



periodico di salute attualità e cultura | Luglio - Agosto 2020

155

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute



Puoi riprendere il controllo delle tue giornate

alleviando i disturbi

gastro-intestinali



Imodium è un medicinale a base di Loperamide. Mylicongas è un medicinale a base di Simeticone. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 11/06/2020.

Illustrazione © Depositphotos.com



ESTATE 2020

È arrivata in sordina, dopo una primavera vissuta tra le mura e le preoccupazioni del lockdown, e forse per questo l'abbiamo attesa, se possibile, con ancora maggiore trepidazione. L'estate 2020 deve fare i conti con il Covid-19 e, come sempre, con i nostri desideri. Cerchiamo quindi di viverla al meglio, ma senza dimenticare quanto abbiamo imparato in questi mesi. Così dedichiamo questo numero estivo di Pharma Magazine all'estate all'insegna della sicurezza. Riscopriamo, allora, l'importanza di proteggere la nostra

pele, e non "solo" durante i bagni di sole, imparando, anzi tutto, a conoscerla e a fare autocontrolli periodici, per poi verificare i criteri coi quali scegliere una buona crema protettiva, alleata indispensabile per le nostre giornate all'aria aperta. Ripassiamo poi le attenzioni che dobbiamo portare con noi in vacanza contro il Covid-19, dalle indicazioni per gli stabilimenti e le spiagge libere fino ai bar e ai locali tra distanziamento e igiene, pratiche che ormai abbiamo ampiamente metabolizzato. Nella seconda parte della rivista, ci lasciamo

conquistare dai ricordi e dai profumi di un'antica bottega nelle pagine di *Storia della farmacia* del professor Antonio Corvi. In seguito scopriamo la storia dei limoni e una gustosa ricetta, esploriamo le possibilità degli autoabbronzanti nelle pagine dedicate alla bellezza e poi ci lasciamo conquistare dall'ipotesi di un viaggio alla volta di Bergen, la regina dei fiordi. Idee, approfondimenti e passioni ci accompagnano attraverso questa estate 2020 cercando, come sempre, serenità ed ispirazione. Buone vacanze a tutti!

Luisa Castellini

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano
CLAUDIA AMATO
DAVIDE BASSO
ANTONIO CORVI

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.

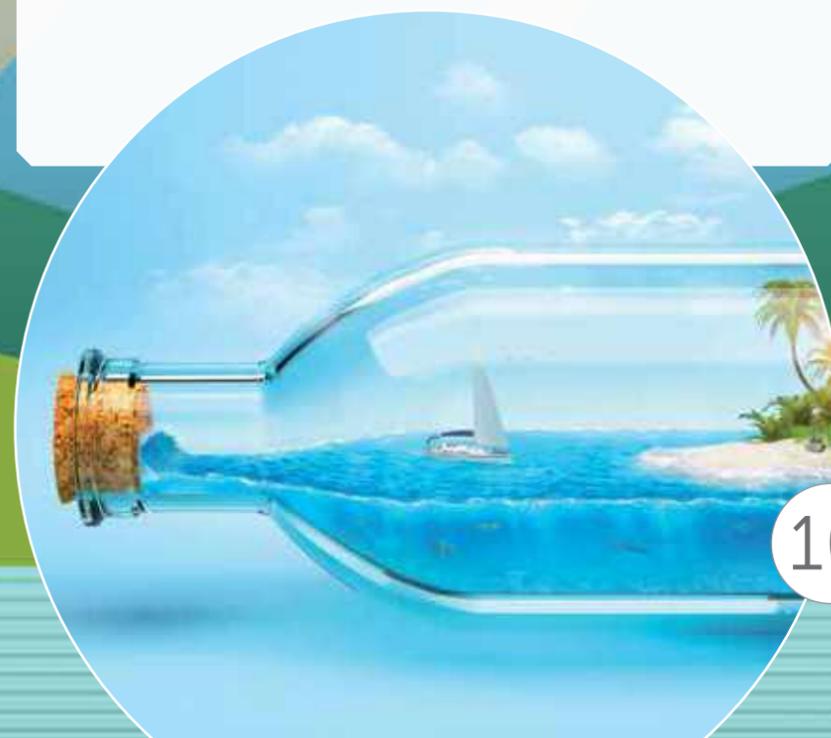
Sommario

SOLE Q.B.

Davide Basso

L'estate, tra il mare e le giornate all'aria aperta, ci conduce a "riscoprire" la nostra pelle. Indispensabile imparare a proteggerla e non solo sotto il

solleone. Dal controllo periodico dei nevi alla ricerca del brutto anatroccolo fino alla visita dal dermatologo, la prevenzione del melanoma in tre passi.



10

SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 LA RICERCA
Emicrania

14 ESTATE
Crema solare

19 PREVENZIONE
L'estate e il Coronavirus



19

PARLIAMO DI

22 LA STORIA IN FARMACIA
Quando dal fondaco dei
droghieri...
Antonio Corvi

24 LA SALUTE IN TAVOLA
Limone

26 BEAUTY
A-A-Abbronzatissima
Claudia Amato

28 IN GIRO PER IL MONDO:
NORVEGIA
Bergen
Claudia Amato

30 OROSCOPO



22

QUESTO MESE IN AGENDA

28 LUGLIO
GIORNATA MONDIALE
CONTRO L'EPATITE

"Find the Missing Millions"
ovvero trovare le persone
che vivono con l'epatite
senza saperlo per poterle
curare: è questo il tema
della giornata, celebrata in
tutto il mondo con varie
iniziative.

> salute.gov.it



Harrison Ford - Foto © s_bukley_Depositphotos.com

HARRISON FORD il "paladino" della beneficenza

Contrabbandiere spaziale nella serie cult *Guerre stellari*, brillante e indomito archeologo in *Indiana Jones*, cacciatore di replicanti in *Blade Runner*, carismatico agente della CIA in *Giochi di potere* e affascinante chirurgo nel film *Il fuggitivo*. L'eccentrico Harrison Ford (Chicago, 1942), alla veneranda età di 78 anni, non è solo uno degli attori statunitensi più acclamati del mondo ma è anche una delle 2.628 stelle incastonate come gemme nella famosa passeggiata hollywoodiana della celebrità (*Hollywood Walk of Fame*) a Los Angeles. Pilota di aerei ed elicotteri - in molte occasioni ha offerto servizio di emergenza con i suoi aeromobili in aiuto alle autorità del Wyoming, stato in cui vive insieme alla terza moglie Calista Flockhart - da anni è impegnato in attività di beneficenza a favore di importanti cause e realtà più svantaggiate. Nel 2016 ha messo all'asta l'iconico giubbotto in pelle indossato in veste di Han Solo nelle riprese dell'ultimo *Star Wars*, *il risveglio della forza* (2015). Il ricavato è stato donato al NYU Langone Medical Center per la ricerca di una cura per l'epilessia, malattia neurologica di cui soffre la figlia Georgia, nata dal matrimonio con la sceneggiatrice e produttrice cinematografica Melissa Mathison.

1000 GIORNI PER I NEONATI



Da poco prima del concepimento al secondo anno di vita. È questo il periodo fondamentale per lo sviluppo del bambino e per il suo benessere da adulto. Su questi 1000 giorni si fonda la ricerca scientifica che all'Ospedale Bambino Gesù di Roma ha dato forma ad un sito accessibile a tutti i (neo) genitori, con consigli periodici di medici e specialisti per fare le scelte giuste. Info: > mammainforma.it

Foto © Depositphotos.com



CURCUMA? CON MODERAZIONE

Grazie al suo principio attivo, la curcumina, e ai suoi estratti, ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Ma, attenzione, la Curcuma non è la panacea di tutti i mali. Non va superata la dose giornaliera stabilita dall'Oms: 0-3 mg/kg di peso corporeo. Il rischio di un sovradosaggio è, infatti, una tossicità epatica. Per tale motivo è sconsigliata a chi soffre di alterazioni epatiche e biliari.

Foto © Depositphotos.com



CALCOLI RENALI ADDIO!

Per combattere i calcoli occorre una dieta mediterranea. Lo suggerisce uno studio pubblicato sull'*American Journal of clinical nutrition*, secondo il quale questo tipo di alimentazione ridurrebbe del 28% il rischio di formazione. La spiegazione viene dalla composizione delle urine che risultano meno acide e non riescono a far precipitare i cristalli favorendo piccole aggregazioni di sali minerali.

Foto © Depositphotos.com

BRUXISMO? NO ALCOL E CAFFÈ



L'abuso di caffè e di alcol incide molto sulla comparsa del bruxismo, un'involontaria contrazione dei muscoli facciali che porta a digrignare i denti di notte. Circa il 50% degli italiani ne soffre e uno scorretto stile alimentare può aumentare la tensione dei muscoli masticatori o portare a un sensibile aumento della dopamina e di altri eccitanti cerebrali che attivano i muscoli della mandibola.

Foto © Depositphotos.com



VIETATE LE SIGARETTE AL MENTOLO

In tutta Europa è scattato il divieto di vendita e acquisto delle sigarette al mentolo, una molecola che si estrae dalle piante di menta perita o si produce industrialmente. Le sue proprietà anestetiche locali provocano - soprattutto nei giovani, principali consumatori - l'instaurarsi della dipendenza da sigarette e sarebbero responsabili di mascherare i primi sintomi delle malattie respiratorie.

Foto © Depositphotos.com

UNA MEDICINA CHIAMATA SPORT



Aiuta ad abbassare la pressione e a ridurre il rischio di ipertensione, disturbi cardiaci, diabete e altre malattie. Ma nel mondo una persona su 4 non fa abbastanza moto e oltre l'80% degli adolescenti non pratica sport. Ecco perché l'Oms e il Comitato olimpico internazionale hanno siglato un accordo di collaborazione per rendere il pianeta meno sedentario promuovendo la salute attraverso lo sport.

Foto © Depositphotos.com

ALLARME DISINFETTANTI



La pandemia ha stravolto abitudini e comportamenti. È aumentato esponenzialmente l'uso indiscriminato di prodotti disinfettanti nei luoghi di lavoro, nelle abitazioni, nei negozi e nei supermercati. Il Centro Antiveleni dell'Ospedale Niguarda di Milano ha lanciato un allarme dopo aver registrato un aumento significativo di intossicazioni (dal 65% al 135%) tra i bambini con meno di 5 anni.

Foto © Depositphotos.com



STOP ALL'ONICOFAGIA

È un'abitudine - antistress - che riguarda, in Italia, almeno due persone su dieci, più uomini che donne. Mangiarsi le unghie può portare a paronichia (infiammazione della pelle attorno alle unghie), osteomielite (infezioni dell'osso sottostante), deformazione dei denti e arrossamento delle gengive, e a conseguenze più gravi per l'ingestione involontaria di batteri e microbi presenti sulle mani.

Foto © Depositphotos.com

Uno studio italiano ha rivelato i meccanismi del fenomeno dell'allodinia cutanea nei pazienti emicranici aggiudicandosi il "Wolff Award", il più importante premio internazionale alla ricerca nell'ambito delle cefalee. Grazie a questo studio, è stato dimostrato che il sintomo dell'allodinia può essere previsto anche con tre anni di anticipo nei pazienti con emicrania, il mal di testa invalidante più frequente, che in Europa interessa 136 milioni di persone, di cui 6 in Italia. Lo studio, che è stato realizzato dal Centro Cefalee della I Clinica Neurologica dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" e dal Centro Alti Studi di Risonanza Magnetica, diretti da Gioacchino Tedeschi, Presidente della SIN, apre importanti prospettive nello studio dei meccanismi dell'emicrania.



EMICRANIA

Il sintomo dell'allodinia può essere previsto con tre anni di anticipo: premiata la scoperta dei neurologi italiani

«L'allodinia è quella sensazione dolorosa che porta il paziente con attacco di emicrania ad avvertire dolore anche per stimoli innocui, come pettinarsi, indossare gli occhiali, gli orecchini o la cravatta, toccarsi il volto o tenere i capelli legati - spiega il Prof. Tedeschi, Presidente della Società Italiana di Neurologia. Dal punto di vista clinico, si tratta di un sintomo legato ad un peggiore andamento dell'emicrania, nel senso che la patologia tenderà alla cronicizzazione». I meccanismi dell'allodinia sono stati svelati da uno studio che ha conquistato il "Wolff Award", il premio più ambito, a livello internazionale, nel campo delle cefalee. Prima ancora che si sviluppino, i pazienti con emicrania mostrano, attraverso la risonanza magnetica funzionale, delle anomalie in alcuni circuiti cerebrali. L'emicrania non è solo legata al dolore al capo ma comprende molti altri sintomi tra i quali

nausea, vomito, fastidio per la luce, per i rumori, per gli odori e l'allodinia che, quando presente, ha una funzione prognostica, segnalando un peggiore andamento dell'emicrania che tenderà alla cronicizzazione. «Nello specifico - chiarisce il Prof. Antonio Russo, Responsabile del Centro Cefalee della I Clinica Neurologica dell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" - ciò avviene perché la corteccia del cervello emicranico interpreta "in maniera scorretta" gli stimoli non dolorosi applicati alla cute durante un attacco emicranico. Quanto detto si associa ad anomalie strutturali e funzionali di aree cerebrali deputate non solo alla percezione e modulazione dello stimolo doloroso ma anche alla interpretazione dello stimolo doloroso stesso». L'identificazione di un'alterazione dei circuiti cerebrali che sottende alla cronicizzazione del dolore, è un passo importante nella comprensione dei meccanismi intrinseci del dolore, e non solo dell'emicrania. 

Foto © Depositphotos.com

**VUOI
IL MIO
NUMERO?**

5X1000 A FISM

**"IL MIO 5X1000 ALLA
RICERCA SCIENTIFICA
SULLA SCLEROSI MULTIPLA"**



Chef Alessandro Borghese,
sostenitore FISM

Ogni 3 ore una persona scopre di avere la sclerosi multipla.

INSIEME POSSIAMO TROVARE LA CURA

SCEGLI FISM PER IL TUO 5X1000

La sclerosi multipla è una malattia imprevedibile e incurabile che ogni anno colpisce tanti, troppi, giovani. Per sconfiggerla e trovare una cura definitiva serve la tua firma. Un gesto semplice e gratuito che si trasformerà in progetti di ricerca che cambieranno la vita delle persone con sclerosi multipla.

Fai come lo chef Alessandro Borghese: scegli FISM per il tuo 5X1000.

Firma nel riquadro "finanziamento della ricerca scientifica e della università" della tua dichiarazione redditi e inserisci il codice fiscale di FISM: 95051730109.

**SCLE
ROSI
MULT
IPLA**
fondazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

5X1000.AISM.IT

SOLE q.b.



Quando ci esponiamo al sole "riscopriamo" la nostra pelle: impariamo a proteggerla, e non solo d'estate. Il controllo periodico dei nevi, la ricerca del brutto anatroccolo, la visita dal dermatologo: la prevenzione del melanoma in tre passi

 Davide Basso

- Specialista in Dermatologia e Venereologia, Genova
 - Dermatologia Clinica, Chirurgica ed Estetica
 - Responsabile Regionale Ligure dell'AIDA - Associazione Italiana Dermatologi Ambulatoriali
- > studiodermatologicocadore18.it



I primi bruciori

indotti dai raggi solari sulla nostra pelle richiamano la nostra attenzione sui nei, più correttamente definiti nevi, e sull'importanza del loro periodico controllo. Lo screening delle lesioni cutanee è lo strumento di prevenzione principale contro il nemico numero uno della pelle, il melanoma maligno, uno dei tumori più frequenti nei giovani, in Italia il secondo negli uomini e il terzo fra le donne under 50.

IL MELANOMA

È la controparte maligna dei nevi e la sua incidenza è in costante aumento, a causa di errate abitudini del recente passato, come il progressivo incremento dell'esposizione a UV naturali o artificiali. Insorge più frequentemente de novo, su cute sana, ma può anche derivare da nevi preesistenti, anche di vecchia data. Nel sesso maschile la sede più frequentemente coinvolta è il dorso mentre nelle donne prevale la localizzazione agli arti inferiori.

I NEVI

Sono definiti come lesioni pigmentate benigne, costituite da gruppi di melanociti, le cellule deputate alla produzione di melanina, il principale pigmento cutaneo; possono essere già presenti alla nascita, prendendo il nome di nevi congeniti o, molto più frequentemente, formarsi successivamente (nevi acquisiti), sino circa ai 40 anni di vita, in varie combinazioni di numero e tipologie, principalmente dipendenti da fattori genetici oltre che dall'esposizione agli UV. Oltre i 40/50 anni è rara la comparsa di nuovi nevi, che addirittura col passare degli anni vanno incontro a una fase di

tipo involutivo, mentre sempre più frequentemente si evidenziano lesioni indotte dal danno solare, sia di natura benigna, sia sospette.

1. L'AUTOESAME

È importante, mensilmente, procedere all'autoesame di tutta la cute corporea, dalla testa ai piedi, incluse le aree difficili da esplorare come gli spazi interdigitali, le ascelle, la regione inguinale e perineale, palmi e piante di mani e piedi, oltre alle mucose orale, congiuntivale e genitale. Si può sfruttare l'aiuto di un partner per la regione posteriore, oppure aiutarsi con uno specchio di dimensioni adeguate. È una procedura che dura 5 minuti, ma può salvare la vita! Utile è anche usare lo smartphone per registrare periodicamente foto delle varie regioni

Fotografia © Depositphotos.com



anatomiche (addome, petto, fianchi, ecc.), da conservare in modo da poterle consultare a posteriori in caso di lesioni dubbie.

2. IL BRUTTO ANATROCCOLO

Le lesioni pigmentate meritevoli di particolare attenzione sono quelle o di recente comparsa o che mostrano modifiche del loro aspetto; è importante sottolineare come in un dato individuo i nevi tendano ad assomigliarsi tra di loro, per cui la lesione sospetta è il cosiddetto brutto anatroccolo, ovvero quella che per un qualunque criterio differisce dalle altre presenti sulla cute della persona.

I criteri fondamentali di sospetto su cui soffermarsi durante l'autocontrollo sono quelli descritti dall'acronimo ABCDE: A-asimmetria; B-bordi irregolari; C-colore disomogeneo; D-dimensione >6mm; E-evoluzione in breve periodo (qualche settimana o mese). In questi suddetti casi è fondamentale rivolgersi urgentemente al Dermatologo di fiducia per una valutazione specialistica tramite la cosiddetta mappatura dei nevi.

3. DAL DOTTORE: LA MAPPATURA DEI NEVI

È indispensabile sottoporsi periodicamente alla visita in cui lo specialista Dermatologo valuta le lesioni cutanee, pigmentate e non. Inizia con un esame ispettivo clinico a cui è abbinata la dermoscopia, cioè l'analisi dei nevi tramite una particolare lente. Le eventuali lesioni che presentano atipie morfo-strutturali verranno quindi valutate con il videodermatoscopio, una apparecchiatura che ne permette l'ingrandimento a computer e la memorizzazione in funzione del follow-up periodico. Se nel corso della visita si evidenziano lesioni atipiche o se al successivo follow-up le lesioni precedentemente selezionate mostrano irregolarità non fisiologiche, il Dermatologo procede in breve tempo a un approfondimento diagnostico mediante biopsia escissionale per esame istologico. Una prima visita è consigliabile durante la pubertà: la successiva periodicità viene consigliata caso per caso in base ai fattori di rischio specifici; lo screening diventa generalmente annuale a partire dai 30 anni. È consigliabile anticipare l'inizio dei con-

trolli ai 20 anni se si hanno fattori di rischio: pelle molto chiara, una storia di ustioni solari durante l'infanzia o l'adolescenza o di esposizione ad UV artificiali. Ancora, il rischio di sviluppare melanoma aumenta dalle 4

alle 7 volte nelle persone che hanno molti nevi comuni (> 100) e in chi ne ha di cosiddetti atipici o ancora in chi abbia un familiare di primo grado (fratello, sorella, genitore) con la stessa patologia tumorale. ☺

AMICI DEL SOLE

ORARI

Preferiamo le prime ore del mattino e del tardo pomeriggio evitando, quindi, il solleone tra le 11 e le 15.

GRADUALITÀ

Programmiamo i nostri bagni di sole evitando le esposizioni intense e intermittenti.

OMBRA

L'ombrellone, la pineta in riva al mare, il chiosco sulla spiaggia: non restiamo ore immobili sotto al sole, muoviamoci e, quando possibile, stiamo all'ombra.

ABITI

Leggeri, in fibre naturali, chiari. Sì al cappello, a falde larghe, e agli occhiali da sole per proteggere anche la vista.

CREMA

Scegliamo l'SPF adeguato al nostro fototipo e spalmiamola più volte al giorno, soprattutto dopo bagni e docce.

BAMBINI

I bebé non devono essere esposti direttamente ai raggi solari. Anche bambini e ragazzi devono essere ben protetti.



Al mare, in piscina o al parco, il sole illumina la nostra estate. Oltre a esporci in modo ragionevole, scegliendo gli orari migliori e proteggendoci con occhiali e cappello da sole, è indispensabile ricordarsi di portare con noi una buona crema solare.

La scelta non è sempre immediata perché spesso deve incontrare esigenze diverse. Importante, allora, considerare attentamente il proprio tipo di pelle e l'attività prevista. E, ancora, leggere bene l'etichetta e considerare il fattore di protezione solare, il tipo di sostanze filtranti impiegate e la formulazione del prodotto. Tutti i consigli per non sbagliare.

SPF

... ma cosa significa esattamente? «Il Sun Protection Factor es-

prime la protezione nei confronti dei raggi UV-B, i principali responsabili di eritema e bruciore da fotodanno acuto, ma che purtroppo non sono gli unici componenti dannosi della radiazione solare» spiega Davide Basso, specialista in Dermatologia a Genova (studiodermatologicocadore18.it). «A loro si affiancano UV-A, infrarosso e luce visibile, ugualmente dannosi sulla cute e dal potere carcinogenetico». Spesso il grado di protezione di un solare rispetto a queste lunghezze d'onda è meno facile da individuare sulle confezioni. Meglio optare, allora, su preparati di buona qualità, con «un SPF di 30/50 in un solare bilanciato, ricercando sulla confezione anche la dicitura di protezione dalle altre lunghezze d'onda». Per quanto riguarda le sostanze filtranti, è meglio preferire i prodotti con quelle

«di tipo fisico/minerale e meno di tipo chimico; queste ultime sono molecole che permettono di creare solari molto leggeri, vellutati, poco untuosi, ma che possono risultare tossici per alcuni ecosistemi delicati come le barriere coralline e potenzialmente, se assorbiti in grandi quantità, anche per noi stessi». Non ultima la formulazione, che deve adeguarsi allo stile di vita e al tipo di pelle. No, ad esempio, allo spray per chi svolge attività fisica outdoor con abbondante sudorazione, ma anche «ai prodotti contenenti alcoli per le persone con cute secca e delicata o dermatiti». Allo stesso modo, «un prodotto denso e pastoso sarà difficilmente gradito dal sesso maschile se la zona di applicazione è pilifera. Per i più giovani, in caso di acne, è necessario orientarsi su solari appositamente formulati, a ridotto contenuto lipidico e prevalente fase acquosa, contenenti sostanze opacizzanti e seboassorbenti». 

CREMA SOLARE

SPF, UVA, UVB quante sigle!
Come scegliere quella corretta?



Fotografie © Depositphotos.com

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

Venaflux VITI



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**



CONSULENZE personalizzate

Nelle Farmacie Associate FAP hai la garanzia di ricevere supporto e consulenze personalizzate per tutti i tuoi problemi di salute. Oggi il farmacista è infatti sempre più chiamato a ricoprire anche il ruolo del counselor, adeguando le proprie competenze tecniche e accademiche all'esigenza del paziente di ricevere consulenza e consiglio su una pluralità di aspetti legati alla salute ed al benessere in senso lato. Il farmacista infatti mira a fornire consulenza nella dispensazione del farmaco (posologia, interazioni con altri farmaci, rischi e controindicazioni), a dare un'informazione mirata sui servizi erogati dalla farmacia e a comunicare con il paziente al fine di agevolare l'accesso e l'aderenza alle terapie.

I nostri farmacisti si avvalgono di una rosa di specialisti che offrono consulenze mirate e individuali su particolari tematiche che sono maggiormente richieste e necessarie per il benessere dei loro pazienti e clienti. Ve le presentiamo qui di fianco.

NUTRIZIONE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

NUTRIZIONE ED EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il servizio di consulenza nutrizionale è il primo in assoluto sia in termini di anzianità di introduzione nelle farmacie che per tema particolarmente sentito. Perché la nutrizione non è rivolta solo a coloro che necessitano di una dieta ma potenzialmente a tutti per ricevere una corretta educazione alimentare sulla base della propria corporatura e obiettivi da raggiungere. La consulenza è gestita da una nutrizionista qualificata, che definirà insieme al paziente un programma alimentare personalizzato con tutte le indicazioni utili per seguire una dieta corretta e bilanciata.

Seguire un regime alimentare sano ed equilibrato è infatti il modo migliore per prevenire l'insorgere di problematiche mediche comuni quali sovrappeso, obesità, ipertensione arteriosa, osteoporosi, diabete mellito e malattie dell'apparato cardiovascolare. I nostri nutrizionisti sono a disposizione per piani personalizzati per la perdita di peso, rieducazione alimentare, programmi personalizzati per soggetti con particolari patologie (colesterolo alto, ipertensione, patologie epatiche...) o consulenza per pazienti che seguono terapie farmacologiche, consulenza alimentare per sportivi e piani personalizzati per soggetti con allergie o intolleranze alimentari.

SUPPORTO PSICOLOGICO E GESTIONE DELLE EMOZIONI

SUPPORTO PSICOLOGICO E GESTIONE DELLE EMOZIONI

La presenza dello psicologo in farmacia, nell'ambito dell'evoluzione della farmacia, permette un tempestivo accesso ad una consulenza psicologica, per favorire la presa di coscienza del cittadino sul proprio stato di salute. Lo psicologo ha solo l'obiettivo di promuovere un'adeguata cultura del benessere e dei corretti stili di vita, adottando strumenti conoscitivi e di intervento per la prevenzione, la diagnosi, le attività di abilitazione-riabilitazione e di sostegno in ambito psicologico rivolte alla persona, al gruppo, agli organismi sociali e alle comunità.

L'ascolto attivo e partecipato dello psicologo è determinante nei processi che influenzano lo stato di salute. La prevenzione è una funzione centrale dell'intervento dello psicologo in farmacia grazie alla immediata intercettazione del bisogno dell'utente. Fondamentale la sinergia dello psicologo con i nostri farmacisti, in quanto nel rapporto di fiducia con l'utente, il farmacista è il primo ad intercettare un eventuale bisogno psicologico.

CONSULENZE personalizzate

CONSULENZA PODOLOGICA

CONSULENZE BEAUTY

CONSULENZA PODOLOGICA

In farmacia è possibile richiedere ed usufruire della consulenza specializzata di un podologo professionista. Il podologo si occupa della salute del piede, che si ripercuote sul resto del corpo influenzando il benessere dell'intero organismo. Grazie al suo intervento mirato è possibile curare le affezioni e le patologie più comuni (piede diabetico, micosi ungueali, ipercheratosi, unghie incarnite, ecc...), correggere posture errate derivanti da appoggi non corretti e favorire il recupero funzionale con programmi personalizzati.

CONSULENZE BEAUTY

Nel reparto cosmetico periodicamente ci avvaliamo dell'expertise di consulenti beauty di BioNike ed Euphidra per incontri individuali e personalizzati sulla beauty routine di viso, corpo, capelli e per consulenze e consigli di valorizzazione del viso con il make-up.

Le nostre consulenti qualificate sapranno consigliarti i cosmetici più adatti al tuo tipo di pelle, per valorizzare la tua bellezza in modo naturale e correggere piccoli difetti ed inestetismi. Sarà come avere una guida nella scelta degli accostamenti cromatici più idonei al proprio incarnato e si imparerà a truccarsi in maniera professionale seguendo poche linee guida. Ci sarà inoltre a disposizione una scelta di prodotti per il make-up e la cura del viso e del corpo selezionati tra i marchi più noti e affidabili e con formulazioni specifiche per tutti i tipi di esigenze. Nel periodo primavera/estate sarà possibile anche eseguire gratuitamente l'analisi del fototipo della pelle e ricevere il consiglio sui migliori solari.

Polase®

VICINO A CHI VUOLE TENERE LONTANA LA STANCHEZZA



RIPARTENZA

CARICA

Anche quest'estate Polase è la nostra indicazione per aiutarti a ripartire con carica

Fidati del consiglio del tuo farmacista e prova Polase con Sali organici ad elevata assimilabilità, un aiuto per allontanare stanchezza e fatica

Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista.

*sconto da applicare sul prezzo finale stabilito dal rivenditore

PREVENZIONE



L'ESTATE E IL CORONAVIRUS

In città, in montagna o al mare? L'importante è non lasciare a casa il buon senso: le attenzioni e le precauzioni indispensabili

Fotografia © Depositphotos.com

P

Per molti di noi estate è sinonimo di mare. Ma come dobbiamo comportarci in vacanza e in spiaggia nell'estate dell'emergenza Coronavirus? A guidarci è direttamente l'Istituto Superiore di Sanità, che ha pubblicato una serie di raccomandazioni utili per sindaci ed enti locali, responsabili delle spiagge pubbliche, per i gestori degli stabilimenti balneari e, ovviamente, per gli ospiti. L'organizzazione degli spazi e dei percorsi è di grande supporto, perché deve essere progettata per evitare gli assembramenti. Così negli stabilimenti gli accessi sono regolati su prenotazione, anche on line, e gli ingressi scaglionati per fasce orarie. No agli eventi che possano creare raduni di persone: la classica serata sulla spiaggia può essere organizzata solo se sono garantite le distanze, ad esempio con postazioni a sedere. La misurazione della temperatura è indispensabile, così come la conservazione dell'elenco delle presenze per almeno 14 giorni: in caso di contagi è necessario, infatti, rintracciare gli ospiti. Non ultima l'igiene: si raccomanda di pulire ogni giorno le superfici, dalle cabine, arredi compresi, alle aree comuni, sanificando con particolare attenzione le attrezzature che si usano di più come sedie, sdraio, lettini e natanti, di cui è vietato l'uso promiscuo. Importante anche limitare l'uso di quelle strutture ove non sia possibile assicurare una disinfezione intermedia tra un utente e l'altro, come cabine docce singole e spogliatoi. In ogni caso è vietato trattare spiagge, terreni, arenili o ambienti naturali con

prodotti biocidi. Segnaletica multilingue, o comunque comprensibile ai turisti, e igienizzanti per le mani non possono mancare. Il personale, ovviamente, deve essere munito di appositi dispositivi di protezione individuale e tutti, bambini compresi, devono rispettare le distanze di sicurezza o, laddove non sia possibile, avere la propria mascherina. Per il resto, possiamo stare tranquilli. «Non ci sono evidenze scientifiche della presenza del virus nell'acqua di mare: il sale ne impedirebbe la sopravvivenza, e si può camminare sulla sabbia, ma l'importante è il rispetto delle regole relative al mantenimento del distanziamento, in questo modo sarà semplice poter fare il bagno in sicurezza ed



PREVENZIONE

I cardini restano sempre tre. Evitare gli assembramenti, mantenere almeno un metro di distanza di sicurezza e curare l'igiene personale e degli spazi.

evitare ogni pericolo» commenta Italo F. Angelillo, Presidente della Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (> siti-nazionale.org) e Ordinario di Igiene nell'Università della Campania "Luigi Vanvitelli".

I LUOGHI E I COMPORTAMENTI PIÙ A RISCHIO

«I luoghi più a rischio sono gli ambienti chiusi (*indoor*) in cui è più frequente il contatto con il pubblico e l'utenza esterna e spesso l'esposizione ad agenti biologici può essere dominante rispetto a quella in ambienti all'aperto (*outdoor*)» prosegue il professor Angelillo. Attenzione, quindi, a su-



BAR & LOCALI

Massima igiene delle superfici, guanti e mascherina per i lavoratori, barriere di separazione, presenza di gel igienizzanti e tavoli a distanza di sicurezza: sono queste alcune delle disposizioni adottate per ridurre il rischio di nuove infezioni.

permercati, uffici, mezzi pubblici, dove è indispensabile una buona manutenzione degli impianti di ventilazione meccanica controllata, con eliminazione del ricircolo dell'aria e pulizia regolare dei filtri: importante anche aprire porte e finestre per aumentare il ricambio d'aria. I comportamenti più a rischio sono il mancato rispetto delle regole del distanziamento fisico, il non utilizzare la mascherina negli spazi chiusi pubblici e, ancora, una scarsa o insufficiente igiene delle mani. Indispensabile, ovviamente, in caso di sintomi similinfluenzali, contattare il medico senza recarsi in studio o al pronto soccorso.

LA VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE

«Le vaccinazioni contro le malattie che hanno particolare impatto sulla popolazione anziana e sui soggetti affetti da malattie croniche (cardiopatie, bronchite cronica, cancro, diabete, etc.), come influenza e pneumococco, sono di straordinaria importanza in un possibile scenario di ritorno dei contagi da COVID-19 nella prossima stagione invernale» spiega il professor Angelillo. La vaccinazione antinfluenzale aiuta a proteggere i soggetti più a rischio dalle forme più gravi di influenza e a distinguere i casi di Covid-19. «È importante ed auspicabile anticipare a settembre la campagna attiva e gratuita per la vaccinazione contro l'influenza stagionale ed ampliare la raccomandazione a tutti i bambini da 0 a 6 anni, negli adulti, a partire dai 50 anni ed agli operatori sanitari». L'obiettivo è chiaro: meno malati significa meno possibili complicanze e pressione sulla sanità che così potrà concentrare le risorse sugli eventuali casi di Covid-19. Nel frattempo, però, godiamoci l'estate. 



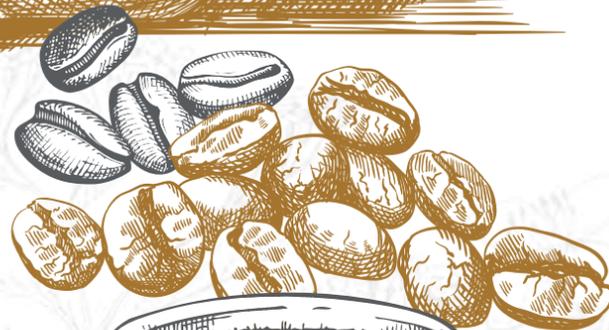
QUANDO DAL FONDACO DEI DROGHIERI PROVENIVA L'AROMA DEL CAFFÈ TOSTATO

 Antonio Corvi

• Officina Farmaceutica Corvi,
Piacenza

invernale, il dolce-amaro della stecca di cioccolato fondente per il budino casalingo con lo zucchero vanigliato, l'aspro sapore del bastoncino di liquirizia e l'agro della polpa di tamarindo per la bevanda rinfrescante degli assolati meriggi estivi. Ma quello che più rimane nei ricordi di un ragazzo di città nato e cresciuto in una casa "d'la strà dritta" su cui, da sempre, aprivano i loro occhi di bottega l'antica farmacia e la vecchia drogheria, è quell'indefinibile profumo di fieno aromatico che proveniva dal mezzanino, nel periodo estivo, quando il sole battente sui

ra i piaceri essenziali del gusto e dell'odorato che la civiltà dei consumi tende a farci dimenticare con il troppo che ci offre, in mille fogge ma in qualità sempre più scadente, quanti ne provenivano dal fondaco del vecchio droghiere all'angolo della via! L'aroma del "portorico" in una fredda alba



© Officina Farmaceutica Corvi



cortili, sui muri calcinati, sprigionava dalle balle accatastate l'effluvio di camomilla e di altre piante usate per la produzione di infusi ed elisir. Era il nostro profumo di campagna, landa distante e vaga, che conoscevamo per sentito dire, per il nome dei paesi sul calendario dei mercati, per le storie dei nostri libri di lettura sull'oro nascosto nel campo che, scava e dissoda, si ritrova infine nel biondeggiare delle messi, per i discorsi che si sentivano dai grandi sulla "battaglia del grano" e sulla conquista del "posto al sole".

Il nostro piccolo droghiere, magro e pallidissimo, con le guance incavate che quasi si toccavano, sempre affaccendato con le sue casse di sapone di Marsiglia, le damigiane di rosolio e il calderone per tostare il caffè ad ogni quindicina, ci sembrava tutto diverso dagli altri "grandi". Viveva con due sorelle di mezza età, zitelle e becere, senza soluzione di continuità, tra casa e negozio. Ci trattava quasi da pari forse perché era così piccolo o per la pazienza che era ormai abituato a esercitare. Seduti su una sua cassa, ascoltando storie di gare ciclistiche cui aveva partecipato in gioventù al suo paese di Casalnoceto, si poteva anche arrivare alla somma soddisfazione di assaggiare l'acqua di cedro da una bottiglietta squadrata

e incartata in un involucri tutto georgici, che in farmacia sapevamo riservata ai soli malati di stomaco di rispettabile età. Parlava sempre intercalando le parole "guai" e "problema", perciò non ci meravigliamo vedendo a poco a poco languire il suo commercio, quasi simbolo di un'epoca che si chiudeva. In negozio aveva ancora le vecchie scatole di legno verdi, ovoidali, con l'etichetta bianca punteggiata dalle mosche e le scritte nere a bastoncino; in vetrina lunghe candele da chiesa sempre più gialle e sempre meno vendute. Una volta la drogheria era stata dello zio Pietro, fratello del bisnonno ed era tra le prime della città, famosa soprattutto per le sue "spadiglie" e i bicchierini che incominciavano a mescere all'alba per i facchini e i selciatori del comune.

Ancor più in là, nella prima metà dell'800, il nonno dello zio Pietro aveva perfino ceduta la farmacia al figlio maggiore per essere più libero di dedicarsi alla distillazione dei liquori e alla confezione delle candele, di cui forniva il Capitolo della Cattedrale con lo sconto dei... moccoli, che in quei tempi di sana economia si tornavano a fondere. Mal gliene incolse, poveretto, con la sua passione per gli alambicchi: un giorno prese fuoco per lo scoppio di una storta e non si

salvò. Ma sono cose che ho saputo molto tempo dopo, da qualche vecchio scartafaccio dimenticato; allora sentivamo solo parlare di lavoro, di crema tipo diadermina ben riuscita, di pastiglie di Lichene da tagliare, dell'aloè in lacrime che non arrivava, della cassia in canna, principe dei lassativi. Mi sembra che allora la vita degli uomini fluisse dietro il loro lavoro, senza ricordi o nostalgie dei tempi passati e senza alcun tentativo di rendere la fatica meno dura o di cercare il "tempo libero". Forse non prevedevano che il futuro potesse cambiare il ritmo con cui il pestello doveva battere il mortaio e si sentivano un ingranaggio così importante della società da voler dare, alla ripetizione di ogni loro gesto, quasi la sacralità di un rito. 🕯️



LIMONE



Prodotto della terra che ci accompagna per tutti i dodici mesi dell'anno, simboleggia meglio di ogni altro frutto il sole dell'estate, di cui sembra aver catturato calore ed energia

Gia conosciuto tra i Greci, secondo cui il limone sarebbe stato prodotto dalla Terra in onore delle nozze di Giove e Giunone, il poeta Virgilio lo indicò quale antidoto contro i veleni, per "medicare" e per "alito che pute". Nonostante la sua versatilità culinaria e benefica, a causa del suo sapore particolarmente acre, in epoca romana se ne perse a lungo traccia. Tornò in auge nell'anno mille, quando gli arabi - apprezzandone l'uso alimentare e terapeutico - lo diffusero nel Medio Oriente. Furono poi i Crociati e i pellegrini, di ritorno dalla Terrasanta, a portare i suoi

profumati alberelli nel Sud Italia. Non a caso la tradizione cristiana associa l'immagine della pianta di limone a quella della Vergine Maria, in quanto questo frutto ha un profumo dolce, un aspetto gradevole ed è ricco di numerose proprietà curative.

Il suo arrivo in Sicilia segna l'inizio di una diffusione costante della coltura degli agrumi e i testi cinquecenteschi ne fanno un raffinato motivo della giardiniera e del collezionismo botanico. In poco tempo risultano presenti in numerosi giardini lombardi e veneti fino ad adornare le più grandi ville italiane.

Ricco di vitamina C, è un ottimo alleato del sistema immunitario

perché abbassa i livelli di istamina, composto organico che fa arrossare gli occhi e colare il naso. La sua scorza, inoltre, è ricca di oli essenziali dove sono presenti anche antiossidanti come i flavonoidi e il limonene, una preziosa molecola della famiglia dei terpeni che, assieme alla limonina, oltre a essere responsabile del suo inebriante profumo, limita i danni cellulari. Promessa di freschezza nella stagione calda, il limone dà sapore a secondi piatti, insalate, bevande e gelati. In questa ricetta ve lo proponiamo come ingrediente di un delizioso dolce, ottimo da gustare a colazione o a merenda. 

PAN DI LIMONE

IN DISPENSA

Limoni 450 g
 •
 Farina 00 300 g
 •
 Zucchero 300 g
 •
 Latte intero 100 g
 •
 Olio di semi di girasole 100 g
 •
 Uova 3
 •
 Lievito in polvere 16 g

PREPARAZIONE

Per preparare il profumatissimo Pan di limone, pelare a vivo i limoni eliminando la buccia (e la parte bianca più amarognola) con un coltellino a lama liscia. Dividere la polpa intera a metà e separarla dalle sue pellicine bianche. Ottenuta la polpa di limone (circa 170 g), riporre in un mixer dotato di lame insieme alla farina, allo zucchero e al lievito in polvere per dolci. Aggiungere quindi l'olio di semi, il latte intero e le uova intere e frullare fino a ottenere una crema morbida e omogenea. Versare il composto in una teglia a cerniera di 20 cm di diametro - accuratamente imburata e infarinata - e cuocere nel forno statico preriscaldato a 180° per circa 60 minuti. Una volta cotta lasciarla intiepidire e spolverizzare con zucchero a velo.

AAA ABBRONZATISSIMA

Profumati e idratanti, gli autoabbronzanti sono il rimedio perfetto quando le vacanze sembrano ancora un lontano miraggio. Adatti a tutti, facili da usare, mantengono compatta la tintarella, ma è importante impiegarli al meglio seguendo alcuni semplici accorgimenti per evitare macchie e imperfezioni

Dalle gocce agli spray, dai sieri alle acque trasparenti, gli autoabbronzanti, se usati correttamente, possono ingannare anche l'occhio più attento. Ma come sceglierli? Innanzitutto, partendo dalla loro "potenza colorante". I prodotti che scuriscono gradualmente, rispetto a quelli a colorazione immediata, hanno infatti una bassa percentuale di Dha, un estratto dalla canna da zucchero che - reagendo con gli aminoacidi dello strato corneo dell'epidermide - dona alla pelle un colorito simile all'abbronzatura. Sulla scelta della tipologia, meglio le gocce degli spray e delle mousse:

ne bastano due-tre per il viso e sedodici per il corpo, mescolate sempre a una buona crema idratante. Prima di applicare l'autoabbronzante è necessario fare uno scrub per eliminare dalla superficie le cellule morte e togliere eventuali ruvidità, dove il prodotto potrebbe accumularsi creando delle antiestetiche macchie. Successivamente si può applicare una crema idratante grassa vicino all'attaccatura dei capelli e sulle sopracciglia per evitare che si depositi sulle zone secche. Quando è meglio mettere l'autoabbronzante? La sera, sulla pelle pulita e asciutta, aspettando una mezz'ora prima di andare a letto. Se il prodotto è in

spray deve essere spruzzato lentamente a una distanza di 30 cm dal viso e dal décolleté e asciugato in seguito con il phon. Se, invece, si tratta di una mousse, va applicata con un guanto di spugna con movimenti lunghi dal basso verso l'alto finché non si assorbe, ricordando di non tralasciare alcuna zona del corpo. Il dorso del piede va sfumato con i residui del prodotto rimasto sulle mani ed è importantissimo pulire bene con uno struccante i palmi e le un-

ghie dopo aver finito l'applicazione. L'effetto finale dipende da come la cute reagisce al principio attivo: in media dura 4-5 giorni, ma bisogna ricordare che nessuna pelle è uguale all'altra! Per farlo "resistere" più a lungo, nei giorni successivi all'applicazione, bisogna evitare di detergere viso e corpo con prodotti aggressivi, preferendo dei saponi o dei bagnoschiuma a pH neutro. E per qualsiasi incidente di percorso... *keep calm*, bastano un po' d'acqua e limone! ☺

di
Claudia Amato

Bergen

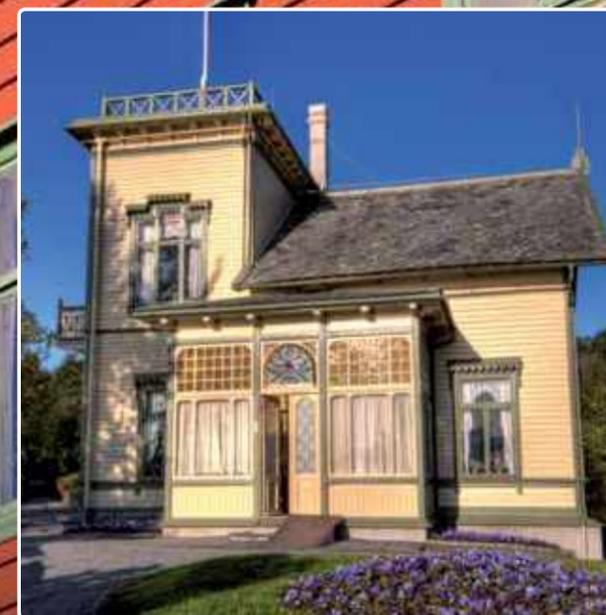
la regina dei fiordi

Circondata da montagne e fiordi, tra cui il Sognefjord, il più lungo e profondo di tutto la Norvegia, Bergen conserva il fascino di una piccola città a misura d'uomo. Case abbarbicate sui fianchi delle colline, stretti vicoli acciottolati e un'atmosfera da fiaba. Cuore e punto di partenza per escursioni culturali e naturalistiche è Bryggen, "il porto anseatico", dal 1979 Patrimonio dell'Umanità dell'UNESCO. Le sue file parallele di case colorate (bianche, ocra, rosse) in legno grezzo, allineate lungo il molo con i tetti a spioventi - oggi sede di un museo, di laboratori artigianali, negozi, gallerie e ristoranti - sono l'affascinante testimonianza dei tempi in cui era il centro dei commerci tra la Norvegia e il resto dell'Europa.

A pochi passi si trova il vivace e colorato *Fisketorget* (Mercato del Pesce), crocevia di profumi, sapori e persone che ogni giorno - dal 1276 - vendono, comprano e degustano i tesori del mare. Sulle bancarelle si può trovare ogni tipo di bontà, dai granchi alle aragoste, dai gamberi alle rane pescatrici, dal salmone allo stoccafisso. Da provare la *fiskesuppe*, la zuppa della

tradizione locale preparata con salmone, merluzzo, gamberetti, cozze e verdure, le polpette di pesce e il *persetorsk*, un piatto a base di merluzzo al vapore. Tutte queste (e molte altre) specialità si possono gustare da asporto o direttamente in loco nei tavolini messi a disposizione dai vari banchi, magari accompagnandole con una buona pinta di Hansa, la lager rigorosamente "made in Bergen".

Se viaggiate accompagnati da pargoli al seguito andate all'esplorazione dell'Acquario, il più grande della Norvegia. All'ingresso, grandi e piccini vengono accolti da pinguini, foche e leoni marini che nuotano e giocano nelle ampie piscine esterne. All'interno, invece, 100mila litri d'acqua ospitano una delle più ampie varietà di pesci e uno stretto tunnel che consente di passeggiare bea-



La Trolldhaugen, la casa del compositore Edvard Grieg



Il Fisketorget, il Mercato del Pesce

tamente in mezzo agli squali. Per gli amanti dell'arte e della musica ci sono il KODE, uno dei più grandi musei di arte, design e musica dei paesi scandinavi, e la Trolldhaugen, la casa del compositore norvegese più famoso di tutti i tempi, Edvard Grieg, che comprende la villa, lo chalet, un centro espositivo e la sala da concerti Troltsalen. In tutta la città si può ammirare anche

una vasta collezione di opere di Street Artist provenienti da tutto il mondo: basta gironzolare tra case, edifici e negozi per perdersi col naso all'insù a contemplare questo ipnotico museo a cielo aperto. Incastonata tra l'Hardangerfjord e il Sognefjord, Bergen è anche il punto di partenza perfetto per le escursioni sui fiordi. L'itinerario ad anello include anche una tratta della Ferrovia di Flåm, venti

chilometri di tragitto per ammirare fiumi, cascate, montagne e fattorie montane aggrappate ai costoni di roccia. Se volete chiudere in bellezza il vostro tour non perdetevi uno spettacolare tramonto a Fløyen, raggiungibile in pochi minuti con la funicolare di Fløibanen, e una passeggiata a Ulriken, la vetta che ha regalato a Bergen il nome di "capitale dei fiordi". PHM

Oroscopo



Ariete

21 Marzo • 20 Aprile

Hai ottenuto un grande successo e quindi sei più sereno, pacifico e meno diffidente rispetto a chi ti circonda. Stanco per lo sforzo fatto, desideri adesso rinnovare completamente la tua vita. Hai iniziato dall'esterno, dal tuo habitat, e ora procedi internamente analizzando i tuoi bisogni. Ottime prospettive.



Toro

21 Aprile • 20 Maggio

Il clima rovente ben si accompagna alle tue intenzioni. Battagliero sul lavoro, mentre tutti gli altri cercano solo requie dalla calura estiva, conquisti posizioni tra le scrivanie dell'ufficio. In amore esplose la passione per i single, mentre chi è in coppia si sente come una tigre in gabbia.



Gemelli

21 Maggio • 21 Giugno

Un'estate piena di brio, di passioni e di nuove sfide, totalmente inattese. Dopo mesi dedicati alla soluzione di annose questioni, il partner ti sorprende con un viaggio lontano insieme agli amici più cari. Sereni e uniti, dimenticate certi dissapori che rischiavano di allontanarvi e rinnovate le vostre promesse.



Cancro

22 Giugno • 22 Luglio

Dimentichi fatica e sacrifici una volta giunto a destinazione. Che si tratti di mare, montagna o lago, la vacanza per te è sacra. Spazio non negoziabile di relax, silenzio, cura del corpo e della mente, meglio se in compagnia. Metti in stand by grandi decisioni e godi giustamente dei frutti di un anno di lavoro.



Leone

23 Luglio • 23 Agosto

Scontroso ed irritabile, senti di dover cambiare aria e ritmi. Decidi allora di sorprendere il partner con una proposta insolita. L'euforia coglierà entrambi e così potrete trascorrere momenti importanti per rinsaldare un rapporto che a tratti sembrava compromesso dalla quotidianità e dai troppi impegni.



Vergine

24 Agosto • 22 Settembre

Al lavoro hai sostituito capi e colleghi, facilitato processi, incontri e rinnovamenti e ti sei messo più volte alla prova sotto gli occhi di tutti. Meriti adesso riposo, spensieratezza e dolcezza, meglio se in famiglia e in particolare con il partner, che sente molto la tua mancanza ma è fiero dei tuoi risultati.



Bilancia

23 Settembre • 22 Ottobre

In un mondo perfetto l'amore non dovrebbe mancare mai. Così parti per le vacanze con l'obiettivo di trovarlo. Non fallirai. Fascino e voglia di condividere, ridere e, perché no, costruire un futuro a due non ti mancano. Il tuo entusiasmo sarà contagioso e le occasioni saranno numerose. Dovrai "solo" scegliere.



Scorpione

23 Ottobre • 22 Novembre

Chiuso in te stesso, concentrato nei tuoi progetti, cerchi di sfuggire dai tuoi pensieri. Lasciati avvicinare da chi ti ama e aiutare a trovare una soluzione. Concediti pace e riposo, magari un piccolo viaggio per staccare dalla routine e raccogliere le energie necessarie al cambiamento che anche tu vorresti.



Sagittario

23 Novembre • 21 Dicembre

Ti stai spendendo molto a favore di una situazione ma, ora te ne accorgi, non nella giusta direzione. Averlo capito è il primo passo per cambiare una rotta che dovrai con coraggio prendere da solo. Nel farlo troverai alleati, vere amicizie e occasioni e forse, perché no, anche di nuovo l'amore.



Capricorno

22 Dicembre • 20 Gennaio

Grandi decisioni, importanti progetti, innumerevoli incontri. Sono stati mesi caotici, ma anche molto eccitanti. Recupera una visione più precisa dei tuoi risultati e degli obiettivi ancora da conquistare durante una pausa estiva che riesci, come sempre, a organizzare al meglio e in ottima compagnia.



Acquario

21 Gennaio • 19 Febbraio

Dopo un anno per molti versi complicato, benché ricco di soddisfazioni, decidi di non osare troppo in tema di viaggi. Prediligi una meta già nota, che ti fa sentire a tuo agio, e scegli compagnie che non ti portano stress ma solo serenità e divertimento. Recupera così preziose energie in vista dell'autunno.



Pesci

20 Febbraio • 20 Marzo

L'estate ha salutato una grande conquista, il coronamento di un sogno a lungo accarezzato. Guardi ai mesi trascorsi in modo diverso e con la voglia, domani, di fare tutto quello che sentivi di dover rimandare. Inizii trovando il tempo per chi e per quello che ami con un bel viaggio in formato famiglia.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Un taglio può capitare...
Mai trascurare!



CONNETTIVINA BIO

Ad azione idratante, favorisce la guarigione.

CONNETTIVINA BIO crema è indicata per il trattamento di lesioni superficiali, a basso rischio di infezione. A base di **Acido ialuronico 0,2%**, preparato con metodo biofermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la guarigione di **tagli, abrasioni, escoriazioni, scottature e irritazioni**, con buoni risultati estetici.

Disponibile anche in garze per lesioni più estese.



www.fidiaperlapelle.it

È un Dispositivo Medico CE 0459. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 19/07/2018.

Sale la temperatura...

LUGLIO e AGOSTO

CONNETTIVINA
BIO



crema

sconto
25%

IMODIUM

sconto
25%



12 comp. orosolubili
e 8 capsule 2mg

VENORUTON



sconto
25%

30 buste
e 30 comp. rivestite

... aumentano anche Convenienza e Benessere!