



periodico di salute attualità e cultura | Gennaio-Febbraio 2022

171

# PHARMA

magazine



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

# Perché fermare la tua giornata?

Puoi fermare i sintomi del raffreddore e dell'influenza.



**Azione rapida** sui sintomi del raffreddore e dell'influenza

**Con Vitamina C** per stimolare il sistema immunitario



**ASPIRINA**



Pronti per essere al tuo fianco, quando serve.

Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Del 12/11/2020.



Illustrazione © Depositphotos.com

## ENTRA IN SCENA IL 2022!

Con il Capodanno entra in scena il mese di gennaio. Sospeso tra passato e futuro, come il dio romano Giano che gli dà il nome, gennaio è il mese della ripartenza. Ricco di aspettative e curiosità dà il benvenuto al 2022 tra speranze e progetti nuovi, ma anche ricordi e preoccupazioni dell'anno appena trascorso. D'obbligo però guardare al futuro. Accogliamo così il 2022 sfogliando *Pharma Magazine* tra curiosità, consigli e spunti. Apriamo allora questo nuovo numero con l'app gratuita *Clue* il "diario" digitale per monitorare e comprendere fertilità e ciclo mestruale. Seguiamo poi i consigli degli esperti per depurare

il fegato dopo gli stravizi alimentari delle feste natalizie, perché il fegato è davvero l'organo più "generoso" del nostro organismo. Un lavoratore instancabile e polivalente. Nell'era digitale sfogliare *Pharma Magazine* vuol dire anche fare un po' di chiarezza sull'universo virtuale, perché Facebook cambia nome e diventa Meta. L'evoluzione potrebbe cambiare la vita di milioni di utenti, dei social e di internet stesso. Invitiamo a leggere anche della "sindrome della superiorità illusoria", tipico di chi sovrastima la propria intelligenza, imponendo le proprie idee come verità assolute. Nella pagina del benessere scopriamo il polline d'api,

un antibiotico e un integratore naturale dal patrimonio nutritivo ineguagliabile. Gennaio può diventare l'occasione per scoprire la "regina delle nevi": Courmayeur. Un gioiello custodito dalla montagna più alta delle Alpi, il Monte Bianco. Perfetta sintesi di innovazione e tradizione. E se la magia delle feste non si è ancora esaurita, quale migliore occasione per una visita al Mudec di Milano per riscoprire il mondo: "Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo". Una mostra che racconta i segreti che hanno reso le favole Walt Disney, capolavori in grado di far ridere, commuovere e innamorare.

Direttore Editoriale  
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile  
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione  
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia  
STEFANIA ANTONETTI

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

Editore



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

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

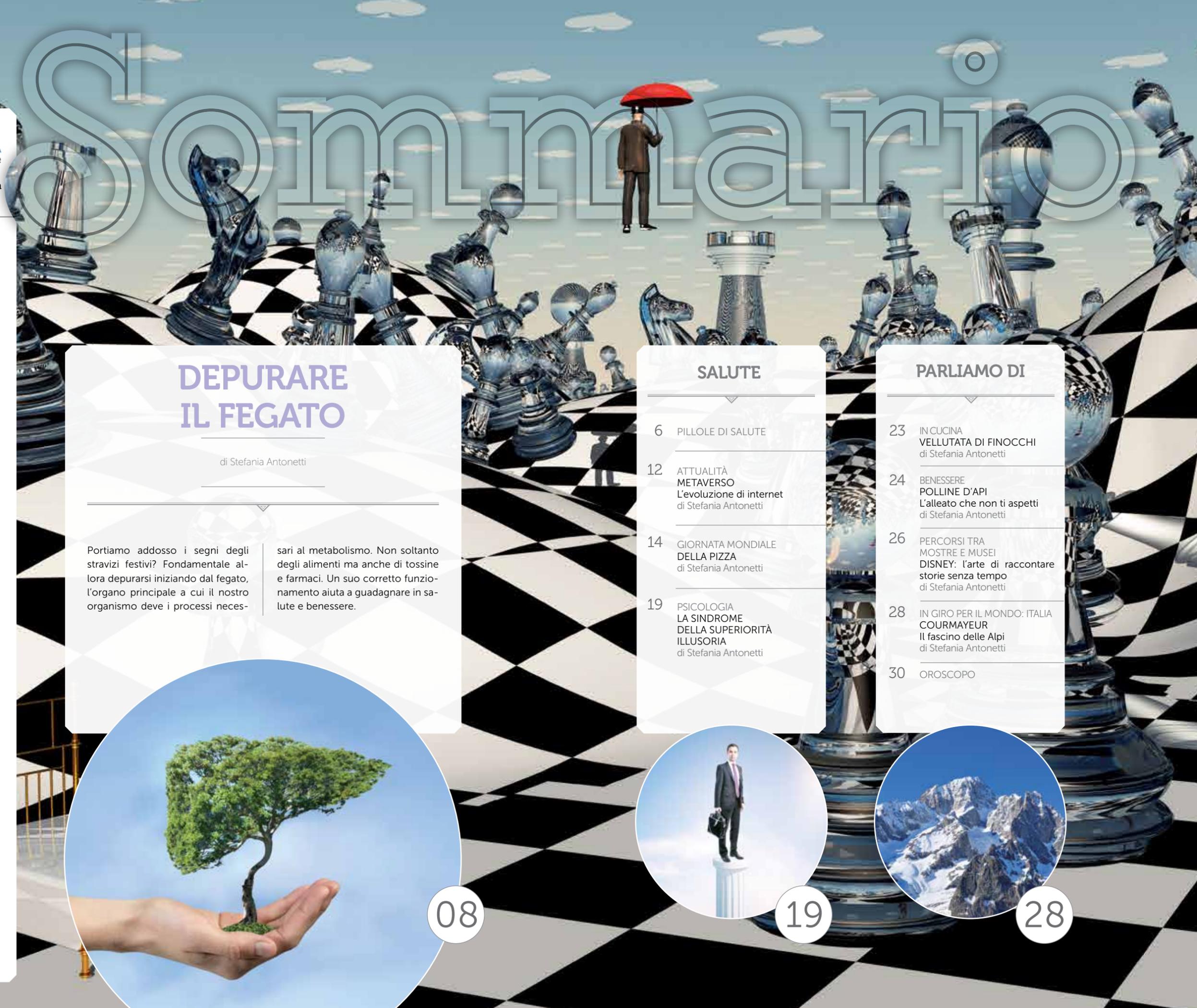
Stampa  
Timpoca, Recco, Genova

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

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

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

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



## DEPURARE IL FEGATO

di Stefania Antonetti

Portiamo addosso i segni degli  
stravizi festivi? Fondamentale al-  
lora depurarsi iniziando dal fegato,  
l'organo principale a cui il nostro  
organismo deve i processi neces-

sari al metabolismo. Non soltanto  
degli alimenti ma anche di tossine  
e farmaci. Un suo corretto funzio-  
namento aiuta a guadagnare in sa-  
lute e benessere.



08

### SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ  
METAVERSO  
L'evoluzione di internet  
di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA MONDIALE  
DELLA PIZZA  
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA  
LA SINDROME  
DELLA SUPERIORITÀ  
ILLUSORIA  
di Stefania Antonetti



19

### PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA  
VELLUTATA DI FINOCCHI  
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE  
POLLINE D'API  
L'alleato che non ti aspetti  
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA  
MOSTRE E MUSEI  
DISNEY: l'arte di raccontare  
storie senza tempo  
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA  
COURMAYEUR  
Il fascino delle Alpi  
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



28



Foto © Depositphotos.com

## LE MESTRUAZIONI IN UN'APP

Un diario digitale per monitorare il ciclo mestruale e la fertilità. E' l'app gratuita Clue.

Le nostre mamme sicuramente usavano segnare la data del proprio ciclo mestruale in agenda o più semplicemente sul calendario. Qualcosa è cambiato. Perché oggi il controllo del ciclo mestruale e della fertilità passa anche attraverso un clic, scaricando semplicemente delle app. Come, ad esempio l'applicazione *Clue* definita scientifica ed essenziale. Nonché gratuita. Nata per monitorare, comprendere e prevedere il ciclo mestruale e, più in generale, la salute. Semplice ed elementare, consente di tracciare il ciclo mestruale e ricordare quando sono in arrivo le mestruazioni. A idearla nel 2013, la trentanovenne danese Ida Tin. L'applicazione conta al momento 2,5 milioni di utilizzatrici mensili presenti in 180 paesi. Basta scaricare l'app, immettere i dati aggiornati come: dolori, stati d'animo e sintomi e il calendario terrà conto di ciò che accade. Sarà possibile, inoltre selezionare qualsiasi giorno passato dal calendario. Dal design pulito e ordinato, *Clue* è consigliata per chi ha bisogno di un'app semplice e intuitiva per monitorare l'andamento del proprio ciclo e della propria ovulazione. E la privacy? Nessun problema, assicura l'ideatrice: "tutti i dati trasmessi sono aggregati e resi anonimi". *Clue* non è comunque l'unica a tracciare il ciclo mestruale. A monitorarlo ci sono infatti anche: Flo, Life, Maya e Calendario Ciclo Mestruale. Alcune delle quali sono a pagamento.

## SONNO APNEE OSTRUTTIVE



Le apnee ostruttive del sonno interessano tra il 2 e il 6% della popolazione e si caratterizzano per il russamento interrotto da pause respiratorie, eccessiva sonnolenza diurna, risvegli con sensazione di soffocamento, sonno frammentato e non ristoratore. Riguarda soprattutto i maschi, mentre le donne ne sono colpite dopo la menopausa. Sul fronte della prevenzione è importante perdere peso, visto che l'obesità è il più noto fattore di rischio.

Foto © Depositphotos.com

## MOVIMENTO NUOVA SFIDA DI CURA

Quattro mesi di attività fisica mirata per i pazienti con tumore. Una nuova sfida quella del movimento che diventa parte integrante della riabilitazione dei pazienti oncologici dopo la chirurgia, perché aumenta le capacità funzionali e la forza muscolare, migliora la flessibilità e la mobilità articolare e aiuta a ridurre il peso. A dirlo sono i risultati del progetto 'Operazione PHALCO' (PHysical aCtivity for Oncology) promosso da Fondazione AIOM.



Foto © Depositphotos.com

## DORMIRE BENE



Dormire bene è fondamentale per mantenere alta la qualità della vita e rallentare i processi di invecchiamento. Lo rendono noto gli esperti della Fondazione Veronesi. Purtroppo, sono sempre più i casi di insonnia e di sonno intermittente. Specialmente tra gli over 50. A sorpresa il primo consiglio è quello di cercare di limitare internet e televisione prima di dormire, ma anche di mangiare bene, fare attività fisica e prendere il sole durante il giorno.

Foto © Depositphotos.com

## BERGAMOTTO GLI OLI ESSENZIALI

È una sostanza viscosa dalle mille proprietà che si ottiene dalla spremitura della buccia del frutto maturo. Una risorsa per prendersi cura di mente e corpo in maniera naturale. Basta ricordare le sue caratteristiche benefiche e il gioco è fatto. Quattro i benefici che possono tornare utili: rappresenta la base di acqua di colonia e profumo, è un toccasana per la pelle grassa, è una soluzione contro l'alitosi e permette di fare massaggi antistress.



Foto © Depositphotos.com

## FAGIOLI PER I CENTENARI

Per la scienza l'alimento per vivere fino a cento anni sono i fagioli. Uno studio pubblicato su *Circulation* ha esaminato gli effetti di una dieta ricca di carne rossa, cibi lavorati, cereali raffinati e zucchero e una dieta più sana composta da legumi, verdure, frutta e cereali integrali. I ricercatori hanno scoperto che la dieta più sana determina una diminuzione del 17% del rischio di mortalità e un rischio inferiore del 28% di morte per malattie cardiovascolari.



Foto © Depositphotos.com

## I SEMI DI CHIA



Piccoli semi piatti e ovali, dal colore che varia dal bianco al nero, passando per il marrone, sono tra i semi più nutrienti e versatili in cucina. Ricchi di fibre e di omega 3 sono degli antiossidanti che proteggono l'intestino. Aiutano a controllare alcuni processi infiammatori e a ridurre il rischio di problemi cardiovascolari. Esercitano un'azione antiossidante favorendo il buon funzionamento del metabolismo e facilitano il lavoro dell'intestino.

Foto © Depositphotos.com

## L'ALLUMINIO FA MALE AL CERVELLO

Uno studio inglese pubblicato sul *Journal of Alzheimer's Diseases*, ha evidenziato la correlazione tra l'alluminio e le malattie del cervello, una fra tutte l'Alzheimer. Sembra infatti che questo metallo sia dannoso per la salute del cervello. Le piccole particelle di alluminio che ingeriamo per esempio quando beviamo da una lattina oppure mangiamo un panino incartato con dell'alluminio possono creare seri danni alla nostra funzione cognitiva a lungo termine.



Foto © Depositphotos.com

## L'ORA DEL CAFFÈ



Un caffè appena svegli? Sbagliato! Berne uno tra le 8.00 e le 9.00 non è indicato. Lo sostiene Steven Miller, neuroscienziato e ricercatore dell'University of the Health Sciences di Bethesda, Maryland. Il ricercatore ha constatato che l'ora migliore per bere caffè è tra le 9.30 e le 11.30. Tutto dipende dal mantenimento dell'equilibrio del nostro ritmo circadiano. Così facendo, l'azione della caffeina sarà intensa e non si va incontro a rischi di assuefazione.

Foto © Depositphotos.com

Depurare il  
per

# FEGATO

## ammalarsi di meno

Il fegato è l'organo più generoso del nostro organismo. Un lavoratore instancabile e polivalente. Essenziale alla vita. Depurarlo, dopo gli eccessi alimentari delle feste natalizie, vuol dire migliorare l'intero stato di salute, le funzionalità della digestione e il buon funzionamento dell'intestino.



di Stefania Antonetti

## È

FATTA! CON L'EPIFANIA SIAMO UFFICIALMENTE FUORI DALLE TRADIZIONALI ABBUFFATE

NATALIZIE. Abbuffate che mettono a dura prova il nostro peso forma con l'eccesso di calorie assunte nell'arco di due settimane. Ma non è solo un problema di girovita. I cibi ricchi di grassi e zuccheri, magari sommati a qualche bicchiere di troppo, lasciano conseguenze che vanno ben al di là dell'aumento di peso. "I cibi particolarmente grassi – spiegano gli specialisti – provocano un aumento di colesterolo e trigliceridi e affaticano il fegato. I troppi condimenti e l'alcol, inoltre, comportano un sovraccarico digestivo che irrita le mucose e nuoce sia allo stomaco che all'intestino".

### DEPURARE E DETOSSIFICARE LE PAROLE CHIAVI

Il che vuol dire curare uno stato di intossicazione attraverso la neutralizzazione e l'eliminazione delle tossine. Il nostro benessere e la nostra salute dipendono da come l'organismo elimina le tossine. Organismo che soffre anche per l'inquinamento ambientale, la vita sregolata, lo stress, i prodotti tossici e per i prodotti alimentari trasformati, che si accumulano nel corpo sotto forma di tossine e parassiti, provocando una serie di disturbi fisici.

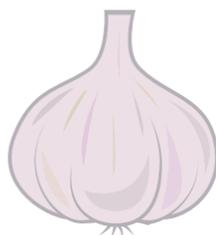
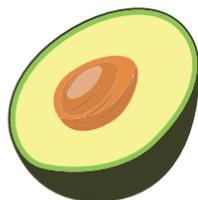
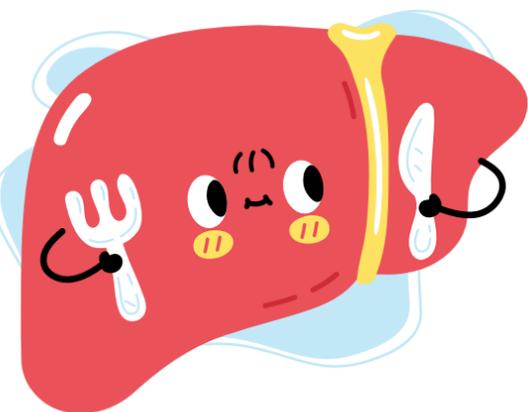
### DEPURARE INIZIANDO DAL FEGATO

Principale organo dedito a smaltire le tossine, il fegato diventa fondamentale per la nostra salute, perché

è uno degli organi che svolge il maggior numero di funzioni. Rappresenta insieme al cervello e al rene il principale responsabile del consumo metabolico a riposo. È indispensabile per la metabolizzazione dei nutrienti, per la sintesi di alcune vitamine, di ormoni, di colesterolo e della bilirubina (una delle sostanze di cui è composta la bile). È fondamentale inoltre per neutralizzare le sostanze tossiche ingerite con gli alimenti o prodotte dai batteri del microbiota intestinale.

### VIETATO SOVRACCARICARE

Il fegato lavora instancabilmente per disintossicare il sangue, produrre bile necessaria per digerire i grassi, sintetizzare gli ormoni e immagazzinare vitamine essenziali, 



### GLI ALIMENTI AMICI DEL FEGATO

Un'alimentazione ricca di frutta e verdura può contribuire ad alleggerire il lavoro del fegato. Gli esperti raccomandano in particolare alcuni frutti e ortaggi perché ricchi di sostanze in grado di favorire l'attività del fegato, migliorando i processi di eliminazione delle tossine. Tra gli alimenti consigliati c'è l'aglio, il pompelmo, le barbabietole, le carote, il tè verde, la rucola, gli spinaci, l'avocado, le mele e l'olio extravergine d'oliva. Olii spremuti a freddo come l'olio extravergine d'oliva, l'olio di semi di canapa e di semi di lino sono considerati benefici per il fegato, se

utilizzati con moderazione, in quanto apportano una base lipidica in grado di immagazzinare una parte delle tossine presenti nell'organismo, alleggerendo il carico sul fegato. Ma anche cereali integrali con particolare riferimento al riso integrale, ricchi di vitamine del gruppo B, in grado di migliorare sia il metabolismo dei grassi che il funzionamento del fegato. Nella lista non mancano broccoli e cavolfiori, limoni, noci, cavoli e asparagi. E la curcuma, la spezia che aggiunta al condimento di pietanze a base di verdure o di legumi ne favorisce la depurazione.

minerali e ferro. Una lista davvero lunga, utile a comprendere quanto e come giochi un ruolo fondamentale nella nostra salute e benessere. Depurare il fegato diventa importante per riuscire a perdere peso, rafforzare il sistema immunitario, migliorare la digestione, avere

Depurare il fegato diventa importante per riuscire a perdere peso, rafforzare il sistema immunitario, migliorare la digestione, avere pelle e capelli sani, essere più vitali, migliorare il riposo ed eliminare i calcoli epatici



pelle e capelli sani, essere più vitali, migliorare il riposo ed eliminare i calcoli epatici.

### SI PARTE DA UN'ALIMENTAZIONE SANA

Gli eccessi alimentari, l'alcool, uno stile di vita non equilibrato possono

essere causa di un malfunzionamento del fegato. E' importante favorire una sana educazione alimentare, riducendo l'eccesso di alcool, del quale spesso si abusa durante alcuni periodi dell'anno, come ad esempio a Natale e Capodanno.

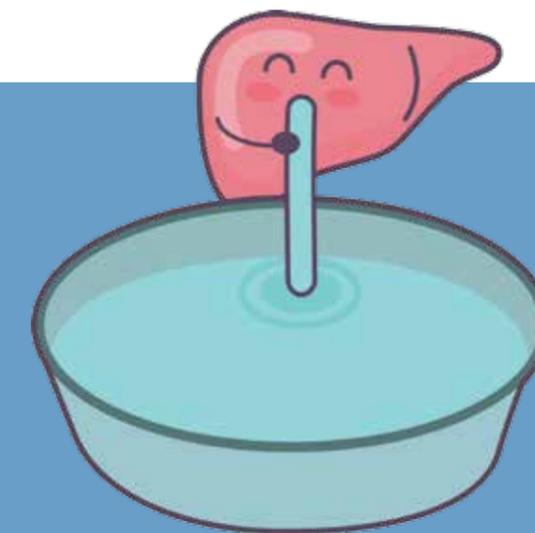
### NO ALLE DIETE DRASTICHE

"La scelta giusta non è seguire delle diete drastiche "fai da te" ma sposare uno stile nutrizionale sano - spiegano gli esperti -. E' bene partire garantendo una corretta idratazione, attraverso un consumo adeguato di acqua, circa 2 litri al giorno. Sono consigliabili inoltre fonti integrali di carboidrati complessi quali pane, pasta, crackers e fette biscottate perché apportano più fibra e micronutrienti (sali

minerali e vitamine) rispetto ai prodotti raffinati, aumentano il senso di sazietà, facilitano il transito intestinale e riducono l'indice glicemico del pasto. E' opportuno fare attenzione ad alcol e dolci per aiutare il fegato a depurarsi. Ultimo consiglio, ma non meno importante, è consumare frutta e verdura di stagione".

### UNA VITA ATTIVA AIUTA A DEPURARE

Insieme ad un'alimentazione equilibrata, una vita attiva è un'ulteriore chiave per la salute e la forma fisica. Fare sport, se praticato con regolarità, aiuta a mantenere il giusto peso, protegge l'apparato cardiovascolare, rinforza il sistema immunitario e tiene lontano lo stress.



### TISANE DEPURATIVE

A favorire la depurazione dell'organismo ci sono anche le tisane. Si può spaziare scegliendo tra zenzero e limone, curcuma, karkadè, finocchio (ottima per combattere meteorismo e sgon-

fiare la pancia) e il decotto di bardana. Ma anche specifici rimedi naturali che servono a sostenere il lavoro del fegato come il tarassaco, il cardo mariano, il carciofo e il succo di aloe vera.

# METAVERSO

## L'EVOLUZIONE DI INTERNET

Sarà sufficiente indossare un visore per entrare in un ufficio virtuale dove discutere e programmare la giornata con i propri colleghi. L'evoluzione ha inizio! Facebook cambia nome e diventa Meta. Il futuro del social network passa attraverso l'universo virtuale completamente immersivo del Metaverso.

**L'**annuncio del Metaverso da parte del fondatore di Facebook Mark Zuckerberg, ha attirato l'attenzione di molti, anche dei meno tecnologici. Curiosità, ma anche confusione, generate dalla notizia del prossimo e nuovo capitolo di internet. Una scelta epocale che, da qui a pochi anni, cambierà la vita di tutti gli utenti, non solo dei social, ma di internet stesso. Un progetto ambizioso che potrebbe raggiungere un miliardo di persone nel prossimo decennio e creare milioni di posti lavoro.

### FACEBOOK CAMBIA NOME E DIVENTA META

Adesso è ufficiale. A dare notizia è stato lo stesso Mark Zuckerberg che nel corso dell'evento *Connect* ha svelato il suo Metaverso. Un universo virtuale intrecciato con la realtà, ossia una realtà virtuale condivisa via web dove si potrà essere rappresentati in tre dimensioni diverse grazie alla presenza di un proprio avatar, ossia la propria immagine virtuale.

### NUOVI ORIZZONTI PER DIMENTICARE LE FALLE

Secondo molti opinionisti internazionali dietro questo nuovo progetto c'è la ferma volontà di Zuckerberg di far dimenticare il modo, duramente criticato, nel

quale opera la sua piattaforma social e lanciare Facebook verso nuove avventure. E a cambiare sarà anche il logo. Congedata la classica "f" ci sarà spazio per un nuovo simbolo che ricorda quello dell'infinito, ma un po' più schiacciato.

### UN FUTURO INTERCONNESSO E ACCESSIBILE A TUTTI

E' questo l'obiettivo del fondatore di Facebook (che include anche Instagram, Messenger, Quest VR, WhatsApp, la piattaforma Horizon VR e altro). L'idea è quella di creare un luogo dove la gente potrà interagire, lavorare e creare prodotti e contenuti. Un nuovo ecosistema che potrebbe creare milioni di posti di lavoro e raggiungere un numero sconfinato di utenti nei prossimi anni.

### RINNOVARE LA PAROLA CHIAVE

"Siamo all'inizio del prossimo capitolo di internet e del prossimo capitolo della nostra società. Facebook è uno dei prodotti più usati nella storia - ha spiegato Zuckerberg -. Un marchio icona fra i social media ma non include tutto quello che facciamo. Voglio ancorare il nostro lavoro e la nostra identità a quello che costruiamo andando avanti. Mi auguro che nel tempo saremo visti come una società di Metaverso".

### LE ORIGINI DEL METAVERSO

Il termine "metaverso" è un neologismo, formato dalla fusione di meta, trascendente, e verso, da universo. Lo coniò lo scrittore di fantascienza Neal Stephenson nel romanzo *"Snow Crash"* del 1992 per descrivere una dimensione virtuale in cui il protagonista, Hiro Protagonist, tramite il suo avatar socializza, fa acquisti e sconfigge nemici del mondo reale. Ma il concetto risale allo scrittore William Gibson, che nel 1984 lo popolarizzò col nome di cyberspazio.

### IN REALTÀ COS'È IL METAVERSO?

Un universo virtuale, completamente immersivo, dove compiere qualsiasi tipo di attività. Un passaggio sostanziale dove le nostre azioni quotidiane, potranno essere svolte in un mondo parallelo fatto di avatar iperrealistici composto da tutte le persone connesse con noi in rete. In quest'ottica Meta sta sviluppando un sistema di mondi paralleli chiamato Horizon World (un metaverso appunto), dove saranno integrati tutti i social del gruppo dove poter giocare, studiare, partecipare a concerti, eventi e incontrare persone fisicamente lontane.

di Stefania Antonetti



## ARRIVANO I NEGOZI FISICI DI META

Prima ancora di procedere alla costruzione del Metaverso, Mark Zuckerberg, fondatore di Facebook potrebbe presto aprire dei negozi monomarca. Non entità virtuali, ma veri e propri negozi fisici in tutto il mondo. Punti vendita dove saranno presenti i dispositivi per la realtà aumentata come caschi e occhiali VR, per permettere di accedere a informazioni digitali e visitare mondi virtuali.

E' da queste nuove tecnologie che partirà la rivoluzione del Metaverso, un mondo creato dal computer, parallelo e comunicante, nel quale muoversi in libertà ma in continuità con la realtà. E per i futuri "abitanti" potrebbero presto arrivare dei negozi fisici, con addetti che permetteranno ai clienti di provare e acquistare i dispositivi necessari per interagire con la nuova realtà e accedere al Metaverso.



### UN AMBIENTE IPERREALISTA E IPERCONNESSO

Dove il proprio avatar verrà teletrasportato e potrà chattare su WhatsApp, postare su Instagram, ricevere notifiche e allo stesso tempo vivere connesso in stanze virtuali con altri avatar. Un passaggio profondo che riguarderà internet in tutti i suoi aspetti. Basti pensare allo smart working: sarà sufficiente

indossare un visore per entrare nel proprio ufficio virtuale dove discutere e programmare la giornata. Ma i campi di applicazione saranno ben altri: corpo e moda, intrattenimento e giochi, formazione e istruzione, arte, teatro architettura e design, scienze sociali, marketing e comunicazione. Ma anche città virtuali, geolocalizzazione, turismo sintetico e attività immobiliari.

di Stefania Antonetti

**GIORNATA MONDIALE DELLA PIZZA**

Il 17 gennaio si celebra la giornata del piatto più amato dagli italiani: la pizza. Nata nel 2017 quando la pizza ha ricevuto il titolo ufficiale del Patrimonio Mondiale dell'Umanità dal Comitato Unesco per la Protezione Culturale Immateriale. E' il piatto simbolo della nostra gastronomia, ma anche l'alimento più popolare e diffuso al mondo. Una festa che cade non a caso il giorno in cui si celebra Sant'Antonio Abate Patrono dei pizzaioli. Regina indiscussa, oggi la pizza è conosciuta e amata in tutto il mondo e in alcuni paesi il consumo è molto più alto che in Italia. Negli Usa la percentuale di pizze sfornate è pari a 13 chili a testa ogni anno, ma è la Norvegia il paese dove si mangia più pizza al mondo.



Perfetta per organizzare una serata con amici e parenti, la pizza oltre ad aver fatto grande l'Italia nel mondo, fornisce un mix di nutrienti che danno energia e aiutano a sentirsi più carichi. Indiscutibilmente tra i cibi più amati e apprezzati a livello globale. Ma quale segreto si cela dietro tanto successo? Innanzitutto, è gustosa, economica e relativamente semplice da preparare. I suoi ingredienti: acqua, pomodoro, mozzarella, basilico e farina. Tutti alimenti salutari alla base della dieta mediterranea capaci di trasformare questo piatto in un vero e proprio modello della buona alimentazione. Ma c'è di più! La pizza rende più felici. Un alimento completo dal punto di vista nutrizionale che garantisce all'organismo il giusto apporto di carboidrati, proteine e lipidi. E la scienza conferma: "la pizza consumata nelle giuste quantità, massimo una volta a settimana,

può essere considerata un vero e proprio booster per l'umore". Fornisce infatti un mix di nutrienti come i carboidrati complessi e le vitamine del gruppo B che oltre a dare energia influenzano la produzione dei neurotrasmettitori legati al benessere. Molecole che hanno un ruolo chiave nella regolazione dell'umore. Contiene inoltre triptofano presente sia nell'impasto che nella farcitura in particolare nei latticini come la mozzarella. Un aminoacido essenziale precursore della serotonina, l'ormone della felicità. Apporta in più la tirosina, un aminoacido essenziale che favorisce la produzione di dopamina e noradrenalina, due neurotrasmettitori che aiutano a sentirsi più "in sprint". Rilassa e rasserena. La pizza favorisce infine la produzione di endorfine da parte del cervello che aiutano a rasserenare e a rilassare. Un solo consiglio però: "attenzione alle quantità".

# La pizza ci rende felici!



Un ottimo rimedio contro il malumore. Simbolo per eccellenza di convivialità la pizza è un alimento completo che assicura energia e vitalità, rilassa e rasserena. Ma occhio alle quantità.

ENTEROLACTIS®

# Vivi in armonia

Mantieni l'equilibrio della flora intestinale

IL PRIMO  
PROBIOTICO  
BEVIBILE  
CON TECNOLOGIA  
**DRYCAP**  
CAPSULA BREVETTATA,  
PROTEGGE DALL'UMIDITÀ  
E DAGLI AGENTI ESTERNI



ENTEROLACTIS® È UN INTEGRATORE PROBIOTICO A BASE DI 8 MILIARDI DI CELLULE VIVE (L.CASEI-DG), INDICATO PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE.

Utile in caso di:

- DISBIOSI OCCASIONALI
- TERAPIE ANTIBIOTICHE
- ALIMENTAZIONE SCORRETTA
- CAMBI DI STAGIONE

- Dalla ricerca italiana
- Senza glutine
- Senza lattosio



Ricercatori di benessere  
www.sofarfarm.it

# PRENDI CURA DI TE



**Il COVID ha cambiato completamente il nostro sistema di vita**, le nostre abitudini, il nostro modo di vedere le cose e la vita stessa.

Improvvisamente ci accorgiamo dell'importanza fondamentale di cose che davamo per scontate, la salute, la libertà, gli affetti.

Il COVID ha cambiato il nostro modo di approcciarci alla medicina, alle cure, alla prevenzione.

L'accesso agli ospedali e al medico di base sono resi complicati dall'emergenza che assorbe l'intero apparato sanitario.

**Il Farmacista è stata e continua ad essere la figura sanitaria più vicina ed immediatamente accessibile per il paziente** che necessita di costanti e continui controlli perché il Covid non è l'unica malattia.

La prevenzione, i controlli, l'aderenza terapeutica sono alla base del mantenimento del nostro benessere e la Farmacia ed il Farmacista sono il luogo ed il professionista della salute che possono garantire la massima disponibilità e supporto per far sì che questo avvenga sempre.

Il controllo della pressione, del colesterolo, della glicemia e degli altri parametri del sangue sono i più semplici ma fondamentali esami che tutti i giorni possiamo trovare in farmacia anche nel paesino più isolato dove troveremo sempre un Farmacista ad assisterci ed a consigliarci.

Inoltre, grazie alla **TELEMEDICINA**, è possibile effettuare esami più approfonditi in tempi rapidi refertati da Medici Specialisti.

Prenditi cura di te, il Farmacista sarà al tuo fianco sempre.



## ANALISI DI PRIMA ISTANZA

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

**E CON UNA SOLA GOCCIA DI SANGUE** puoi controllare i principali parametri: Glicemia, Colesterolo, Trigliceridi ed altri

**PROFILO LIPIDICO, EMOGLOBINA GLICATA**

## LA TELECARDIOLOGIA

La "TELECARDIOLOGIA" è una delle applicazioni più diffuse della **TELEMEDICINA** e consiste principalmente nella trasmissione e **REFERTAZIONE A DISTANZA** di esami per il monitoraggio **CARDIOVASCOLARE**:

### ECG Elettrocardiogramma

L'Elettrocardiogramma è la riproduzione grafica dell'**attività elettrica del cuore**.

Permette di misurare il ritmo cardiaco e può essere utile **per individuare eventuali aritmie ed altre patologie** cardiache.

Consigliato **per chi pratica sport** e ai **bambini**.

**Il referto è immediato.**



### HOLTER CARDIACO & PRESSORIO 24H

L'Holter Cardiaco è la **registrazione continuativa dell'Elettrocardiogramma eseguita per 24H**.

L'Holter Pressorio è la **registrazione continuativa della Pressione Sanguigna eseguita per 24H**.

**Gli esami sono refertati entro 48H.**





**15 ANNI**  
DI RICERCA

PER UN  
CORRETTO  
STILE DI VITA

# ArmoLIPID PLUS

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

*Il più scelto in Farmacia\**

La berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine. Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

\*Dati di vendita IQVIA self-out Dicembre 2020 segmento integratori alimentari per il colesterolo.



## Sindrome della superiorità illusoria



Sentirsi il più bravo e credere di essere superiore a tutti e a tutto pur essendo **completamente incompetente.**

E' la sindrome della superiorità illusoria o effetto Dunning-Kruger, tipico di chi sovrastima la propria **intelligenza e le proprie conoscenze, imponendo le proprie idee come verità assolute.**

 di Stefania Antonetti

# E

"È SAPIENTE SOLO CHI SA DI NON SAPERE, NON CHI S'ILLUDE DI SAPERE E IGNORA COSÌ PERFINO LA SUA STESSA IGNORANZA."

SOCRATE

Scomodare il filosofo greco è lecito se si è convinti di essere preparati su ogni cosa. E quando la supponenza oltrepassa il limite, così come la volontà a imparare poco perché convinti di sapere già tutto e bene, si può parlare di distorsione metacognitiva che in psicologia prende il nome di sindrome della superiorità illusoria o effetto Dunning-Kruger.

## SCARSA CAPACITÀ DI AUTOVALUTAZIONE

Alzi la mano chi non ha mai conosciuto una persona che pensa di essere superiore agli altri, di quelle che credono di avere la verità in tasca o che pensano che solo loro sanno come fare le cose. Questa presunzione quando è patologica prende il nome di sindrome della superiorità illusoria o effetto Dunning-Kruger. Che tradotto vuol dire: pregiudizio cognitivo che porta le persone con meno abilità e conoscenze a pensare di saperne di più di altri. Meno sanno, più pensano di sapere.

## QUANDO VENNE IDENTIFICATA?

A scoprirla furono gli studiosi David Dunning e Justin Kruger i quali si occuparono di un caso particolare. Durante gli anni '90 a Pittsburgh ci fu l'arresto di un uomo, che fece due rapine in un breve lasso di tempo. Un ladro particolare, che sentiva di essere il migliore

di tutti, solo perché era riuscito a commettere due reati nello stesso giorno. La sua furbizia non poteva che essere solo apparenza. Una convinzione che incuriosì molto, tanto da spingere gli studiosi ad analizzare la personalità del ladro attraverso studi ed esperimenti.

## UN CONCETTO NUOVO IN PSICOLOGIA

Disturbo questo che non era mai stato approfondito prima degli anni 90'. Le ricerche chiarirono quanto l'incompetenza rendesse inconsapevole della stessa. L'effetto Dunning-Kruger è proprio

L'effetto Dunning-Kruger è un mix letale di ignoranza e incompetenza che sfocia nella convinzione, invece, di essere il migliore in ogni situazione

questo. Un mix letale di ignoranza e incompetenza che sfocia nella convinzione, invece, di essere il migliore in ogni situazione. E dati alla mano confermano quanto la sindrome sia sempre più diffusa a causa del contesto più evoluto in cui viviamo oggi. 

## I SINTOMI

Quali sono i sintomi più frequenti che si manifestano nei soggetti colpiti dalla sindrome della superiorità illusoria o effetto Dunning-Kruger?



Innanzitutto, **sovrastimare le proprie prestazioni**. Chi soffre di superiorità illusoria tende a credersi preparato e abile anche in settori che non conosce minimamente.

Secondo sintomo: **sottovalutazione e disprezzo delle altre persone** credendole inferiori, meno preparate o competenti. Da qui nasce un senso di disprezzo generale per la gente.



Il terzo sintomo va da sé, cioè **la supponenza**. Atteggiamento altezzoso e arrogante, dovuto a un'incondizionata e illusoria fiducia in se stessi. La persona colpita da questo disturbo non si rende conto dei propri limiti e non ha idea di quali siano i propri errori e le proprie debolezze.

Quarto sintomo è **l'incapacità di ascolto degli altri**, che non essendo ritenuti alla propria altezza, non meritano nemmeno considerazione.



Quinto sintomo è la tendenza a imparare poco dando per scontato di **sapere già tutto**. Caratteristica insidiosa che rischia di peggiorare la situazione e l'incompetenza effettiva. Si fa fatica a crescere e a evolversi.

Sesto sintomo si manifesta nell'imporre le proprie idee senza un dialogo costruttivo. La persona che si sente superiore non esprime pareri, non è in grado di portare avanti un dialogo costruttivo, perché **ritiene le proprie "opinioni" verità assolute**.



Il settimo sintomo è il **livello di fiducia in se stessi esagerato**, sconfinato, che nasconde però un'enorme fragilità.

E non ultimo **l'immatunità**. Sentirsi arrivati al massimo della crescita personale. Sicuri di possedere la saggezza di un anziano sin dalla giovane età. Dunque, nulla di più da imparare. Tutto il "nuovo" è già "vecchio".



 di Stefania Antonetti



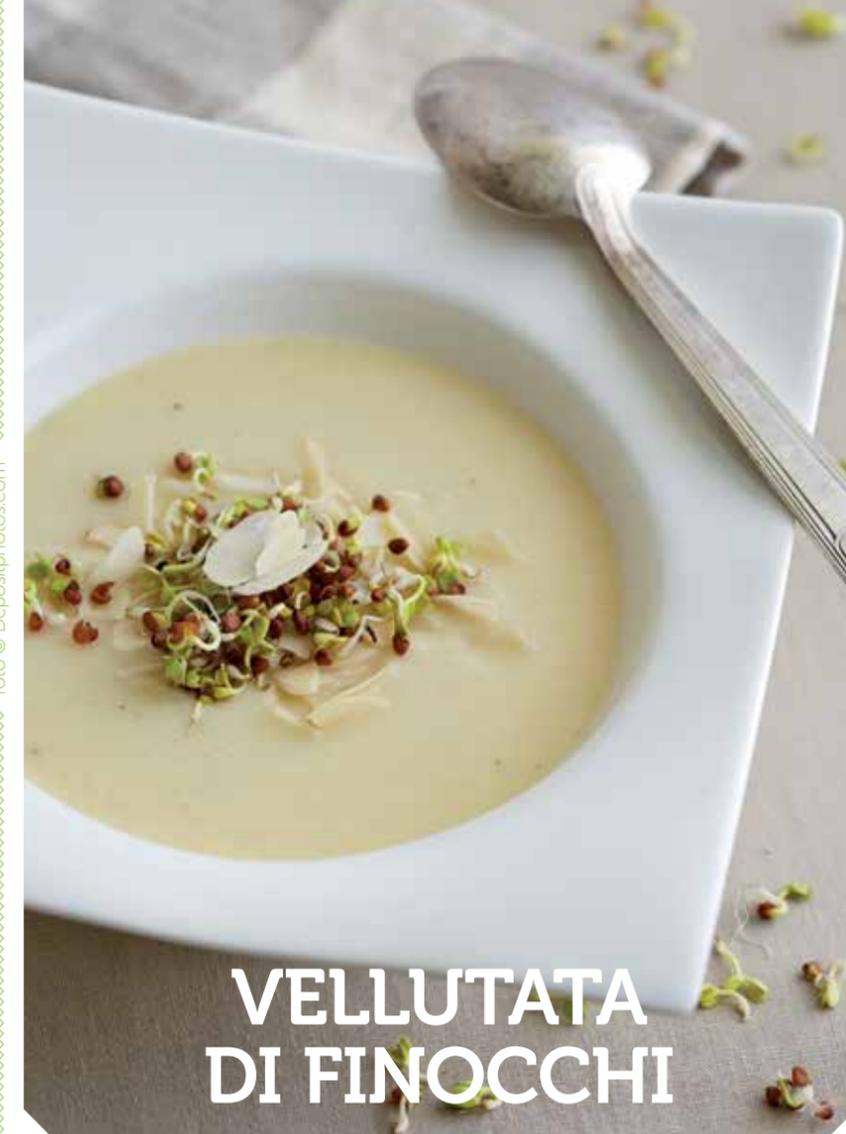
**FINOCCHIO:  
L'ORTAGGIO DAL  
PROFUMO E SAPORE  
INCONFONDIBILE**

Gennaio è sicuramente il mese più freddo dell'anno. Il mese che mette più a dura prova le nostre difese immunitarie. Ma gli strumenti per difenderci li abbiamo. A partire dalla tavola con la frutta e la verdura dell'orto invernale, utili per prevenire e trovare sollievo dai fastidiosi malanni di stagione. Veri toccasana naturali che permettono di creare piatti gustosi, caldi e nutrienti. Come il finocchio, l'ortaggio dalle innumerevoli proprietà benefiche molto usato in cucina per l'apporto minimo di calorie. E tra i piatti caldi trova spazio la vellutata di finocchi e curry. Una pietanza semplice e leggera impreziosita dal gusto deciso del curry che la rende particolare e insolita anche per una cena con gli ospiti.



foto © Depositphotos.com

ricetta estrapolata dal blog giallozafferano.it/letortedigessica



**VELLUTATA  
DI FINOCCHI**

**In dispensa**

- 800 g Finocchi
- 250 g Patate
- Olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini Dado vegetale fatto in casa
- 1 cucchiaino Curry

**Preparazione**

Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti abbastanza piccoli. Tagliate i finocchi a pezzi, sciacquateli sotto all'acqua e asciugateli bene. Scaldate 350 ml di acqua e sciogliete il dado vegetale fatto in casa. Unite il curry in polvere, mescolate e aggiustate di sale se necessario. Il dado vegetale dovrebbe essere già sufficiente. Quando la vellutata di finocchi sarà pronta e fumante potrà essere servita in una zuppiera o diretta-

mente nel piatto. E se volete, si può aggiungere una spolverata di parmigiano grattugiato. In alternativa potete anche non mettere le patate diminuendo la dose di acqua e per dare cremosità al piatto aggiungete due cucchiaini di panna fresca liquida. Se desiderate insieme all'olio nella casseruola potete aggiungere anche uno spicchio di aglio, da togliere prima di frullare, o semplicemente una cipolla tritata. 

# POLLINE D'API

## L'ALLEATO CHE NON TI ASPETTI

UNA VERA E PROPRIA MINIERA D'ORO DAL PUNTO DI VISTA NUTRIZIONALE. E' IL POLLINE D'API. UN PRODOTTO NATURALE CHE CONTIENE TUTTI GLI ELEMENTI NECESSARI ALLA SALUTE DELL'ORGANISMO E ALLO SVILUPPO PSICOFISICO. UN ANTIBIOTICO NATURALE E UN OTTIMO INTEGRATORE DAL PATRIMONIO NUTRITIVO INEGUAGLIABILE

“**U**na bomba di nutrienti”. “Un super alimento”. “Il miglior prodotto alimentare del mondo”.

Sono solo alcune delle definizioni avvicinabili al polline. Alcuni autori probabilmente hanno esagerato un po', resta comunque il fatto, che il polline d'api presente in abbondanza all'interno dell'alveare durante il periodo di raccolto, possiede indiscutibilmente innumerevoli proprietà salutistiche.

### COME NATURA CREA

Costituito dalle cellule germinali maschili delle piante, si presenta come una polverina dai colori più vari a seconda della pianta da cui proviene. Le api bottinatrici spostandosi di fiore in fiore, raccolgono il polline all'interno di apposite "sacche" presenti sulle zampe posteriori. Una volta

raccolto viene trasportato nell'arnia e immagazzinato all'interno delle cellette dei favi, proprio come avviene con il miele.

### IMPOLLINAZIONE

Fondamentale conseguenza dello spostamento di fiore in fiore delle api cariche di polline è l'impollinazione, ovvero la fecondazione di un'essenza vegetale della stessa specie e la conseguente produzione di semi

### SOLO LE FEMMINE PUNGONO

Il pungiglione delle api è un organo di deposizione delle uova (ovodepositore) modificato per poter espellere veleno invece che uova. Questo significa che soltanto le femmine possono pungere. Ma pungono solo quando si sentono minacciate, non attaccano intenzionalmente.

e frutti. Un processo indispensabile per la difesa e la preservazione del nostro ecosistema.

### UN ALIMENTO PROTEICO E BENEFICO

Motivo per cui gli apicoltori hanno inventato una vera e propria "trappola" per il polline d'api che permette di intercettare una parte, così ai preziosi insetti non manca il nutrimento e all'uomo viene data la possibilità di godere delle sue proprietà. Una sorta di sbarramento con dei fori che consentono alle api di passare, ma di perdere il carico delle cestelle, che si deposita in un cassetto da cui poi può essere prelevato agevolmente.

### UN ALIMENTO COMPLETO

Sicuramente meno conosciuto della pappa reale, il polline è tra i prodotti più ricchi che la natura offre.

Contiene infatti proteine, vitamine, grassi, aminoacidi, fibre, enzimi, carboidrati, tutti assimilabili dall'uomo. In particolare, sono presenti fosforo, magnesio, potassio, manganese, silicio, rame, ferro, zinco, sodio, cromo, calcio, vitamine (tutte tranne B4 e F, composta da acido linoleico, acido alfa-linoleico e acido arachidonico), tutti gli otto aminoacidi essenziali per l'uomo, enzimi e sostanze antiossidanti.

### UN PATRIMONIO NUTRITIVO IMPORTANTE

E proprio come avviene con il miele, anche il polline d'api è considerato un ottimo alimento e un potente ricostituente dell'organismo dalle proprietà riconosciute. Ricca ed integrale fonte di valori nutritivi presenti in natura. Una concentrazione di quantità e qualità che rende il polline estremamente efficace nel ristabilire l'equilibrio all'interno del nostro organismo restituendo tono, vitalità e vigore. Un integratore prezioso le cui sostanze svolgono anche importanti funzioni come la sintesi proteica e ormonale, la produzione di energia e la trasmissione di impulsi nervosi.

### MIGLIORA LA RISPOSTA DELL'ORGANISMO

L'uso regolare può aiutare a combattere le carenze vitaminiche, a raffor-

zare il sistema immunitario a combattere stanchezza e stress. Senza dimenticare le proprietà antiossidanti che aiutano a contrastare i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento. Svolge inoltre un'azione stimolante del metabolismo, è benefico per la flora intestinale, agisce da "antibiotico naturale" prevenendo e contrastando gli stati influenzali. E non ultimo combatte l'anemia. Sono in corso approfondimenti sui sintomi della menopausa, sulla salute della prostata e sulla sindrome premestruale. Può essere commercializzato in perle, compresse o, più semplicemente, allo stato naturale sotto forma di piccole "palline confezionate" direttamente dalle api.

### CONTROINDICAZIONI

Attenzione però se si è soggetti allergici. Il polline d'api può provocare reazioni allergiche attraverso prurito, arrossamenti, problemi respiratori, gonfiore della lingua o vomito. Esiste, inoltre, una piccola parte della popolazione che sviluppa effetti collaterali a livello intestinale, con conseguente cattiva digestione o diarrea. Salvo diverse indicazioni del medico, il polline d'api andrebbe comunque evitato in età pediatrica, in gravidanza e durante l'allattamento. 

### IL VELENO D'API "TI FAN BELLA!"

Prezioso alleato della nostra bellezza è sicuramente il veleno d'api o apitossina. Senza però temere per le nostre amiche api. Estrarre il veleno, infatti non le danneggia e non ne provoca la morte. Conosciuto sin dall'antichità racchiude in sé straordinarie proprietà. A partire dal suo potere antinfiammatorio e anticoagulante. Un rimedio naturale anche per i reumatismi e i dolori articolari. Il veleno d'api trova applicazione anche nella cosmetica. Stimola infatti il ricambio cellulare e la produzione di collagene. Il risultato? Una diminuzione delle rughe e dei segni d'espressione. L'apitossina, favorisce inoltre la rigenerazione cellulare e la produzione di collagene accelerando la scomparsa di cicatrici da acne e altri inestetismi della cute. Ha effetti dermoprotettivi, ideale per le pelli più sensibili, produce collagene e tonifica la pelle. Non a caso è chiamato "botox naturale". La sua capacità di rassodare funziona anche per attenuare gli inestetismi della cellulite e aiuta a volumizzare le labbra.



Robin Hood, 1973  
Milt Kahl

Disegno definitivo per  
l'animazione

Grafite e matita  
colorata su carta

© Disney

# Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo

Un percorso che esplora la narrazione dei grandi classici d'animazione

**D**obbigo tornare bambini al Museo delle Culture (Mudec) di Milano. Nessuno potrà non abbassare la guardia una volta varcata la soglia della mostra: "Disney. L'arte di raccontare storie senza tempo".

L'esposizione che racconta la magia delle celebri storie Disney attraverso una preziosissima collezione di bozze, scene, sequenze e disegni tutti originali, arrivati direttamente dalla California e firmati dai più grandi disegnatori come Ken Anderson, Gerlad Scarfe e Marc Davis. Bozzetti, alcuni dei quali vedono la luce per la prima volta, essendo materiale spesso destinato al cestino. Obiettivo: raccontare al pubblico come nasce un capolavoro di animazione, dal dietro le quinte di alcuni dei più grandi film Disney

a cura di Stefania Antonetti

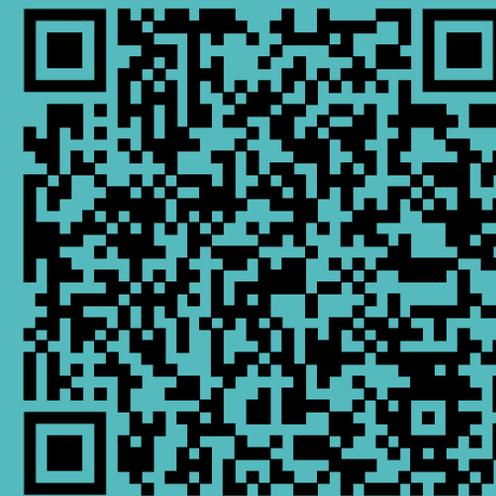
fino al vivo dello studio e del processo artistico. Raccontare dunque il processo creativo che porta alla realizzazione dei cartoni ani-

*DISNEY: L'ARTE DI RACCONTARE  
STORIE SENZA TEMPO*

a cura della  
Walt Disney Animation Research Library  
Con la collaborazione di  
Federico Fiecon  
Fino al 13 febbraio

> [www.mudec.it](http://www.mudec.it)

mati partendo dall'idea geniale di trarre spunto dalle favole dei fratelli Grimm, dalla mitologia, dalle narrazioni medievali e dal folklore nazionale, fino ai bozzetti preparatori, pronti a prendere vita sullo schermo. Il visitatore avrà l'opportunità unica di immedesimarsi nella creazione e nascita di un lungometraggio dei Walt Disney Animation Studios, diventando al contempo regista e attore della sua storia. Non sarà difficile immergersi nelle evocative scenografie dei film Disney, con postazioni interattive per entrare a far parte dello storytelling narrativo. Il saper raccontare storie senza tempo è questo il segreto che ha reso le favole Walt Disney dei capolavori in grado di far ridere, commuovere e innamorare. 



# COURMAYEUR

## IL FASCINO DELLE ALPI

La regina delle nevi scende di nuovo in pista. Un gioiello prezioso custodito dalla montagna più alta delle Alpi: il Monte Bianco. Sintesi perfetta tra tradizione e natura resta l'incontrastata culla dell'alpinismo e dello sci

**C**ourmayeur e il Monte Bianco, la montagna per eccellenza, la vetta più alta d'Europa è la testimonianza reale di come l'uomo abbia saputo adattarsi al contesto alpino. Un anfiteatro verdeggianti cinto di foreste di conifere, montagne e ghiacciai. E pur essendo una località turistica di rilevanza internazionale, Courmayeur conserva ancora un'atmosfera alpina autentica, che si avverte sia passeggiando tra i negozi del centro sia nei villaggi che si spingono fino alla testa della valle centrale, dove la Dora della Val Veny e la

Dora della Val Ferret confluiscono nella Dora Baltea.

### MONTAGNA E TRADIZIONE

L'atmosfera alpina si respira anche in tutte le altre strutture ricettive, dall'albergo di lusso al rifugio alpino e al campeggio, nei caffè storici del centro e nei ristoranti sulle piste. Accoglienza, amore per la tradizione e rispetto dell'architettura locale sono infatti il comune denominatore.

### MODELLO COURMAYEUR

Grazie alla sua anima cosmopolita la nota località non cambia

pelle ma punta ad attrarre sempre più persone. Il paese si candida infatti a conquistare gli appassionati della natura che vogliono lasciare la città grazie a un più diffuso smart working in nome di una vita più eco. Possibile anche per la sua sviluppata rete di vie di comunicazioni che consente di raggiungere facilmente centri importanti, servizi efficienti e un'offerta di proposte legate al tempo libero realizzabili tutto l'anno. Un paese all'avanguardia per consentire a chi vorrà di lavorare immersi nella natura, pur restando connessi con il mondo.

### SCI MA NON SOLO

Spesso citata come Courmayeur Mont Blanc proprio per la sua posizione alle pendici del Gigante, è sicuramente una delle più belle località della Valle d'Aosta, ideale per vacanze all'insegna dello sport e del relax sia d'inverno che d'estate. E' l'inverno comunque la stagione più gettonata grazie a un comprensorio sciistico con più di 100 chilometri di piste sempre innevate e ideale per il freeride, lo sci alpinismo e lo sci di fondo. Ma anche per ciaspolare. E per chi non ama lo sci l'alternativa è l'alpinismo. O semplicemente il

silenzio, il riposo e la bellezza di un luogo ancora autentico.

### A UN PASSO DAL CIELO

Grazie a un gioiello ingegneristico che dal 2015 consente di raggiungere quota 3466 metri in poco più di 6 minuti. E' la Skyway Monte Bianco, la funivia che collega Courmayeur a Punta Helbronner sul Monte Bianco. Un'esperienza di viaggio imperdibile, anche grazie alle cabine circolari e trasparenti che ruotano a 360 gradi durante il tragitto per mostrare un panorama sempre diverso. L'impianto è la porta d'ingresso

### MUSEO ALPINO DUCA DEGLI ABRUZZI

Per conoscere le grandi imprese che hanno segnato la storia dell'alpinismo, non può mancare una visita al Museo Alpino Duca degli Abruzzi. Inaugurato nel 1929 raccoglie documenti, cimeli e attrezzature da scalata, che raccontano le origini e l'evoluzione dell'alpinismo, amato sport che deve la sua nascita alle sfide che questi stessi territori hanno posto all'uomo. Ad ospitarlo la Società Guide Alpine di Courmayeur, nata nel 1850, è la più antica d'Italia.

per alcuni dei celebri percorsi in fuoripista come il Toula, la Vallée Blanche, il Marbrée e il Pavillon.

### STORIA E CONVIVIALITÀ

Ma Courmayeur non è solo natura, bianco e silenzi. Nel piccolo "villaggio" nascosto tra i monti, l'atmosfera alpina autentica si respira anche nelle strade del paese nella sua via pedonale ricca di negozi e boutique e nei suoi scorci panoramici. Scorci che raccontano un paese ricco di storia tra busti e targhe di personaggi famosi, architetture antiche ed elementi non sempre noti. 



# Oroscopo



**Ariete**  
21 Marzo • 20 Aprile

A gennaio devi affrontare l'amore e le emozioni che saranno importanti. Senti un grande bisogno di appoggiarti a qualcuno e di sentirti supportato. Le stelle favoriscono nuove conoscenze e chi è solo da tempo dovrà uscire allo scoperto. Sono più faticosi i rapporti.



**Toro**  
21 Aprile • 20 Maggio

Il 2022 comincia sotto buoni auspici e successo in tutti i settori chiave della tua vita. Avrai le idee finalmente chiare. Una lucidità che ti porterà forza, consapevolezza e tenacia. Tuttavia, gennaio potrebbe riservarti sorprese, non sempre gradevolissime.



**Gemelli**  
21 Maggio • 21 Giugno

A gennaio l'aspetto centrale sarà il lavoro e la carriera. L'amore sarà regolare e vivrai bene la vita di coppia. Comunicare ti sarà utile nel caso di discussioni che ti aiuteranno a sistemare le cose. La vita sociale sarà molto attiva. Socializzerai e uscirai spesso.



**Cancro**  
22 Giugno • 22 Luglio

E' un periodo di lavoro su te stesso ricco di entusiasmo, energia, aspirazioni e desideri. Ma anche di conflitto e irritabilità. La cautela è d'obbligo sia a lavoro che nel privato. Stravaganza e indulgenza meglio sostituirla con modestia e lavoro concentrato.



**Leone**  
23 Luglio • 23 Agosto

All'inizio dell'anno le cose più importanti arrivano dalla vita sociale, dalle relazioni e dalla famiglia. L'amore andrà bene, purché tu ti prenda cura del partner mostrandogli affetto e disponibilità. La vita sociale sarà molto attiva mentre a lavoro niente di nuovo.



**Vergine**  
24 Agosto • 22 Settembre

Il mese è caratterizzato da ottima salute, stabilità emotiva e opportunità per i tuoi interessi. Prevalgono comunque un eccessivo perfezionismo, arroganza e distacco dalla realtà. Valuta con sobrietà i tuoi obiettivi senza cadere nell'eccessiva condanna e nervosismo.



**Bilancia**  
23 Settembre • 22 Ottobre

Le cose più importanti avverranno proprio a gennaio grazie alla tua dedizione nei confronti degli altri e al tuo impegno nella vita sociale. Riuscirai a sentirti felice e fortunato. In amore invece le cose non andranno molto bene. Mentre a lavoro tutto rimarrà uguale.



**Scorpione**  
23 Ottobre • 22 Novembre

Finalmente senza troppi problemi, raggiungerai i tuoi obiettivi. Se mantieni una mente aperta le opportunità emergeranno attorno a loro. Questo inizio anno potrebbe infatti aprirti nuovi orizzonti. Senza parlare del "boom" di possibilità che potrebbero presto arrivare.



**Sagittario**  
23 Novembre • 21 Dicembre

La tua energia ti creerà una solida base per l'attuazione dei tuoi piani. Diligenza e determinazione ti porteranno a un'elevata produttività a lavoro. Non dimenticare però che le forze vanno impiegate con saggezza, evitando stravaganze e gettando polvere negli occhi.



**Capricorno**  
22 Dicembre • 20 Gennaio

L'attività fisica e il lavoro saranno fonte di risorse. Gennaio è sicuramente favorevole per progetti ambiziosi, che potrai realizzare con dedizione. Nel frattempo fai ciò che ami per contribuire al tuo benessere personale. Le illusioni in amore non sono più per te.



**Acquario**  
21 Gennaio • 19 Febbraio

Ottimista, ambizioso e positivo. Credi nelle tue possibilità, hai fiducia in te stesso e difficilmente ti lascerai buttare giù. A gennaio, insomma, sarai travolto da un'ondata di energia e una carica di ottimismo che ti permetteranno di promuovere idee diverse.



**Pesci**  
20 Febbraio • 20 Marzo

Anche se non sarà tutto in discesa, la voglia di accettare nuove sfide e fare meglio è tanta. Non saranno quindi gli imprevisti dei primi giorni dell'anno a buttarti giù o a fermarti. Non demordere e persevera. L'amore non sarà adesso la tua priorità. C'è tempo!



## CONTRO IL MAL DI GOLA E LA TOSSE ASSOCIATA

Puoi provare

# Benactiv<sup>®</sup>

ANTINFIAMMATORIO **Gola**

PUÒ INIZIARE AD AGIRE DOPO **2 minuti**

PER UN RAPIDO SOLLIEVO FINO A **6 ore**



RICOMINCIARE ALL'INSEGNA DI

# Benessere e Convenienza

## GENNAIO

BENAGOL  
e BENACTIV



pastiglie

sconto  
30%

LEVOTUSS  
e FLUIFORT



sciroppo

sconto  
25%

VIVIN C



compresse efferv.

sconto  
25%

DICLOREUM



cerotti medicati

sconto  
25%

## FEBBRAIO

ASPIRINA C



compresse efferv.

sconto  
25%

ENTEROGERMINA



fiale

sconto  
25%

TACHIFLUDEC



10 bustine

sconto  
30%

BRUFEN



compresse

sconto  
25%