

FARMACIA ASSOCIATA
F.A.P.



FARMACIA

periodico di salute attualità e cultura | Luglio - Agosto 2019

144

PHARMA

magazine

copia
OMAGGIO
★

La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Enterogermina viaggi

PRENDI SOLO IL MEGLIO
DELLE TUE VACANZE.



Senza acqua,
una al giorno.

Portalo con te dove serve!
Pratiche bustine orosolubili.



La nostra ESTATE

Illustrazione © Grandfailure _Depositphotos.com

È l'unica stagione che nei ricordi è sempre vissuta in compagnia. E così, a ben vedere, è anche al presente. Perché d'estate siamo più disposti verso l'avventura e quindi anche verso le nuove amicizie. Iniziamo allora questo numero estivo di Pharma Magazine celebrando le scoperte e quindi i viaggi. In un'intervista ad Alberto Tomasi, presidente della SIMVIM, Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni, scopriamo come organizzare al meglio, ovvero in sicurezza, la nostra vacanza, soprattutto se la meta è lontana e magari in una zona a rischio. Dai richiami delle vaccinazioni al kit di

pronto soccorso, tanti utili consigli per i viaggiatori, piccoli o grandi che siano. Pensiamo poi alla salute celebrando la giornata che vuole metterla al centro delle politiche delle città e ripassando le regole di una perfetta dieta anti-caldo. Diamo poi spazio all'importanza di una buona cultura del sole, da insegnare ai nostri bambini affinché domani, una volta adolescenti, si esponano con attenzione ai raggi UV. Proprio sugli under 18, quindi, focalizziamo l'attenzione: le raccomandazioni per neonati e bambini, cosa fare in caso di scottature e soprattutto perché è importante evitarle prima dei

15 anni - ma, aggiungiamo, anche dopo, a ogni età. Nelle pagine di psicologia ci lasciamo poi andare all'incanto della musica e del suo potere, anche terapeutico. I consigli beauty sotto l'ombrellone ci accompagnano quindi verso una bella mostra, che ci ricorda come l'estate possa anche essere l'occasione per dedicarci alla cultura. Se invece siamo ancora indecisi sulla meta delle nostre vacanze, ci permettiamo un piccolo consiglio, tutto italiano, con Marsala. Le stelle ci diranno se abbiamo fatto bene, ma confidiamo come sempre nel loro entusiasmo e nel vostro. Buone vacanze a tutti!

Luisa Castellini

PHARMA
magazine

periodico di salute attualità e cultura
anno XIV | n° 144 | Luglio-Agosto 2019

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Hanno collaborato
CLAUDIA AMATO
STEFANIA PUGLISI

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
Tipmeca, 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

IN VIAGGIO IN SALUTE

Intervista a Alberto Tomasi
di Luisa Castellini

Quanti di noi si informano sulle condizioni sanitarie del paese dove sono diretti? Alberto Tomasi, presidente della Simvim, la Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni, ci spiega perché è im-

portante farlo e come partire in serenità e sicurezza. Dai richiami alle vaccinazioni consigliate a seconda della meta fino all'immane kit di pronto soccorso, l'abc del perfetto viaggiatore.



10

marzo

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 8 PROSPETTIVE
La salute nelle città
- 14 A TAVOLA
Cibi anti-caldo
- 19 PREVENZIONE
Sole under 18
Luisa Castellini

PARLIAMO DI

- 23 PSICOLOGIA
Il potere della musica
Stefania Puglisi
- 26 BEAUTY
Sotto l'ombrello
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
Marsala
Claudia Amato
- 29 LA MOSTRA
Le visioni Pop
di Roy Lichtenstein
Claudia Amato
- 30 OROSCOPO

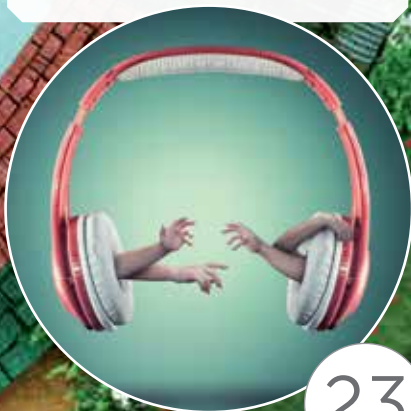
QUESTO MESE IN AGENDA

28 LUGLIO
GIORNATA MONDIALE
CONTRO L'EPATITE

Nel mondo, 300 milioni di persone vivono con l'epatite senza esserne consapevoli. *Find The Missing Millions*, ovvero condurre alla diagnosi e quindi alle cure necessarie le persone che non sanno di essere malate, è l'obiettivo della Giornata mondiale, che si celebra con diverse iniziative anche in Italia.
> salute.gov.it



19



23



U2, The Edge e Bono Vox - foto © Jenta_Depositphotos.com

U2

Rock con il cuore

Chi non ha mai sognato ascoltando una loro canzone? Gli U2 sono uno dei gruppi più amati della storia della musica. Dal 1976, anno del loro debutto, Bono, The Edge, Adam Clayton e Larry Mullen Jr. sono entrati a ragione nel cuore di milioni di persone di ogni età e latitudine conquistandoli con oltre 170 milioni di dischi venduti. Da sempre la band è attiva sul fronte dei diritti civili e in primis della questione irlandese. Ma non solo. Nel 1984, Bono è al fianco di Bob Geldof per il Band-Aid a sostegno dei popoli che soffrono la fame in Etiopia, paese dove viaggerà raccontando l'esperienza in un libro fotografico e per il quale canterà insieme a Sting e altri in un tour benefico in Usa con Amnesty International. Nel 2002 fonda con Bobby Shriver Data (Debt, AIDS, Trade, Africa) ora parte di One Campaign: 11 organizzazioni unite contro la povertà e la fame nel mondo. Tra le altre iniziative, la linea di moda sostenibile Edun, Product Red e la campagna per dotare di occhiali i bambini con problemi alla vista. Numerosi i concerti benefici a favore di chi ha bisogno, ieri e oggi.

SMARTPHONE PER L'EMICRANIA



Un'app che aiuta il rilassamento, impiegata almeno due volte alla settimana, potrebbe ridurre il mal di testa. Di quanto? In media di 4 giorni in un mese. Parola di un gruppo di ricercatori americani che ha sviluppato Relaxahead, un'applicazione per il rilassamento muscolare progressivo, il cui uso da parte degli utenti, però, cala col tempo. La nuova sfida sarà quindi incoraggiare sessioni più frequenti.

Foto © Depositphotos.com



A TAVOLA fertilità maschile

Una dieta ricca di antiossidanti ma povera di carni lavorate, patate, latticini, grassi, caffè, alcol e bevande zuccherate. Sono questi i cibi che influiscono negativamente sulla qualità del liquido seminale. A evidenziarlo è Salvatore Sansalone, andrologo docente all'Università di Tor Vergata che - accanto a pomodori e pesce - consiglia l'assunzione di integratori a base di beta carotene, folati, zinco e vitamina C.

Foto © Depositphotos.com



CORBEZZOLO MIELE CONTRO IL TUMORE

Tipico delle aree mediterranee, il miele di corbezzolo è un'arma utile contro il cancro del colon. Sono questi i risultati portati alla luce dall'Università Politecnica delle Marche in collaborazione con le Università di Vigo e Granada. I ricercatori hanno scoperto che le cellule tumorali, secondo meccanismi molto complessi, quando ricevono questo "nettare degli dei", smettono di crescere e di diffondersi.

Foto © Depositphotos.com



SENSI DOPO I 60 ANNI

Per apprezzare un alimento non conta solo il sapore: il fenomeno è complesso perché i 5 sensi lavorano insieme per permetterci di gustare cibi e bevande. Intorno ai 60 anni, però, la vista e l'udito iniziano a cambiare, l'olfatto cala e aumenta la soglia di sensibilità al dolce e al salato. Gli anziani tendono a usare più sale e zucchero e vanno incontro alla fastidiosa sensazione di "bocca secca" che influisce anche sul gusto.

Foto © Depositphotos.com

PENNICHELLA UNA AL GIORNO...



Secondo un recente studio presentato dall'American College of Cardiology, un sonnello pomeridiano è in grado di abbassare la pressione arteriosa, migliorando il nostro rendimento al lavoro e a scuola. La durata ideale va dai 20 ai 30 minuti poiché se si eccede con il riposo, scatta la cosiddetta inerzia del sonno, ovvero una fase in cui si dorme molto profondamente e svegliarsi diventa più difficile.

Foto © Depositphotos.com

BYE BYE PAP TEST



Una sperimentazione dell'università di Manchester, pubblicata sulla rivista *Bmj open reports*, ha dimostrato che basterebbe un esame delle urine per rilevare il papilloma virus umano (Hpv), fattore di rischio per il tumore del collo dell'utero. Un modo più veloce per scoprire le anomalie e per aumentare la partecipazione delle donne al monitoraggio e alla prevenzione di questo tipo di cancro.

Foto © Depositphotos.com

CISTITE IN ESTATE



Metà delle donne italiane ha sofferto almeno una volta di cistite, tuttavia il 31% ignora che si possa prevenirla mentre solo il 61% è consapevole che vi siano cure efficaci in grado di contrastarla. Lo afferma la ricerca condotta dall'Associazione Italiana di Urologia Ginecologica e del Pavimento Pelvico, che sta sensibilizzando la popolazione femminile su una malattia che proprio d'estate ha il suo picco di casi.

Foto © Depositphotos.com



LATTE E VERDURE "SALVA-GENGIVE"

Latte e minestrone sono davvero i "pompieri" delle gengive in fiamme: lo confermano recenti studi giapponesi e tedeschi, secondo cui un buon apporto quotidiano di latticini e di frutta e verdura aiuta a tenere sotto controllo l'infiammazione gengivale. Gengive che sanguinano e fanno male sono, infatti, un problema per 20 milioni di italiani, ma in 8 milioni il disturbo diventa una parodontite.

Foto © Depositphotos.com

Più di un italiano su tre vive in una delle 14 città metropolitane italiane che superano i 400 mila abitanti. A Roma, che ha oltre 4.3 milioni di abitanti, ci sono 280 mila persone con il diabete. Milano, con 3.5 milioni di abitanti residenti in 134 comuni, ospita quasi un terzo della popolazione di tutta la Lombardia: oltre 1 milione ha una malattia cronica non trasmissibile e circa 200 mila soffrono di diabete. L'influenza della dimensione urbana sulla salute è oggi più che mai al centro dell'attenzione. Inquinamento, eccessiva concentrazione di abitanti e stili di vita sedentari influiscono sulla salute, come dimostra l'incremento del sovrappeso, dell'obesità e del diabete urbano. Ma molto può essere fatto: se ne discute in tutta Italia il 2 luglio, Giornata Nazionale per la salute e il benessere nelle città.

> healthcitythinktank.org



LA SALUTE NELLE CITTÀ

Foto © Depositphotos.com

Dall'inquinamento alla sedentarietà fino all'incremento dell'obesità e del diabete urbano: come si può favorire il cambiamento?



Aumentare i km di piste ciclabili diminuendo l'inquinamento. Curare gli spazi verdi. Incentivare gli sport all'aria aperta e, perché no, il ritorno alle buone abitudini, come i nonni che accompagnano i nipoti a scuola, magari facendo parte della strada a piedi. Migliorare il sistema di assistenza territoriale. Sono molte le iniziative che possono fare la differenza quando si tratta di salute e di città, un tema che dovrebbe essere al centro dell'attenzione degli amministratori locali e delle istituzioni tutti giorni. Ecco perché la Giornata Nazionale per la salute e il benessere nelle città, giunta alla seconda edizione, si celebra il 2 luglio, giorno al centro dell'anno. Molte le iniziative sparse per lo Stivale con un unico filo conduttore: dopo aver preso atto dei numeri, preoccupanti, delle epidemie del nuovo millennio - obesità e diabete - e

averli condivisi attraverso il Think Tank Health City con centinaia di incontri e conferenze, è il momento di agire. Così le città si svegliano da un lungo torpore e dopo aver accolto con entusiasmo qualche tempo fa il Manifesto *Salute nelle città: bene comune* iniziano a fiorire le iniziative. Ambasciatrici del nuovo corso Roma e Milano, che hanno aderito al progetto internazionale *Cities Changing Diabetes*, nato per far fronte all'aumento delle malattie croniche non trasmissibili nelle grandi città, in particolare rispetto al diabete. A Roma è stata realizzata una guida alla scoperta della città con 50 percorsi tematici sviluppati su 320km e c'è un progetto per unire tutti i parchi urbani. E chi di recente è stato a Milano ha potuto apprezzare quanto stia diventando sempre più verde e *walkable*... E la nostra città cosa sta facendo per la salute dei cittadini? 🍌

ESTATE SENZA FATICA?

Prova Polase® con Sali organici



**ALTA
ASSIMILABILITÀ**

**PRONTA
RICARICA**

Da sempre Polase contiene
SALI ORGANICI DI MAGNESIO E POTASSIO
che grazie alla loro elevata solubilità
sono altamente assimilabili dall'organismo.

TI ASPETTIAMO IN FARMACIA

*Sconto da applicare al prezzo finale definito dal rivenditore
Sono coinvolte tutte le referenze effervescenti di Polase arancia, Polase limone e Polase plus.

IN VIAGG IN SALU



GIO TE



Intervista a
Alberto Tomasi

- Direttore Area Igiene Pubblica e Nutrizione del Dipartimento Prevenzione, Azienda Toscana Nord Ovest e Direttore U.O.C. Igiene Pubblica ASL 2 Lucca
- Presidente della SIMVIM, Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni
> simvim.org

di Luisa Castellini

Dalla valutazione del rischio prima della partenza alle vaccinazioni raccomandate a seconda della meta fino all'organizzazione dell'immancabile kit di pronto soccorso, l'abc del perfetto viaggiatore

C

hi è più organizzato ormai lo sa: prima di partire per un viaggio, soprattutto se all'estero, è bene verificare le condizioni sanitarie della meta e provvedere per tempo alle eventuali vaccinazioni o profilassi necessarie recandosi presso uno degli Ambulatori di Medicina dei Viaggiatori presenti sul territorio in ciascuna Asl. Non tutti, però, se ne ricordano e si limitano a un'occhiata distratta on line, senza magari passare dai siti dedicati con informazioni certe e sicure - la guida interattiva "Se parto per" del Ministero della Salute e il sito della Farnesina - col rischio di incorrere, durante il viaggio, in situazioni spiacevoli o rischiose per la salute. Da qui la necessità di partire con la mente prima che col



bagaglio, consapevoli e informati, come ci spiega Alberto Tomasi, Presidente della SIMVIM, Società Italiana di Medicina dei Viaggi e delle Migrazioni.

QUANDO BISOGNA PENSARE ALLA SALUTE IN VISTA DI UN VIAGGIO?

Prima possibile: la valutazione del rischio è la condizione principale su cui si basano le vaccinazioni, l'eventuale profilassi e i comportamenti in viaggio. Paradossalmente ci pensa più chi è diretto verso paesi molto lontani o avventurosi rispetto a chi resta in Europa, ma in realtà tutti dovremmo essere attenti. Un esempio: chi si reca in paesi con la malaria di solito si organizza per eseguire la profilassi farmacologica. Chi parte per fare trekking o bicicletta in Austria o in Baviera si sente a "casa" e non pensa alla vaccinazione per l'encefalite trasmessa dalle zecche, che invece andrebbe fatta. Si tratta di una malattia rara ma mortale, quindi proteggersi è raccomandato.

PERCHÉ LE VACCINAZIONI PER I VIAGGIATORI ANCHE SE NON SONO OBBLIGATORIE SONO IMPORTANTISSIME?

Oggi sono pochi i paesi dove vige l'obbligatorietà: ad esempio l'Arabia Saudita, che richiede il vaccino quadrivalente contro la meningite per i pellegrini o alcuni Stati dell'America quello per il morbillo, perché c'è stata un'epidemia lo scorso anno con epicentro a Disneyland, in Florida. È importante però comprendere che anche se una vaccinazione non è obbligatoria ma "solo" raccomandata, è egualmente importante farla per essere protetti sempre, anche in caso di altri viaggi. Ma non solo. Proteggere il viaggiatore significa proteggere anche la comunità: i vettori viaggiano con i turisti, i lavoratori e i VFR (*Visiting Friends and Relatives*) le persone che per periodi più o meno lunghi tornano a casa a far visita ad amici e parenti, magari anche in zone a rischio o endemiche, ma non pensano a farsi vaccinare. Da qui l'importanza



L'ABCD DELLA MALARIA

Awareness, consapevolezza: anche se in diminuzione, è presente ancora in 100 paesi.

Bite prevention, prevenzione delle punture di zanzare: evitare di sostare nei pressi di piscine e acque stagnanti, coprirsi adeguatamente e usare repellenti.

Chemoprophylaxis, chemioprofilassi: di solito si inizia prima della partenza e prosegue durante e dopo il viaggio.

Diagnosis, diagnosi: se al ritorno da una zona endemica si ha la febbre bisogna subito pensare alla malaria per favorire una diagnosi e un trattamento precoci.



MALATTIE CRONICHE

È importante confrontarsi col medico curante per sapere se sono necessari comportamenti o precauzioni particolari. I diabetici, ad esempio, devono aumentare a seconda del fuso orario l'assunzione di insulina. I soggetti allergici devono viaggiare sempre con il kit salvavita con l'adrenalina autoiniettabile.

di una comunicazione dedicata a ciascuna fascia di "viaggiatori particolari" tra i quali, aggiungendo bambini, famiglie e anziani, alla fine siamo compresi quasi tutti.

QUALI SONO LE VACCINAZIONI PRINCIPALI?

Prima di partire è opportuno verificare se si sono effettuati i richiami delle vaccinazioni principali: difterite, tetano, pertosse, morbillo ed epatite B. L'OMS raccomanda il vaccino per l'epatite A, che si trasmette facilmente per contatto oro-fecale. Come abbiamo anticipato, chi si reca al Nord, deve valutare quello

contro l'encefalite, mentre se la meta è l'Africa o il Brasile si pensa alla febbre gialla. Non ultimo quello per la rabbia: in caso di graffi e morsi di animali ci sono 10 giorni di tempo per farlo e salvarsi così la vita.

QUALI MEDICINE È IMPORTANTE AVERE SEMPRE CON SÉ?

Anzi tutto quelle che si assumono quotidianamente, in dosi adeguate e accompagnate dal bugiardino ed eventuale dichiarazione del medico curante. Seguono i farmaci necessari per affrontare le emergenze più comuni (antipiretico, antibiotico ad ampio spettro, antidolorifico, disinfettante delle vie urinarie, antispastico) e curare le piccole ferite, le contusioni e le punture di insetti. Importanti anche una buona crema solare e un repellente per insetti e, se soffriamo di nausea, un antichinetosico. Non ultimi i preservativi: in viaggio i comportamenti a rischio aumentano come dimostrano i dati sulle malattie sessualmente trasmesse (HIV, epatite, sifilide). Meglio essere prudenti.

BAMBINI GIRAMONDO, CON QUALI PRECAUZIONI?

È importante valutare bene i rischi benefici soprattutto per i più piccoli. Se è possibile è meglio rimandare i viaggi impegnativi - magari nei paesi d'origine, soprattutto se in zone a rischio - dopo i 12 mesi e comunque dopo aver effettuato le principali vaccinazioni. Per alcune ci sono dei limiti: quello per la febbre gialla non si può somministrare sotto i 9 mesi. Anche la profilassi per la malaria e l'uso dei repellenti andrebbero rimandati dopo l'anno. Dopo si valutano anche a seconda della meta (anche) le altre come tifo, epatite A e rabbia. 📖

IL LIBRO

Atlante della salute in viaggio. Come viaggiare sicuri verso ogni destinazione è il volume curato da Alberto Tomasi, punto di riferimento

a 360° per chi è in partenza o si occupa di salute e sicurezza.



Afa e temperature bollenti possono diventare davvero insopportabili, specie per chi è costretto a rimanere in città alle prese con la canicola estiva. E, allora, da dove partire per "combatterle"? Secondo gli esperti, dalla tavola. Via libera a carni magre, pesce, passati di legumi, yogurt, frullati, macedonie e soprattutto a frutta e verdura di stagione. Sì, quindi, a tutti i cibi leggeri che apportano acqua e sostanze nutritive come i carotenoidi, le vitamine e i sali minerali, essenziali per proteggere la pelle dai danni causati dall'esposizione prolungata ai raggi solari. Non ultima l'idratazione, con almeno 2 litri d'acqua al giorno, meglio se a temperatura ambiente: è importante tenersi alla larga da alcolici e da bevande gasate e ghiacciate.

CIBI ANTI CALDO




Foto © Depositphotos.com

Per contrastare l'afa mangiando

N

ella top ten dei cibi anti-caldo troviamo le zucchine e i cetrioli, ortaggi *evergreen* – composti per il 95% da acqua e sali minerali (potassio, calcio e fosforo) – che, forti della loro azione disintossicante, refrigerano e ammorbidiscono la pelle rendendola più luminosa ed elastica. Sempreverde, ma sicuramente più profumata, la menta, digestiva, antisettica e rinfrescante grazie al suo incredibile mix di principi attivi: mentolo, vitamina C, limonene e isovalerianato. La seguono a breve distanza il sedano, ricco di acqua, vitamina A e fibre utili a contrastare i grassi e a combattere la ritenzione idrica, e l'anguria, fonte di sostanze nutritive (vitamine A, C, B e B6, sali minerali e carotenoidi) importanti per contrastare l'invecchiamen-

to cellulare causato dall'azione dei radicali liberi e combattere il senso di spossatezza che ci assale con l'implacabile calura estiva. Nel club della frutta e della verdura "rosso-arancione" spiccano anche le carote con il loro prezioso betacarotene, un pigmento vegetale che favorisce un'abbronzatura sana ed omogenea; la pesca, costituente naturale che protegge la pelle e gli occhi dalle alte temperature solari; il melone, insospettabile fonte di potassio con effetti benefici sulla circolazione e sulla pressione arteriosa; le ciliegie e i pomodori, elisir di giovinezza grazie al loro concentrato di vitamine A e C, licopene e antociani. Fuori classifica, ma essenziale, l'acqua. Per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione bisognerebbe berne almeno 2 litri al giorno! 

REPARIL C.M.

UNA DOPPIA AZIONE CHE CONTA.



Contro l'infiammazione



Contro l'edema



È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 30/01/2019

Contusioni e piccoli traumi? Puoi pensare in doppio.
Reparil C.M. con la sua doppia azione, agisce
sull'infiammazione e sull'inestetismo dell'edema.



SERVIZI PER

a LUGLIO e ad AGOSTO passa nelle Farmacie Associate

UN'ESTATE IN PIENA SALUTE!



> il nostro consiglio per il tuo benessere

QUEST'ESTATE
CONCEDITI
UN BUON
CHECK-UP PRIMA
DELLE VACANZE



A SALUTE È IL BENE PIÙ PREZIOSO CHE ABBIAMO: PRENDIAMOCENE CURA!

Nei mesi estivi ritagliamo del tempo per la nostra salute. Pensiamo insieme a un buon check up di salute. Stare bene e di conseguenza sentirsi bene è la condizione essenziale per condurre una vita serena, soddisfacente e per reggere i ritmi frenetici e di stress della nostra routine.

Allentiamo lo stress almeno in estate e prendiamoci cura di noi. Quali sono gli esami da fare ogni anno per tenere monitorato il nostro stato di salute, di benessere e prevenire le malattie.

Non significa diventare timorosi di fronte ogni piccolo disturbo, ma nemmeno trascurare i segnali che il tuo corpo ti manda. La prima regola che noi Farmacisti associati FAP ci teniamo a ricordarti è quella di porre attenzione al proprio stile di vita, ossia un'alimentazione varia, sana associata a una buona dose di attività fisica (almeno mezz'ora di cammino al giorno). Oltre a queste regole base ci sono però anche alcuni controlli di routine che andrebbero eseguiti ogni anno, soprattutto dopo i 40 anni. Nelle Farmacie associate FAP ne puoi svolgere molti come primo approccio alla prevenzione e integrazione.

LA TUA SALUTE

ECCO QUI I PRINCIPALI SCREENING CHE OFFRIAMO:

Esami di autoanalisi: si tratta della misurazione della glicemia, del profilo lipidico e dell'emoglobina glicata che consentono di tenere sotto controllo il livello degli zuccheri, dei trigliceridi e del colesterolo nel sangue.

Misurazione della pressione intraoculare: per verificare non solo la vista ma anche la pressione interna dell'occhio, come prevenzione per il glaucoma. **Controllo dei nei:** per la prevenzione del melanoma, analizzando periodicamente nei sospetti e di recente manifestazione.

Insufficienza venosa: per il controllo del flusso venoso e del microcircolo del sangue.

Densitometria Ossea (MOC): per la prevenzione dell'osteoporosi e rilevare anche quei casi di osteopenia che possono essere messi sotto controllo con il consiglio di un integratore di vitamina D e K12.

Consulenza Nutrizionale: l'occasione per imparare a gestire il rapporto con il cibo e assumere un corretto piano alimentare in base al proprio fabbisogno energetico.

Consulenza Podologica: un primo approccio alla salute del piede per correggere posture sbagliate prolungate nel tempo e ricevere un consulto sulla cura e l'igiene del piede.

Holter Pressorio 24/48h: per evidenziare la presenza di ipertensione. Una regola che vale anche per i giovani, soprattutto se in famiglia c'è qualcuno che ne soffre, si dovrebbe controllare ogni tre-quattro mesi.

Elettrocardiogramma/Holter Cardiaco 24h: per controllare lo stato di salute del cuore.

Visita audiometrica: che misura l'eventuale calo dell'udito.

Prevenzione Fumo: analisi dello stato di salute dei polmoni in termini di percentuale di monossido di carbonio.

L'estate può essere un buon momento per fare un accurato piano di prevenzione e godersi le vacanze sereni.

In più cosa possiamo fare ulteriormente per

goderci il periodo più sereno e spensierato dell'anno? Partiamo da alcuni punti che puoi mettere in pratica sin da subito.

1. Proteggiamo bene la pelle con il giusto filtro solare, non solo durante l'esposizione diretta al sole.
2. Sempre, ma in particolare per l'estate, seguiamo la stagionalità di verdura e frutta perché ci forniscono i nutrienti migliori per adattarci allo specifico momento dell'anno.
3. Aumentiamo l'introito di acqua in modo da assicurarci di essere ottimamente idratati, aspetto fondamentale per garantire un'ottima regolazione della temperatura corporea.
4. Aumentiamo gradualmente l'attività fisica fatta all'aperto in modo da preparare il corpo al maggior quantitativo di movimento che generalmente si fa d'estate.
5. Concediamo al corpo più natura e più occasioni per immergersi nell'acqua, nostro ambiente naturale, meno utilizzato ovviamente d'inverno.

Questo contatto con la natura non solo rigenera il corpo, ma anche la mente. ●



INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

ArmoLIPID PLUS

il più venduto in Farmacia*



La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IQVIA Sell out - Marzo 2019 Classe 10F3 - Segmento integratori alimentari per il colesterolo

SOLE UNDER 18

Scegliere le ore più fresche della giornata, mettere una crema con un SPF elevato, far indossare occhiali e cappello: proteggere i più piccoli dall'esposizione ai raggi UV è essenziale quanto trasmettere una buona cultura del sole. Perché una volta "cresciuti" adolescenti e ragazzi siano sempre attenti e consapevoli



IL

Il sole fa bene: aumenta la sensazione di benessere stimolando la produzione di endorfine e sostiene la sintesi della vitamina D, importante alleata della salute delle ossa. Ma l'esposizione prolungata o incontrollata, tipicamente estiva, mette a rischio la salute, soprattutto quando la pelle è ☹



Luisa Castellini

⊗ quella, delicatissima, di bambini e ragazzi. «L'esposizione prolungata al sole e le frequenti scottature prima dei 15 anni di età aumentano notevolmente il rischio di sviluppare un tumore della pelle in età adulta» spiega Susanna Esposito, Professore Ordinario di Pediatria presso l'Università degli Studi di Perugia e Presidente WAidid. Da qui l'importanza di proteggere sempre i più piccoli, al mare, in montagna, in campagna o in città perché le scottature possono essere dietro l'angolo.

LA PELLE DEI BAMBINI

«La nostra cute è protetta dai raggi ultravioletti attraverso la melanina - commenta Susanna Esposito - una sostanza che si accumula nelle cellule più superficiali della pelle e che conferisce ad ogni individuo la propria colorazione. Questa è presente in quantità minima in età pediatrica per poi aumentare progressivamente durante la crescita. Per questo, da maggio ad agosto, quando i raggi UV raggiungono la massima intensità, i bambini diventano i soggetti più a rischio ed è necessario difendere la loro pelle anche all'ombra. Gli effetti dei raggi UV, infatti, possono danneggiare anche se non si è direttamente esposti al sole».

LA PREVENZIONE PER I PIÙ PICCOLI

Sotto l'anno di età bisognerebbe evitare l'esposizione diretta al sole. Anche in seguito è bene prestare molta attenzione agli orari scegliendo la mattina e la sera ed evitando quindi il periodo di massima concentrazione dei raggi, dalle 11 alle 16. Attenzione, però, ci si può scottare anche quando il cielo è nuvoloso e non solo al mare. Meglio preferire l'ombra e ricordare di far indossare sempre cappello, occhiali da sole con un buon filtro

L'ERITEMA SOLARE

La "scottatura" è un'inflammazione della cute causata da un'esposizione eccessiva ai raggi UV. Se si limita a un arrossamento con eventuale prurito, si tratta di una scottatura lieve. Se ci sono anche dolore, gonfiore, vescicole con liquido, l'entità è già moderata. Se, invece, sulla pelle ci sono chiazze nerastre e si avverte mancanza di sensibilità, si tratta di un'ustione e può essere associata ad altri sintomi come febbre, nausea e vomito. Con i più piccoli, in caso di scottature, è sempre meglio chiamare il pediatra per chiedere come intervenire correttamente.



solare (marchio CE) per proteggere la retina da eventuali problemi e possibilmente anche una maglietta in fibre naturali. Non ultima la crema solare: meglio un fattore di protezione molto alto (+50) che va applicato con abbondanza almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole. Particolare attenzione ai bambini con pelle molto chiara o



Fotografie © Depositphotos.com




LE LAMPADE SOLARI

Non "preparano" la pelle al sole, come tanti ragazzi pensano. L'intensità degli UV è 12-15 volte superiore all'esposizione solare naturale. Per l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro sono cancerogene come il fumo di sigaretta: dal 2011 il Ministero della Salute ne ha vietato l'uso ai minorenni e alle donne in gravidanza.

si possono preparare impacchi di acqua fredda, che riducono la temperatura e alleviano il dolore. Fondamentale essere delicatissimi per non rompere le fragili vescicole col rischio di contrarre infezioni. Se sulla pelle sono presenti bolle che si aprono anche senza essere toccate, il pediatra valuterà l'impiego di una crema antibiotica e di coprire con garze sterili la zona. Non ultima l'alimentazione. Si ad acqua, frutta e verdura di stagione, frullati e centrifughe per reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso il sudore evitando il rischio di disidratazione.

E QUANDO CRESCONO?

Finché sono piccoli, tutto sommato, proteggerli dal sole è facile ma è anche il periodo nel quale deve essere insegnata una buona cultura del sole. Secondo un recente studio, gli adolescenti non conoscono ancora bene le buone norme per esporsi in sicurezza al sole. Il 39% non mette mai la crema protettiva e per più della metà usarla è da "sfigati". Il 18% non sa cos'è il fototipo, mentre il 63% ritiene che le lampade solari aiutino ad abbronzarsi meglio e il 48% non sa cosa sia il melanoma. È partita da questi numeri, #soleconamore la campagna nazionale di sensibilizzazione sull'abbronzatura consapevole e sulla prevenzione del melanoma indirizzata ai giovanissimi, realizzata dall'Associazione italiana di oncologia medica. Il melanoma è il tumore della pelle più aggressivo e in costante crescita soprattutto fra i giovani: il 20% dei nuovi casi è riscontrato fra i 15 e i 39 anni. Negli ultimi 15 anni le diagnosi sono raddoppiate. Tra i fattori di rischio, oltre alla familiarità, il fototipo, il numero dei nevi e, appunto, l'esposizione solare incontrollata e le scottature da piccoli. 

chiara, capelli biondi o rossi con pelle estremamente sensibile. A loro è meglio evitare l'esposizione o proteggerli con crema se si sta all'aperto oltre 20 minuti.

COSA FARE IN CASO DI SCOTTATURE

Chiamare il pediatra è d'obbligo. Nel frattempo, con mani pulite,

QUANDO IL CALDO MORDE LE GAMBE
c'è il sollievo di

VenafluxVITI




VENAFLUXVITI COMPRESSE

- 👍 450 mg di DIOSMINA
- 👍 100 mg di e.s. di Ippocastano
- 👍 50 mg di e.s. di Meliloto
- 👍 SENZA GLUTINE

VENAFLUXVITI CREMA GEL

- 👍 **FORMATO GRANDE 150 ml**
- 👍 con DIOSMINA: 0,4 %
- 👍 con Escina, Mentolo
e Flavonoidi di Ginkgo Biloba
- 👍 **NON SERVE METTERE IN FRIGO**

IL POTERE DELLA MUSICA




Ci sveglia la mattina, ci rilassa quando siamo stressati, ci "carica" se vogliamo divertirci. La musica è un linguaggio universale e trasversale che aiuta la crescita e lo sviluppo intellettuale e sostiene il recupero in molte condizioni patologiche con la musicoterapia



Stefania Puglisi

- Psicologo-psicoterapeuta e Mediatore Familiare, Genova
- > dottoressapuglisi.it



La musica può fornire conforto, rilassamento, sensazioni forti. Originariamente il termine musica non indicava un'arte particolare, ma era all'origine di tutte, simboleggiate dalle Muse, le nove figlie di Zeus e Mnemosine. Le primissime forme di musica sono legate al ritmo: a imitazione del battito del cuore, delle mani, dei passi e del galoppo o alterando, per gioco e per noia, le fonazioni spontanee durante il lavoro. È probabile che i primi strumenti musicali siano stati a percussione e, presumibilmente, qualche variante di tamburo.

MUSICA E LINGUAGGIO

Sono entrambi sistemi di comunicazione: tra gli aspetti comuni, l'utilizzo del canale uditivo-vocale e della scrittura, la possibilità di produrre infiniti suoni/frasi, il possesso di una fonologia, una sintassi e una semantica. Gli effetti della musica attraversano i nostri pensieri, le emozioni e il corpo, fino ad arrivare al modo in cui ci rapportiamo con gli altri.

QUALI SONO GLI EFFETTI DELLA MUSICA?

Secondo diversi studi, chi frequenta corsi di musica fin da bambino, sviluppa un Qi, capacità verbali e abilità visive superiori. Ma non solo: la musica ha una profonda azione, che tutti noi possiamo sperimentare, sulle emozioni. 9 persone su 10 sentono i brividi

quando ascoltano i propri brani preferiti. Impegnarsi attivamente nell'ascolto di una melodia può amplificare il potere dell'esperienza emotiva vissuta. Le persone proiettano la connotazione emotiva della musica che stanno ascoltando sui volti delle altre persone. Anche il canto ha effetti empatici. Diverse ricerche hanno dimostrato che le persone trovano gratificante "sincronizzarsi". Aumenta il senso di appartenenza al gruppo e può ren-

dere le persone più vicine le une alle altre. Il tutto senza dimenticare i suoi effetti sull'umore.

CUORE E CERVELLO

La musica ha dimostrato effetti positivi sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e l'ansia nei pazienti con malattie cardiache. È anche molto efficace nella riabilitazione delle aree visive del cervello dei pazienti colpiti da ictus con neglect visivo. Il paziente perde la

SOLLIEVO

Ascoltare una melodia può influenzare positivamente i valori della pressione e della frequenza cardiaca ma anche alleviare l'ansia



consapevolezza degli oggetti che si trovano sul lato opposto del campo visivo rispetto al danno cerebrale. Quando questi pazienti ascoltano la musica preferita, alcune funzioni dell'attenzione visiva risultano ripristinate. Non ultimi, gli effetti positivi del canto nella riabilitazione post-ictus.

LA MUSICOTERAPIA

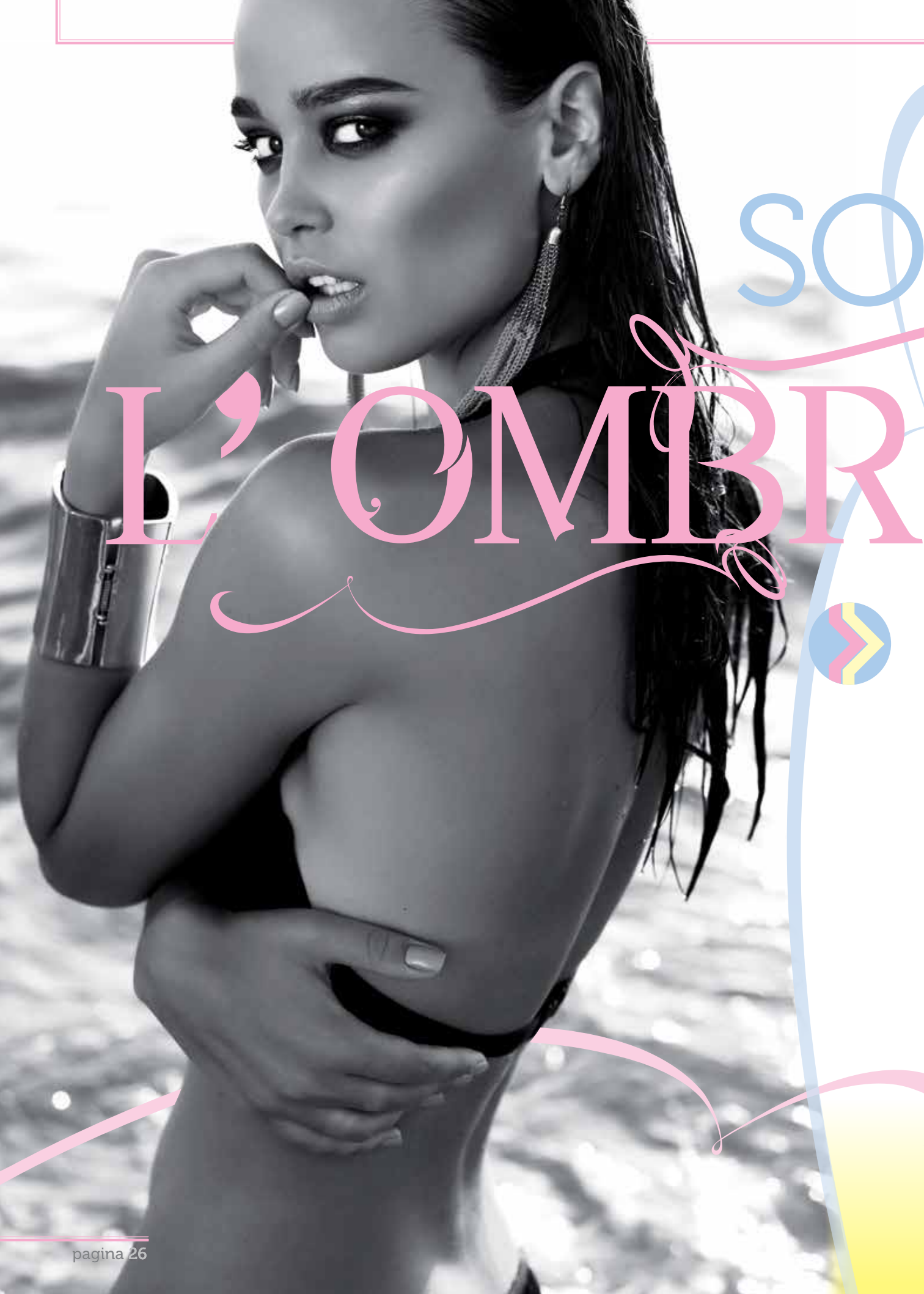
È una disciplina olistica che si avvale dei benefici dei suoni, del

canto e della musica per intervenire in maniera educativa, riabilitativa e terapeutica. Le nostre reazioni nei confronti della musica sono anche la risultante di quanto abbiamo vissuto nel grembo materno. Spesso però, la condizione di malattia porta il soggetto a chiudersi rifiutando la comunicazione dei sentimenti con il mondo esterno. Il suono, a seconda delle tonalità e della velocità, influenza il cervello in maniera diversa e così le risposte dell'organismo. Vi sono specifici disturbi che possono essere affrontati con la musicoterapia, come la depressione, l'autismo, l'Alzheimer, le psicosi, la dislessia, ma anche l'anoressia e le disabilità motorie. Dalla musica possono trarre molti benefici anche

gli anziani, le donne in dolce attesa e, naturalmente, i bambini.

CHI LA PRATICA

In Italia vige una distinzione tra musicoterapeuta e musicoterapista, dove il secondo è l'esecutore tecnico del programma di intervento stabilito dal primo. È quindi il musicoterapeuta la figura di riferimento, qualificato grazie a un periodo di formazione adeguato e in grado di stabilire quali tipi di pratiche mettere in atto, valutare i risultati ed eventualmente modificare la tipologia di intervento. L'organismo che rappresenta la musicoterapia a livello internazionale è la WMFT, World Federation of Music Therapy, istituita nel 1996. 🌐



SO

L' OMBRE



Le parole d'ordine della beauty routine estiva? Proteggere e idratare. Dalle maschere a base di oli naturali per capelli forti e sani ai trattamenti con lo yogurt.

TTTO

ELLONE

S

ole, salsedine e vento. Per salvaguardare la salute e lo splendore della vostra chioma dalla "stressante"


stagione estiva – cappello a parte – l'ideale è mettere in pausa phon e piastre e programmare uno scrub cutaneo accompagnato da trattamenti specifici con oli essenziali. Il *must*? Olio di pistacchio (ricco di minerali, vitamine, aminoacidi, acidi grassi polinsaturi e betacarotene) e olio di borragine (ricco di fitoestrogeni, acidi grassi polinsaturi, omega 6), una combinazione vincente di antiossidanti – naturali ed emollienti – che idrata, rinforza e contrasta la formazione di doppie punte, rigenerando e "illuminando" i capelli danneggiati.

Per mantenere la pelle del viso e del corpo morbida e idratata, dopo una delicata maschera esfoliante con zucchero di canna e miele, ci si può affidare ai benefici di alcuni golosi trattamenti a base di yogurt. Grazie alla loro proprietà lenitiva, in caso di scottature, nutrono in profondità l'epidermide e regalano un imme-

Dal make-up waterproof per occhi e labbra senza sbavature allo smalto gel alle vitamine per evitare fastidiose sbeccature, tutti i consigli per essere sempre perfette anche in spiaggia

diato e fresco senso di sollievo. Se la pulizia del viso pre-partenza è un ottimo espediente per potenziare l'azione delle protezioni solari (irrinunciabili in ogni beauty case che si rispetti!), è invece consigliabile

rimandare all'autunno l'utilizzo di acidi glicolici e mandelici che potrebbero aumentare eccessivamente la sensibilità della pelle.

Per le "make-up addict" che non vogliono rinunciare al trucco nemmeno sotto l'ombrellone, il consiglio è quello di non esagerare con le quantità e di scegliere i prodotti giusti per un effetto *nude*: un buon fondotinta con protezione solare (utile anche in città per proteggere il viso dai raggi UV), un correttore dalla *texture* setosa, matita e mascara waterproof e un gloss leggero ma luminoso. E per lo smalto? Come evitare di sbeccarlo alla prima nuotata in mare? La risposta è la manicure semipermanente con uno smalto effetto gel alle vitamine: sottile, resistente, brillante e facile da rimuovere, nutre le unghie contribuendo a rafforzarle. Per chiudere in bellezza la *beauty routine* estiva, non dimenticate l'acqua termale spray. Vaporizzata su viso e corpo, pulisce la pelle e i capelli dai residui di sale e li aiuta a ritrovare confort e idratazione per tutta la giornata. 



Marsala

La città dei mille colori tra cantine, saline e spiagge

L'

azzurro del mare, il rosso del tramonto, il giallo del tufo, il verde dei vigneti e il bianco dei granelli

di sale che brillano al sole come una cascata di diamanti. A spingere i turisti verso la parte più occidentale della Sicilia sono i paesaggi, le radici vitivinicole e il passato multietnico di Marsala. Protetta da un lato dall'antico borgo medievale di Erice, dall'altro dalle grandiose rovine di Segesta e Selinunte, con lo "sguardo" sempre rivolto alle vicine isole Egadi, grazie alle sue origini fenicie – con influenze greche, romane, arabe, normanne, sveve, angioine e spagnole – regala alla vista numerose bellezze artistiche e archeologiche: statue, relitti di navi, chiese, grotte, santuari, ipogei, necropoli, terme e strade "cancellate" dall'acqua.

Punto di partenza di questo tour artistico, paesaggistico ed enogastronomico è la Laguna dello Stagnone, la strada che da Trapani conduce all'omonima Riserva Naturale abbracciando Isola Grande, Schola, Santa Maria e Mozia. Quest'ultima, importante colonia fenicia – facilmente

a cura di
Claudia Amato

raggiungibile in traghetto dall'Imbarcadere Salina Infersa e percorribile interamente a piedi in circa due ore – rivela un affascinante tesoro a cielo aperto: la necropoli arcaica, il santuario del Cappiddazzu, la casa dei mosaici, il tofet, le zone di Porta Sud, Porta Nord e della Casermetta, e il "giovinetto" di Mozia, la celebre statua marmorea portata dai Cartaginesi dopo il saccheggio di Selinunte nel 409 a.C.

Collegata alla terraferma da una singolare strada in pietra – pronta a emergere durante la bassa marea –, l'isola è fiancheggiata da candide saline, una scacchiera irregolare e multicolore di specchi d'acqua in cui spiccano le sagome degli antichi mulini a vento e le eleganti silhouette dei fenicotteri. Lo spettacolo è ancora più suggestivo al tramonto, con la bella stagione, quando le tinte rosate delle varie vasche si intensificano e quelle più interne, ormai prosciugate,

luccicano languidamente al sole. Dopo un'intera giornata sulle spiagge di sabbia finissima di Punta Tramontana o di San Teodoro – magari approfittando del clima "ventoso" per un giro in barca o per una lezione di kitesurf – potrete rigenerarvi con un tour delle storiche cantine Florio, un piatto di cous cous alla trapanese e una deliziosa brioche col gelato.

Da non perdere anche il suggestivo centro storico di Marsala: superando Porta Garibaldi, a destra, si apre il famoso mercato del pesce che ogni mattina si riempie di venditori e compratori e che la sera – con i suoi locali – si trasforma nel punto d'incontro preferito dei giovani. Proseguendo verso nord si arriva in uno degli scorci più affascinanti della città, la Piazza dell'Addolorata, dove dominano il Palazzo VII Aprile e la barocca Chiesa del Purgatorio. Poco lontano, il Convento del Carmine (oggi sede della Pinacoteca) con il suo campanile a base ottagonale e la scala elicoidale in tufo giallo, una delle tante meraviglie della magica Trinacria. 




LE VISIONI POP di Roy Lichtenstein

a cura di
Claudia Amato



Il MUDEC - Museo delle Culture di Milano ospita fino all'8 settembre una grande retrospettiva dedicata al maestro americano Roy Lichtenstein, tra i più celebri esponenti della Pop Art. La mostra spiega - attraverso circa 100 opere tra stampe, sculture, arazzi e un'ampia selezione di *editions* - l'evoluzione della sua visione estetica a partire dai primi lavori degli anni Cinquanta e mette in evidenza come gli elementi di diverse culture confluiscono nel suo lavoro di decostruzione e ricostruzione dell'immagine e nell'elaborazione finale in chiave pop, caratterizzata da un personalissimo linguaggio. Dalla storia della nascita degli Stati Uniti all'epopea del Far West, dai vernacoli e le espressioni artistiche etnografiche degli indiani d'Ame-

rica alla cultura pop esplosa in seguito all'espansione dell'economia mondiale del secondo dopoguerra, dalla cultura artistica europea delle avanguardie allo spirito contemplativo dei paesaggi orientali. Su questa *imagerie* Lichtenstein impresse uno stile vagamente favolistico e ironico - riconoscibile al primo sguardo e apparentemente facile da comprendere - che ha affascinato fin dalla seconda metà del XX secolo svariate generazioni di creativi, tra artisti, stilisti e designer. 

Roy Lichtenstein, *Multiple Visions*
MUDEC
Museo delle Culture, Milano
fino all'8 settembre 2019
> mudec.it

Aggiugno, con un bellissimo articolo sulla pittura di Caravaggio, abbiamo pubblicato, senza saperlo, l'ultima uscita della rubrica *Andare per mostre e musei* curata da Mario Di Marco. Stimato medico ad Alessandria, appassionato esperto della storia dell'arte con una predilezione per l'epoca moderna, per anni ha presentato su *Pharma Magazine* le sue incursioni tra le grandi mostre e la riscoperta di autentici gioielli museali e dell'opera di tanti artisti. La nostra pagina dedicata alle mostre prosegue nel suo esempio pensando con affetto e gratitudine alle tante avventure poetico-visuali condivise insieme a noi su queste pagine.



Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Stanco di un anno di sfide, hai bisogno di ritirati nei tuoi pensieri. Può voler dire stare al sole, a rilassarti, o fare dei piccoli lavori, quelli che ti hanno sempre aiutato a concentrarti. Di sicuro c'è qualcuno al tuo fianco con cui condividere pensieri e visioni e ritrovare un'intesa che la routine ha un po' arrugginito.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Negli ultimi mesi gli eventi si sono susseguiti con una tale velocità che hai faticato a tenere il conto di quanto hai conseguito o lasciato in sospeso. Quest'estate riesci a fare un po' di ordine e a trovare tempo e spazio non solo per la famiglia, ora al centro dei tuoi pensieri, ma anche per gli amici. Ottime premesse per l'autunno.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Conti i giorni che ti separano dalla partenza. E anche se quest'anno non farai magari niente di speciale, è così che lo vivi, ed è la giusta attitudine. Hai imparato a godere dei doni della vita e chi ti sta accanto sta facendo tesoro di questo importante insegnamento. Vita di coppia al massimo, amicizie ritrovate, sport.



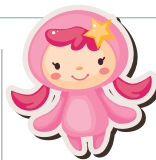
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Con coraggio e determinazione hai imbastito un importante progetto che potrebbe cambiare la tua situazione lavorativa e quindi la tua vita familiare. Continua a lavorarci con impegno e vedrai i risultati. Il sostegno che cerchi arriverà. Nel frattempo ottimo l'amore con tante belle novità in arrivo.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Bellissimo, affascinante come non mai, arrivi all'appuntamento con le ferie pronto a divertirti. Non lasci nulla o quasi al caso. La meta, la compagnia, il look, tutto è definito nei minimi dettagli. Lo spazio per l'avventura, il flirt e magari l'amore è lì, tra le pieghe dei tuoi pensieri e magari dietro un'ombrellone.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Come sempre hai sopravvalutato le tue forze ma nel complesso stai portando a compimento gli obiettivi che ti eri prefissato. Chiudi situazioni lasciate in sospeso e ti apri a nuove occasioni. Maturi una nuova visione della vita e ti impegni a costruirla. Anche con un bel viaggio in famiglia, che mediti da tempo.



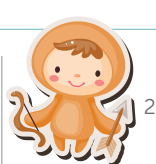
Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Sei in un periodo di profondo cambiamento e chi ti sta intorno comincia ad accorgersene. Sempre più sicuro e motivato, non accetti deroghe, incertezze e ripensamenti. Orientato agli obiettivi, i tuoi, rischi però di oscurare quelli degli altri. Un po' di vacanza ti aiuta a ritrovare quell'empatia che, quando vuoi, ti caratterizza.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Stanco come non mai, arrivi alle ferie carico di pensieri ma anche di gioia per quanto hai costruito. Vuoi trascorrere giornate serene, in pace con il nuovo te stesso, e così sorprendi chi ti ama con gesti di tenerezza e mettendo da parte la tua precisione. Tornerai a occuparti di progetti e dettagli con l'autunno. Adesso pace.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Parti con una valigia carica di pensieri e ritorni con un "bottino" di desideri e obiettivi da realizzare durante l'anno. Vacanze serene, in famiglia, con molte passeggiate e tanto tempo all'aria aperta. Che sia montagna, mare, lago o città, poco importa: è la compagnia a essere importante, e tu lo sai.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Chiudi la porta degli impegni alle tue spalle senza alcuna preoccupazione. Ti sei meritato qualche giorno di riposo assoluto, senza messaggi a ricordarti le incombenze del rientro. Stacca la spina e stupisci il partner con una proposta lontana dalle vostre abitudini. Per chi è single, ottime le vacanze in comitiva.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Un lavoro a cui tieni molto ti ha messo alla prova ma ti ha dato l'occasione per dimostrare ancora una volta le tue doti di leadership e la validità dei tuoi collaboratori. Inizi a raccogliere i frutti del tuo impegno e tra tanti viaggi di lavoro riesci a programmarne uno, bello e intenso, con chi vuoi trascorrere più tempo.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

L'estate, con il suo tepore, ti induce a rallentare il ritmo. Sereno, desideroso di riposarti, lasci meno spazio alle piccole prepotenze quotidiane di chi vive al tuo fianco. Ti annoiano, vuoi un cambiamento. E quindi lo ottieni, con un viaggio inatteso verso una meta che non vedevi da tempo. Tornerai rigenerato.

Imodium

DA **40** ANNI

Si prende cura di te

Si scioglie
in pochi secondi
sulla lingua
per un rapido
solievo
dalla **diarrea**

**IMODIUM
BRAND N° 1
NELLE VENDITE TRA
I PRODOTTI*
ANTI-DIARROCI**

Dati di vendita, periodo
Nov 2015-Ott 2016



SENZA

ACQUA



Puoi calmare la diarrea con un prodotto

*Il mercato contiene tutti i prodotti di auto-medicazione (sop e etc) dispositivi e integratori che hanno come destinazione d'uso il trattamento della sindrome diarroica. Imodium è un medicinale a base di Loperamide, indicato nel trattamento sintomatico delle diarree acute. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 24/04/2019

VACANZE SERENE CON IL NOSTRO CONSIGLIO

LUGLIO e AGOSTO

ENTEROGERMINA
4 miliardi



sconto
25%

10 flaconcini

IMODIUM



sconto
25%

12 compresse
orosolubili

VENORUTON



sconto
25%

30 compresse

ENTEROGERMINA
2 miliardi



sconto
25%

20 flaconcini

IMODIUM



sconto
25%

8 capsule

VENORUTON



sconto
25%

30 buste