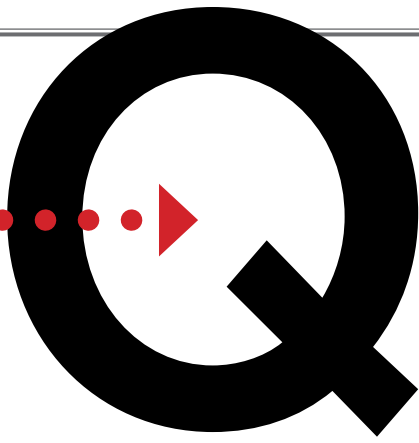
Intervista a
Carlo Ghirlanda

• Presidente Andi
Associazione Nazionale
Dentisti Italiani
> andi.it

di Luisa Castellini

DELLA VERITÀ

La salute parte da qui e dalle buone abitudini, che al pari delle dimenticanze emergono al primo controllo dal dentista. Un appuntamento importante, che va rinnovato con regolarità, per intercettare tempestivamente eventuali malattie del cavo orale. L'evoluzione del concetto di prevenzione, le condizioni più frequenti, l'attenzione alle patologie croniche e l'influenza della famiglia ● ● ● ● ● ● ▶



QUALI CONDIZIONI IL DENTISTA RILEVA CON PIÙ FREQUENZA DURANTE I CONTROLLI?

I dentisti, e solo loro possono farlo per legge, sono chiamati a intervenire sia in senso di prevenzione che di terapia per tutte le patologie che possono colpire i tessuti presenti nella bocca e le aree collegate: denti, lingua, gengive, mucose delle guance, articolazione temporo-mandibolare, labbra e anche i distretti cutanei periferici. Il rapporto fra la bocca e le altre malattie del corpo è molto stretto e spesso è il dentista a evidenziare segni clinici di patologie di altri distretti corporei. Non solo: il dentista è in grado di diagnosticare i segni di un'alimentazione sbagliata, anoressia, bulimia, stress o depressione. In questi casi il suo ruolo è anche quello di indirizzare il paziente allo specialista più opportuno.

DIABETE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI: QUALI ATTENZIONI DAL DENTISTA?

L'odontoiatria di oggi è un insieme di procedure molto coerenti e ben codificate, in grado di gestire con cura tutte le fasi cliniche anche in

caso di patologie cardiache o diabete. È importante che i pazienti informino il dentista in modo che sia possibile impostare correttamente ogni intervento. Esistono protocolli internazionali per assicurare che i pazienti con stent coronarici, vizi o protesi valvolari possano essere trattati senza alcun rischio, anche, ad esempio, adottando una profilassi antibiotica prima di alcuni interventi. Nei casi più gravi di diabete sarà necessario, come per molte altre condizioni, condividere col medico curante le procedure preliminari alla terapia.

COME SI È EVOLUTO IL CONCETTO DI IGIENE ORALE?

Da un'indagine epidemiologica, in Italia l'indice DMFT (Decayed Missing Filled Tooth: ovvero i denti estratti o mancanti o otturati per motivi di carie) si è osservato come negli anni '60 la popolazione dei ragazzi di 12 anni avesse una problematica, tra carie, otturazioni o estrazioni, che coinvolgeva almeno una decina di denti per individuo. Oggi i ragazzini di 12 anni sono quasi del tutto esenti da carie, e il dato italiano è sovrapponibile a quello dei paesi più industrializzati. Questo fa comprendere bene come si sia evoluto il concetto di prevenzione nella popolazione italiana e anche fra i dentisti, che ogni giorno "predicano" nei loro studi l'impor-

tanza della prevenzione e dell'igiene orale quotidiana...

QUALE IMPATTO HA QUESTA MAGGIORE SENSIBILITÀ?

Pensiamo agli anziani. Gli over 75 soffrono di abitudini mantenute per anni e delle conoscenze legate all'igiene orale di un'altra generazione, arretrate o magari errate. Molti anni fa si usavano i rimedi della nonna o prodotti dall'efficacia non comparabile con quella di oggi. L'attitudine alla prevenzione oro-dentale degli anziani di oggi è mediamente inferiore a quella che avranno gli anziani di domani, perché oggi adulti e bambini han-



• SAY AHH •


Il 20 marzo si celebra in tutto il mondo la giornata mondiale della salute orale. Il tema del 2019 invita letteralmente a *Dire Ahh* ovvero a impegnarsi in prima persona per proteggere la salute della bocca e quindi di tutto il corpo, perché la prevenzione è sempre la cura migliore. > worldhealthday.org



protesiche per le zone prive di denti con la sostituzione dei singoli denti o delle vecchie protesi. Un campo, questo, nel quale la ricerca ha condotto a risultati eccellenti.

PERCHÉ LE FUTURE MAMME DEVONO ESSERE PARTICOLARMENTE ATTENTE?

Le donne in gravidanza devono curare maggiormente l'igiene orale, con un regolare lavaggio quotidiano, l'uso del dentifricio e magari un collutorio. Di solito non si consigliano integratori per il nascituro perché la barriera della placenta ne blocca il passaggio. La futura mamma deve mangiare bene per sostenere la regolare crescita del bambino. Ma non solo: la placca batterica che si svilupperà nella

bocca del bambino al momento del primo dente da latte spesso proviene dalla mamma. Quando la sua dentatura non è sana o trascurata, la mamma può contagiare il piccolo con la trasmissione della propria placca batterica, in particolare con lo svezzamento. Un esempio tipico è quello della mamma che assaggia la pappa e poi la offre al piccolo sulla stessa posata. Oppure, alla caduta del ciuccio, la mamma che risponde mettendolo in bocca per "pulirlo" unendo i batteri presenti al suolo ai propri. La famiglia è la prima fonte di passaggio della placca: è importante sapere che i genitori con una dentatura sana rappresentano il primo momento di prevenzione delle patologie dentali del bambino. 

no una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'igiene orale. Per questo nei bambini l'attenzione è tutta sulla prevenzione, la correzione delle malocclusioni con apparecchi e qualche intervento occasionale per carie.

QUALI SONO LE PATOLOGIE E I TRATTAMENTI PIÙ FREQUENTI NELL'ANZIANO?

Nella maggior parte dei casi ci troviamo di fronte a malattie parodontali, dei tessuti di sostegno del dente. Le cause sono la placca non controllata, spesso unita all'abitudine al fumo, insieme a un'igiene domiciliare non regolare o mal eseguita. Questo porta a una forte percentuale di grandi anziani con situazioni di esposizione delle radici, mobilità dentale più o meno accentuata fino a quadri di "piorrea", cioè uno stadio avanzato di malattia parodontale che si presenta con il riassorbimento completo dell'osso che circonda il dente, che vacilla fortemente fino a cadere. Meno rilevante è il problema delle carie. Ne deriva che nell'anziano sono frequenti i quadri di riabilitazioni

LA MIGLIORE PREVENZIONE

Per evitare cure costose e grandi fastidi è importante lavare correttamente i denti almeno due volte al giorno e fare controlli regolari dal dentista. La maggior parte delle volte i problemi odontoiatrici sono riconducibili a un'insufficiente qualità dell'igiene. Le malattie della bocca, al di là delle patologie congenite, sono soprattutto malattie d'abitudine, dovute ad esempio all'impiego dello stesso spazzolino per anni o a un lavaggio scorretto. Lo stesso, del resto, vale per l'assuefazione al fumo, una cattiva alimentazione o l'eccessiva sedentarietà.

A volte sono causate dalle posizioni mantenute troppo a lungo in utero o ad anomalie avvenute durante il parto. Sono molte le problematiche dei neonati - piede torto, cranio asimmetrico, tensioni viscerali ma anche rigurgiti o sospetto reflusso - che possono trarre beneficio da un Trattamento Manuale Osteopatico (OMT). Da qui la crescente attenzione per questa disciplina non invasiva e indolore, che può essere risolutiva per il bebè ma anche per la mamma in dolce attesa. Grazie al trattamento osteopatico la futura mamma può lenire le tensioni alla schiena dovute alle diverse modificazioni del baricentro e del volume corporeo a cui va incontro, gestire meglio i sintomi della gravidanza e favorire un travaglio fisiologico.




Foto © Depositphotos.com

OSTEOPATIA A MISURA DI BEBÈ

Piede torto, cranio asimmetrico, rigidità degli arti: sono molte le condizioni che possono essere affrontate con successo nei primi mesi di vita



Alcune tensioni possono risolversi spontaneamente dopo il parto, grazie alla suzione, al pianto e allo sbadiglio. Un processo di 'riorganizzazione tissutale' che, tuttavia, può non avvenire sempre autonomamente e in modo completo. L'intervento osteopatico ha proprio l'obiettivo di promuoverlo attraverso il lavoro manuale sui tessuti, esercitando una pressione adeguata alla plasticità del corpo del piccolo paziente». Così Andrea Arcusio, osteopata presso l'Ospedale San Giuseppe di Milano e responsabile del nuovo ambulatorio di osteopatia neonatale, spiega l'importanza di questa disciplina per trattare alcune condizioni del neonato come il cranio asimmetrico alla nascita, la plagiocefalia, la rigidità agli arti e/o alla colonna, la tendenza del bambino a girare la testa sempre dalla stessa parte, un'atonia diffusa con difficoltà a tenere la testa dritta. E ancora, pianto frequente

e irrequietezza, disturbi del sonno, rigurgito in quantità eccessiva e/o lontano dalle poppate, sospetto o conclamato reflusso gastroesofageo (GER), suzione difficoltosa, ostruzione del canale lacrimale, stipsi, otiti ricorrenti. Il percorso di solito è di poche sedute ma dipende dall'età del piccolo, dal sintomo e dalla sua durata: più questa è lunga, maggiori saranno i compensi disfunzionali messi in atto dal corpo. «L'osteopatia in questi ultimi anni si è rivelata essere una metodica efficace in campo neonatale, da affiancare ai presidi terapeutici tradizionali, per la stimolazione neuromotoria dei prematuri, per il trattamento di alcune alterazioni posturali e anche per la gestione di condizioni di alterata funzione, come irrequietezza, alterazioni del ritmo sonno-veglia, disturbi digestivi», spiega Filippo Porcelli, Direttore dell'Unità di Neonatologia dell'Ospedale San Giuseppe. 

EuPhidra colorPRO XD

Formula eXtra Delicata

la prima tintura permanente con
ACIDO JALURONICO nel colore



ACIDO JALURONICO specifico per i capelli < 8.000 Dalton
bassissimo peso molecolare: penetra nella fibra capillare e agisce dall'interno aumentando:

■ **IDRATAZIONE** ■ **LUCENTEZZA** ■ **MORBIDEZZA**

un vero e proprio trattamento rigenerante di bellezza dei capelli durante la colorazione.

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO SU PELLE SENSIBILE

Le colorazioni EuPhidra colorPRO XD sono realizzate per minimizzare irritazioni, pruriti e rossori su cuoio capelluto sensibile e/o facilmente irritabile dalle tradizionali colorazioni per capelli. La tollerabilità cutanea è dimostrata da PATCH TEST eseguiti solo su soggetti con pelle sensibile sotto controllo dermatologico.

**PRESENTA QUESTO COUPON NELLA
TUA FARMACIA ASSOCIATA FAP!**

**con l'acquisto di una tinta
EUPHIDRA colorPRO XD
riceverai uno
SCONTO DI 4.00 €**

Il buono è valido fino al 30/04/2019



Be-Total

CONOSCI LE VITAMINE DEL GRUPPO B?

LE VITAMINE B SONO ESSENZIALI PER L'ORGANISMO
IN QUANTO ASSOLVONO A MOLTEPLICI FUNZIONI:

- aiutano a rilasciare **ENERGIA DAL CIBO***
*contribuisce al normale metabolismo energetico
- contribuiscono al buon funzionamento del **SISTEMA IMMUNITARIO E DEL SISTEMA NERVOSO**



Da sempre raccomandati dai medici, i prodotti **BE-TOTAL**,
con il loro complesso di Vitamine del Gruppo B, sono adatti a **TUTTA LA FAMIGLIA**.

PER ADULTI: COMPRESSE 

PER BAMBINI (dai 3 anni in su): FORMA LIQUIDA 

Scopri le novità della linea Be-Total sul sito: www.betotal.net

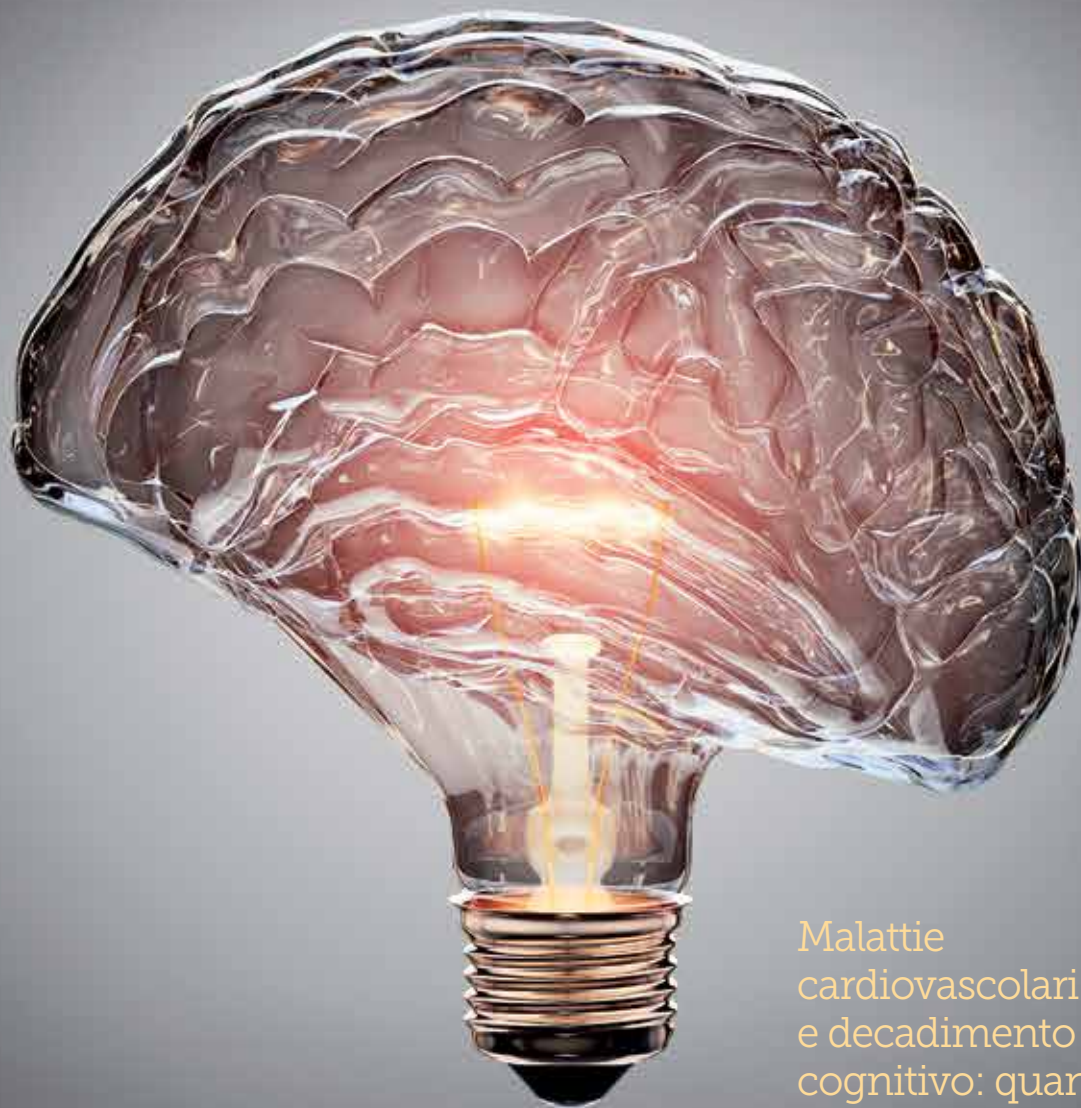
Compresse o forma liquida?

Scegli il tuo prodotto Be-Total.

Hai diritto a uno sconto** di 2 euro* fino al 30/04/2019

**BUONO
SCONTO****
2€*

* Da applicare sul prezzo finale definito dal rivenditore | ** Sconto valido solo sulle seguenti referenze Be-Total: 40 Compresse, Be-Total Form. Liq. Classico 300ml, Be-Total Form. Liq. Limone 100ml, Be-Total Form. Liq. Classico 200ml.



Malattie cardiovascolari e decadimento cognitivo: quanto possiamo fare per evitarli?

Proteggi il tuo cervello



Intervista a
Gianluigi Mancardi

- Presidente della Società Italiana di Neurologia > sin.it

di Luisa Castellini

C

omplisce la Brain Awareness Week, la Settimana Mondiale del Cervello, un appuntamento che mira a diffondere a livello globale la consapevolezza dei progressi e dei benefici della ricerca scientifica ➤

🕒 in neurologia, gli specialisti italiani hanno deciso di promuovere una nuova campagna informativa. L'obiettivo? Far capire una volta per tutte agli italiani quante e quali patologie siano curate dal neurologo ma, soprattutto, l'importanza di rimboccarsi le maniche e mettere in campo una prevenzione attenta e consapevole per proteggere il nostro bene più prezioso, il cervello, dall'(in)evitabile decadimento cognitivo che oggi, con l'aumentare dell'aspettativa di vita, è diventato una sfida importante per il singolo e per la sostenibilità del sistema sanitario. «Basti pensare che il 7% della popolazione over 65 presenta un decadimento cognitivo: solo in Italia si tratta di oltre un milione di persone» come spiega Gianluigi Mancardi, Presidente della Società Italiana di Neurologia che sottolinea anche l'importanza, oltre che della prevenzione, di diagnosi e trattamenti precoci.

PERCHÉ I NEUROLOGI ITALIANI HANNO DECISO DI SCENDERE IN CAMPO CON UNA CAMPAGNA VIDEO?

Essere informati e consapevoli delle malattie che si possono affrontare insieme allo specialista in neurologia può fare la differenza. La nostra campagna vuole infor-

mare i cittadini sulle malattie più frequenti che colpiscono il sistema nervoso e su quanto sia essenziale la prevenzione ogni giorno. Ma anche sull'importanza di ricevere una diagnosi precoce perché oggi, per molte condizioni, iniziare tempestivamente una cura può davvero fare la differenza. Questo vale per diversi disturbi neurologici, neuromuscolari, vascolari e del sonno per i quali sono oggi disponibili, grazie alla ricerca, molte nuove cure.

GRANDE ATTENZIONE È RIVOLTA ALLE MALATTIE CEREBROVASCOLARI...

La prevenzione è cruciale per le persone che soffrono di ipertensione, diabete o fibrillazione atriale, un disturbo molto frequente e spesso trascurato o curato malamente. Se non gestita correttamente con una terapia a base di anticoagulanti il rischio che partano emboli è altissimo. Non è un caso che nei paesi industrializzati, dove l'informazione e l'educazione alla salute della popolazione è più elevata, l'ictus e le malattie da trombosi siano in calo.

COME PREVENIRE I DISTURBI COGNITIVI?

Bisogna lavorare sul concetto di riserva cognitiva,

che implica una visione più ampia e a lungo termine della prevenzione puntando sulle nuove generazioni. Investire a livello programmatico nella riserva cognitiva significa puntare sulla scolarizzazione - ancora oggi in Italia abbiamo una percentuale molto bassa di laureati - fare cultura, promuovere le attività intellettuali. Questo tipo di progettualità è possibile solo con un interesse vivo delle istituzioni e ripaga nell'età adulta perché contribuisce fortemente ad evitare il decadimento cognitivo. Un altro grande strumento a disposizione del singolo è lo stile di vita. Diversi studi hanno ormai dimostrato ampiamente come una buona dieta ricca di antiossidanti, una regolare attività fisica e un buon sonno contribuiscano allo stato di salute. Per quanto riguarda il decadimento mentale, possiamo incidere sul 20-30% dei fattori di rischio con il nostro comportamento. Si tratta di una percentuale significativa

LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO


Porte aperte nei reparti e nei laboratori di tanti ospedali italiani per i cittadini con visite guidate a cura di medici specialisti per scoprire gli orizzonti della ricerca in neurologia. In occasione della settimana del cervello, appuntamento internazionale promosso nel nostro paese dalla Società Italiana di Neurologia, la scienza approda anche nelle scuole con seminari e lezioni, nei licei e nelle università. Per scoprire tutte le iniziative dall'11 al 17 marzo >neuro.it



Foto © Depositphotos.com

per la persona e, in particolare, in termini di popolazione generale.

QUALI SONO LE NUOVE TERAPIE IN NEUROLOGIA?

Sono moltissime, dagli anticorpi monoclonali per la sclerosi multipla e per l'emicrania cronica fino alle terapie geniche per le malattie neuromuscolari. Pensiamo poi a come è cambiata, in meglio, la prognosi per le persone colpite da ictus negli ultimi anni con la terapia trombolitica e la trombectomia e lo sviluppo a livello delle diverse Regioni Italiane della rete dello Stroke. Nell'ictus, come in molte malattie neurologiche - un esempio su tutti: la sclerosi multipla - iniziare la giusta terapia prima possibile è davvero essenziale per la sua efficacia. 




LA BELLEZZA PENSA GREEN

Formule sempre più naturali per pelle e capelli, packaging sostenibili, trattamenti a km zero per un futuro eco e bio

S

arà che il bio da tendenza è diventato stile di vita e quindi abitudine e che la parola sostenibilità è entrata nel vocabolario comune, ma il mondo della bellezza non è mai stato così attento alla natura e all'ambiente declinando a suo modo quella che è a tutti gli effetti una nuova sensibilità in tanti segni importanti. Il primo, globale, è il bando dei cotton-fioc di plastica. Un altro, prevede dal 2020 l'eliminazione delle microplastiche presenti in alcuni cosmetici, solari, creme, saponi ed esfolianti. Nel frattempo già moltissimi prodotti sono realizzati con ingredienti naturali: bando a siliconi, petroli e solfati, nocivi per l'ambiente e a conservanti, coloranti e metalli. Così i prodotti spesso possono essere utilizzati anche durante la gravidanza e l'allattamento. In questo contesto non manca l'attenzione agli animali con prodotti

non testati, *cruelty-free* e/o *vegan* - con il logo del coniglietto. Ma non solo. Le confezioni diventano più sostenibili: riciclabili, con la ricarica o di vetro o comunque dal packaging ridotto, con etichette stampate con inchiostri vegetali. Si anche alle confezioni *airless* che conservano al meglio i prodotti senza bisogno di conservanti e alla sperimentazione *waterless*, con meno acqua. A essere più attente al *green* sono le donne tra i 18-35 anni, che cercano prodotti naturali con alte performance soprattutto nella *skincare*. Americane e coreane le più scrupolose, ma spetta a noi la palma per terme e spa con decine di strutture storiche che offrono trattamenti a km zero di altissima qualità, dai fanghi alle erbe officinali fino agli oli, al fieno e agli agrumi. Così il mondo beauty risponde alle esigenze di donne ben informate e attente

alle etichette. *Naturale* indica le formule con ingredienti quasi totalmente di origine naturale. La definizione di biologico (*organic*) abbraccia anche produzione, coltivazione, trattamento, conservazione mentre *vegan* denota l'assenza di ingredienti di origine animale o processi che includano lo sfruttamento di altri esseri viventi. *Cosmos* è invece una certificazione unitaria europea di qualità. Importanti anche le diciture *Nickel tested*, che si accompagna a una percentuale - la migliore è <0,00001%, soglia che garantisce tracce inferiori ai limiti minimi di rilevabilità, perciò un rischio di allergia bassissimo - e *5 Metal tested*, ovvero testato a piombo, cadmio, cromo, cobalto e mercurio, responsabili di potenziali sensibilizzazione. La dicitura *gluten free* indica un rischio definito minimo per chi soffre di celiachia. 

IL MULTIVITAMINICO

N°1*
AL MONDO

Multicentrum.



SOSTIENI IL TUO BENESSERE

PROVA IL MULTIVITAMINICO PIÙ SCELTO AL MONDO
CON MICRONUTRIENTI BILANCIATI E FORMULE PERSONALIZZATE
STUDIATE PER TE PER DARE SEMPRE IL MASSIMO.

Chiedi al tuo Farmacista.

pe



Le dimensioni del

perdono

 Stefania
Puglisi

• Psicologo-psicoterapeuta e Mediatore Familiare, Genova
> dottressapuglisi.it

Non esiste una "misura" nei sentimenti ma la capacità di imparare a gestirli per non lasciare che un'esperienza negativa influenzi la vita, le relazioni e le prospettive future. Empatia, interpretazione e distacco le parole chiave per voltare pagina

Il perdono psicologico non religioso, è la capacità di "passare oltre" alle offese o ferite inferite dalle persone o dalle circostanze della vita. Dal punto di vista etimologico, perdono è dare completamente, concedere un dono, implica svuotamento e allontanamento da ciò che procura rabbia e dolore. Questo processo scioglie la tensione psichica, libera quelle energie altrimenti impegnate intorno al nodo doloroso. Ne derivano sollievo e vitalità, indispensabili per vivere meglio.

SORPRESA, RABBIA, VERGOGNA: I SENTIMENTI DI CHI È FERITO

Un'offesa subita ingiustamente può provocare smarrimento a causa dell'effetto sorpresa e della mancata difesa. In seguito possono esserci reazioni aggressive,

etero o auto-dirette. Rabbia, desiderio di vendetta oppure calo dell'autostima, vergogna soprattutto se l'offesa subita è di pubblico dominio o ancora delusione se a ferire è stata una persona cara con cui c'è un profondo legame affettivo.

IL PROCESSO DEL PERDONO

Occorre mettersi nei panni dell'altro, cercare di interpretare la realtà con un'altra prospettiva, giustificando e comprendendo quelle che possono essere state le motivazioni di chi ha compiuto il gesto offensivo. Se la persona che ha ferito non riconosce la gravità del gesto, fa finta di nulla, si avvicina cercando di ripristinare un contatto non espressamente accettato dalla negoziazione tra i due, il perdono è difficile perché l'offeso sente di non essere importante e di poter essere trattato con superficialità perché il fatto non è grave. I punti di vista si inaspriscono e creano fratture profonde. Se il gesto non è stato grave o intenzionale, se chi ha ferito chiede scusa, il perdono è più facile. Serve comunque tempo, perché sono coinvolti aspetti cognitivi, emotivi e comportamentali. Occorre mettere a tacere il risentimento, la rabbia, il desiderio di vendetta o di puni- ➤

◇ zione, impegnarsi per capire perché l'altra persona ci ha offeso o danneggiato, provare empatia



PERCHÉ È SEMPRE MEGLIO PERDONARE

Quando è difficile o impossibile dimenticare un torto o una situazione negativa, un bisogno fondamentale è stato frustrato: che si tratti di stima, affetto, comprensione o sicurezza, si è aperta una ferita psicologica. Non riuscire a dimenticare significa fermarsi all'accaduto, rappresentare ripetutamente l'episodio negativo, ricordare parole e gesti, immaginare quale sarebbe stata la reazione più adeguata. Rimuginare ha effetti negativi: ingigantisce apprensioni e timori, sedimenta sentimenti negativi, conduce a una percezione più ristretta della realtà e a essere poco presenti nell'agire quotidiano perché proiettati sul passato. La mente è dominata da negatività e non sono da escludere risvolti psicosomatici.

con la posizione dell'altra persona e riflettere sulle conseguenze negative del rancore e sulla sua inutilità. In alcune occasioni potrebbe essere necessario saper perdonare se stessi per un atto sbagliato, reale o percepito come tale. Molte persone potrebbero avere difficoltà a perdonarsi. In questo caso si possono avere problemi di salute, come ansia, depressione e stress, e queste condizioni possono causare sintomi fisici come pressione alta, dolore e affaticamento, o portare all'autolesionismo, intraprendere comportamenti rischiosi e pericolosi come l'abuso di sostanze e alcol.

Foto © Depositphotos.com

LE BASI PSICOLOGICHE E LE RICERCHE

Vi sono molti studi scientifici che guardano al perdono come una forma di terapia per raggiungere un maggiore benessere. Uno studio sperimentale condotto dalle università di Yale e Oxford e University College di Londra, ha dimostrato che le persone sono disposte a rivedere rapidamente la valutazione negativa su chi si comporta male, ponendo le basi psicologiche del perdono. Un gruppo di volontari doveva infliggere o meno una scossa elettrica a un'altra persona in cambio di denaro: il "buono" nella maggior parte dei casi rifiutava il compenso, mentre il "cattivo" tendeva a infliggere la scossa per massimizzare il guadagno. Ai volontari veniva poi chiesto quali impressioni avessero avuto sul carattere morale dei due personaggi, e quanto fossero sicuri di queste impressioni. Dall'analisi è emerso che non erano così sicuri che il personaggio cattivo lo fosse davvero, ed erano ben disposti a rivalutarlo in caso di comportamento positivo. Del resto sono molte le persone che intrattengo-

LA GRAVITÀ DI UN TORTO? È SOGGETTIVA

La profondità della sofferenza di chi subisce un torto dipende dall'intensità del bisogno frustrato, da precedenti esperienze simili, dal tipo di relazione tra i soggetti e da alcuni tratti della personalità che facilitano l'inclinazione a rimuginare o a ingigantire la situazione. Di solito le persone introversive, ansiose o ossessive o con una bassa autostima sono propense a ingigantire gli eventi. Influiscono anche la mancata conoscenza delle ragioni che hanno spinto l'altro all'azione che ha ferito, le aspettative sulla relazione e il tempo. L'intensità di una sofferenza dipende quindi dalla valutazione soggettiva. Ciò che è determinante è il significato particolare che assume l'episodio: spesso a turbare è più l'interpretazione dell'evento. Non l'accaduto ma la rappresentazione che se ne costruisce.

no relazioni con individui moralmente riprovevoli. Dalla ricerca emergeva come il cervello formi impressioni sociali che permettono il perdono. Le persone si comportano male ogni tanto e quindi dobbiamo aggiornare le nostre impressioni per poi rivederle nuovamente per non interrompere relazioni prematuramente perdendone i benefici. La mente è costruita per mantenere le relazioni sociali, anche quando gli altri si comportano male.

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



Bled, la perla alpina


Tra leggende d'amore e stabilimenti termali



Incastonato come una gemma nelle acque color smeraldo dell'omonimo lago, nel cuore delle Alpi Giulie, Bled regala a chiunque lo scelga come meta una vacanza ricca di bellezze naturali e atmosfere da sogno. La leggenda del piccolo paese sloveno narra che, tanto tempo fa, la ricca castellana Polissena ("la signora del lago"), inconsolabile per la morte del marito – ucciso da dei briganti – mise insieme tutti i suoi ori e argenti e fece fondere una campana da sistemare nella piccola cappella dell'isola. Purtroppo, un'improvvisa e violenta tempesta fece affondare l'imbarcazione e la campana si perse tra le acque. Gli abitanti raccontano che, ancora oggi, chi attraversa il lago nelle notti più luminose possa sentire i suoi rintocchi risuonare dalle profondità lacustri. Dopo la perdita, la donna decise di donare tutti i suoi beni

a cura di
Claudia Amato

alla parrocchia per la costruzione di un'altra chiesa e si ritirò in un convento. Alla sua morte, il Papa inviò alla comunità una nuova campana, nota come "campana dei desideri": si dice, infatti, che chi la suoni per onorare la Madonna possa vedere realizzato un desiderio importante. Cigni aggraziati e imbarcazioni tradizionali (*Pletna*) dai tettucci colorati che danzano a pelo d'acqua, crepuscoli romantici che lambiscono il cielo infuocando i dolci pendii delle colline, famiglie di abeti, querce, tigli e betulle che riparano gli abitanti da occhi indiscreti: il pittoresco isolotto di Bled non è solo la meta più gettonata dalle giovani coppie, ma è anche il luogo ideale per chi vuole trascorrere un weekend all'insegna dello sport, del benessere e del

green. Lunghe camminate e gite in bici alla scoperta dei numerosi rilievi panoramici (la cima di Mala Osojnica, il monte Ojstrica, il monte Straža, la vetta del Kuhovnica, ecc.), del Parco Nazionale del Triglav o del fatato castello medievale costruito su una rocca che sovrasta l'isola, panoramici giri in canoa e bagni rilassanti tra i caldi vapori delle quattro fonti termali naturali distribuite lungo la sponda occidentale. Il tutto, magari, dopo aver assaggiato un pezzo di *Kremna Rezina* o *Kremsnita*, un dolce composto da fragranti strati di pasta sfoglia, crema pasticciera alla vaniglia e panna montata che si alternano delicatamente culminando in una candida spolverata di zucchero. Che dire, Bled è veramente il lago delle fiabe che avete visto illustrato sui libri da bambini e per raggiungerlo bastano poche ore di aereo o di macchina... 



OTTOCENTO

Un secolo d'arte italiana tra Hayez e Segantini




Musei di San Domenico a Forlì celebrano sino al 16 giugno con un'ampia rassegna la pittura e la scultura italiana dell'Ottocento attraverso i suoi esponenti di maggiore spicco alternati a interessanti riscoperte, come nel caso del pittore Federico Faruffini, nato a Sesto San Giovanni nel 1833 e morto suicida nel 1869. Talenti pittorici e temperamenti artistici assai diversi fra loro per formazione, cultura ed estrazione sociale, puristi, romantici, macchiaioli, divisionisti, interpreti di diverse scuole regionali con un occhio rivolto al passato ed uno al futuro, a un'arte al passo coi tempi. Le loro vicende personali si intrecciano con gli eventi storici e politici che li vedono spesso protagonisti in prima persona nel cammino che conduce all'Unità d'Italia e quindi al sorgere di una coscienza artistica nazionale. Dal-

Giovanni Segantini, *Le due madri (Effetto di lanterna)*, 1889, olio su tela. Milano, Galleria d'Arte Moderna

a cura di
Mario Di Marco

OTTOCENTO
L'arte dell'Italia tra Hayez e Segantini
Musei San Domenico, Forlì
fino al 16 giugno 2019
> mostraottocento.eu

lo stile accademico e dal gusto borghese e "biedermeier" della

prima metà del secolo ad una fase nuova e sperimentale che termina con il Simbolismo. Fra i tanti citiamo Giuseppe De Nittis e la sua straordinaria capacità di rendere viva la luce che avvolge figure e paesaggi, Umberto Boccioni pittore e teorico del passaggio dal Divisionismo al Futurismo e infine Giovanni Segantini con la sua solitaria, formidabile ascesa verso un'arte ideista e di respiro europeo. 



Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

La primavera è nel tuo cuore quindi non fai altro che attenderne i primi segni nell'aria per gioire. Le giornate via via più lunghe ti rasserenano e sostengono gli impegni, come sempre numerosi. Una bella notizia in arrivo.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Vorresti imparare l'arte di negoziare con riservatezza le questioni importanti ma è ancora più forte di te quel desiderio di condividere con tutti le tue imprese. Non è detto che sia un male. Alla prossima occasione, farai tesoro di questa esperienza.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Guardandoti indietro sei fiero di aver subito intrapreso la strada giusta per te, quella che volevi, e di esserti guadagnato una meta che non era a portata di mano. Adesso fatichi per mantenerla forse anche più del dovuto. Rifletti sulle priorità.



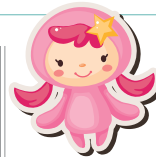
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Stressato dal lavoro, stufo dei ritardi e delle imprecisioni altrui, vorresti maggiore ordine, organizzazione ma, al tempo stesso, sogni anche avventura ed evasione. Inizii a pianificare un bel viaggio per coniugare le due spinte.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Certi tuoi vezzi col tempo si sono trasformati in manie che in modo più o meno diretto hai imposto agli altri. Cerca di ritornare alle questioni importanti e di lasciare correre il superfluo evitando stress inutili a te stesso e a chi ti circonda.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Un'agenda sempre più fitta di impegni rischia di non lasciare lo spazio dovuto al partner e agli affetti più cari. Rivedi le priorità senza esagerare da una parte o dall'altra: ne acquisterai in serenità. Un week-end fuori porta potrebbe aiutarti a staccare dalla routine.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Vivere con molte incertezze da una parte ti ha condotto a essere troppo cauto dall'altra per compensare e mettere a tacere paure motivate ma che proprio per questo puoi archiviare. Non farti bloccare dalla ricerca di sicurezze, osa di più e per te.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

L'anno è partito col vento in poppa e desideri proseguire il tuo nuovo progetto senza indugiare. Raccogli le energie, cerca alleanze e vai avanti per la strada che hai tracciato con impegno e lungimiranza. I successi non mancheranno.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Hai cambiato vita, forse anche amori e amicizie, e quasi neppure te ne accorgi. Ti sembra di essere sempre uguale a te stesso ma sei cambiato, molto e profondamente. Prendine atto e liberati di quanto non ti appartiene più.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

La primavera alle porte risveglia la voglia di muoversi, di fare sport, di fermarsi all'aria aperta per un bicchiere in compagnia, in una parola di vivere ma con più leggerezza, quella che nel quotidiano ti concedi di un po' troppo di rado.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Detesti i festeggiamenti ma inizi a pensare che sia il caso di farli visti i risultati raggiunti. Raccogli vicino a te chi ami e pensa a un nuovo, ambizioso, progetto. Di certo non vuoi restare fermo sugli allori.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Una nuova collaborazione solletica la tua curiosità e riporta a galla una vivacità che pensavi perduta. Ti sorprende a bighellonare con la mente tra pensieri piacevoli e primaverili. Attenzione a non correre troppo senza tenere ben saldi i piedi a terra.

Imidazyl. Pronto sollievo per i tuoi occhi.



**ANCHE IN MONODOSE
SENZA CONSERVANTI**

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

Collirio Imidazyl Antistaminico

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

Collirio Imidazyl a base di nafazolina nitrato





F.A.P.
Farmacisti Associati Piemonte srl
Via Piacenza, 4 Loc. Madonna del Poggio
15029 Solero (AL) - Italy
Tel. +39 0131 21 77 91 - E-mail: fap@fapnet.it
www.fapnet.it
Facebook: www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/



Con la Primavera sbocciano BENESSERE e CONVENIENZA

MARZO

OKITASK



bustine

sconto
25%

ENTEROGERMINA
4 miliardi
e 2 miliardi



flaconcini

sconto
25%

VOLTAREN
60 gr



emulgel

sconto
25%

APRILE

IMIDAZYL



collirio
monodose

sconto
30%

LASONIL
ANTIDOLORE
50 gr



gel

sconto
25%

MAG 2



bustine
e flaconcini

sconto
25%