



periodico di salute attualità e cultura | Settembre-Ottobre 2021

167

# PHARMA

magazine



PHARMA MAGAZINE è il mensile di salute, attualità, cultura edito da Edizioni Personalizzate - Gruppo Moretti Editore - foto © Depositphotos.com

# La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

Mal  
di testa?



Mal  
di testa  
**FORTE?**



**NUOVA  
FORMULAZIONE LIQUIDA  
PRONTA E FACILE  
DA BERE**

**MOMENT** e **MOMENTACT** da oggi sono disponibili in pratiche bustine monodose **pronte da bere e facili da deglutire**, comode da usare quando serve, in ogni situazione. **Anche a stomaco vuoto e senz'acqua.**



  
**ANGELINI**

Sono medicinali a base di ibuprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 24/04/2020



## L'EQUILIBRIO DI SETTEMBRE

Illustrazione © Depositphotos.com

Settembre: è la festa dell'equilibrio ed è tempo di bilanci. Ma anche la fine della pausa estiva e la conseguente ripresa delle normali attività lavorative e scolastiche. Tutto riparte. Riparte la speranza, dopo mesi di buio targati Covid-19. Riparte la voglia di "partecipazione" alla nostra salute, alla prevenzione consapevole e alla conoscenza, anche attraverso le pagine di Pharma Magazine. A partire dalle nuove aspettative di cura per l'Alzheimer in un farmaco che punta a contrastarne il declino cognitivo funzionale. Arrivato dopo 20 anni di attesa. Le pagine si arricchiscono delle "verità" sul perché l'estate fa bene allo spirito ma male alla pelle e ai capelli. Quanto incidono insomma le condizioni climatiche della bella

// È venuto un momento che tutto si ferma e matura. Le piante lontano stan chete: sono fatte più scure. Nascondono frutti che a una scossa cadrebbero. Le nuvole sparse hanno polpe mature. Lontano, sui corsi, ogni casa matura al tepore del cielo. //

*Cesare Pavese*

stagione sull'aspetto della pelle. L'attenzione cade poi sulla sindrome di "Burnout" determinata da stress da lavoro i cui casi sono aumentati in modo esponenziale durante la pandemia, soprattutto tra i lavoratori in smartworking. Scopriamo assieme anche la correlazione tra cuore e stress. Studi scientifici internazionali hanno infatti dimostrato che tensione ed ansia indeboliscono il sistema immunitario e rendono più vulnerabili alle infezioni e alle malattie croniche. In particolare quelle car-

diocirculatorie. Importante, capire dunque, come ridurlo per vivere in salute e più sereni. Senza dimenticare la nostra bella Italia e alla possibilità, in sella ad una qualsiasi bicicletta, di attraversare l'Emilia Romagna in un bike tour lungo circa 70 chilometri pedalando lungo le terre di Giuseppe Verdi e Giovannino Guareschi per un viaggio tra sapori, cultura e paesaggi della pianura. Non manca in questo numero l'idea di una visita all'appartamento romano abitato dal grande futurista Giacomo Balla.

Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale  
BEATRICE SPAGONI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano  
CLAUDIA AMATO  
STEFANIA ANTONETTI  
LIDIA ROTA VENDER

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

Editore



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

Concessionaria esclusiva di pubblicità

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

Stampa

Tipmecca, Recco, Genova

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

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

© Proprietà letteraria riservata.

È vietata la riproduzione, anche parziale,  
di testi, immagini o disegni pubblicati,  
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e  
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la  
loro responsabilità e non rispecchiano  
necessariamente quelle della Direzione della  
rivista. All'interno dei contributi possono essere  
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,  
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e  
per completezza d'informazione sui temi trattati.

# Sommario

## ESTATE NEMICA DI PELLE E CELLULE CUTANEE

di Stefania Antonetti

La pelle esposta al sole, al vento, alla sabbia, al sale e al cloro dell'estate vacanziera si disidrata, per cui risulta asfittica e fotodanneggiata. La disidratazione è una

condizione di rischio per l'invecchiamento cutaneo. Agenti atmosferici estivi che non risparmiano neanche i capelli attaccandone le riserve di acqua.

## SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ  
BURNOUT, QUANDO  
IL LAVORO TI CONSUMA  
di Claudia Amato
- 14 GIORNATA MONDIALE  
ALZHEIMER  
di Stefania Antonetti
- 19 PREVENZIONE  
CUORE E STRESS  
di Lidia Rota Vender

## PARLIAMO DI

- 23 BEAUTY  
CAMOUFLAGE?  
TUTTI I TRUCCHI PER UN  
INCARNATO PERFETTO...  
di Claudia Amato
- 26 LA MOSTRA  
CASA BALLA,  
UN'OPERA D'ARTE TOTALE  
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO:  
ITALIA  
FOOD VALLEY BIKE  
Alla scoperta delle terre  
Verdiane e di Giovannino  
Guareschi  
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO

08

12

26



Foto © Depositphotos.com

## LA PROTEINA CHE BLOCCA IL CANCRO

Cancro: continuano gli studi per cercare di combattere il più possibile quello che è definito il "male dei nostri giorni". L'ultimo arriva dai ricercatori della John Hopkins University, dell'Università dell'Alberta e dell'Universitat Pompeu Fabra, che hanno scoperto l'importante ruolo della proteina "TRPM7" in grado di prevenirne l'avanzamento. Secondo quanto emerso questa proteina specializzata impedisce alle cellule tumorali di entrare nel flusso sanguigno e quindi di diffondersi in altre parti del corpo. "La proteina "TRPM7" è in grado di rilevare la pressione del fluido che scorre nella circolazione e impedisce quindi alle cellule di diffondersi attraverso il sistema vascolare" ha affermato Kaustav Bera, un dottorando in ingegneria chimica e bio-molecolare della Johns Hopkins University, autore dello studio. Il ricercatore ha aggiunto che le cellule tumorali metastatiche hanno livelli notevolmente ridotti di questa proteina sensore, ed è per questo, che entrano in modo efficiente nella circolazione piuttosto che allontanarsi dal flusso del fluido sanguigno. I risultati dello studio pubblicati sulla rivista Science Advances mostrano che se viene aumentato il livello di proteina "TRPM7", l'intravasazione, ovvero l'invasione di cellule tumorali attraverso la membrana basale, rallenta notevolmente. I dati dei pazienti hanno mostrato che quelli con osteosarcoma, cancro al seno, allo stomaco e al fegato con alti livelli di "TRPM7" avevano maggiori probabilità di vivere più a lungo. Sono necessarie però ulteriori ricerche su come esattamente la proteina possa bloccare le metastasi del cancro, ma è già noto che aiuta le cellule a regolare i livelli di magnesio, calcio e zinco.

## CAMMINARE ELISIR DI LUNGA VITA



Camminare velocemente tutti i giorni apporta vantaggi alla funzione cardiocircolatoria, respiratoria, alla mobilità e alla resistenza muscolare. Anche stress e tono dell'umore ne risentono positivamente e migliora persino l'insonnia. Un recente studio condotto dall'Università di Leicester (Regno Unito), i cui risultati sono stati pubblicati sul Journal of Obesity, ha evidenziato che chi cammina veloce può vivere fino a 20 anni di più.

Foto © Depositphotos.com

## LEUCEMIA ARRIVA UN NUOVO FARMACO

Contro la leucemia linfatica cronica un nuovo farmaco promette effetti positivi e un aumento della sopravvivenza senza un peggioramento della malattia. E' quanto emerge dai risultati finali dello studio di fase III Elevate-Rr che hanno dimostrato una sopravvivenza libera da progressione e un minor numero di eventi di fibrillazione atriale con l'uso di acalabrutinib rispetto all'ibrutinib, farmaco attualmente utilizzato.

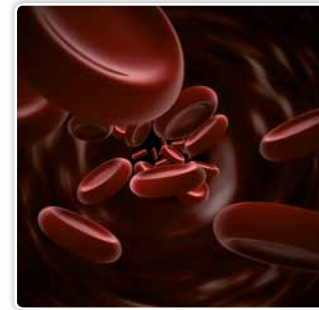


Foto © Depositphotos.com

## IL LEGAME TRA RICORDI E SONNO



Da tempo i ricercatori hanno esplorato l'affascinante e misterioso legame tra ricordi e sonno. Uno studio recente, pubblicato su Nature Communications, ha individuato come, mentre dormiamo, il cervello produce particolari schemi di attività e quando alcuni di queste si intrecciano, le esperienze precedenti vengono riattivate, aiutando a cementare i ricordi. Questi risultati gettano nuova luce sulla funzione di memoria del sonno.

Foto © Depositphotos.com

## CELLULARI FIGLI IN GUERRA

I genitori trovano più difficile governare le abitudini dei figli, una volta che questi posseggono un cellulare. E' quanto emerge da una ricerca del Gonski Institute for Education University of New South Wales. Tre quarti dei genitori sono preoccupati dell'impatto sull'attività fisica dei figli, due terzi della scarsa attenzione e interesse a giocare, mentre metà si preoccupa dell'effetto sulla mancanza e qualità del sonno.



Foto © Depositphotos.com

## DIABETE E FRUTTA

Due porzioni al giorno riducono l'insulina nel sangue. Una dieta che includa il consumo di frutta intera di stagione è un'ottima strategia per ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Uno studio dimostra che mangiare almeno due porzioni di frutta al giorno, riduce del 36% la possibilità di sviluppare questa condizione, che colpisce circa 451 milioni di persone in tutto il mondo e vede altri 374 milioni di persone a rischio di svilupparlo.



Foto © Depositphotos.com

## YOUTUMOR IL SITO RISPONDE



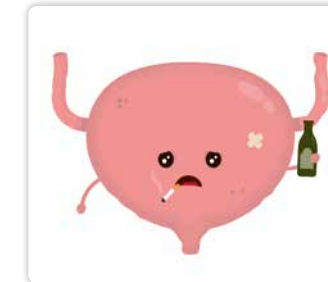
Aiutare chi affronta un tumore a comprendere la malattia e le cure. Senza tralasciare domande sulle neoplasie, per permettere al paziente di avere il controllo della situazione. È questo l'obiettivo del nuovo sito: [www.youtumor.org](http://www.youtumor.org), lanciato in 4 lingue (italiano, inglese, francese e spagnolo). Il sito permette con pochi clic di trovare la propria condizione con le relative informazioni all'interno della complessità della malattia.

Foto © Depositphotos.com

## SALVARE LA VESCICA

Meglio spegnere l'ultima sigaretta e salvare la vescica. Questo è il consiglio che arriva da Ropi, Rete Oncologica Pazienti Italia, e Associazione Palinuro. Ropi ha presentato un volume scaricabile dal sito [www.reteoncologiaropi.it](http://www.reteoncologiaropi.it) sul tumore della vescica. Oltre a danni ai polmoni, il fumo di sigaretta è, da solo, responsabile del 50% dei tumori della vescica, con un rischio aumentato in base al numero di sigarette e agli anni di vizio.

Foto © Depositphotos.com



## SENSORE COVID-19



Covid, sviluppato un sensore che individua i positivi in una stanza. Potrebbe trattarsi di un ulteriore passo in avanti alla lotta al virus in contesti come le scuole o gli uffici. Sviluppato da un team di ricercatori inglesi si tratta di un dispositivo tecnologico montato a parete o soffitto, capace di individuare in circa 15 minuti, eventuali positivi al covid e inviare una notifica di allarme di un sms o una mail.

Foto © Depositphotos.com

# ESTATE

## nemica della nostra salute?

Archivate le lunghe giornate al mare e le tante passeggiate al sole è tempo di idratazione. Perché, disidratazione e photoaging sono i principali effetti visibili dopo l'estate su pelle e capelli, anche se non si è andati in vacanza. Gli agenti atmosferici agiscono infatti sull'epidermide anche in città, ovviamente in misura minore.

**S**E L'IDRATAZIONE DIMINUISCE, LA PELLE PERDE ELASTICITÀ E "SI AFFLOSCIA" PROVOCANDO LA COMPARSA DELLE RUGHE. Gli esperti ricordano che: "un' esposizione prolungata alla luce solare danneggia la pelle intaccando lo stato delle cellule cutanee". Insomma, sembrerebbe che l'estate sia, in qualche modo, nemica della nostra bellezza, perché le condizioni climatiche estive incidono sulla salute e sull'aspetto di pelle e capelli.

### COME RIGENERARE LA PELLE DOPO L'ESTATE?

L'accurata idratazione di viso e corpo è un rituale d'obbligo durante tutto il periodo di vacanza. La crema o lo spray doposole si dovrebbe applicare sempre, dopo ogni esposizione al sole, ma anche

in seguito. Infatti, il doposole è un prodotto dalla formulazione ricca e molto nutriente per pelle, e grazie soprattutto all'azione riparatrice e ristrutturante che svolge può essere utilizzato anche dopo la fine della vacanza.

### DIVERSI GLI STEP CONSIGLIATI

Per una corretta cura di viso e corpo dopo una lunga esposizione agli agenti atmosferici estivi è opportuno adottare alcune semplici azioni riparatrici. La prima cosa da fare è esfoliare, eliminare ossia le cellule morte e affinare la grana della pelle con prodotti specifici, scegliendo lo scrub in base alle diverse esigenze. Detergere: per tornare ad avere una pelle luminosa, morbida e in salute, è necessario operare una pulizia profonda e delicata. E non

ultimo idratare. Se dopo le vacanze la pelle appare spenta, grigia, secca e arida, non bisogna disperare, ma nutrirla a fondo con la giusta dose di idratazione. Subito dopo il rientro dalle vacanze, sarebbe corretto infatti optare per creme viso dalla formulazione particolarmente ricca per il giorno, mentre per la notte è preferibile utilizzare i sieri. I prodotti vanno applicati con costanza, almeno due volte al giorno, al mattino e alla sera, in modo da vedere nell'immediato gli effetti benefici.

### IDENTICO DISCORSO VALE PER IL CORPO.

E' importante, anche in questo caso, scegliere delle texture oleose, come i burri da applicare dopo la doccia in modo da farli assorbire in profondità e conferire così alla pelle, un aspetto più sano, morbido, levigato e nutrito.



di Stefania Antonetti



## BAVA DI LUMACA: BENEFICI E PROPRIETÀ

Le creme alla bava di lumaca sono molto apprezzate per i tanti benefici per la pelle perché forniscono elasticità, vitamine e minerali essenziali. E' un prodotto in grado di rigenerare la pelle e ridurre cicatrici, smagliature e persino rughe. Creme o gel alla bava di lumaca apportano alla pelle proteine naturali, vitamine e antiossidanti che la nutrono dall'interno verso l'esterno. I principi attivi ossigenano il derma, favoriscono la produzione di collagene e sono molto efficaci nel rigenerarlo, quindi a ridurre linee sottili, smagliature e altri tipi di cicatrici. Una buona crema o gel alla bava di lumaca, è necessario contenga, oltre a vitamine e minerali, anche acido glicolico ed elastina.

### COME SI SCEGLIE LA CREMA IDRADANTE GIUSTA?

"Ognuno di noi nasce con una pelle più o meno spessa, scura o chiara, grassa o secca: questa "costituzione" è il primo elemento di scelta del prodotto - spiegano gli esperti -. Seguono dati come l'età, la stagione e gli specifici problemi da prevenire e/o correggere. Una volta stabilito qual'è il cosmetico più adatto a fornire la giusta idratazione, non bisogna dimenticare che non rimarrà tale per molto tempo; anche la crema migliore andrà cambiata periodicamente".

### L'APPUNTAMENTO DAL PARRUCCHIERE DOPO LE VACANZE E' DAVVERO OBBLIGATORIO?

Iniziamo dall'abc. I capelli, proprio come la pelle, contengono particelle di acqua. La lucentezza, la morbidezza, la salute - e quindi la bellezza - della nostra chioma, dipende proprio dalla presenza di queste particelle. Ed ecco spiegato l'arcano: il sale, come ben sappiamo, assorbe l'acqua per osmosi, di conseguenza, non "secca" semplicemente i capelli, ma li disidrata. In poche parole, attacca queste riserve di acqua e finché siamo al mare possiamo

anche non accorgercene, ma una volta tornati in città, addio elasticità e luce! La conseguenza è la perdita di brillantezza e l'odiata consistenza "pagliosa". Se i capelli sono tinti, i danni saranno peggiori, visto che il colore stesso tende a togliere acqua ai capelli. Da non dimenticare poi il cloro, dannoso tanto quanto il sale, se non di più.

### CAPELLI: LE BUONE ABITUDINI DA OSSERVARE

Va da sé che i capelli dopo l'estate vanno letteralmente reidratati, "rifomendoli" di acqua necessaria. Non solo, quindi prodotti cosmetici, che ne lucidano l'aspetto o ne

ammorbidiscono la consistenza per un giorno, ma un'azione-urto con effetti a lungo termine. Diversi i consigli degli esperti per prendersi cura di una chioma sensibilizzata: "No a una temperatura del phon eccessiva. Applicare sempre un termoprotettore prima della piega. Limitare l'utilizzo di piastra e ferro per capelli. Ai classici elastici preferire un fermacoda in silicone o uno scrunchie in seta. Mettere in pausa i trattamenti chimici come permanente e stiratura. Mangiare frutta e verdura di stagione per fare il pieno di vitamine e applicare uno spray protettivo al momento dello styling contro lo stress ossidativo".

## TRE CONSIGLI PER TORNARE IN FORMA DOPO GLI ECCESSI DELLE VACANZE

Vacanze: sinonimo di cene fuori, poca attività sportiva e assunzione di maggiori zuccheri. E il corpo a settembre ne risente, sia nei kg sia nell'accumulo di tossine. I trucchi per tornare in forma? Una dieta sana che comprenda un pieno di vitamine e sali minerali; specifici prodotti da applicare sulla pelle per il rinnovamento delle cellule e non ultimo un po' di sana attività fisica.

Foto © Depositphotos.com



# 26 SETTEMBRE 2021 FITWALKING FOR AIL

## 5° EDIZIONE

Torna nelle città italiane la camminata non competitiva promossa da **AIL**, Associazione Italiana contro le Leucemie, i Linfomi e il Mieloma, per raccogliere fondi a sostegno dei pazienti ematologici e delle loro famiglie.

Partecipa  
condividendo l'hashtag  
**#VersoNuoviTraguardi**

su     



Scopri come partecipare  
e iscriviti su: **fitwalking.ail.it**

La quota di partecipazione all'iniziativa è di **10 euro**

# BURNOUT

## QUANDO IL LAVORO TI CONSUMA

Uno sguardo al fenomeno "burnout" o più semplicemente sindrome da stress cronico e persistente, associato al contesto lavorativo. Una risposta individuale ad una situazione professionale percepita come logorante dal punto di vista psicofisico, considerevolmente aumentata durante la pandemia, soprattutto tra i lavoratori in smartworking

**I**l termine deriva da una parola di origine anglosassone che letteralmente significa "bruciato", "fuso". La sindrome del burnout è una condizione di stress lavorativo che determina un logorio psicofisico ed emotivo con concrete ripercussioni sulla realtà quotidiana (personale, sociale e lavorativa) dell'individuo. Inizialmente è stata associata a quelle professioni sanitarie e assistenziali legate alla prevenzione e alla cura della persona (le cosiddette "helping professions"), per poi allargarsi, a partire dagli anni 80', anche ad altre categorie di lavori caratterizzati da particolari fattori stressogeni, quali posizioni di grande responsabilità, conflittualità tra colleghi per dinamiche concorrenziali e disfunzionali, picchi di attività e aspettative future poco chiare.

### MA COSA SCATENA IL BURNOUT?

Le cause sono tante e possono essere individuate sia a livello personale, come ad esempio un eccessivo bisogno di affermazione lavorativa a

discapito della propria vita privata, sia a livello organizzativo, come ad esempio le eccessive richieste professionali o l'esecuzione giornaliera di una mansione noiosa e scarsamente ricompensata, nonché i conflitti con i colleghi e i superiori o le continue richieste di corsi di aggiornamento derivati dall'evoluzione scientifico-tecnologica.

### QUANTO E' RICONOSCIUTA?


Pur non essendo ancora contemplata nella classificazione internazionale delle patologie mentali (DSM-IV) è ormai plausibile ritenere che questa "sindrome", se trascurata, possa trasformarsi in una vera e propria malattia psichiatrica.

### QUALI SONO I SINTOMI?

Lo stress cronico provoca infatti conseguenze importanti a livello del funzionamento globale del nostro organismo e può manifestarsi attraverso alcuni sintomi: sensazione di spossatezza e mancanza di

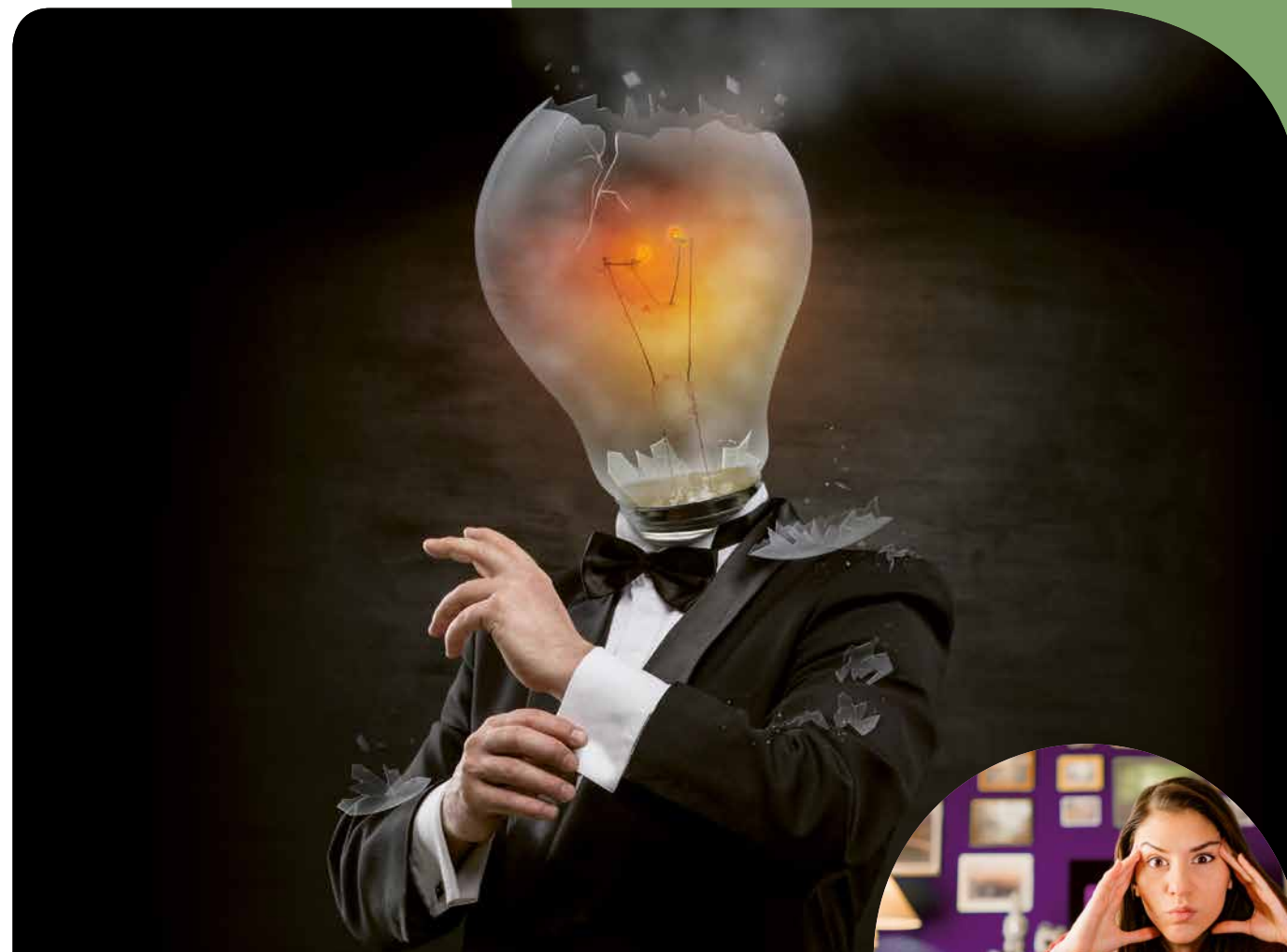
energia, distacco mentale ed emotivo, trascuratezza degli affetti e delle relazioni sociali, demotivazione e ridotta efficacia lavorativa, difficoltà di concentrazione, irritabilità, senso di colpa, tristezza, insonnia e inappetenza. Le conseguenze comportamentali sono altrettanto rilevanti e arrivano - talvolta - all'aggressività verso se stessi e verso gli altri, all'abuso di alcol o sostanze nocive e al gioco d'azzardo. Tutto ciò può provocare l'insorgenza di diversi disturbi fisici e patologie, quali ipertensione, malattie cardiache e diabete di tipo 2.

### COSA FARE?

Innanzitutto valutare le proprie possibilità e/o alternative (capire se possono esserci margini di miglioramento o prospettive di cambiamento discutendone senza paura con i propri superiori), cercare supporto tra colleghi, amici e persone care e, infine, praticare esercizio fisico e dedicarsi ad attività rilassanti per distogliere la mente dai pensieri negativi. 



di Claudia Amato



## STOP ALL'OVERTHINKING!

Quando i pensieri tornano in testa senza sosta si parla di "overthinking", un termine che deriva dal verbo "overthink", ovvero "pensare troppo" (rimuginare), cioè concentrarsi e analizzare ossessivamente una determinata situazione ritrovandosi nella spirale nera dei propri pensieri negativi e nella condizione di non riuscire più a giudicare con obiettività il contesto e le persone che vi sono coinvolte. Ciò comporta il rischio di diventare ansiosi, collerici e di vivere il presente con grande

difficoltà e poca creatività. In tal senso possono essere d'aiuto delle tecniche di meditazione e rilassamento o delle attività all'aria aperta che stimolano la produzione di endorfine, quelle preziose sostanze naturali che ci regalano benessere psicofisico.

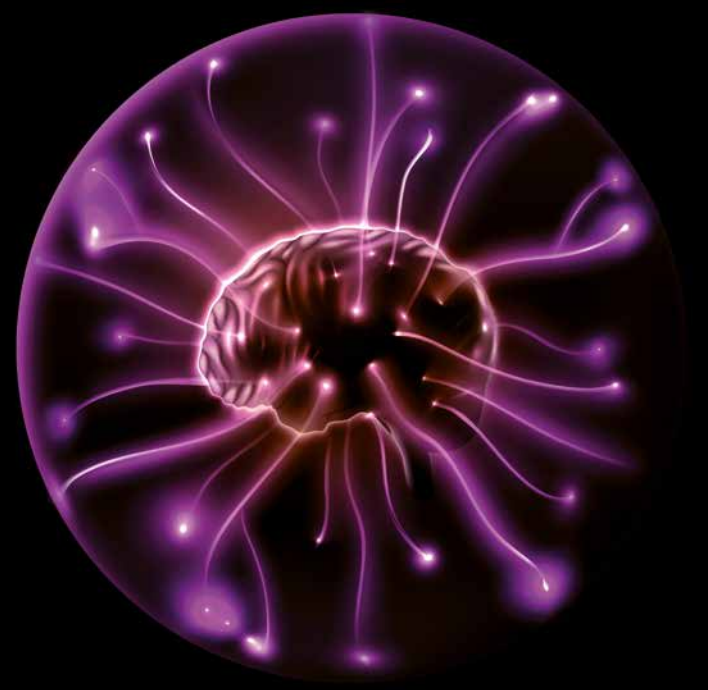
di Stefania Antonetti

MESE E GIORNATA  
MONDIALE  
DELL'ALZHEIMER

A settembre si celebra il X anno del *Mese Mondiale Alzheimer*, la campagna internazionale nata per creare maggior consapevolezza sulla malattia di Alzheimer – e altre forme di demenza – e per combattere lo stigma che la circonda. Il Mese Mondiale Alzheimer è stato istituito nel 2012 e culmina il 21 settembre nella *XXVIII Giornata Mondiale dell'Alzheimer*. L'obiettivo è la crescita di un movimento internazionale che vuole creare una coscienza pubblica sugli enormi problemi provocati da questa malattia. E ogni anno riunisce in tutto il mondo malati, familiari e associazioni Alzheimer.


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

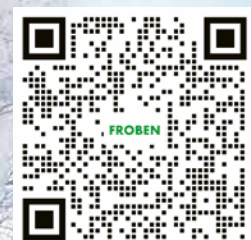
illustrazioni e -foto © Depositphotos.com

ALZHEIMER  
nuove speranze

Nuove aspettative di cura per l'Alzheimer in un farmaco che punta a contrastare il declino cognitivo e funzionale

**H**a creato grandi aspettative il primo via libera condizionato dell'ente che regola i farmaci negli USA, la FDA, ad un anticorpo monoclonale espressamente mirato per rallentare il decorso della patologia di Alzheimer. Ma siamo solo agli inizi di un percorso. La stessa FDA ha richiesto nuove prove cliniche. Il farmaco, "aducanumab", ha come obiettivo la beta-amiloide, ovvero il composto che si deposita nel cervello creando una specie di "nebbia" che piano piano isola dal mondo e distrugge ricordi ed affetti. L'anticorpo monoclonale ha dimostrato di poterla rimuovere, ovviamente in parte. Ma occorre capire di più. Si

tratta del primo trattamento che interessa il decorso e non si limita ad aggredire i sintomi della demenza. "Siamo consapevoli dell'attenzione che circonda questa approvazione - ha affermato Patrizia Cavazoni, che dirige il Center for Drug Evaluation and Research dell'FDA -. Sappiamo che la terapia ha generato l'attenzione della stampa, dei pazienti e di molti soggetti interessati". Il via libera dell'FDA al farmaco contro l'Alzheimer aducanumab, arriva dopo vent'anni di fallimenti della ricerca in questo campo e di sicuro aumenta le speranze di milioni di pazienti in tutto il mondo, finora frustrate da centinaia di stop a terapie considerate promettenti. 



www.lineafroben.it

VIATRIS | Mylan  
A VIATRIS COMPANY

CON  
**FROBEN**  
ANCHE L'INVERNO  
PUÒ ESSERE UNA  
BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO MAL DI GOLA E NASO CHIUSO



Froben Gola, FrobenPret e FrobenGolmed sono medicinali a base di flurbiprofene. Froben Raffreddore è un medicinale a base di ossimetazolina cloridrato.

Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.

Prima dell'uso leggere il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 16/06/2021. Codice Materiale FRB-2021-0020.





# LA TELEMEDICINA

I servizi di telemedicina sono delle vere e proprie prestazioni sanitarie al pari di quelle tradizionali. Ma cosa si intende esattamente con il termine "telemedicina" e a cosa serve di preciso?



## TELEMEDICINA E UFFICIALITÀ

La definizione ufficiale di telemedicina è stata messa a punto recentemente dalle Linee guida approvate dalla Conferenza Stato-Regioni il dicembre scorso. "Attraverso la telemedicina è possibile garantire la fruizione di servizi sanitari senza che il paziente o l'assistito debba recarsi presso le strutture sanitarie, rendendo accessibili le cure attraverso uno scambio sicuro di dati, immagini, documenti e videochiamate, tra professionisti sanitari e pazienti, garantendo in alcune situazioni clinico-assistenziali lo svolgimento delle prestazioni professionali equivalenti agli accessi tradizionali".

Non tutte le prestazioni di telemedicina sono uguali. In alcuni casi, infatti, possono sostituire totalmente le prestazioni tradizionali, mentre in altri le supportano o le integrano.



## VANTAGGI E AMBITI D'USO

I principali vantaggi della telemedicina, che la pandemia ha ulteriormente messo in luce, sono:

- monitoraggio continuo e intervento in fase precoce della malattia;
- consulto a distanza con medici specialisti in servizio;
- riduzione del costo delle cure;
- degenza ospedaliera di più breve durata.

La telemedicina può essere usata nell'ambito della diagnosi, della prevenzione, dello svolgimento delle terapie, del monitoraggio dei parametri clinici del paziente, ma anche per lo scambio di pareri tra professionisti.

Presso le farmacie associate FAP la parola chiave è PREVENZIONE.



## AL CUOR NON SI RIMANDA

Fondamentale è la telemedicina in ambito cardiologico attraverso l'esecuzione di esami diagnostici di primo livello in diretto contatto con professionisti che possono intervenire sia in situazioni di emergenza attraverso un teleconsulto e uno scambio di informazioni con i soccorritori, sia in contesti di prevenzione, monitoraggio e controllo con la telerefertazione, ossia il rilascio di una relazione (il cui contenuto è identico a quello dei referti in presenza) trasmessa con sistemi digitali o di telecomunicazione.



## GLI ITALIANI E LA TELEMEDICINA

La telemedicina ha preso il via anche da noi e gli italiani hanno avuto modo di apprezzare la tecnologia in ambito sanitario trovandola particolarmente utile in un momento come quello pandemico, durante il quale tante persone non potevano raggiungere gli ospedali per effettuare cure e controlli.

Dai numeri di Nextplora, oltre il 22% degli italiani costretti a casa è riuscito a risolvere i propri problemi grazie alla telemedicina, ai video consulti e la consegna domiciliare dei farmaci. Ben il 70% ha dichiarato che queste soluzioni hanno diminuito il disagio dell'isolamento e il 25% le ha definite indispensabili.



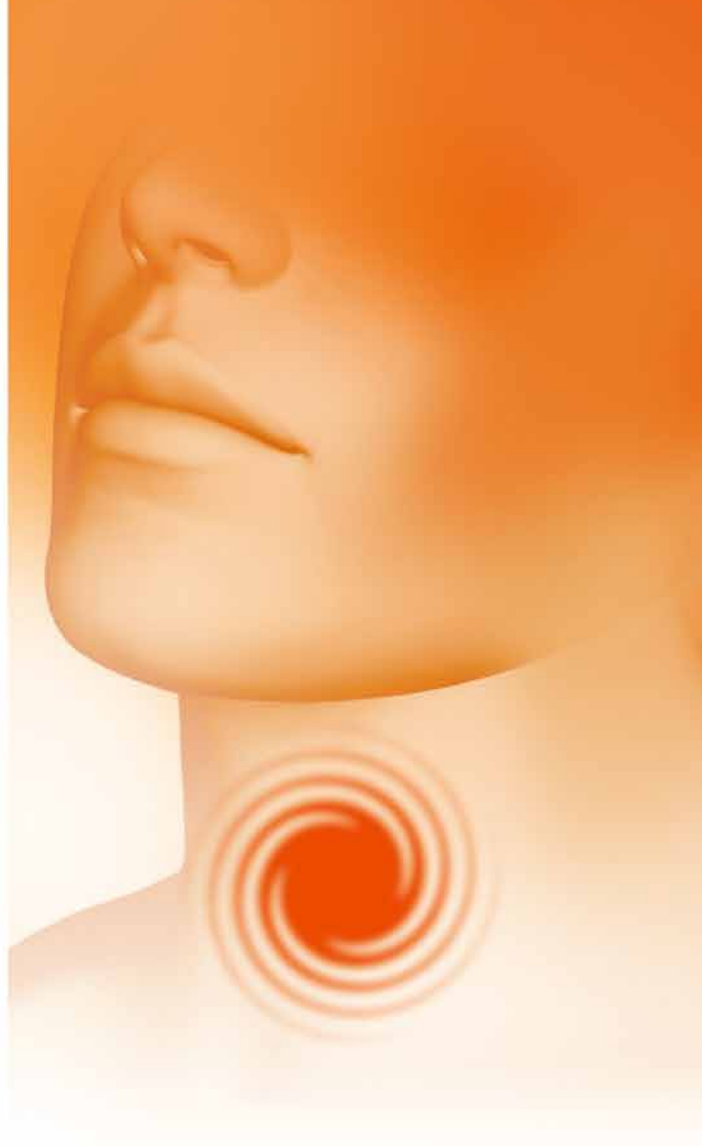
## CONCLUSIONI

Il digitale quindi costituisce un supporto utile per la salute di tutti, e sottoporsi a controlli periodici e agli esami raccomandati dal proprio medico dovrebbe sempre essere tra le priorità, perché sono fondamentali per prevenire molte patologie. Sia la prevenzione che la cura, infatti, diventano presupposti per vivere meglio.



**MAL  
DI GOLA?**

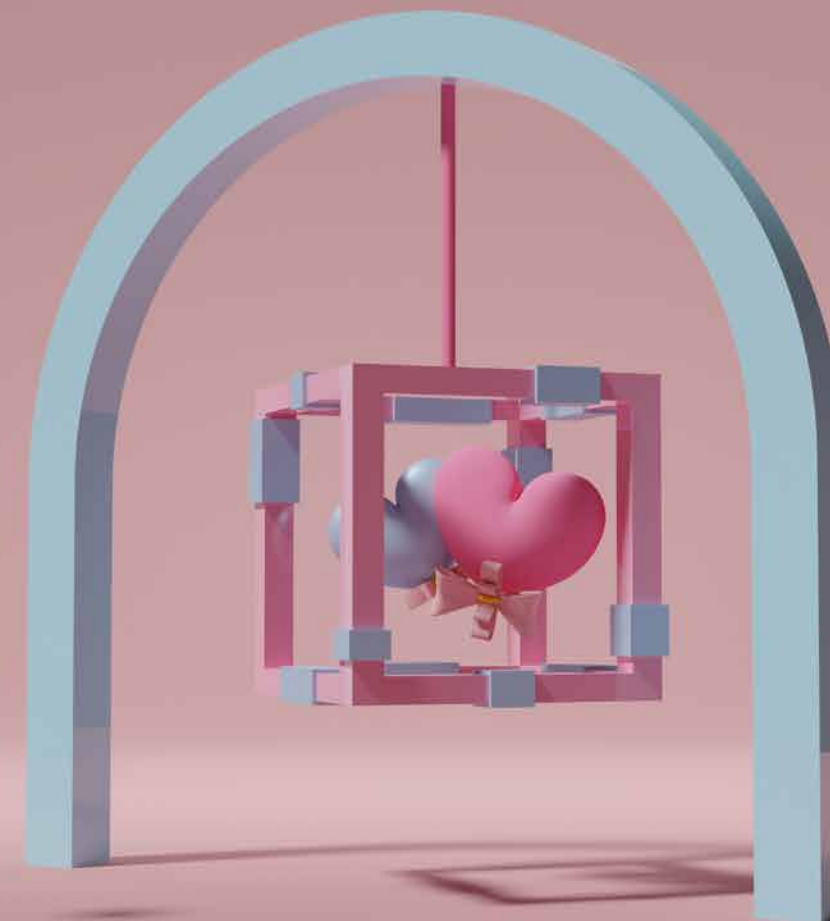
**LENIGOLA 2ACT**



**IL TUO  
ALLEATO  
CONTRO  
L'INVERNO**



# CUORE E STRESS



Tensione e ansia indeboliscono il sistema immunitario e rendono più vulnerabili alle infezioni e alle malattie croniche, in particolare cardiocircolatorie. Come ridurlo per vivere in salute e più sereni

# S

STUDI SCIENTIFICI INTERNAZIONALI HANNO DIMOSTRATO CHE LO STRESS È RESPONSABILE DI OLTRE IL 70% DELLE PATOLOGIE MORTALI DEI CITTADINI ITALIANI. Malattie cardiovascolari ed intestinali, ipertensione e tumori risultano spesso strettamente collegati a stress cronico e a uno stile di vita frenetico e poco sano. Tensione e ansia, infatti, possono indebolire il nostro sistema immunitario, rendendolo più vulnerabile a sviluppare infezioni o patologie croniche.

## E IL NOSTRO CUORE?

Lo stress può contribuire a danneggiare il cuore, soprattutto in concomitanza con ipertensione, diabete, sovrappeso, colesterolo alto, predisposizione familiare e fumo. Lo stress provoca il rilascio nel sangue di ormoni che aumentando la pressione, rallentano il passaggio del sangue e dell'ossigeno, e accentuando la sua tendenza a coagulare, provocano i cosiddetti trombi. Le prime vittime sono le coronarie, le arterie che portano sangue, ossigeno e nutrimento al cuore. Se le coronarie si restringono o si chiudono per colpa di una placca aterosclerotica o di un trombo, una parte del cuore non riceve più sangue e quindi muore.

## I SOGGETTI A RISCHIO

Chi ha avuto una trombosi coronarica o un infarto dovrebbe cercare di ridurre il più possibile lo stress che – secondo una ricerca svizzera – determina anche alterazioni nella circolazione del sangue, nei livelli di cortisolo, e nei livelli dei fattori procoagulanti che, nel sangue, at-

 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)

tivano la coagulazione facilitando la trombosi.

La trombosi coronarica, così come l'ictus, è dunque più probabile che si verifichi in persone che hanno problemi affettivi, depressione, ansia, stanchezza e preoccupazione. Pazienti con depressione hanno, rispetto al normale, piastrine più reattive, fibrinogeno e D-dimero più elevato, espressione di un'attivazione del sistema della coagulazione del sangue. Questo fenomeno è più accentuato in persone anziane o che hanno già sofferto di malattie vascolari, come infarto e ictus. Al contrario, un ambiente familiare e sociale positivo e uno stato di serenità o di felicità si correlano con un minor grado di attivazione della coagulazione del sangue.

Foto © Depositphotos.com



## USA IL CUORE PER CONNETTERE

Il 29 settembre si celebra la Giornata Mondiale del Cuore, nata per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di un'efficace prevenzione delle malattie cardiovascolari, la prima causa di morte in Italia e nel mondo. Quest'anno è dedicata agli "Eroi del Cuore": medici, pazienti, familiari, istituzioni che attuano e insegnano comportamenti sani e si impegnano in prima persona per migliorare la qualità della vita dando il buon esempio alle nuove generazioni.

## FAME NERVOSA


Lo stress aumenta l'appetito: a chi non è capitato, in un periodo di tensione, di consolarsi con cioccolato o merendine? È un comportamento sbagliato perché soddisfare questo bisogno porta a un inevitabile aumento di peso, con conseguenti problematiche sulla salute, e a una maggiore stanchezza.

Bisognerebbe invece assumere regolarmente i pasti, mangiando almeno cinque porzioni di verdura e frutta al giorno e riducendo il consumo di sale, zucchero e bevande contenenti caffeina.

## BUONE ABITUDINI E PROSPETTIVE MISURATE

Preoccupazioni in famiglia, incombenze lavorative, problemi finanziari o di salute...le cause che ogni giorno "stressano" ciascuno di noi sono molteplici. Possiamo tuttavia aiutare il nostro corpo e la nostra mente con qualche piccola accortezza salvavita: fare attività fisica, mangiare in modo sano ed equilibrato, ridurre fumo e alcool, bere molta acqua. Dedicarci ad attività rilassanti come leggere un libro o fare giardinaggio possono aiutarci a gestire e controllare lo stress. Camminare anche solo mezz'ora

al giorno o 30/40 minuti di attività fisica moderata almeno cinque volte la settimana sono abitudini che aiutano a gestire lo stress, producono più energia, favoriscono l'autostima, aiutano il corpo a diventare più tonico e più sodo, riducono il rischio di ipertensione, diabete, malattie coronariche, aterosclerosi, infarto e cancro. Non solo, oltre a sentirci meglio noi, aiutiamo anche le casse dello Stato. È stato infatti calcolato che il costo delle cure per malattie riconducibili a stress è pari a più della metà della spesa sanitaria nazionale. Cifre altissime e preoccupanti che possono essere con-

tenute con maggiore prevenzione e campagne informative adeguate. Non tutto lo stress però, viene per nuocere. Esiste anche uno stress buono, che – se presente nella giusta quantità - ci sprona e ci aiuta a sentirci motivati ed energici. Uno stress protratto nel tempo invece può danneggiare irreparabilmente la nostra salute. Impariamo a rimettere le cose nella giusta prospettiva, conducendo una vita attiva, sana e un po' più saggia, che ci permetta di affrontare lo stress nella giusta misura. Pretendiamo meno da noi stessi e diamo alla nostra vita la dimensione che merita. 



# CAMOUFLAGE?

Tutti i trucchi  
per un incarnato perfetto... ..>



.....▶ **PELLE VELLUTATA, LUMINOSA E PRIVA DI IMPERFEZIONI? CI PENSA IL CAMOUFLAGE, UNA TECNICA DI TRUCCO FRANCESE VOLTA A NASCONDERE GLI INESTETISMI CUTANEI - ANGIOMI, LENTIGGINI, COUPEROSE, ERITEMI, DISCROMIE CUTANEE, ACNE ED ESITI CICATRIZIALI - SENZA CREARE QUELL'ANTISTETICO EFFETTO MASCHERONE. ECCO COME SI FA, QUALI PRODOTTI E CHE COLORI UTILIZZARE A SECONDA DELLE IMPERFEZIONI**

**G**li inestetismi cutanei possono creare un forte disagio psicologico, generando insicurezze e malesseri che possono condizionare negativamente la nostra vita quotidiana. Il camouflage è un "trucco terapeutico" realizzato con cosmetici particolarmente coprenti per andare incontro a chi soffre di questi problemi permanenti o transitori. È un termine che deriva dall'unione delle due parole francesi "camoufleur" (camuffare) e "ma-

quillage" (trucco), e nel linguaggio scientifico si definisce anche Dermocosmetologia correttiva. Normalmente si usano un correttore e una crema colorata coprente, una cipria e uno spray fissante. I prodotti devono essere ipoallergenici, privi di profumi e conservanti, e non causare irritazioni e comedoni assicurando una copertura waterproof (non rimovibile con l'acqua) di lunga durata (24 ore).


Ma come si realizza un trucco camouflage? Innanzitutto partendo

dalla pelle, che deve essere pulita, deterisa e idratata per rimuovere ogni traccia di impurità. Il secondo passo è quello di coprire con un correttore le piccole imperfezioni. Pennello specifico alla mano, si applica il prodotto picchiando delicatamente. Essenziale per una buona riuscita è scegliere toni/colori che possano permettere l'effetto desiderato senza appesantire. Per correggere eritemi, psoriasi e couperose il colore da utilizzare è a base verde, per gli ematomi è a base blu, per gli angiomi è a base gialla, per le macchie e le iperpigmentazioni è a base bianca, mentre per le cicatrici è a base marrone. Attendere quindi che il prodotto sia asciutto e stendere con una spugnetta umida il fondotinta. Importantissimo! Il colore va tamponato e non trascinato per evitare stacchi e macchie. A questo punto si procede, sempre picchiando, con una cipria leggera e uno spray

### BB CREAM: CHE COS'È?

La BB Cream ("blemish balm") è un prodotto multi-tasking che uniforma le discromie e il colorito minimizzando imperfezioni e piccole rughe. Idrata e protegge la pelle grazie a principi attivi di skincare e, solitamente, ha un elevato fattore di protezione solare. A metà strada tra un trattamento e un prodotto di make up, le BB Cream sono dei cosmetici solitamente più coprenti di una crema colorata e con varie proprietà. È l'ideale per chi preferisce una beauty routine veloce e minimale e per chi ama un look "nude". La sua texture, più leggera rispetto al fondotinta, si adatta ai vari tipi di pelle (secca, grassa e matura), esercitando un'azione uniformante e levigante, adatta ad ogni stagione.

fissante che va nebulizzato ad una distanza di 20-25 cm dal viso. Se le imperfezioni da coprire sono tante è preferibile utilizzare un fondotinta coprente, se invece sono poche si può optare per un prodotto dalla texture più leggera come una BB Cream. Due raccomandazioni: evitare prodotti "shining" (brillanti o glitterati) e in caso di brufoli infiammati evitare di copri-

re oppure utilizzare dei prodotti oil free (senza olio) e privi di siliconi che possono ostruire i pori peggiorando sensibilmente la situazione. Per quanto riguarda l'acquisto dei prodotti giusti è consigliabile chiedere sempre un parere agli esperti e utilizzare prodotti particolarmente delicati, mentre per eliminare il trucco si può adoperare uno struccante delicato. 

# Casa Balla

## UN'OPERA D'ARTE TOTALE

APRE AL PUBBLICO PER LA PRIMA VOLTA  
L'ABITAZIONE ROMANA DEL GRANDE FUTURISTA  
GIACOMO BALLA


Il Museo nazionale delle arti del XXI secolo di Roma (Maxxi) apre al pubblico "Casa Balla", il restauro dell'appartamento abitato dall'artista futurista Giacomo Balla con le sue opere e i suoi spazi privati. Una riapertura che arriva dopo 27 anni di "stato sospeso" e di chiusura, le figlie dell'artista Elica e Luce hanno infatti abitato la casa fino alla loro morte. Sarà possibile dunque entra-

re ed immergersi nell'appartamento in via Oslavia al civico 39B dove la famiglia Balla si trasferì nel giugno del 1929. Un vero e proprio laboratorio sperimentale, ogni arredo e oggetto è realizzato dal maestro con l'aiuto della sua famiglia: dalle sedie ai tavoli, dalle bottiglie alle tovaglie e tovaglioli, dai mobili agli abiti, dove emerge il carattere di "lavoro collettivo". La famiglia ha infat-



Giacomo Balla, *La velocità di un'auto + luce* - 1913 - Foto © Sophieost\_Depositphotos.com

ti attraversato momenti di difficoltà e di ristrettezze economiche, e ne è uscita unita, costruendo un mondo letteralmente "dal nulla". Molti degli oggetti sono infatti ricavati da materiali di scarto e di recupero: uno dei cavalletti, composto di canne di bambù è addirittura commovente.

Ma anche pareti, dipinti, tessuti, lo studiolo rosso ricolmo di oggetti, il lungo corridoio che divide in due la casa: un'esplosione di arte dirompente insomma dove nulla è lasciato al caso. Fino al 27 ottobre l'appartamento sarà visitabile solo il fine settimana su appuntamento. 



Museo Maxxi di Roma  
Foto ©DanFLCreativo\_Depositphotos.com

### LA MOSTRA

#### CASA BALLA Dalla casa all'universo e ritorno

In occasione dei 150 anni dalla nascita, il Maxxi di Roma, celebra l'artista futurista Giacomo Balla con una mostra tematica: "Casa Balla. Dalla casa all'universo e ritorno". Contestualmente alla riapertura al pubblico della casa-museo del maestro, il museo ospiterà nella Galleria 5 disegni, oggetti, bozzetti, arredi, provenienti da Casa Balla, posti a confronto con oggetti di design appositamente realizzati da artisti italiani e stranieri, fra cui Ila Bêka&Louise Lemoine, Carlo Benvenuto, Alex Cecchetti, Emiliano Maggi, Leonardo Sonnoli e Space Popular.

MAXXI

Via Guido Reni 4 A 00196 Roma

Tel. +39 06 320 1954

[www.maxxi.art](http://www.maxxi.art)

Orari di apertura:

da martedì a domenica

11:00 - 19:00

# FOOD VALLEY BIKE



Sopra: Il Battistero di Parma  
Nella pagina a fianco:  
Monumento a Giuseppe Verdi a Busseto  
Foto © Depositphotos.com

Da Parma a Busseto: 8 tappe di gusto, arte e cultura pedalando alla scoperta delle terre Verdiane e di Giovannino Guareschi. È la neonata ciclovia Food Valley Bike che per settanta chilometri attraversa il cuore dell'Emilia Romagna

di Stefania Antonetti



**U**n bike tour all'insegna del gusto e delle bellezze storico naturalistiche del basso parmense. Inaugurata a giugno la ciclovia Food Valley Bike attraversa per 70 chilometri le terre di Giuseppe Verdi e Giovannino Guareschi. Da Parma al borgo di Busseto, alla scoperta dei borghi e paesini di Don Camillo e Peppone, luoghi della tradizione, dei grandi salumi e delle

paste fresche. Un viaggio in bicicletta che si arricchisce di arte, sapori e di paesaggi dal fascino rurale.

## UNA CICLABILE CON UNA FORTE CONNOTAZIONE ENOGASTRONOMICA

Pasta, formaggi e salumi d'eccellenza. Un unico comune denominatore che diventa un forte richiamo sia per l'utenza italiana che per quella inter-

nazionale. La varietà gastronomica del territorio diventa così protagonista di questo percorso, tanto da poter associare uno o più alimenti a ogni tappa della Food Valley Bike: Parma - prosciutto di Parma e pasta; Sorbolo - pomodoro e parmigiano reggiano; Mezzani - anolino; Colorno - Reggia di Colorno, sede di ALMA, la Scuola Internazionale di Cucina Italiana fondata da Gualtiero Marchesi; Sissa Trecasali - spalla cruda di Palasone;

Roccabianca - cicciolata e ciccioli; Polesine Zibello - culatello e Busseto - spongata delle terre verdiane.

## FOOD VALLEY BIKE: IL PERCORSO

La ciclovia Food Valley Bike parte dunque da Parma, quest'anno Capitale della Cultura Italiana, da sempre considerata uno dei "capoluoghi" italiani del buon cibo. Una "P" sinonimo di prosciutto, pasta, pomodoro e parmigiano reggiano. Ma anche una città ricca di monumenti e opere d'arte che meriterebbe un week-end cicloturistico a sé. Oltre a una visita al Teatro Regio, al Museo della Pilotta, al Parco Ducale e ai suoi giardini alla francese, si può pedalare fino a Piazza Duomo, dove si trova la Cattedrale in stile romanico con la cupola affrescata dal Correggio (L'assunzione di Maria) e gli splendidi bassorilievi di Benedetto Antelami. Da Parma, la pedalata segue l'argine reggiano dell'Enza, transitando per Coenzo, dove si


## IL CASTELLO DEI BURATTINI MUSEO GIORDANO FERRARI

Tra gli appunti e le curiosità di Parma spicca il "Castello dei Burattini" museo Giordano Ferrari. Un'originale raccolta di burattini e marionette realizzata dalla famiglia Ferrari, maestri burattinai della fine dell'ottocento. La collezione spazia dalla tradizione italiana (commedia emiliana, bergamasche, manufatti stranieri europei ed orientali, proponendosi come un must del settore dell'artigianato universale di grandissimo interesse folkloristico e artistico-letterario.



A sinistra  
La maschera di Parma Bargnola  
Castello dei burattini di Parma  
Foto © Isaac74  
Depositphotos.com

A destra  
Stagionatura alla Corte Pallavicina Relais  
Foto © giuseppemaschi.me.com  
Depositphotos.com

Alma, la scuola di alta cucina. Lungo il fiume, il percorso Food Valley Bike risale il Po verso ovest e le Terre Verdiane in un territorio dove i protagonisti della tavola sono i salumi. Si toccano in successione Sissa Trecasali, patria della spalla cruda, poi Roccabianca, terra di ciccioli, Zibello e Polesine, dove nasce l'ammiraglia degli insaccati, il culatello. Siamo quasi alla fine del percorso, si devia leggermente verso sud e si pedala verso Busseto, tappa finale della ciclovia. Questo borgo è noto per la figura di Giuseppe Verdi, che nacque proprio nella vicina frazione di Roncole ma visse qui gran parte della sua vita, imparando a suonare il piano grazie alle lezioni dell'organista della chiesa del paese. A Busseto la presenza del Maestro è tangibile, si possono visitare infatti tutti i luoghi simbolo della vita di Verdi. In suo omaggio è stato realizzato anche un museo multimediale che permette di conoscere la vita artistica e personale del maestro. 

trova il museo etnografico della Casa delle Contadinerie. Raggiunge poi il Po all'altezza di Mezzani, patria dell'anolino fatto a mano e di Colorno, con la sua reggia (soprannominata la Versailles dei duchi di Parma) e la sua

# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

Avrai successo sia nel lavoro che nelle relazioni. Non esitare a contattare qualcuno appena conosciuto. A settembre sarai anche in ottime condizioni fisiche, quindi sfrutta ogni momento libero per praticare sport o altre attività come il giardinaggio o l'escursionismo.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

A settembre in amore sarai favorito. I single godranno di nuove relazioni e romantiche storie d'amore. Satisfazioni anche nella sfera professionale. La chiave del successo sarà il coraggio e la fiducia in sé stessi. Si consiglia di evitare il conformismo.



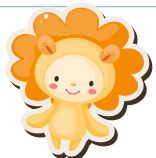
**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

Passionalità e allegria, ecco la tua firma questo mese. Un periodo perfetto per concretizzare le tue aspirazioni, perché ci metterai fascino e intraprendenza. Settembre sarà contraddistinto da te stesso e dalla tua volontà sia nel lavoro che nella carriera.



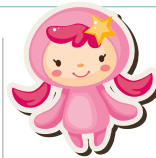
**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

A settembre possiederai molta energia e potresti sentire scariche di adrenalina. Fai attenzione però a non essere sopraffatto da un'ansia eccessiva. Sarai molto empatico e gli altri adoreranno trascorrere del tempo con te. Questo vale anche per il tuo partner.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

In amore potrebbero nascere delle tensioni col partner e non sarà facile affrontarle con calma: ti sentirai sotto pressione, soprattutto a lavoro. Per fortuna la situazione professionale presto migliorerà e sarà possibile ritrovare tutta la serenità perduta.



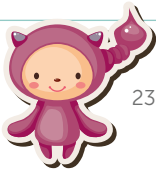
**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Voglia di dolcezza, di sentirti accudito, coccolato, amato e desiderato. Un atteggiamento morbido e forse un po' passivo. Sarai comunque accompagnato da molta energia fisica e salute mentale. Gli amici e la famiglia ti aiuteranno ad affrontare le difficoltà.



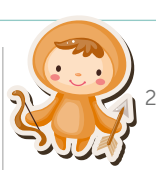
**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Nella vita di coppia tornerà il sereno, e per chi è da poco single, sarà possibile ritrovare l'equilibrio e ricominciare. Dal punto di vista professionale conviene sfruttare al massimo l'influenza positiva di Mercurio che agirà favorevolmente a lavoro.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

L'influenza della famiglia diventerà molto forte, quindi prendersi cura delle relazioni con i propri cari sarà fondamentale. Per essere felici, dovrai apprezzare le persone a te care. La tranquillità si tradurrà positivamente anche nella sfera professionale.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

Sarai concentrato nella vita interiore e sentirai una potente brezza di libertà che ti incoraggerà. Durante il mese di settembre sarà favorita la tua natura conquistatrice, passionale e la voglia di fare nuove scoperte, sia umane, geografiche che spirituali.



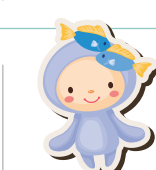
**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

Per i Capricorno è il momento di azioni decisive e nuovi obiettivi, soprattutto professionali. Persistenza, coraggio e atteggiamento intransigente: questo garantirà il successo. Sfrutta bene il periodo per delineare anche i progetti di vita sentimentale.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

A settembre, i nati dell'Acquario saranno in ottima forma. Marte ti donerà la sua energia e non ci sarà nulla che non potrai fare. In questo periodo, le emozioni saranno più intense. Apparirai molto simpatico, altruista ed empatico agli occhi degli altri.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Dolcezza, cambiamenti, rivoluzione ma anche stabilità lavorativa. Un cielo variegato ma sempre favorevole. Se ci sarà da definire le linee di un progetto di coppia, settembre sarà perfetto allo scopo. Le eclissi impongono invece di investire denaro con cautela.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Beatrice Venezi - Direttore d'orchestra

## TIRA FUORI IL TUO LATO BIOSCALIN

**NOVA • Genina**

**75% DI CAPELLI PIÙ FORTI IN SOLI 15 GIORNI\***

Dalla ricerca Giuliani, il nuovo integratore **NOVA • Genina**: una combinazione unica di ingredienti naturali ed esclusivi brevetti per favorire forza, volume e lucentezza dei capelli indeboliti. Con tecnologia di rilascio che massimizza l'efficacia e l'assorbimento. In compresse e bustine.

**PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.**

# Bioscalin®

SCOPRI DI PIÙ



## NOVITÀ



**GIULIANI**

\* Risultati studio clinico.





SALUTE E CONVENIENZA

# Per il tuo Autunno

## SETTEMBRE

MOMENT  
MOMENTACT



bustine orali

sconto  
25%

OKI  
INFIAMMAZIONE  
e DOLORE



collutorio e spray

sconto  
25%

BIOCHETASI



18 bustine efferv.

sconto  
25%

FLECTORARTRO



1% gel

sconto  
25%

## OTTOBRE

FROBEN GOLA



collutorio e spray

sconto  
30%

TANTUM VERDE



collutorio  
120ml e 140ml

sconto  
25%

ACTIFED  
e ACTIGRIP  
GIORNO E NOTTE



12 compresse

sconto  
30%

VOLTAREN



emulgel 2%

sconto  
25%