



periodico di salute attualità e cultura | Settembre - Ottobre 2020

156

# PHARMA

magazine



FARMACIA



**La tua Farmacia**  
il vero riferimento per la tua salute

MAL DI GOLA?  
 PUOI CONTARE SU  
 neo **Borocillina**  
 Da **70** anni  
 esperto della gola

Un'ampia gamma di rimedi per il mal di gola



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

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

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

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

**ALFASIGMA**

Sono medicinali. Neo Borocillina Gola Dolore è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 06/08/2018. Neo Borocillina Gola Junior è un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 06/08/2018.

# NOI E GLI ALTRI



Illustrazione © Depositphotos.com

L'emergenza Coronavirus ha cambiato in parte, e ce ne stiamo ancora accorgendo, il modo in cui percepiamo noi stessi, le persone che amiamo e chi ci circonda. Abbiamo compreso ancora di più l'importanza della salute, della responsabilità personale e civile, e il valore della prevenzione. Per questo nel nuovo numero di Pharma Magazine che stringete tra le mani vi invitiamo, in ogni occasione possibile, a non rimandare oltre e a prendervi cura di voi stessi. L'invito più forte è rivolto alle donne, che spesso, sbagliando, pensano di essere più protette dagli

eventi cardiovascolari. Invece scopriamo, nell'intervista a Lidia Rota Vender, come in caso di trombosi la prognosi sia spesso peggiore. Un'ottima ragione per informarsi, essere consapevoli e dedicarsi alla propria salute. La prevenzione è essenziale anche nella cura dei tumori testa-collo, al centro di una campagna proprio a settembre e, ogni giorno, può essere lo sfondo delle nostre abitudini. Così invitiamo grandi e piccini a un'alimentazione equilibrata, che può trarre giovamento anche dagli spuntini che fino a poco tempo fa erano guardati con sospet-

to. Nel focus sull'acqua scopriamo l'importanza dell'equilibrio idrico e i meccanismi di compensazione ed esploriamo i diversi tipi di acqua minerale. E poi, ancora, eccoci in movimento: con una bella mostra in Val Gardena e tante passeggiate e un po' di bicicletta in Val Pusteria. Al rientro cercheremo di conservare i benefici delle vacanze, tra cui l'abbronzatura, con i consigli delle pagine dedicate alla bellezza. Non ultima la ricetta, che porta in tavola i piselli, tra salute e creatività. Il tutto con il migliore augurio per questo settembre, per ripartire tutti insieme, più forti e uniti.

Luisa Castellini

Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale  
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano  
CLAUDIA AMATO  
CARMELA BAGNATO  
MARINA MORANDUZZO  
LIDIA ROTA VENDER

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

Editore



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

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

Stampa  
Timpoca, 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

## ACQUA & SALUTE

Intervista a Carmela Bagnato  
Di Luisa Castellini

Elemento indispensabile per la nostra sopravvivenza, l'acqua deve essere presente nell'organismo in modo bilanciato. L'equilibrio idri-

co, i meccanismi di compensazione e le tipologie di acque minerali nell'intervista a Carmela Bagnato, Segretario Nazionale dell'Adi.

## SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 8 IL DOTTORE DEI PICCOLI Spuntino? Sì grazie
- 14 PREVENZIONE Tieni la testa sul collo
- 19 SALUTE Il cuore delle donne Intervista a Lidia Rota Vender Di Luisa Castellini

## PARLIAMO DI

- 22 BEAUTY RITORNO IN CITTÀ La Beauty Routine
- 25 LA MOSTRA Biennale Gherdëina
- 26 LA RICETTA Piselli Claudia Amato
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ALTO ADIGE Autunno in Val Pusteria
- 30 OROSCOPO

## QUESTO MESE IN AGENDA

21 SETTEMBRE  
GIORNATA MONDIALE  
ALZHEIMER

Giunta alla XXVII edizione, è un momento importante di consapevolezza e di informazione sulla malattia.

Diverse le iniziative organizzate a livello nazionale e locale. Per scoprirle tutte basta un click su:  
> [alzheimer.it](http://alzheimer.it)

29 SETTEMBRE  
GIORNATA MONDIALE  
DEL CUORE

In un mondo sconvolto dal Covid-19 prendersi cura del proprio cuore è ancora più importante. Da qui l'invito di quest'anno: "Usa il cuore per...". Noi celebriamo la giornata con un'intervista sul cuore delle donne a pagina 19. Per scoprire le iniziative in tutto il mondo: > [world-heart-federation.org](http://world-heart-federation.org)



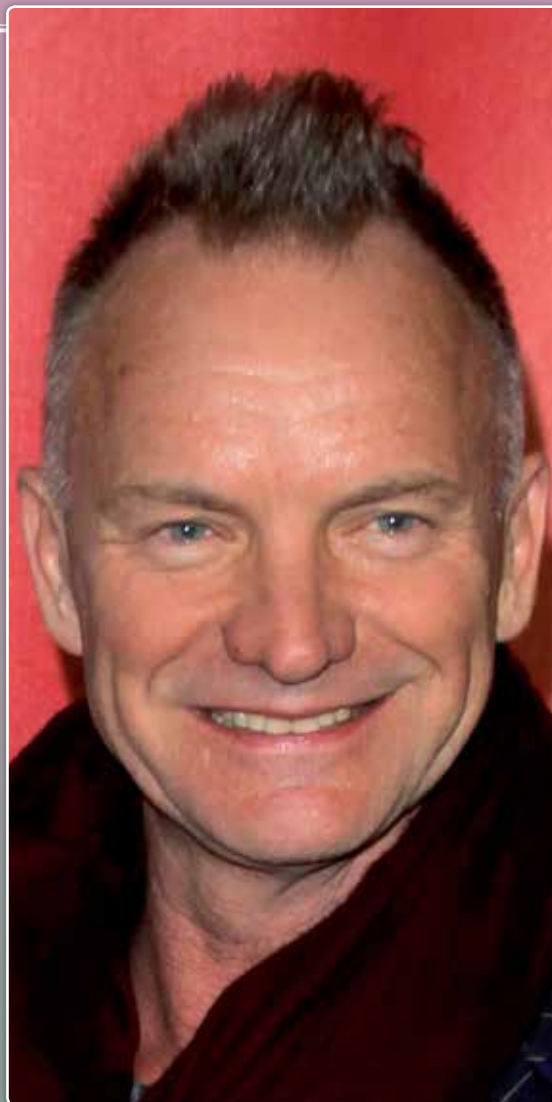
10



19



28



Sting - Foto © Jean Nelson - Depositphotos.com

## STING

Il cuore  
in una canzone

Lo abbiamo visto a maggio salire sul palco virtuale di *Rise up New York!* insieme a Bon Jovi e Billy Joel per raccogliere fondi a sostegno dei cittadini più colpiti dall'emergenza Covid-19. Poco prima, aveva partecipato a un'asta promossa da Sotheby's in partnership con Google. In palio c'era la possibilità di registrare una canzone con lui con l'obiettivo di raccogliere fondi per la lotta al Coronavirus nelle comunità più fragili. Sting (classe 1951) non è nuovo a iniziative degne di nota. L'ex anima dei Police, solista di successo planetario, ha fondato con la moglie nel 1989 il *Rainforest Fund* per proteggere le foreste pluviali e difendere i diritti umani delle popolazioni che vi abitano, ha partecipato al *Live 8* nel 2005 per la cancellazione del debito dei paesi africani e nel 2007 al *Live Earth*. Attento sostenitore dell'energia pulita, da sempre supporta chi è in difficoltà. Un cuore d'oro e un artista straordinario.

## CINEMA E MALATTIE RARE



Grande attesa per la V edizione di *Uno Sguardo Raro - The Rare Disease International Film Festival*, primo e unico festival europeo dedicato alle malattie rare. Proiezioni ed eventi dal 18 al 28 settembre 2020 a Roma: in concorso 24 pellicole tra corti e documentari, a cui si aggiungono 5 opere per il Premio USR-FERPI e 5 per il Premio USR-PA Social, selezionate tra 1150 opere provenienti da 99 paesi. Info: > [unosguardoraro.org](http://unosguardoraro.org)

Foto © Depositphotos.com



## FAI VINCERE LE TUE OSSA

È questo l'invito promosso da Apimarr, Fondazione FIRMO e Senioritalia per portare l'attenzione sulla fragilità ossea e l'osteoporosi. Riflettori puntati sulla prevenzione, per ridurre il rischio di una seconda frattura in chi ne ha già subito una e sull'importanza di una terapia adeguata. Ogni anno in Italia si contano circa 600mila fratture da fragilità: numeri da emergenza sanitaria. Info: > [ossafragili.it](http://ossafragili.it)

Foto © Depositphotos.com



## ASSISTENZA DOMICILIARE

In Italia ne beneficia appena il 2,7% degli over 65 per una media di 20 ore di prestazioni l'anno ma il Covid-19 ne ha mostrato l'importanza. Per questo dovrebbe essere potenziata nella sanità di domani con l'infermiere come case manager della fragilità, secondo quanto emerso a un incontro promosso da Italia Longeva, Associazione nazionale per l'invecchiamento e la longevità del Ministero della Salute.

Foto © Depositphotos.com

## PESO E CANCRO AL SENO



Mantenere un peso equilibrato e avere uno stile di vita attivo è essenziale per avere maggiori possibilità di guarigione dal cancro. Diverse ricerche dimostrano che i soggetti in sovrappeso o obesi rischiano di sviluppare forme più aggressive, avere recidive o complicanze. Le donne con cancro al seno in sovrappeso o obese potrebbero, secondo un nuovo studio, avere meno benefici da certi tipi di chemioterapia.

Foto © Depositphotos.com



## DEPRESSIONE POST-PARTUM

Al via una nuova campagna in Veneto dedicata alle neo-mamme. L'obiettivo è migliorare i percorsi di accompagnamento durante la gravidanza, del parto e il periodo neonatale cercando di prevenire, riconoscere e prendere tempestivamente in carico le mamme che soffrono di depressione. Una lodevole iniziativa, che comprende anche la formazione del personale sanitario, che speriamo si replichi in tutta Italia.

Foto © Depositphotos.com

## DIETA ANTI-ICTUS



Può ridurre il rischio di ictus fino al 20%. Non si tratta di un nuovo farmaco ma di una buona alimentazione, come quella mediterranea, ricca di verdura - in particolare a foglia - frutta, cereali integrali, olio evo, legumi e pesci e povera di carni grasse e processate, grassi e zuccheri. Se a questa aggiungiamo una regolare attività fisica i benefici si faranno di certo sentire. Info > [aliceitalia.org](http://aliceitalia.org)

Foto © Depositphotos.com

## COREA DI HUNTINGTON



Un team internazionale coordinato da Ferdinando Squitieri, Responsabile dell'Unità Ricerca e Cura Huntington e Malattie Rare dell'IRCCS Casa Sollievo della Sofferenza/CSS-Mendel, ha identificato le origini di questa rara malattia genetica, ereditaria e neurodegenerativa, che causa disturbi del comportamento, declino delle facoltà cognitive e disordini del movimento, nell'Africa sub-Sahariana.

Foto © Depositphotos.com



## ALUNNI CON DSA

C'è chi ha difficoltà a leggere (disslessia), a fare i conti (discalculia), a scrivere correttamente (disortografia) o, ancora, a farlo in modo ordinato (disgrafia). Sono bambini e ragazzi con un DSA, un Disturbo Specifico di Apprendimento. Secondo i dati più recenti, ne soffre il 3,2% degli alunni, tra le primarie e le secondarie di secondo grado. Un intervento precoce è essenziale per sostenere l'alunno.

Foto © Depositphotos.com



Fotografie © Depositphotos.com




## SPUNTINO? SÌ GRAZIE

**Mangiare 5 volte al giorno  
in modo equilibrato  
aiuta a tenere lontana l'obesità**

Colazione, pranzo e cena. Aggiungere ai tre pasti principali due spuntini, uno la mattina e l'altro al pomeriggio, non è un errore o una cattiva abitudine, ma un buon modo per contribuire a una corretta distribuzione dell'energia e dei nutrienti. Mangiare cinque volte al giorno aiuta ad abbassare il rischio di obesità, a patto di non esagerare con la scelta dello spuntino e con le quantità, suggeriscono gli esperti della SIPPS. Sì, allora, alla frutta fresca o a guscio, ai centrifugati, allo yogurt e al "vecchio" pane e marmellata. Meglio evitare, ovviamente, i cibi confezionati. Un buon pro memoria per tutti: adulti e bambini.

S

fatiamo questo falso mito una volta per tutte. Lo spuntino, la merenda dei più piccoli (e di tanti grandi) non è una brutta abitudine. Anzi, inserito nel quadro di un'alimentazione equilibrata, aiuta a tenere lontana l'obesità. Saltare uno dei 5 appuntamenti è "correlato positivamente con un aumentato rischio di obesità, perché la distribuzione giornaliera dei pasti è uno dei fattori che possono contribuire meglio alla qualità della dieta. Cinque occasioni alimentari al giorno sono dunque ideali per una corretta distribuzione di energia e nutrienti" spiega Martina Pirola, biologa nutrizionista e referente della SIPPS, Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. Certo, i due spuntini non devono essere un pasto ma "ridurre il potenziale sovraccarico digestivo e metabolico che può

conseguire a un minor numero di pasti più pesanti". Il messaggio è chiaro: si riduce il senso di fame e si controlla l'appetito ai pasti principali. Attenzione però alle dosi e alla scelta, tenendo presente che non deve apportare più del 5% di energia. "Se questi break alimentari sono fatti in abbondanza o ricchi in calorie, ma carenti in nutrienti necessari, si correrà il rischio di intercorrere nel sovrappeso e nell'obesità soprattutto in età pediatrica". Ottima la frutta fresca, che "con l'apporto di fibra e vitamine contribuisce a raggiungere un introito di gruppi alimentari spesso lasciati da parte". Sì a yogurt, spremute, centrifugati, pane e marmellata, frutta a guscio e anche alle verdure crude: è tutta questione di abitudine e fantasia. E il gelato? No a quello confezionato: meglio fatto in casa con yogurt e frutta fresca. 

> [sipps.it](http://sipps.it)

SE PERDI LA MEMORIA, PERDI TUTTO.



L'Alzheimer è una malattia che porta via con sé i ricordi di una vita. Federazione Alzheimer Italia riempie questo vuoto, stando accanto al malato e alla sua famiglia.

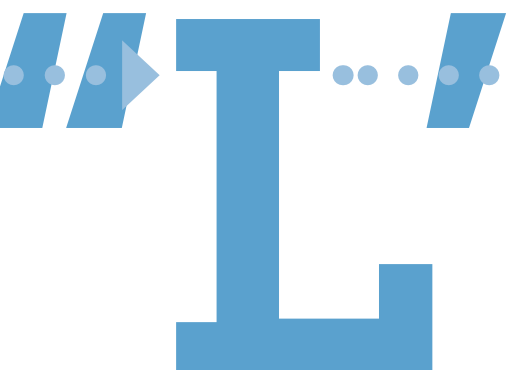
 **ALZHEIMER ITALIA**  
La forza di non essere soli.

Scopri come, visita il sito [www.alzheimer.it](http://www.alzheimer.it) o scrivici all'indirizzo [info@alzheimer.it](mailto:info@alzheimer.it)   

# Acqua & Salute

La nostra vita sarebbe impossibile senza questo elemento, ma la sua presenza deve essere il più possibile bilanciata per garantire l'efficienza dell'organismo: l'equilibrio idrico, i meccanismi di compensazione e le acque minerali





"L'EQUILIBRIO IDRICO È IL RAPPORTO TRA LIQUIDI IN ENTRATA E LIQUIDI IN USCITA NELL'ORGANISMO" spiega Carmela Bagnato, Segretario Nazionale dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Non sempre il rapporto tra entrate ed uscite è in perfetto equilibrio: sono molte le condizioni che possono turbare questo equilibrio. Generalmente l'organismo perde liquidi con le urine, in minore misura con le feci, il sudore e la respirazione. Sono numerose le situazioni in cui le perdite di liquidi sono superiori alle entrate, in tal caso si parla di disidratazione: la diarrea, il vomito, la febbre, un intervento chirurgico, un'emorragia possono essere le più comuni". Se la perdita è minima ed il recupero rapido non ci sono conseguenze. "Se la disidratazione persiste ed è importante, può insorgere un calo della pressione arteriosa e quindi anche una perdita di coscienza. In casi estremi la mancanza di liquidi diventa un rischio per la vita". Il nostro organismo cerca subito di compensare la mancanza di acqua. La sete è il primo e più noto segnale di compenso, infatti, d'estate e nelle situazioni di necessità, come uno sforzo fisico, si fa subito sentire. Ma non è l'unico, esistono altri e molto raffinati meccanismi fisiologici per compensare la perdita di liquidi. "I barocettori situati nei vasi sanguigni risentono delle variazioni di pressione. Quando la pressione arteriosa si abbassa per la mancanza di acqua, segnalano

Intervista a  
Carmela Bagnato

- Specialista in Nefrologia e in Scienze dell'Alimentazione e dietetica, Ospedale Madonna delle Grazie, ASM-Matera
- Segretario Nazionale Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica > [adiitalia.org](http://adiitalia.org)

di Luisa Castellini

la necessità di introdurre dei liquidi. Vi è poi un meccanismo ormonale, mediato dai recettori presenti nell'ipotalamo, legato all'ormone adiuretico o vasopressina che impedisce ai reni di espellere troppa acqua. Anche gli ormoni secreti dalla ghiandola surrenale (il sistema renina-angiotensina-aldosterone) hanno un ruolo importante. Quando la persona è disidratata, viene implementata la secrezione di questi tre ormoni che inducono il riassorbimento di acqua e di sodio e quindi un aumento della pressione arteriosa che era scesa a causa della disidratazione". Accade però anche il contrario, ovvero che l'organismo accumuli troppi liquidi. L'esempio più eclatante è l'insufficienza renale: se è lieve, l'organismo riesce a compensare, ma quando l'insufficienza renale diventa grave questo non è più possibile e l'unico trattamento possibile diventa la dialisi. Un'altra condizione connessa all'accumulo di liquidi è lo scompenso cardiaco: "per compensare il cuore secerne l'ormone peptidico natriuretico atriale, che induce una diuresi maggiore e una maggiore escrezione di sodio con le urine,

Fotografie © Depositphotos.com

ma quando lo scompenso diventa grave occorrono apposite terapie". Anche l'iperidratazione, come la disidratazione, nei casi più gravi può essere pericolosa ed essere un rischio per la vita.

#### A CIASCUNO LA SUA ACQUA

La maggior parte di noi si abitua a un'acqua e continua a sceglierla per il resto della vita, o quasi. In realtà "in base all'età, nelle persone sane e senza patologie, può esserne utile un tipo rispetto a un altro, in relazione non solo al residuo fisso ma

## IL CORPO UMANO

È formato per circa il 70% da acqua nei giovani adulti: negli anziani dal 60%, perché la sua presenza varia in base all'età, al sesso e al rapporto tra massa magra e grassa.




anche al tipo di sali minerali presenti" spiega Bagnato. I bicarbonati, ad esempio, supportano la digestione, mentre le acque solfate sono lievemente lassative e indicate nelle malattie dell'apparato digerente. Le clorurate stimolano la peristalsi e la secrezione intestinale, le ferruginose aiutano nelle anemie, le sodiche possono essere di aiuto in caso di carenze specifiche ma, ovviamente, sono controindicate per chi deve seguire una dieta povera di sodio. Il magnesio ha un effetto antispastico e antinflogistico e antistress. "Un'ac-

qua ricca di calcio, medio-minerale, è la scelta migliore per bambini, adolescenti e mamme in dolce attesa; contro l'osteoporosi, può essere indicata anche un'acqua minerale ricca di calcio. E, ancora, un'acqua ricca di calcio e solfato di magnesio può essere utile negli anziani per sostenere un buon funzionamento del muscolo". Considerando che in condizioni di buona salute si consiglia di bere in media e almeno 1,5 litri di acqua al giorno - anche 2 in estate o quando, ad esempio, si pratica attività fisica - e pensando

## NON SONO TUTTE UGUALI

Quella che sgorga dal rubinetto, sottoposta a controlli continui dalle autorità, è microbiologicamente pura ma non è minerale. Solo questa, oltre a essere pura e cristallina, nasce da una falda sotterranea. A distinguere le acque minerali è il residuo fisso, che calcola quantità e tipologia dei sali presenti nell'acqua alla sua evaporazione a 180°. L'acqua è leggera quando il residuo fisso è inferiore a 50 mg/l; oligominerale, se inferiore a 500 mg/l; medio minerale con residuo compreso tra 500-1500 mg/l; minerale ricca quando è maggiore di 1500 mg/l.

inoltre alle varietà di acque minerali presenti nel mercato, è bene fare sempre attenzione alla scelta giusta e più adatta al nostro organismo. 



## TIENI LA TESTA SUL COLLO

In aumento anche tra i giovani, sono causati per lo più da fumo e alcol: l'importanza della diagnosi precoce nei tumori testa-collo

"Non prenderla alla leggera. Un controllo può salvarti la vita". È questo il messaggio della campagna europea *Make Sense* che dal 21 al 25 settembre punta i riflettori sui tumori della testa e del collo, settimo tipo di cancro più comune in Europa. La campagna di informazione tutta digitale propone anche una prevenzione attiva, con la possibilità di compilare un questionario anonimo, di avere un video-consulento con uno dei tanti specialisti dei 15 centri italiani che aderiscono all'iniziativa e, se necessario, accedere a un centro specializzato. Un modo per ricordare concretamente l'importanza di una diagnosi precoce.

La diagnosi precoce è la chiave nella cura dei tumori testa-collo, che ogni anno contano 172.000 nuovi casi. Identificati in assenza di interessamento linfonodale, questo tipo di neoplasie hanno un tasso di guarigione dell'80-100%. Da qui l'importanza di una corretta informazione, al centro della campagna europea *Make Sense* dal 21 al 25 settembre. Questo tipo di tumore, causato nel 75% dei casi da fumo e alcol, colpisce con una netta prevalenza gli uomini. Anche se il 24% dei nuovi casi è diagnosticato in pazienti over 70, si è osservato un aumento anche tra le persone più giovani, probabilmente per la connessione tra HPV e tumori testa collo. "I sintomi dei tumori della testa e del collo sono comuni ad altre patologie, per questo ven-

gono spesso confusi con normali manifestazioni quali: gonfiore al collo, mal di gola, bruciore o lesioni nel cavo orale, raucedine, deglutizione dolorosa e fastidiosa e conseguente malnutrizione e dimagrimento, naso chiuso da una narice e/o sanguinamento dal naso, mal d'orecchie" spiega Valentino Valentini, Presidente AIOCC - Associazione Italiana Oncologia Cervico Cefalica. "In presenza di uno di questi sintomi che perdurano per almeno tre settimane, non bisogna perdere tempo e chiedere subito un consulto medico. L'invito è quindi ad usufruire dell'opportunità dei video consulti che metteremo a disposizione durante la campagna *Make Sense*: un controllo ed una diagnosi precoce possono salvare la vita".

Foto © Depositphotos.com

> [aiocc.it](http://aiocc.it)



## L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE!

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna\*.

Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata controllata da Ecocert con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati.

Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

A casa, in ufficio o in auto, basta qualche spruzzo.



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA\*\*
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA\*\*\*

+ Farmacia

[puressentiel.com](http://puressentiel.com)



Puressentiel  
PURIFICANTE

\*Environmental agency 2017, EPA Indoor Air Quality Tools. \*\*Leggere le istruzioni e le precauzioni prima dell'utilizzo [Evitare il contatto con la pelle e gli occhi - Evitare di spruzzare in presenza di bambini di età inferiore a 30 mesi. Attendere 60 minuti prima di far entrare i bambini nella stanza - Conservare fuori dalla portata dei bambini]. \*\*\*Dati IQVIA YTD Settembre 2018, Multichannel Dataview, canale Farmacia, NEC 70D1, Totale Italia, Valori e Volumi, Settembre 2019.



**NEW**

## HOLTER PRESSORIO IN TELEMEDICINA

L'Holter pressorio o "Monitoraggio non invasivo della pressione arteriosa" (MAPA) delle 24h è un test non invasivo e indolore che permette di registrare 24h su 24 la pressione arteriosa.

Lo screening si effettua in farmacia. Al paziente viene consegnato un apparecchio da indossare per un intero giorno. La pressione viene registrata automaticamente, ogni 15 minuti di giorno e ogni 30 minuti di notte. Si consiglia di tenere un diario in cui annotare elementi utili alla lettura del tracciato (attività svolte, sintomi, disturbi, stress). Trascorse 24h, il paziente torna in farmacia per togliere l'apparecchio. Il cardiologo – in telemedicina – leggerà il tracciato e rilascerà il referto firmato. Si consiglia di trascorrere una giornata tipo, così da registrare le comuni reazioni alle azioni svolte abitualmente.



### CONSIGLIATO A CHI

- Soggetti con ipertensione arteriosa instabile (valori della pressione arteriosa molto variabili da un momento all'altro).
- Persone facilmente emozionabili. Di fronte al "camice bianco" del medico hanno sbalzi pressori, mentre a casa hanno una pressione normale.
- Soggetti ipertesi in terapia farmacologica, per controllare che il farmaco agisca in ogni momento della giornata, e non solo per alcune ore. La pressione alta danneggia le arterie anche se alta per alcune ore del giorno.
- Coloro che durante il giorno accusano sintomi che possono far pensare ad improvvisi aumenti o diminuzioni della pressione (vertigini, sbandamenti, vampate, sudore freddo, senso di svenimento, "testa vuota", sanguinamento dal naso ecc.).
- Soggetti ipertesi che assumono farmaci per abbassare la pressione e accusano saltuariamente dei disturbi, per capire se i disturbi sono legati ad un'eccessiva diminuzione della pressione.
- Sportivi e atleti per monitorare i loro valori durante la loro attività agonistica.



## Lancio di due **NUOVI** SERVIZI in Farmacia

**NEW**

## SCREENING SINDROME OCCHIO SECCO



La sindrome dell'occhio secco è una patologia che determina un'alterazione del delicato equilibrio che regola la secrezione e la distribuzione del film lacrimale, una struttura liquida che ricopre la congiuntiva palpebrale bulbare e la cornea al fine di lubrificare e proteggere l'occhio.

Per questo è importante fare una diagnosi tempestiva, oggi possibile con screening sofisticati da svolgere in farmacia non invasivi ma fondamentali per comprendere eventuali problematiche e opportune terapie, dai sostituti lacrimali biologici agli anti-infiammatori.

### CAUSE SCATENANTI

Prima fra tutte c'è il cambiamento delle condizioni climatiche del globo, in particolare le ondate di calore e la siccità ormai quasi perenne. Altri motivi ambientali sono lo smog, il freddo, il vento e i raggi solari.

Stili di vita errati hanno un forte impatto sull'integrità del film lacrimale: deleterio l'uso smodato di videotermini e smartphone, anche a distanza ravvicinata poco prima di dormire e/o appena svegli.

Giocano a sfavore della lubrificazione dell'occhio l'avanzare dell'età, la menopausa, le malattie autoimmuni, l'uso prolungato di lenti a contatto e anche, purtroppo, l'impiego di alcuni farmaci che possono indurre occhio secco come effetto indesiderato. Tra questi alcuni antidepressivi, antistaminici, decongestionanti nasali, ansiolitici, contraccettivi orali, beta-bloccanti e diuretici.

### QUALI SINTOMI PARLANO CHIARO

I principali sintomi sono bruciore, lacrimazione irregolare, necessità di lavarsi e strofinarsi gli occhi, difficoltà ad aprire gli occhi al risveglio, presenza di secrezione mucosa e filamenti. Quando la patologia si aggrava possono comparire anche secchezza, fotofobia, dolore anche notturno, che disturba un buon riposo, e disturbi della visione e sensazione di corpi estranei all'interno.

I fastidi derivanti dall'occhio secco tendono a divenire più frequenti con il passare degli anni. Ma se colti immediatamente, il disturbo può essere tenuto sotto controllo e non divenire irreversibile.

### PARTIRE IN TEMPO

Oggi esistono numerosi approcci terapeutici che dipendono dalla causa alla base del disturbo. In farmacia, dopo lo screening effettuato con un esperto ortottico, se necessario, si consigliano i più appropriati sostituti lacrimali (o lacrime artificiali) e colliri a base di sostanze di varia viscosità e densità dotati delle proprietà detergenti, lubrificanti e umettanti proprie delle lacrime naturali.

# okitask®

A rilascio rapido

IL MAL DI TESTA HA I MINUTI CONTATI.



okitask granulato 40mg è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 05/12/2019, Cod. IT-OKT-1900015

SALUTE

## Il cuore delle donne



Pensano di essere meno soggette a eventi cardiovascolari rispetto agli uomini, ma sbagliano: anzi, in caso di trombosi, hanno una prognosi più sfavorevole. Da qui la necessità di giocare d'anticipo con una maggiore informazione e il controllo dei fattori di rischio, cambiamenti ormonali compresi

Illustrazione © Depositphotos.com

# C

## CUORE E DONNA. IN PASSATO SI PENSAVA CHE LE DONNE FOSSERO PIÙ PROTETTE RISPETTO AGLI UOMINI DALLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI. OGGI È ANCORA COSÌ?

In passato si pensava che le donne fossero meno soggette alle malattie vascolari da trombosi grazie alla protezione fornita dagli ormoni femminili. Oggi la ricerca ha dimostrato che con la menopausa la protezione legata all'assetto ormonale viene meno e che quindi anche le donne sono esposte al rischio di incorrere in malattie cardiovascolari esattamente come gli uomini. I dati dimostrano che quando una trombosi colpisce una donna, la prognosi è nettamente più sfavorevole. In Europa 55 donne su 100 muoiono per le malattie cardiovascolari contro i 40 uomini su 100: questo probabilmente dovuto a ritardi nella diagnosi causati proprio all'errata convinzione che queste patologie, nelle donne, sono meno frequenti.

### ANCHE LA DIVERSA CONFORMAZIONE DEL CUORE INCIDE?

Uomini e donne hanno un cuore simile ma non identico: quello della donna pesa meno, è più piccolo, ha arterie più sottili e a volte più corte. Oltre a fattori anatomici, abbiamo caratteristiche fisiologiche e fattori di rischio che possono influire nella comparsa di eventi cardiovascolari. Credendo di essere più protette infatti, molte donne non tengono monitorato colesterolo o pressione del sangue, non svolgono attività fisica, fumano o sono in sovrappeso.

Intervista a Lidia Rota Vender

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

di Luisa Castellini

Anche la gravidanza o la pillola contraccettiva possono causare la formazione di trombi.

### PERCHÉ PILLOLA O GRAVIDANZA POSSONO ESSERE UN "PERICOLO" PER IL CUORE?

Pillola contraccettiva e gravidanza possono scombussolare il sistema della coagulazione del sangue: se i fattori procoagulanti sono imperfetti, o sono troppo abbondanti, o se gli anticoagulanti sono scarsi, o imperfetti, il sistema può sfuggire al controllo e produrre un eccesso di coagulazione, che porta dunque alla formazione di un trombo. In gravidanza ad esempio gli ormoni rendono più morbide le pareti delle vene alterandone l'elasticità e l'equilibrio dei fattori pro e anti-coagulanti. È importante ricordare che in caso di trombosi non è necessario interrompere la gravidanza: grazie alla ricerca scientifica infatti abbiamo a disposizione farmaci che non raggiungono il feto.

### LA TERAPIA ORMONALE SOSTITUTIVA PUÒ AIUTARE UNA DONNA IN MENOPAUSA AD ALLONTANARE IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE?

La terapia ormonale sostitutiva (HRT) è nata per aiutare le donne che sono andate incontro ad una menopausa precoce perché sostituisce gli ormoni prodotti naturalmente durante l'età fertile. Questi ormoni "sintetici" non hanno effetti

protettivi dalle malattie cardiovascolari ma anzi possono aumentare il rischio di insorgenza in donne con un assetto trombofilico non diagnosticato. La HRT può essere pericolosa in donne a rischio di tumore della mammella, dell'utero o di malattie vascolari. Per questo consigliamo l'uso di questa terapia solo in donne che hanno sintomi di menopausa che interferiscono con la normale qualità della vita e solo per brevi periodi.



Foto © Depositphotos.com

essere eliminati adottando uno stile di vita sano, con un'alimentazione equilibrata e attività fisica moderata praticata tutti i giorni. Solo così è possibile ridurre di oltre il 30% il rischio di infarto del miocardio. La parola d'ordine rimane quindi "prevenzione". Invecchiando, la pressione del sangue può aumentare: 25 donne su 100, tra i 30 e i 45 anni sviluppano l'ipertensione che – se identificata per tempo – può essere corretta senza utilizzare farmaci ma con interventi sullo stile di vita. Ogni donna ha quindi un profilo di rischio peculiare

che dipende da tanti fattori di rischio, alcuni non modificabili come l'età, eventi da trombosi arteriosa o venosa personali o familiari, neoplasie o chemioterapia, assetto genetico, stabile positività di anticorpi anti fosfolipidi. L'equilibrio fra fattori pro coagulanti, anticoagulanti e fibrinolisi dipende in parte dall'assetto genetico e in parte da fattori di rischio acquisiti. Lavoriamo su noi stesse per eliminare tutti questi fattori acquisiti e prestiamo attenzione ai segnali del nostro corpo: le malattie cardiovascolari ancora oggi sono la prima causa di morte a livello mondiale quando, in un caso su tre, potrebbero essere evitate. 🍷

### EUROPA

In questi ultimi mesi, nel corso della pandemia da Covid-19, il numero delle malattie cardiovascolari – specialmente di embolia polmonare – è aumentato in modo considerevole. Il virus scatena, infatti, una risposta infiammatoria che danneggia le pareti delle arterie, di vene e cuore, provocando la formazione di trombi e emboli. Il Covid-19 interferisce quindi con il sistema dell'emostasi, favorendo la comparsa di complicanze di tipo cardiovascolare, soprattutto in pazienti con patologie cardiovascolari preesistenti. Il Covid-19 ha aggravato uno scenario già preoccupante: oltre

60 milioni di cittadini europei convivono con le conseguenze di eventi cardiovascolari, a questi si sono aggiunti 13 milioni di nuovi pazienti. Nel mondo, le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte ed invalidità. ESC - Società Europea di Cardiologia insieme alle istituzioni europee ha quindi lanciato un programma di lotta e prevenzione delle malattie cardiovascolari chiamato "Cardiovascular Disease – a Blueprint for EU action": azioni concrete, politiche attive specifiche e supporto alla ricerca scientifica.

# Ritorno in CITTA

## La Beauty Routine

L'ESTATE NON È ANCORA UN RICORDO MA L'AGENDA PARLA CHIARO: è tempo di ricominciare. Pelle e capelli hanno bisogno di tutte le nostre attenzioni per prolungare l'effetto vacanze e riprendersi dallo stress dei bagni di sole, cloro e salsedine

**C**hi non teme il rientro alzi la mano. Tra progetti da recuperare, impegni da programmare e casa da sistemare, lo stress è dietro l'angolo. Meglio respirare profondamente e iniziare a occuparsi di se stessi e in particolare di corpo e capelli. L'obiettivo è duplice: prolungare l'effetto delle vacanze e, in particolare, dell'abbronzatura ma, al tempo stesso, riprendersi dallo stress che l'esposizione al sole, al vento e alla salsedine o al cloro comporta.

### ESFOLIARE & IDRATARE

Per conservare il più a lungo possibile l'abbronzatura, l'istinto suggerirebbe di evitarlo. Invece lo scrub è il primo imprescindibile passo per valorizzare la tintarella e, al tempo stesso, curare la pelle liberandola da cellule morte e impurità. Pulire la pelle in modo profondo la rende subito più luminosa e pronta ad


accogliere al meglio i trattamenti. Il più semplice e necessario è una buona idratazione. Scegliamo un olio oppure una crema ricca, da spalmare quando la pelle è ancora umida e tiepida. Le più ligie continueranno gli auto-massaggi con prodotti anti-cellulite per tutto il mese: le altre riprenderanno il percorso la prossima primavera. Sul viso possiamo optare anche per un siero con un effetto più intenso e la notte scegliere una crema ricca. Se ci dispiace dire addio all'abbronzatura possiamo prolungarla con un autoabbronzante: scegliamo con attenzione la formulazione che più risponde alle nostre esigenze e non esageriamo con le dosi. Basta poco prodotto, disposto con molta attenzione, per ottenere ottimi e duraturi risultati.

### E I CAPELLI?

Corti o lunghi che siano, meritano anche loro la nostra attenzione

con una maschera ristrutturante. Pochi minuti di posa bastano per riportare armonia tra le chiome indisciplinate e stressate da cloro e salsedine, che avremo cura di asciugare tenendo sempre piastra e phon abbastanza distanti.

### MANI E UNGHIE PERFETTE

L'acqua di mare le ha rinforzate. Gli smalti, magari stesi in più strati senza un'adeguata base per la fretta, spesso le hanno un po' ingiallite. Una buona manicure e un'attenta pedicure - indispensabile anche per eliminare fastidiosi calli lasciati in dote da sandali e tacchi a spillo - sono il modo migliore per iniziare l'autunno in perfetto ordine. Massaggiamo unghie e cuticole con olio di jojoba o di mandorla, tagliamo, limiamo e scegliamo uno smalto dai toni naturali o pastello, che esalterà la nostra abbronzatura. E le mani? Uno scrub leggero e una buona crema idratante faranno la loro parte. 

“Sogno un  
tipo speciale.”



Sharon Lockhart, Pine Flat, 2005. Film 16mm (colore/sonoro), 137 minutes. © Sharon Lockhart, 2005 - Courtesy dell'artista, neugerriemschneider, Berlin - Gladstone Gallery, New York e Bruxelles



## Biennale Gherdëina

### Arte e natura si incontrano in Val Gardena

**S**ettima edizione per questa straordinaria Biennale, che ha un teatro d'eccezione: la Val Gardena.

Tema della manifestazione, visitabile fino ad ottobre, il titolo „- a breath? a name? - the ways of worldmaking” (Un respiro? Un nome? Come realizzare nuovi mondi). Una svolta artistica e poetica verso alcune esigenze vitali fondamentali. Il focus della Biennale è *Worldmaking*, ovvero la consapevolezza della rilevanza socio-politica nel processo di creazione del mondo con tutte le sue

possibili conseguenze, resilienza inclusa. Da qui la creazione di nuovi mondi da parte dei 28 artisti del panorama internazionale e locale invitati alla Biennale e, al tempo stesso, l'attenzione al territorio con l'esplorazione della complessità della lingua ladina e della continuità delle tradizioni, anche alla luce di loro possibili evoluzioni o trasformazioni. La Biennale è un segno importante in questo periodo così incerto: un messaggio positivo, ricco di speranza attraverso l'arte. La mostra si svolge nello spazio

pubblico di Ortisei in Val Gardena e dei paesi circostanti, nella sala Luis Trenker nel centro di Ortisei e si accende con tanti eventi collaterali, fruibili anche in streaming. Come sempre la natura è protagonista con la fruizione delle opere en plein air e molte installazioni site-specific e interventi, come la trasformazione dell'Hotel Ladinia in un cinema con proiezione di film selezionati dall'artista austriaco Josef Dabernig. Un appuntamento unico per avvicinare l'arte contemporanea e la natura delle Dolomiti. 

PER CHI È IN ATTESA DI TRAPIANTO DI MIDOLLO OSSEO  
SOLO 1 PERSONA SU 100.000 È IL TIPO GIUSTO

SE HAI TRA I 18 E I 35 ANNI, ISCRIVITI AL REGISTRO DONATORI (IBMDR)  
PER SALVARE UNA DELLE 1.800 PERSONE CHE OGNI ANNO IN ITALIA LOTTANO  
CONTRO MOLTE MALATTIE DEL SANGUE COME LEUCEMIE, LINFOMI E MIELOMI.  
PER CHI È IN ATTESA DI UNA NUOVA SPERANZA DI VITA,  
MAGARI IL TIPO GIUSTO SEI TU.



DONATORI DI VITA

di  
Claudia Amato


# Piselli

TRIONFANO SULLE TAVOLE PER IL SAPORE DOLCE E DELICATO GARANTENDO ANCHE UN BUON APPORTO NUTRIZIONALE CON POCHE CALORIE

S

imbolo di fortuna e prosperità, in passato i candidi fiori di queste leguminose venivano intrecciati in ghirlande beneauguranti per le spose, mentre le sfere verdi dei baccelli erano una delle principali fonti di nutrimento grazie alla loro capacità di conservazione. Piccoli, rotondi e dal gusto delicato - già alimento di Greci, Etruschi e Romani - i piselli conoscono la notorietà a fine '600, alla corte di Luigi XIV. È, infatti, nella letteratura gastronomica francese che compaiono per la prima volta secchi in una specie di purè al latte, complice anche la penna del cuoco Guillau-

me Tirel, che nel suo manoscritto "Le Viandier" del 1380 scrive: «Il capitolo dei piselli dura ancora: l'impazienza di mangiarne, il piacere di averne mangiati, la gioia di poterne mangiare ancora sono i tre punti che i nostri principi trattano da quattro giorni. Ci sono dame che dopo avere cenato col re, e bene, si fanno preparare a casa dei piselli per mangiarli prima di andare a dormire, a rischio di indigestione. È una moda, un furore». Un furore che 200 anni dopo "contagia" anche il famoso biologo, matematico e monaco agostiniano Gregor Johann Mendel che, nel giardino del suo monastero a Brno, prende a in-

crociare migliaia di piante di pisello (gialli e verdi, a buccia grinzosa e a buccia liscia) arrivando a formulare le leggi di base dell'ereditarietà. Meno ricchi di amido rispetto ad altri legumi, i piselli (*Pisum sativum*) hanno pochi grassi e poche calorie e sono quindi adatti alle diete ipocaloriche e ipolipidiche. Contengono ferro, fosforo, calcio, potassio e le vitamine A, B1, C e PP. In versione "secca" contengono fitoestrogeni, buoni alleati contro la menopausa. Semplici e versatili, si abbinano perfettamente a tutti i cereali - in particolare a riso, orzo e farro - e sono ottimi come contorno per secondi a base di carne e pesce. 

## MUFFIN SALATI CON PISELLI E PROSCIUTTO

### IN DISPENSA

- Piselli freschi 200 g
- Prosciutto cotto 100 g
  - Pecorino 100 g
  - Farina 200 g
- Latte intero 100 ml
- Olio di semi 100 ml
  - Uova 3
- Prezzemolo 1 ciuffo
- Lievito salato 10 g
  - Olio evo q.b.
  - Sale e Pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Per realizzare i muffin salati con piselli e prosciutto, bisogna grattugiare il pecorino, tagliare a cubetti il prosciutto cotto e farlo saltare a fuoco medio per circa 10 minuti per rosolarlo bene. Scaldare un filo d'olio in padella e versarvi i piselli precedentemente puliti e lavati, cuocerli per 2-3 minuti e quindi salarli e peparli. Mettere le uova in una ciotola, sbatterle con la frusta e versare a filo il latte continuando a mescolare. Una volta che il composto risulterà omogeneo,

salare e versare la farina e il lievito poco alla volta mescolando fino a quando gli ingredienti non si saranno completamente incorporati. A questo punto unire il prosciutto a cubetti, il pecorino grattugiato, i piselli e il prezzemolo tritato. Versare anche l'olio di semi, amalgamare delicatamente e trasferire il composto nei pirottini riempiendoli per 2/3. Cuocere in forno a 180° per circa 30 minuti. A cottura ultimata, sfornare e lasciare intiepidire.

**L'incanto delle Dolomiti e lo spettacolo delle foglie: dalle Tre Cime ai laghi, tra escursioni, ciclabili e percorsi Kneipp**

# AUTUNNO IN Val Pusteria



La chiamano la Valle Verde, e a ragione. La Val Pusteria - Pustertal si estende da Sesto, in Alta Val Pusteria, fino alla Valle Isarco, dopo Brunico. A dominare il paesaggio sono la magnificenza delle Dolomiti, patrimonio dell'umanità Unesco, pascoli e laghi incastonati nelle montagne. Meta estiva perfetta, non è da meno in autunno, quando i colori delle foglie danno spettacolo con toni che virano dal rosso mattone al color miele in contrasto col verde scuro pe-


renne di pini e abeti. Il tutto in quel teatro naturale che sono le Dolomiti con le cime chiare, mentre il cielo conosce azzurri intensissimi da lasciare senza fiato. L'autunno è un momento più tranquillo e riflessivo per immergersi nella natura della Val Pusteria, che unisce alla magia del foliage, innumerevoli esperienze straordinarie. Irrinunciabili, per chi ama le escursioni, le gite verso le famose Tre Cime di Lavarredo, volendo al vicino Plan de Coronas o al Parco Naturale delle Vedrette di Ries e Aurina. Da non perdere i

laghi: meraviglioso, benché spesso affollato quello di Braies, che è stato lo scenario della fiction "Un passo dal cielo". I più allenati potranno approfittare dei numerosi percorsi oppure concedersi una giornata in bicicletta. La zona di San Candido è nota per le sue ciclabili: da lì si arriva a Lienz, in Austria, in 40 km tra piano e discese. Volendo al ritorno si può optare per il treno. Altrimenti ci si può cimentare nella bellissima Dobbiaco-Cortina: un tour di 30 km conosciuto come la lunga via delle Dolomiti, che corre sul tracciato

Sopra: Le Tre Cime di Lavarredo

della ex-ferrovia costruita durante la I guerra mondiale passando dai laghi di Dobbiaco e di Landro per poi salire al Passo di Cimabanche e quindi scendere tra le gole strette fino a Cortina. Un consiglio: verificare bene prima i percorsi e, per chi non è allenato, optare per una bici assistita. Numerosi, poi, gli impianti di risalita, spesso dotati di parchi giochi ad alta quota. Per i piccoli il divertimento è assicurato: è possibile, infatti, acquistare un biglietto cumulativo per gli impianti della zona ed esplorarla coniugando l'amore

per la natura all'intrattenimento dei più piccoli. Imperdibile, il monte Baranci - animato dal suo gigante! - sopra San Candido. È questa un'altra tappa da non farsi mancare insieme alla vicina Dobbiaco, ma anche Villabassa merita una sosta: proprio qui vi è un bellissimo parco giochi - in via di ampliamento - con un delizioso percorso Kneipp e un grande inalatorio all'aperto con rami di pino mugo e fascine di prugnolo. Un altro superbo parco è a Terento: oltre ai giochi vi è uno stagno e, per i grandi, un bellissimo percorso

Kneipp. Nelle valli se ne incontrano altri, spesso direttamente nei corsi d'acqua: il metodo porta il nome del suo ideatore Sebastian Kneipp che studiò le proprietà terapeutiche dell'acqua e consiste nel camminare su ciottoli di fiume nell'acqua fino all'altezza delle ginocchia per riattivare la circolazione migliorando ossigenazione e drenaggio. All'aperto l'acqua è ovviamente solo fredda; nei centri benessere i getti alternano caldo e freddo. Un'altra esperienza da non farsi mancare nel nostro autunno in Val Pusteria. 



Lago di Braies



Mucche in Val Foresta



Lago di Braies

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

A lungo stanco, soprattutto di certi meccanismi, hai ritrovato smalto ed energie. Preciso, organizzato, affascinante quanto basta, ti districi con successo tra vecchi e nuovi impegni mentre costruisci una nuova quotidianità con la famiglia che hai sempre voluto. Altre belle novità in arrivo.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Insofferente verso chi spreca le tue energie e il tuo tempo, ti impegni a selezionare con cura impegni, amicizie e relazioni. Nulla è più lasciato al caso e tu sei sempre di più il centro di ogni iniziativa. Attenzione però a non trascurare troppo le persone che vuoi tenere al tuo fianco, dall'amore al lavoro.



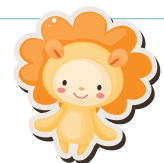
**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Tra impegni e scadenze e il controllo continuo di un partner che non riesce a fare a meno di te neppure un istante, hai dimenticato per strada una parte di te che con l'autunno desideri riportare all'ordine del giorno. Amici e sport: basta volerlo e le tue settimane possono tornare a trovare spazio anche per lo svago.



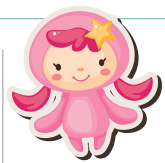
**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

Negli ultimi mesi un vecchio amore è tornato a bussare alla porta. Non hai esitato ad aprire il tuo cuore e adesso, dopo un'estate di passione, cerchi di consolidare quanto hai costruito, anche se non vuoi confidare neanche a te stesso in quale direzione. Sii onesto con te stesso e con chi vuoi al tuo fianco.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

Concentrato sui tuoi obiettivi a lungo termine, hai trascurato quelli più quotidiani del partner mettendolo sempre in discussione come antidoto alle tue insicurezze. Cambia atteggiamento e deponi una severità che non ti appartiene. Non è tardi per sorprenderlo con una gita fuori porta che gioverebbe a tutta la famiglia.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

L'estate è trascorsa in fretta e forse non esattamente come l'avevi programmata per questo a settembre ti ritrovi più stanco del previsto e non troppo motivato. Basta poco però a rimetterti in pista e a orientarti secondo le giuste prospettive. Non logorarti e impegnati come solo tu sai fare.



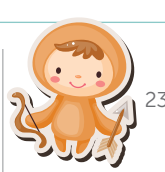
**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Ottime vacanze, benché con qualche incomprensione col partner e in famiglia, che però non hanno minimamente intaccato la sicurezza in te stesso e nelle tue decisioni. Settembre ti trova come sempre motivato, organizzato, pronto all'azione. Gli altri si adegueranno al ritmo che saprai dettare.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Un'estate serena, tranquilla, forse troppo, ti riporta a casa con nessuna nostalgia e una gran voglia di riprendere le fila di quanto avevi iniziato. Che si tratti di studio, lavoro, amicizie o flirt, la tua attitudine è la stessa: trarre il meglio da ogni situazione. Con questo spirito ti fai largo, giorno dopo giorno.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Hai già dimenticato le vacanze perché ti sei proiettato immediatamente nella dimensione lavorativa. Hai ripreso i "vecchi" ritmi e purtroppo rinnovato certe dinamiche negative di vecchia data. Hai però uno sguardo nuovo sulla situazione e la determinazione per cambiarla. Rimboccati le maniche.



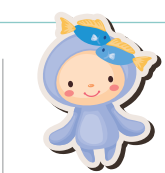
**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Durante le ferie ti sei sbizzarrito. I single hanno fatto strage di cuori. Le coppie e le famiglie si sono divertite come non accadeva da tempo. Il relax ha regnato sovrano e così il buon umore. Ottime premesse per tornare nei ranghi del lavoro e della scuola con il sorriso, una buona carica e tante idee.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

Le vacanze ti riportano in città sereno e riposato. Hai recuperato energie fisiche ma soprattutto creatività e voglia di fare, bene e meglio. Riparti così con slancio e gli impegni sul calendario si moltiplicano senza che tu te ne accorga e ti trovi proiettato in nuovi ed entusiasmanti progetti.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

L'anno che hai chiuso alle tue spalle prima delle ferie ti ha visto sotto pressione tra lavoro, ambizioni e famiglia. La pausa estiva ti ha aiutato a raccogliere idee ed energie e adesso hai stabilito un nuovo piano di azione dove le priorità saranno finalmente rispettate con buona pace per tutti.



## Allarme STAGIONE INVERNALE?

È il momento di supportare il tuo  
*sistema immunitario!*



Scopri la linea

# Be-Total<sup>®</sup> IMMUNO



**CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA  
E SCEGLI IL PRODOTTO PIÙ ADATTO A TE!**



# Un Autunno di Benessere

## SETTEMBRE

### OKITASK



sconto  
**25%**

10 e 20 bustine

### TANTUM VERDE



sconto  
**25%**

collutorio  
120 ml e 240 ml

### ENTEROGERMINA



sconto  
**25%**

10 fiale 4 miliardi  
e 20 fiale 2 miliardi

## OTTOBRE

### NEOBOROCILLINA



sconto  
**30%**

pastiglie

### TACHIFLUDEC



sconto  
**30%**

bustine

### OKI INFIAMMAZIONE E DOLORE



sconto  
**25%**

collutorio  
e spray