



periodico di salute attualità e cultura | Luglio-Agosto 2021

165

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

PHARMA MAGAZINE - cultura edito da Edizioni Personalizzate - Gruppo Moretti Editore - foto © Depositphotos.com

STRESS E DIETA DISORDINATA?



Resiste ai succhi gastrici
Rigenera la flora intestinale alterata

**LE SUE SPORE DI
BACILLUS
CLAUSII
SI ATTIVANO**

VELOCEMENTE

È un medicinale a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 26/05/2021

OUVERTURE

Foto © Depositphotos.com



LIBERI TUTTI! (o quasi)

Per questa estate della ripresa abbiamo voluto pensare alla leggerezza, al relax e al benessere da godere finalmente in libertà, meglio se circondati dalla natura. Una vacanza detox, seguiti dai consigli di professionisti esperti di salute e benessere, sarebbe perfetta per rimettere in sesto la salute psicofisica, una "manna" ristoratrice. In Trentino Alto Adige sono famosi per prendersi cura della persona immergendosi nella natura, approfittatene! Ma la nuova estate regala anche la riapertura delle terme. Sono un rifugio di assoluto relax. Vi spieghiamo i vari tipi di acque termali e il loro rapporto con le cure. Non solo. Nel nostro viaggio, vi abbiamo accompagnato tappa per tappa a cono-

scere alcune delle terme italiane più affascinanti e, soprattutto, naturali e spesso... libere! Cosa c'è di meglio che immergersi in acque calde che sanno ristorare anima e corpo? E in vena di un armonioso rapporto con la natura, abbiamo fatto quattro passi a piedi nudi nel bosco, sulla spiaggia, nei prati e lungo i fiumi. Nell'ottica di un prezioso *natural wellness*, vi raccontiamo infatti il *barefooting* (camminare a piedi nudi), scoprendo tutti i benefici che regala al nostro organismo. Il ritorno al contatto diretto con l'ambiente, con i suoi profumi, i suoi suoni e la consistenza del terreno saprà donare nuova salute, sia mentale, sia fisica, ricaricando l'energia dell'or-

ganismo in modo del tutto naturale. In quest'ottica perché non iniziare allora a conoscere anche le potenzialità della meditazione? Le parole di grandi saggi di tutti i tempi, in modo semplice e conciso, indicano una strada facile e naturale per ritrovare sintonia tra mente e corpo (anche in questo caso), sfuggendo da stress e ansia e illuminando con nuova luce ogni ambito della vostra vita. Per chiudere in freschezza vi raccontiamo gli *smoothie*. Non sono frappè né *milk shake*, frullati o estratti, ma una deliziosa bevanda di frutta o verdura freddissime da assaporare in ogni momento della giornata. Provate a prepararli seguendo i vostri gusti e liberando una golosa fantasia!

Beatrice Spagoni

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
BEATRICE SPAGONI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
AGNESE GALOTTI

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

Editore



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

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

Stampa
Tipmeca, Recco, Genova

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

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

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

BENESSERE TERMALE

di Beatrice Spagoni

La natura ancora una volta è dalla parte del nostro benessere. E fin dai tempi più antichi l'uomo ha saputo approfittarne, valorizzando le cure termali in profondi attimi

di salute e piacere per la vita. Ora, dopo la chiusura di questi ultimi mesi, finalmente possiamo tornare a godere dei loro benefici. Ma cosa sono le terme?

SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

8 SALUTE
VACANZA DETOX
Relax disintossicante

14 BENESSERE
A PIEDI NUDI
Natural wellness: i benefici
di camminare scalzi
di Beatrice Spagoni

19 PSICOLOGIA
MEDITAZIONE
Fuggire da stress e ansia,
ricaricando creatività
ed energia
con la collaborazione
di Agnese Galotti

PARLIAMO DI

22 L'ESTATE A TAVOLA
SMOOTHIE

24 LA MOSTRA
SOUVENIR DU JAPON
Piccoli capolavori
di maestria estetica
di Beatrice Spagoni

26 BEAUTY
A ME GLI OCCHII!
Focus oltre la mascherina

28 IN GIRO PER IL MONDO:
ITALIA
ANDAR PER TERME
Belle e naturali

30 OROSCOPO



10



19



28



Dylan O'Brien e Kaya Scodelario © s_bukley_Depositphotos.com

DYLAN O'BRIEN cuore arcobaleno

Nato a New York nel 1991, Dylan O'Brien nasconde origini familiari italiane, inglesi, spagnole e irlandesi, da parte del padre. Ama la musica fin da piccolo, tanto che iniziò a suonare il pianoforte a 4 anni per arrivare poi a diventare batterista della band "Slow Kids at Play". Dopo aver vissuto in New Jersey, all'età di 12 anni si trasferisce in California. A Los Angeles inizia l'avventura della carriera di attore. Ha creato, prodotto, diretto e interpretato video comici pubblicati sul suo canale Youtube. I ruoli che l'hanno reso famoso sono quelli di Stiles Stilinski, co-protagonista nella serie televisiva "Teen Wolf" e di Thomas, protagonista nella trilogia "The Maze Runner".

Ma a noi Dylan piace soprattutto per il suo impegno fin dall'inizio della sua carriera in iniziative benefiche legate al mondo LGBT. Insieme al cast di "Teen Wolf" ha partecipato alla campagna "NOH8" contro la California Proposition 8, un referendum in cui si chiedeva l'abolizione del diritto al matrimonio per coppie omosessuali. Con l'amico e collega Tyler Posey ha anche partecipato all'iniziativa "#MTVSpiritDay", un progetto per raccogliere fondi contro la violenza, soprattutto contro le persone omofobe. Nel 2014, con l'attrice Kaya Scodelario, Dylan ha anche preso parte al progetto "The Thirst Project". Obiettivo: facilitare l'accesso all'acqua potabile delle comunità più povere africane.

SAUNA O BAGNO TURCO?



Eliminazione delle tossine, riduzione di qualche kg, rafforzamento del sistema immunitario. Sono virtù di questi trattamenti. Le differenze tra sauna e bagno turco? In entrambi i casi usano il calore come protagonista, ma la sauna prevede una temperatura intorno agli 80-100°C asciutti o poco umidi. Nel caso del bagno turco il calore raggiunge 50-70°C che, provenendo da vapore acqueo, saranno percepiti quasi come 100°C.

Foto © Depositphotos.com

IDROMASSAGGIO E COVID

Il Ministero della Salute bolla come *fake news* il rischio di essere infettati da SARS-CoV2 attraverso l'uso di piscine o vasche idromassaggio, in quanto la trasmissione del virus avviene tramite le goccioline respiratorie. Proprio per questo bisogna comunque mantenere la distanza di un metro tra una persona e l'altra e assicurarsi di un'adeguata manutenzione e disinfezione delle vasche, per esempio con cloro e bromo.

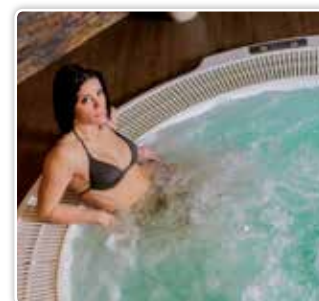


Foto © Depositphotos.com

COVID IMMUNITÀ PER 1 ANNO?



I risultati di un recente studio dell'Ospedale Fornaroli di Magenta, in Lombardia, ipotizzano un'immunità di lunga durata, pari circa ad 1 anno, per i guariti da Covid-19. Nonostante questo, però, sottolineano l'importanza del vaccino per tutti, anche i guariti, per i quali l'eventuale reinfezione è una circostanza molto rara, avverrebbe in media 230 giorni dopo il primo contagio e difficilmente con decorso grave.

Foto © Depositphotos.com

FREE HUGS I BENEFICI DEGLI ABBRACCI

Abbracciarsi fa bene alla mente e al corpo. Per questo non solo sarà bello tornare a scambiarsi ma necessario per la nostra salute psicofisica. Liberano i benefici del contatto. Il tocco lento di un abbraccio, infatti, attraverso lo stimolo di un gruppo di nervi (afferenti C-tattili), permette il rilascio di ossitocina (ormone che diminuisce ansia, stress e rallenta il battito cardiaco) ed endorfine (neurotrasmettitori "del benessere").



Foto © Depositphotos.com

VACCINI GOOD NEWS

Una revisione (non ancora verificata in revisione paritaria) di studi su otto vaccini anti Covid-19 (Pfizer-BioNtech, Moderna, Johnson & Johnson, AstraZeneca, Sputnik V, Novavax, Sinovac e Sinopharm), ha concluso che sono tutti efficaci quasi al 100% nel prevenire le forme gravi di Covid-19, il ricovero e il decesso. L'efficacia media dei vaccini contro il contagio, una volta assunte entrambe le dosi, sarebbe invece pari all'85%.



Foto © Depositphotos.com

DORMIRE RAFFORZA I RICORDI



Uno studio pubblicato su *Nature Communications*, ha dimostrato recentemente che, mentre dormiamo, il cervello produce schemi di attività che, intrecciandosi, riattivano esperienze precedenti, aiutando a solidificare i ricordi. "Questi risultati gettano nuova luce sulla funzione di memoria del sonno e sottolineano l'importanza di rispettarne i ritmi per orchestrare la creazione di ricordi" (Thomas Schreiner, della Ludwig-Maximilians-University, Monaco).

Foto © Depositphotos.com

VACCINI CI VORRÀ LA TERZA DOSE?

Premessa. Il virus SARS-CoV2, nonostante sia studiato in tutto il mondo, è ancor in buona parte sconosciuto. "Non abbiamo conoscenze sufficienti, [...]" ma credo che sulla terza dose [di vaccini anti Covid-19] abbia ragione Anthony Fauci: se i dati dimostreranno una riduzione della protezione anticorpale, allora un'altra dose è giusta" (Luca Pani, ex Direttore generale dell'Aifa). Sono le varianti più contagiose a procurare allarme. In forse terza dose per chi ha completato il ciclo vaccinale e seconda per i guariti.



Foto © Depositphotos.com

ZANZARE RIMEDI NATURALI PRE E POST



PRIMA > Prevenire è meglio che curare, quindi, tenete lontano le zanzare con repellenti naturali come gerani, piante aromatiche, calendula, citronella e lavanda. DOPO > Dentifricio al mentolo, miele, aloe, olio essenziale di lavanda e ghiaccio. Se le signore zanzare (perché sono solo le femmine a pungere l'uomo) hanno già "colpito" vi aiuteranno ad alleviare prurito, gonfiore e irritazione (ma non un'eventuale infezione).

Foto © Depositphotos.com


VACANZA DETOX

Relax disintossicante

Trattamenti purificanti ed energizzanti, massaggi e alimentazione studiata da dietologi attenti, diventano appuntamenti imprescindibili di chi desidera approfittare delle vacanze per rimettersi in forma.

La vacanza diventa detox. È il periodo ideale per disintossicare il fisico e la mente da un anno di stress e "distrazione" alimentare di cui il nostro corpo (e non solo) porta i segni inevitabilmente. Via allora a pancetta e stanchezza concentrandosi su attimi di puro benessere. Che siano "su misura", però, ovvero pensati e controllati da professionisti. Sapranno indirizzare i nostri sforzi in modo coerente e sicuro, valutando lo stato di salute psicofisica e funzionale prima di cimentarsi in diete depurative e detossinanti. SPA e centri specializzati

potranno essere molto utili grazie a programmi personalizzati e sapranno pensare anche al detox digitale, punto di partenza imprescindibile per ritrovare il contatto con noi stessi. Secondo il biologo nutrizionista Riccardo Rocchi, "il problema non è il singolo pranzo o cenone, ma lo squilibrio alimentare. Per rimediare ai danni [...] è utile tornare il prima possibile a una dieta sana ed equilibrata con cibi freschi integrali, alimenti antiossidanti che riattivano il metabolismo e infusi detox". Una settimana può già aiutare a rimettersi in pista, magari con cinque giorni di digiuno da cibi acidificanti (caffè, alcol, dolci, carne, ...). Ma oltre

alla dieta è possibile stimolare il nostro benessere psicofisico con il *forest bathing* (benefiche passeggiate nelle foreste), abbracciando gli alberi o camminando a piedi nudi per scaricare le tensioni fisiche e favorire la postura corretta e l'attivazione della muscolatura. Insomma, un'immersione a 360° nel benessere psicofisico per godere di attimi profumati di natura, suoni bucolici e prepararci a ripartire super carichi di positività. 

METE DETOX

Si dice che "il viaggio inizia nella testa". E, in effetti, una volta coscienti del nostro desiderio di "disintossicazione", le mete possono essere molteplici. Noi vogliamo suggerirvi però la professionalità e la vocazione per questi argomenti del Trentino Alto Adige, un punto di riferimento sicuro quando si pensa al benessere. Hotel e SPA, masi e centri specializzati in questa zona amano sempre coniugare la natura con la salute, il relax ed anche uno sguardo speciale per il



rispetto della dimensione eco. Potrete così godere non solo della professionalità dei loro specialisti, ma anche dell'ambiente naturale in cui immergervi, riuscendo finalmente a staccare la spina e, per ironia della sorte, ricaricarvi di energia.

Benessere termale

Hanno
riaperto
le terme.

Pronti
ad approfittarne?



 di Beatrice Spagoni

A

ACQUA E FANGHI. LA NATURA ANCORA UNA VOLTA È DALLA PARTE DEL NOSTRO BENESSERE, IN MODO SEMPLICE E... NATURALE, APPUNTO. E FIN DAI TEMPI PIÙ ANTICHI L'UOMO HA SAPUTO APPROFITTARNE, VALORIZZANDO LE CURE TERMALI IN PROFONDI ATTIMI DI SALUTE E PIACERE PER LA VITA. ORA, DOPO LA CHIUSURA DI QUESTI ULTIMI INTERMINABILI MESI, FINALMENTE POSSIAMO TORNARE A GODERE DEI LORO BENEFICI.

Già nell'antica Roma le terme erano considerate luoghi e momenti di benessere psicofisico di grande importanza. L'incontro e la socializzazione alle terme era una solida e confortevole abitudine nella vita degli antichi Romani che sapevano godere dei benefici delle sorgenti naturali di acqua. Oggi, le terme sono diventate sinonimo di miglioramento del benessere psicofisico sia soggettivo, personale, sia oggettivo, ovvero fisico, grazie al valore dei trattamenti termali valutati e controllati dall'attenzione di un medico. Resta infatti fondamentale e determinante la funzione prima delle terme: prevenzione, cura e riabilitazione delle patologie per cui vengono indicate dal medico (anche quello di base).

Ma cosa sono le terme?

Stiamo parlando di strutture che sorgono attorno a sorgenti naturali di acqua termali, diverse dall'acqua comune prima di tutto per essere quasi sempre calde. Sgorgano a temperature comprese tra 20° e 100°C, e sono di origine profonda,



È la diversa composizione di sostanze all'interno dell'acqua termale che determina il tipo di idroterapia e quindi il tipo di cura ad essa legata.

legata a fenomeni vulcanici. Contengono grandi quantità di sostanze minerali, preziose per il nostro organismo. Il loro scopo, quindi, è idroterapico. È la diversa composizione di sostanze all'interno dell'acqua termale che determina il tipo di idroterapia e quindi il tipo di cura ad essa legata. Le terme, infatti, non sono tutte uguali e prima di scegliere quella più adatta alle esigenze del vostro fisico e della vostra salute, è assolutamente consigliato chiedere il parere di un medico, anche se lo scopo di un soggiorno termale è ormai spesso sinonimo di medicina estetica o sportiva, e non più solo di prevenzione, cura o riabilitazione. Le acque termali, ed eventuali fanghi, sono infatti un prezioso patrimonio che nasconde risorse per affrontare malattie artroreumatiche, otorinolaringoiatriche o gastroenterologiche, e non solo.

Medicina termale, cura naturale

Le cure termali a scopo terapeutico diventano dunque una vera e propria specialità della medicina, la medicina termale, che prende il nome di *crenoterapia*. E siccome i mezzi che utilizza (acque, fanghi, grotte, ecc.) sono naturali, ovvero

non riproducibili artificialmente, è considerata una medicina naturale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sostiene che "la medicina termale è una delle più antiche forme di terapia dell'Occidente e in tal senso è da considerarsi una medicina tradizionale". Per questo, secondo il Ministero della Salute "quale complesso di risorse naturali, strutture e servizi, le terme possono essere punto d'incontro tra diverse forme di cultura medica finalizzate non solo alla terapia e alla riabilitazione ma anche al mantenimento della salute". In quest'ottica, lo stesso Ministero della Salute, ha dato la possibilità "ad ogni cittadino affetto da determinate malattie che possono trarre *effettivo beneficio* da questo tipo di cure" di usufruire di un ciclo all'anno di cure termali in regime di SSN (Servizio Sanitario Nazionale).

Tipologie di acque

Le terme, come dicevamo, si differenziano secondo composizione e proprietà dell'acqua che zampilla al loro interno. Ecco allora alcuni esempi per poter capire la relazione tra tipologia di acqua e cura... e qualche località relativa dove poterne godere.

ACQUE SOLFATE

Sono indicate soprattutto per trattare i disturbi del fegato, dell'apparato digerente e gastrointestinale. Contengono zolfo, e le cure vengono effettuate bevendo l'acqua oppure applicando dei fanghi sulle parti del corpo interessate. (Terme di Chianciano, San Pellegrino Terme, Boario).

ACQUE SOLFUREE

Per il trattamento di problemi respiratori, cutanei, dermatologici e in relazione all'osteoporosi. Contengono zolfo (in forma diversa rispetto a quelle solfate), dall'odore poco gradevole. La somministrazione è per inalazione o tramite fanghi. (Riolo Terme, Sirmione, Acqui Terme, Saturnia).

ACQUE CLORURO-SODICHE

Contengono cloruro di sodio e sono adatte per il trattamento di problemi reumatici, vascolari e alle ossa o alle articolazioni, ma anche respiratori e digestivi, bevendo l'acqua direttamente o con i fanghi. (Ischia, Montecatini).

ACQUA RADIOATTIVE

Non sono contaminate da ele-

menti radioattivi, ma sono presenti naturalmente, derivati da rocce e minerali. Stimolano le difese immunitarie e hanno proprietà antinfiammatorie. (Abano).

ACQUE SALSO-BROMO-IODICHE

Sono di origine salina, ricche di cloruro di sodio, iodio e bromo. Adatte

ACQUE TERMALI DA BAGNO

CLASSIFICAZIONE ITALIANA DELLE ACQUE MINERALI

Le acque termali sono acque minerali di composizione anche molto diverse fra loro. Con metodi diversi sono usate per fini terapeutici. Ecco alcune classificazioni specificate da "FoRST", Fondazione per la Ricerca Scientifica Termale.

ACQUE FREDDE

(Temperatura non superiore a 20°C)
Salse
Sulfuree
Bicarbonato

ACQUE IPOTERMALI

(Temperatura tra 20° e 30°C)
Salse
Sulfuree
Bicarbonato

ACQUE TERMALI

(Temperatura tra 30° e 40°C)
Salse
Sulfuree
Solfate

ACQUE IPERTERMALI

(Temperatura superiore a 40°C)
Salse
Sulfuree
Bicarbonato
Solfate



per dolori osteoarticolari, cutanei e ginecologici. (Salsomaggiore).

ACQUE BICARBONATE

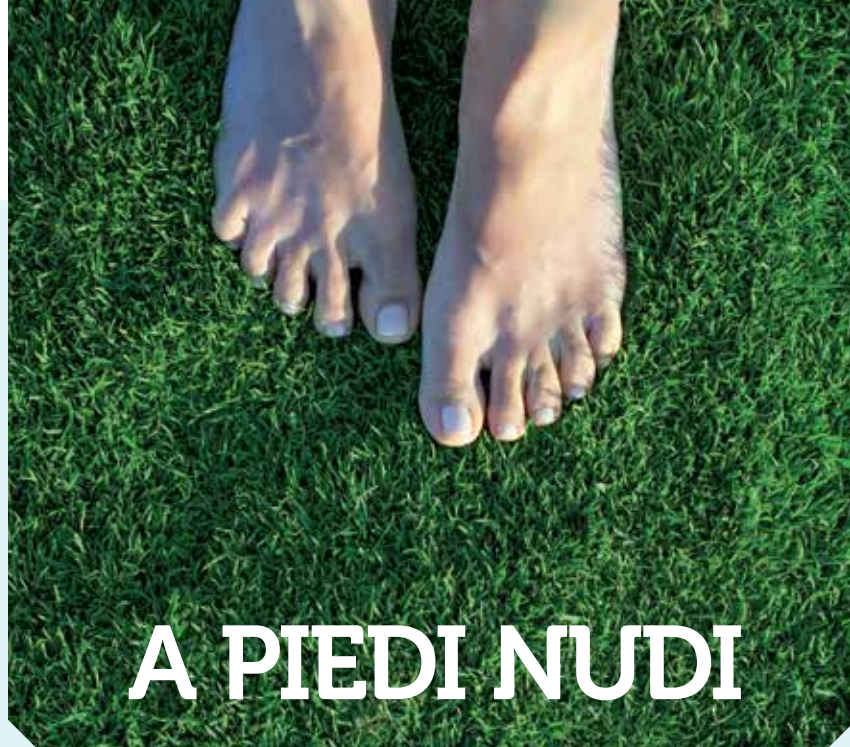
Favoriscono la digestione e la disintossicazione del fegato e sono disponibili non solo alle terme ma anche come acqua da tavola. (Sangemini, Recoaro).

di Beatrice Spagoni

PERCORSI SCALZI

E se oltre alla camminata in spiaggia avete voglia di provare nuovi cammini, letteralmente, affidatevi alla passione di chi ama la natura e da sempre ricerca e propone il *natural wellness*. Immergetevi nella natura per aumentare il piacere dell'esperienza e valorizzare al massimo le sue virtù di benessere. Meta speciale è il Trentino Alto Adige. Tra i suoi paesaggi sconfinati di verde e i meravigliosi panorami, è possibile seguire percorsi di *barefooting* per chilometri lungo le loro valli, organizzati da alcuni masi intorno alle loro malge ma anche lungo torrenti, dove affondare i piedi nudi in fresche acque cristalline, o in boschi ombrosi, su un letto di foglie e morbida erba. Sarete pervasi da un rilassamento inebriante.

Foto © Depositphotos.com




A PIEDI NUDI

Natural wellness:
i benefici di camminare scalzi



Più che una disciplina o una nuova moda legata al *natural wellness*, camminare a piedi nudi è una filosofia. Il piacere del contatto con il suolo, la distinta percezione degli elementi su cui poggiano i piedi scalzi, la sensazione di libertà. Ma non solo...

Non c'è "attività" più antica del camminare scalzi. Oggi è chiamato *barefooting* (a piedi nudi), e la mente non può che sorridere ricordando il delizioso film "A piedi nudi nel parco" (*Barefoot in the park*) di Gene Saks, tratto dall'omonima commedia teatrale di Neil Simon, dove un giovanissimo Robert Redford ubriaco cammina a piedi nudi nel *Washington Square Park* proprio come espressione della desiderata spontaneità chiesta dalla sua eccentrica moglie idealista (interpretata da Jane Fonda). E infatti è proprio questo che rappresenta il *barefooting*, il ritorno spontaneo alla natura, per approfittare delle sue virtù psico terapeutiche a largo spettro. I piedi sono un complesso intreccio di muscoli, tendini e terminazioni nervose. Il loro contatto diretto con il terreno favorisce non solo il

piacere sensitivo del contatto con gli elementi di cui abbiamo parlato, ma lasciando il piede libero di muoversi, previene patologie gravi a schiena, anche e ginocchia. Camminare scalzi stimola e favorisce la postura corretta e attiva molto la muscolatura di cosce e glutei (ne sono prova sport praticati a piedi nudi come *beach volley*, *pilates*, *yoga*, *karate* e *judo*). Inoltre, aiuta il corpo ad attivare una migliore termoregolazione e circolazione sanguigna, riducendo le vene varicose, e, riscaldando da sé gli arti, provoca una maggior resistenza del corpo a temperature rigide in generale. Per mantenere in forma i piedi bisogna allenarli costantemente, ma dopo che la pianta del piede si sarà abituata ed irrobustita, si potranno affrontare superfici di tutti i tipi sempre più impegnative, fino alla roccia. E visto che il periodo è perfetto, durante le vacanze provate a sperimentare il *barefooting* sulla sabbia, con lunghe camminate scalzi in spiaggia e sulla battigia o iniziando il vostro viaggio a piedi nudi sulla Terra calpestando il morbido tappeto erboso. Anima e corpo proveranno nuove sensazioni di benessere. 

Polase

DA 60 ANNI

UNA PRONTA RICARICA PER GLI



PROVA POLASE CON SALI ORGANICI AD ELEVATA ASSIMILABILITÀ,
UN AIUTO PER AFFRONTARE STANCHEZZA E FATICA

INTEGRATORI ALIMENTARI

Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2021 GSK o sue licenzianti. PM-IT-POA-21-00023

* -13% - Prezzo promozionale e prezzo di rivendita consigliati - ** -25% - Prezzo promozionale e prezzo di rivendita consigliati - *** -20% - Prezzo promozionale e prezzo di rivendita consigliati



ESTATE IN SICUREZZA ... OLTRE IL COVID

Arriva l'estate che porta con sé la voglia di abbronzatura perché con le sfumature che il sole dona ci si sente più belli. I raggi del sole portano benefici anche al corpo in generale, stimolando per esempio in primis la vitamina D, elemento indispensabile per lo sviluppo e la forza delle ossa; migliorando alcuni disturbi dermatologici come l'acne, la dermatite seborroica, la psoriasi e, infine, alleviando i dolori reumatici.

Senza dimenticare che i raggi solari influiscono positivamente anche sull'umore aumentando i

livelli di serotonina, un neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nella regolazione del sonno, della sessualità e dell'appetito, oltre che del nostro stato d'animo.

La pelle è, però, l'organo più esteso e la sua funzione barriera è vitale per proteggere il corpo dalle aggressioni esterne; ecco perché se anche il sole fa bene, occorre esporsi con attenzione. Senza un'adeguata protezione i raggi solari possono provocare danni all'epidermide, dalla formazione di eritemi, alle allergie, all'invecchiamento precoce, fino a veri e propri di-

AIUTA LA PELLE AD ESSERE AMICA DEL SOLE



Per aiutare la pelle ad abituarsi al sole è consigliabile anche l'assunzione di **integratori a base di vitamine**, carotenoidi ed estratti vegetali che non sostituiscono il solare, ma rinforzano le difese cutanee nei confronti del fotoinvecchiamento, preservando la cute da eritemi, macchie scure, rughe. Contemporaneamente preparano la pelle a una pigmentazione omogenea, intensa e prolungata nel tempo.

Va ricordato che vanno assunti sempre **un mese prima delle vacanze** e per tutta la durata dell'esposizione.

sturbi cutanei più seri come il tumore. Il primo passo importante è quindi quello di proteggere la pelle con il solare, come raccomandano tutti i dermatologi.

I raggi solari non sono tutti uguali e provocano differenti effetti sulla pelle. L'intensità delle radiazioni solari varia durante la giornata. Sono due le fasce orarie ideali per esporsi al sole, stimolando la pelle ad abbronzarsi: le prime ore del mattino fino alle ore 11.00 e il tardo pomeriggio dopo le ore 17.00. Meglio evitare dalle 12.00 alle 15.00 quando il sole è molto forte ●

RAGGI ULTRAVIOLETTI



I raggi ultravioletti possono rappresentare un **rischio per l'epidermide** e si dividono in:

- **UVA** - Sono la componente più numerosa della radiazione solare e stimolano la melanogenesi il meccanismo naturale che la cute mette in atto, determinando la formazione dei pigmenti della melanina, più comunemente denominata come abbronzatura. Questi raggi penetrano in profondità la cute e possono danneggiare le strutture di sostegno (collagene ed elastina), provocando l'invecchiamento cutaneo e accentuando le rughe.
- **UVB** - Penetrano la cute solo parzialmente, ma sono i principali responsabili di eritemi e scottature. Come effetto a lungo termine possono causare tumori cutanei.
- **UVC** - Sono molto aggressivi ma non raggiungono la terra perché trattenuti dalla fascia di ozono dell'atmosfera.

I SOLARI FANNO ABBRONZARE!



Sfatiamo il mito che i solari non facciano abbronzare! **Usando solari con protezione media o alta ci si abbronzano ugualmente**, ma in modo più "dolce" e senza causare stress alla pelle: più graduale è l'approccio con il sole, più intensa, sicura e duratura sarà l'abbronzatura!

La capacità di abbronzatura dipende, infatti, dalla quantità di **melanina** – pigmento che dà all'epidermide il caratteristico colore scuro – che ciascuno è in grado di produrre.

**TUTTE LE CURE
CHE SERVONO,
A CASA TUA.**



Senior **total care**

Con la nostra equipe medica sempre a tua disposizione puoi avere esami e visite a domicilio, assistenza in telemedicina e ricoveri di sollievo in clinica. Per una presa in carico puntuale, efficace e continuativa.

Il servizio è disponibile per le aree di: Milano città, Sud Milano, Pavia e provincia.



FONDAZIONE
MONDINO
Istituto Neurologico Nazionale
a Carattere Scientifico | IRCCS



Mondino
Health Center
Medicina specialistica neurologica

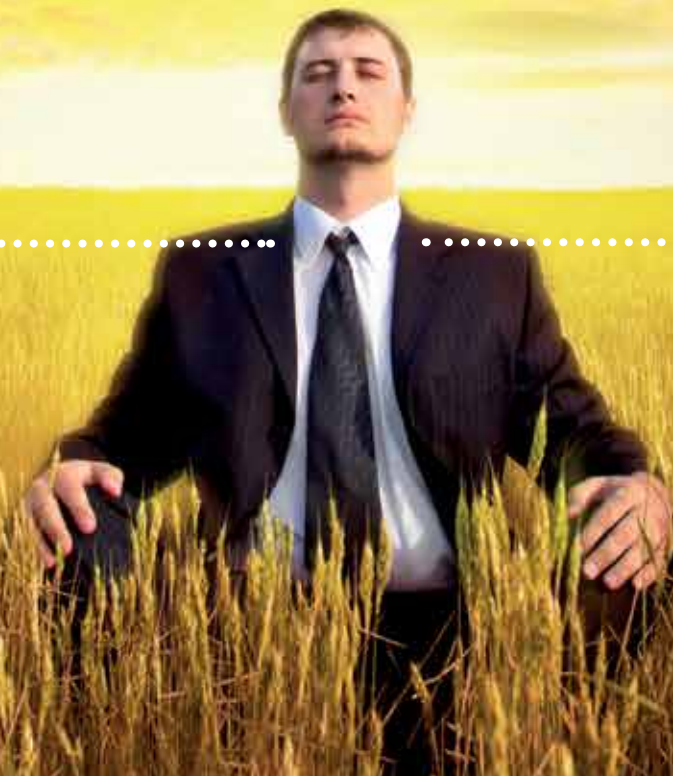
Info e prenotazioni

Pavia
t. 0382.380465
solventi@mondino.it
www.mondino.it

Milano
t. 02.20421320
prenotazioni@mhcenter.it
www.mhcenter.it

Meditazione

Fuggire
da stress
e ansia,
ricaricando
creatività
ed energia



T

"TUTTE LE MISERIE DELL'UOMO DERIVANO DALLA SUA INCAPACITÀ DI ISOLARSI IN UNA STANZA E RESTARSI IN PACE DA SOLO"
BLAISE PASCAL

La pratica della meditazione è antichissima. Le popolazioni di Oriente ed Estremo Oriente l'hanno sviluppata nei secoli soprattutto per motivi religiosi, come ricerca profonda di sé in relazione al divino o comunque alla dimensione spirituale. Nella nostra cultura è diventata una preziosa compagna di viaggio silenziosa verso il benessere psicofisico.

Nella cultura occidentale è sempre stata importante la conferma scientifica di pratiche e abitudini che mirano al miglioramento del nostro benessere fisico o psico. La meditazione, come dicevamo, storicamente è sempre stata dalla parte della qualità della vita, ora però anche gli studi di alcuni scienziati dell'Università di Sidney ne hanno confermato le virtù terapeutiche. Hanno valutato gli effetti di una pratica di meditazione svolta con costanza da un gruppo di 350 praticanti che, attraverso semplici esercizi di meditazione spontanea (*Sahaja Yoga*), sono riusciti ad azzerare lo stress e cancellare ossessivi "pensieri circolari", ritrovando benessere mentale e pace interiore quotidiana. Gli esperti ne hanno dedotto che "lo stato di salute e di benessere delle persone che hanno meditato per almeno due anni era significativamente più alto nella maggior parte delle categorie salutarie e benessere rispetto alla popola-



In collaborazione con
Agnese Galotti

• Psicologa

a cura di Beatrice Spagoni

zione australiana", aumentando del 10% l'equilibrio mentale rispetto a chi non abbia mai praticato.

... Ma cos'è la meditazione?

"COME DEFINIRE LA MEDITAZIONE? COME LA SAGGEZZA ALLA RICERCA DELLA SAGGEZZA"
SHUNRYU SUZUKI

Esistono tantissimi tipi di meditazione legati alla cultura e ai motivi per cui la si pratica. Il suo cuore però è comune ed è rappresentato dalla ricerca dello svuotamento della mente dai pensieri attraverso la respirazione, al fine di raggiungere la tranquillità interiore che permette alla mente stessa di rilassarsi, e con essa tutto il nostro corpo. La mente si distende, riducendo le tensioni e permettendo così di recuperare e potenziare energia e positività. La gestione della mente aiuta a ritrovare il senso di calma e a riconnettersi con noi stessi, entrando in uno stato di profonda auto osservazione e raggiungendo il "qui e ora" che aiuta a vivere in modo più sereno il fluire della vita, perché, come dice il maestro zen Thich Nhat Hanh, "la meditazione non è un'evasione, ma un incontro sereno con la realtà".

"QUANDO INSPIRI, TORNI A TE STESSO. QUANDO ESPIRI RILASCI OGNI TENSIONE"
THICH NHAT HANH

Mente e corpo, grazie alla respirazione profonda e consapevole, aiu-

tata da una postura corretta che eviti inutili tensioni fisiche, entrano in sintonia con lo scorrere dei pensieri,

di emozioni e ricordi, che verranno osservati passare e dissolversi, lasciando la mente finalmente vuota e

leggera, pura e consapevole. Anche l'umore migliora, grazie finalmente al distacco da fattori effimeri e idee

"La meditazione è una delle più grandi arti della vita, forse la più grande, e non la si può imparare da nessuno, questa è la sua bellezza. Non c'è tecnica e quindi non c'è autorità. Quando imparate a conoscervi, quando vi osservate, osservate il modo in cui camminate, in cui, mangiate quello che dite, le chiacchiere, l'odio, la gelosia, l'essere consapevoli di tutto dentro di voi, senza alternativa, questo fa parte della meditazione"

Jiddu Krishnamurti

negative che affollano quotidianamente i nostri pensieri.

L'obiettivo della meditazione, attraverso l'"addestramento" della neuroplasticità naturale del nostro cervello, è dunque trovare equilibrio e pace stabili, "sostituendo" i pensieri involontari abituali che ognuno ha dentro sé con pensieri, emozioni, percezioni e reazioni favorevoli e propizi.

"LA MEDITAZIONE È LA DISSOLUZIONE DEI PENSIERI NELLA CONSAPEVOLEZZA ETERNA O PURA COSCIENZA SENZA OGGETTIVAZIONE, SAPENDO SENZA PENSARE, FONDENDO IL FINITO NELL'INFINITO"
(VOLTAIRE)

Frutta e verdura fredda e cremosa


SMOOTHIE

NON SONO FRULLATI NÉ *MILK SHAKE* E NEANCHE ESTRATTI MA SONO CREMOSI. COSA SONO GLI *SMOOTHIE*? DELLE DELIZIOSE BEVANDE DI FRUTTA O VERDURA, O FRUTTA E VERDURA MIXATE, SPUMOSE E FRESCHE, ANZI FREDDISSIME, OTTIME PER L'ESTATE.

Sparenti più prossimi sono i frullati. Ma gli *smoothie* hanno la caratteristica di essere cremosi, spumosi e leggeri. Soprattutto sono molto freddi. Oltre a frutta e verdura infatti non può mancare il ghiaccio tritato, da far sentire sotto i denti in minuscoli granelli. Potete anche frullare direttamente la frutta congelata. In

questo caso non è necessario aggiungere altro ghiaccio. Si possono poi arricchire con un goccio di latte, per rendere più liquido il composto, o di yogurt per, al contrario, dargli più consistenza. Nel caso del latte è importante che sia vegetale, di mandorla o cocco, soia, riso o avena per lasciare leggerezza allo *smoothie*. Anche semi e frutta sec-

ca o le spezie sono graditi. Quello che conta è amalgamare i gusti degli ingredienti prescelti rispettando le loro caratteristiche, perché si frullano insieme senza dividere la parte liquida dalla polpa. Preferite la cremosità? Provate con la banana, a cui aggiungere latte di mandorle e miele, oppure con cetriolo, avocado, ananas e un po' di limone, per rega-

larvi una dose di vitamine. Ma visto che è protagonista l'estate perché non aiutare la vostra bellezza con uno *smoothie* detox? Provate con cetriolo e mela (sgonfiante), pomodoro e peperone (dimagrante) o con prezzemolo e sedano (bruciagrassi). Noi vi suggeriamo una ricetta che aiuta anche la tintarella con carote e mango. 

SMOOTHIE DETOX CAROTE & MANGO

Ingredienti
per uno *smoothie*

- 1 carota
- 1 mango maturo (circa 150 g)
- qualche spicchio d'arancia
- cannella in polvere
- qualche fogliolina di menta fresca
- ghiaccio

Pela la carota e tagliala a pezzetti. Fai lo stesso con il mango. Separa gli spicchi d'arancia e tagliali a pezzetti. Trasferisci tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio, un pizzico di cannella e frulla il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e spumoso. Gusta subito lo *smoothie* freddissimo e spumoso spolverato con un velo di cannella e qualche fogliolina di menta.



Specialità di Amanohashidate: sbirciare attraverso le gambe della bijin di Miyazu dal Parco di Kasamatsu e Sbirciare attraverso le gambe dal Parco Kasamatsu 1918-1933 Collotipi di fotomontaggi in bianco e nero



Monte Fuji Editore: Benridō per il Japan Travel Bureau 1918-1945 Cromolitografia



©2021MUSEC/ Fondazione Ada Ceschin e Rosanna Pilone



Bijin con ombrello Editore: Tokyo Japan 1900-1907 Collotipo in bianco e nero colorato a mano

Francobollo e timbro sono entrambi datati 1958.

©2021MUSEC/ Fondazione Ada Ceschin e Rosanna Pilone

Souvenir du Japon

PICCOLI CAPOLAVORI DI MAESTRIA ESTETICA

di Beatrice Spagoni

Fino al 5 Settembre, a Lugano (in Svizzera), nello Spazio Maraini al piano terra di Villa Malpensata, è allestita l'esposizione "Souvenir du Japon. Cartoline della Collezione Ceschin Pilone (1898-1960)". La curatrice Moira Luraschi ha selezionato accuratamente seicento cartoline per restituire al visitatore la straordinaria e raffinata creatività con cui il Giappone ha elevato la cartolina a genere d'arte. La sorprendente raccolta rappresenta in modo eccezionale la molteplicità delle tecniche e dei soggetti utilizzati in Giappone negli anni d'oro della cartolina, dai primi del Novecento alla Prima

Guerra mondiale, e nei decenni successivi, mostrando la maestria e finezza estetica tipiche del popolo nipponico in seicento piccoli capolavori di miniatura. È la prima volta che il pubblico ha la possibi-

lità di osservare questa selezione di cartoline dalla collezione Ceschin Pilone che ne vanta ben seimila (la più grande d'Europa). Un'occasione da non lasciarsi certo sfuggire.

SOUVENIR DU JAPON
Cartoline della collezione
Ceschin-Pilone (1898-1960)
MUSEC
Museo delle Culture
Villa Malpensata, Lugano
01.03 – 05.09.2021
> musec.ch • info@musec.ch



Imperial Hotel Tokyo.
Prodotto da Imperial Hotels, Ltd. Tokyo e litografia di Nakamura Kōjiyo, stampato da Haibara. 28 marzo 1910.
Cromolitografia con collotipo in bianco e nero, dettagli con pigmenti metallizzati.
©2021MUSEC/Fondazione Ada Ceschin e Rosanna Pilone



LA VITA IN UN RESPIRO.

Respirare è fondamentale per la vita, la nostra e quella di chi amiamo. L'ipertensione arteriosa polmonare causa stanchezza e mancanza di fiato. Se hai questi sintomi contatta il tuo medico.

Carolina Kostner stella azzurra e campionessa olimpica di pattinaggio artistico su ghiaccio.

I sintomi dell'**IPERTENSIONE ARTERIOSA POLMONARE** possono essere erroneamente attribuiti allo stress o a malattie cardiache e respiratorie, per questo è difficile diagnosticarla. Ma il tempismo è fondamentale. Se ti senti affaticato o ti manca il respiro non aspettare: chiama subito il tuo medico e visita PHocus360.it aipiitalia.it




A ME GLI

OCCHI!

Focus oltre la mascherina

IL BEAUTY FOCUS DI QUEST'ESTATE SONO GLI OCCHI. ANCHE PERCHÉ OLTRE LA MASCHERINA, CHE ANCORA INDOSSIAMO, LO SGUARDO RIMANE IL PUNTO FOCALE PER ECCELLENZA, ORA PIÙ CHE MAI. VIA LIBERA DUNQUE ALLA FANTASIA PER SOTTOLINEARLO E COMBATTERE LA TRISTE OMOGENEITÀ CHE CI COPRE IL VOLTO.

occhi. Adesso invece la quantità si smorza e trionfano i colori: eterei, leggeri e infantili che esprimono un bisogno diffuso di benessere e serenità". Tinte pastello come menta, acquamarina, rosa cipria e lilla fanno bella mostra di sé insieme ad intramontabili toni *nude* e a quelli caldi della terra, perfetti per carnagione chiara e fresca. Quando la pelle si fa più delicata e i capelli cenere, i toni protagonisti diventano arancio e bronzo o testa

di moro e cioccolato con tocchi di acquamarina e blu. Si parte da una base chiara su tutta la palpebra, intensificando poi il colore lungo la rima ciliare e l'angolo esterno dell'occhio. Fondamentale è la luce, ma con effetto seta, oro pallido "umettato", per un effetto sensuale naturale sottolineato anche dalle linee sinuose dell'*eyeliner*, non nero come al solito, ma blu notte, verde bottiglia o grigio, per un effetto meno aggressivo. 

E IL MASCARA?

Esagerato. Colore e ciglia definite si impongono per aiutare lo sguardo nella sua voglia di protagonismo. Incurvante, allungante, infoltente, volumizzante e leggero con effetto naturale per rendere le ciglia sempre più folte e più belle. Il mascara diventa un must imprescindibile, soprattutto *waterproof* per aiutarvi a mantenere intatto il trucco anche in situazioni estreme come bagni in mare o piscina e sudore, senza antipatiche sbavature. Pensate anche che sia nutriente e rinforzante, magari con olio di noce di cocco o cere vegetali, per aiutare le vostre ciglia a diventare sempre più forti e mozzafiato.

Come le donne velate, a causa della mascherina, il nostro volto rimane visibile solo in parte è dunque naturale pensare di dirigere tutte le nostre *chance* sugli occhi. Ma partiamo dalla base. La pandemia continua ad avere impatto nella nostra vita, condizionando le nostre scelte e le nostre abitudini che si riflettono anche nella *beauty routine*. Nonostante la continua attenzione sull'importan-

za di una pelle del viso luminosa, sana e purificata con prodotti specifici, labbra e guance sono passate in secondo piano, lasciando puntare i riflettori sugli occhi, diventati protagonisti assoluti del nostro *make up*. Prima di tutto, però, pensiamo alla salute degli occhi, ricordandoci che con il caldo intenso estivo le creme potrebbero sciogliersi irritandoli. È meglio quindi scegliere creme oftalmiche per evitare di irritarli. Ma una volta "messi in

sicurezza", via libera alla fantasia! Sono le *nuance* delicate ad imporsi, virate secondo la carnagione, per un benefico effetto di delicatezza e spensieratezza. Secondo Rajan Tolomei, *International Make Up Artist*, "alla base c'è tanta voglia di leggerezza. Nei primi mesi della pandemia si è assistito allo strapotere di *smokey-eyes* e *kajal* nero, espressioni di un *make up* dai tratti arabeggianti, con l'obiettivo di non far passare inosservati gli

Foto © Depositphotos.com

Andar per terme Belle e naturali

di Beatrice Spagoni


Una delle gioie che costellano l'estate? La possibilità di tuffarsi in una vasca termale all'aperto in tutto relax. Meglio ancora se naturale e libera. Ecco allora una piccola mappa per conoscere meglio alcune delle terme naturali più affascinanti d'Italia e approfittarne appena possibile!

Se la vostra voglia di benessere, relax e natura si fanno sentire prepotentemente, è il momento di pensare ad una vacanza che sappia coniugare magicamente tutti questi desideri. Impossibile? Niente affatto! La magia è possibile, e senza bacchetta magica, scegliendo come meta le terme naturali. Il nostro territorio nazionale ne è costellato, non resta quindi che

individuare le terme per goderne in tutta libertà, senza costi impossibili. "Passeggiando" virtualmente attraverso l'Italia ecco allora alcune delle località che meritano una tappa. Partendo da nord, prima tappa a Bormio, in Lombardia. Le **Terme libere di Bormio**, o **Pozza di Leonardo**, devono il loro nome proprio al genio Leonardo da Vinci che ne

ha lasciato traccia nel suo "Codice Atlantico" dopo il sopralluogo in Valtellina, su invito del duca di Milano Ludovico il Moro, per la regolazione delle acque del fiume Adda. Le acque dei bagni di Bormio, Vecchi e Nuovi, si raccolgono nella pozza dei bagni liberi che si raggiunge con un passeggiata bella e ristoratrice nel bosco. Arrivando in Centro Italia, la Toscana è protagonista. Tra le tante località meritano un viaggio in Maremma le **Terme di Saturnia**. È possibile goderne tutti i giorni, notte e di, e anche quelle libere, le cosiddette **Cascate del Mulino**, sono uno spettacolo invidiato in tutto il mondo per la bellezza e le proprietà delle pozze

naturali calcaree modellate dallo scorrere delle acque. In Toscana sono anche da ricordare le **Terme di Bagno di Vignoni** per il loro fascino antico. Dalla vasca che sorge proprio al centro del borgo Bagno Vignoni, dove si immergeva Santa Caterina, l'acqua, che sgorga a 52°C, attraverso una cascata naturale (perfetta per l'idromassaggio) defluisce nella vasca naturale ai piedi di una parete calcarea nel Parco dei Mulini, proprio sotto il paese, immersa nella macchia mediterranea. Proseguendo il nostro viaggio verso Sud, possiamo fare tappa in Sardegna, alle **Terme di Fordongianus**. Con una piccola somma potrete accedere ad un comples-

so termale archeologico di epoca romana, del II secolo d.C. Sono considerate ipertermali per l'acqua che alla sorgente sgorga a 55°C. Solfuree con tracce di cloro, acido nitroso e solforico, sono adatte per reumatismi, artrosi, patologie respiratorie, della pelle e non solo. Ultima tappa del nostro tour tra lo scorrere delle acque del benessere è in Sicilia, più precisamente alle isole Eolie, alle **Terme di Vulcano**. Isola stupenda e piccola somma da pagare per delle aree termali speciali. Ipertermali, altamente solforose (tanto da sentirne l'odore in tutta l'isola), i fanghi e i vapori naturali sono ottimi per levigare la pelle, per la salute delle articolazioni e della respirazione. 



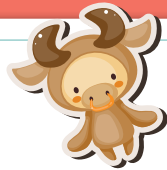
Dall'alto: Terme di Bagno di Vignoni, Terme di Fordongianus, Solfatare di Vulcano
A piena pagina: Terme di Saturnia
Foto © Depositphotos.com

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Correre nei prati non è mai stato così appagante dopo tutto questo tempo di confinamento. Lascia allora che la freschezza dei fili d'erba solletichi i tuoi piedi, correndo libero sul prato. Anche Mercurio ti spingerà a vivere pienamente una dinamica estate.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Forte come un... toro andrai alla conquista dell'estate con il vento che soffia tra i capelli. Lasciati andare senza pensare troppo alla tua solita razionalità, liberando la tua innata creatività e seguendo l'istinto senza esitazione. La luna sarà con te.



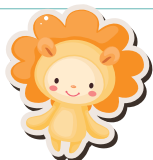
Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Storie sentimentali che lasciano la dolcezza nel cuore costelleranno la tua estate. Prova a vivere senza indugio e ripensamenti gli attimi intensi che ti si presenteranno, lasciando i soliti dubbi in un angolo dove non potranno frenare il tuo entusiasmo.



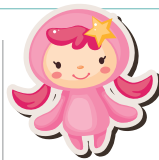
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

"Il viaggio è nella testa". È da lì che parte ogni cosa, dove nascono i progetti più belli, ed è lì che ogni cosa è possibile. Buon viaggio allora! E non dimenticare di portare con te una valigia leggera ma piena di magia e stelle luccicanti per farti compagnia.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

A testa alta e fiero andrai per la tua strada. Non importa sia un sentiero di montagna o una battaglia tropicale, saprai comunque conquistare chi è accanto a te con il fascino di un guerriero selvaggio. Il vento sarà in poppa ovunque tu sia, aiutandoti nella conquista.



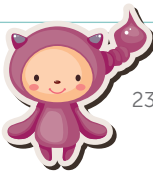
Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Lascia scorrere il fiume sotterraneo che ti attraversa senza ostacolare le novità che saprà portarti. Una buona stella ti illuminerà il cammino dell'estate con il suo bagliore discreto, lasciando che i tuoi passi siano sicuri fino a nuove mete ambiziose.



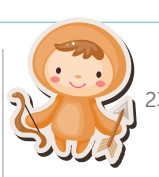
Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Lo scorrere dell'estate si rivelerà passo dopo passo, attimo dopo attimo. Goditi allora ciascun momento, valorizzando al massimo ciò che ti porterà, senza aspettare di capire prima del tempo. Apprezzerai il quadro in ogni suo particolare.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Mordi e fuggi? Beh, magari no. Per te sarà importante invece immergerti non solo nelle onde blu del mare, ma soprattutto nella profondità delle tante situazioni che affronterai. Imparerai cose nuove e la vita diventerà decisamente ancor più affascinante.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Una nuova luce illumina l'orizzonte. Sarà l'energia che stai aspettando da tanto? Lascia allora che il sole ti carichi con i suoi raggi fino a far sbocciare i tuoi progetti ambiziosi e generosi di entusiasmo. Viaggi inaspettati ti arricchiranno di sorrisi.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Un, due, tre... stella! Stai ancora giocando a nascondino? Abbi il coraggio dei tuoi desideri e, invece di nasconderti, lasciati guidare dalle stelle. Nelle calde notti di Agosto brilleranno ancor più nitide, indicandoti con chiarezza la strada. Non potrai sbagliare.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Lucciole. Piccoli bagliori che si rincorrono nel buio. Prova a rincorrerle per perderti nel bosco e nei suoi misteri. A te piace l'avventura, impreziosiscila allora con una romantica storia d'amore e vedrai che la felicità busserà alla tua porta senza esitazione.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Nuotando tra le acque azzurre della vita saprai trovare chi amerà condividere con te momenti preziosi di gioia e spensieratezza. Approfitta dunque dell'energia estiva per lasciarti andare ed accogliere la bellezza che ti verrà offerta a braccia aperte.

CERCHI UN RIMEDIO?

gambe pesanti

gambe stanche
caviglie gonfie
dolore alle gambe

Chiedi consiglio al tuo medico o farmacista

Se avverti questi sintomi, la causa potrebbe essere l'insufficienza venosa. Venoruton può aiutarti ad alleviare questi fastidi, grazie al suo triplo effetto.

PER RIPARTIRE IN LEGGEREZZA.



Venoruton allevia i sintomi dell'insufficienza venosa grazie al suo triplo effetto:



Protegge le pareti venose



Favorisce la microcircolazione



Allevia dolore e gonfiore

www.venoruton.it

È un medicinale a base di Oxerutina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 11/3/2021

EG
STADA GROUP

PER LA TUA ESTATE

Convenienza e Serenità

LUGLIO e AGOSTO

ENTEROGERMINA



sconto
25%

10 flac. 4 miliardi
20 flac. 2 miliardi

VENORUTON



sconto
25%

30 bustine
e 30 compresse

IMODIUM



sconto
25%

8 capsule
e 12 compresse

ESSAVEN GEL



sconto
25%

tubo 40 gr
e tubo 80 gr