



periodico di salute attualità e cultura | Maggio-Giugno 2022

175

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Un graffio? Che male!
Presto medicare!



CONNETTIVINA BIO

Ad azione idratante, favorisce la guarigione.

CONNETTIVINA BIO crema è indicata per il trattamento di lesioni superficiali, a basso rischio di infezione.

A base di *Acido ialuronico 0,2%*, preparato con metodo biofermentativo, grazie all'azione idratante favorisce la guarigione di **abrasioni, escoriazioni, tagli, scottature e irritazioni**, con buoni risultati estetici.

Disponibile anche in garze per lesioni più estese.



www.fidiaperlapelle.it

È un Dispositivo Medico CE 0123. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 25/01/2021.

Natura rigogliosa, lentezza, cautela e abbondanza. Approda maggio sulle pagine di Pharma Magazine, il mese dei profumi e dei colori che coinvolge l'anima in un bisogno di rinascita e rinnovamento. Una finestra verso l'estate che si apre con la particolarissima Birra Blu, un must tra i beer lovers, che deve colore e sapore all'alga spirulina, il super alimento benefico. Girando pagina è d'obbligo soffermarsi sulla Giornata Mondiale Senza il Tabacco, meglio nota come "World No Tobacco Day". Un invito significativo quello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ad astenersi dal fumare per almeno 24 ore. Preludio per smettere in via definitiva. L'attenzione cade poi sul fumo pas-

sivo e sui gravi danni che esso provoca. Danni spesso sottovalutati. La scienza è infatti chiara: il rischio zero non esiste. Il fumo passivo è pericoloso tanto quello attivo. Maggio è anche il mese della Festa della Mamma una ricorrenza civile che si scopre essere antichissima. Guerre, pacifismo, propaganda e religione non hanno scalfito il mito della mamma che sopravvive infatti da oltre cento anni. Un tuffo nel passato quello di Pharma Magazine che onora la tradizione contadina custode di un'antica ricetta tipica della gastronomia reggiana: l'erbazzone, la torta di verdure rimasta pressoché invariata nel tempo. Altrettanto antico è lo scetticismo sull'ortica, la pianta urticante che

provoca bruciore e prurito, sfiducia che potrebbe venir meno leggendo la pagina del benessere. Pungente sì ma dalle inaspettate proprietà benefiche e curative. Inaspettatamente gloriosa è anche Ivrea. Una perla piemontese raccolta ed elegante da sempre legata alla storia dell'Olivetti e già Patrimonio dell'Unesco, che oggi vanta un altro titolo: Capitale Italiana del Libro 2022. Non lontana, nelle Sale Chiabres dei Musei Reali di Torino, c'è la mostra "Inedita" di Vivian Maier, una delle massime esponenti della cosiddetta street photography. Oltre 250 immagini di una baby-sitter di professione, attualmente riconosciuta tra le più grandi fotografe di strada.

CUORE DI PRIMAVERA!

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
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

FUMO PASSIVO

di Stefania Antonetti

È noto che il fumo è dannoso per la salute. Meno noto è l'impatto del fumo passivo, spesso ritenuto trascurabile. Esistono invece sostanziali evidenze

scientifiche che il fumo inalato involontariamente è seriamente nocivo per la salute dei non fumatori. I bambini i più esposti agli effetti negativi.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
LA FESTA DELLA MAMMA
di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA MONDIALE
SENZA TABACCO
WORLD NO TOBACCO DAY
di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA
INIZIAMO AD ACCETTARCI!
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
L'ERBAZZONE
di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE
ORTICA
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA
MOSTRE E MUSEI
VIVIAN MAIER "INEDITA"
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
IVREA:
Capitale italiana del libro 2022
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



28



Illustrazione © Depositphotos.com

BIRRA BLU la magia del benessere

È buona, leggera, fa bene ed è già tendenza tra i beer lovers. È la Birra Blu che nasce con l'aggiunta dell'alga spirulina il super alimento benefico.

Chiara e scura e adesso anche blu. È l'Abashiri la birra di colore blu che torna a essere un must tra gli appassionati. Un'invenzione stravagante del mercato giapponese che risale al 2009 e che nel tempo ha attirato entusiasti e critici. Oggi richiestissima per "colpa" dell'inevitabile curiosità che spinge ad assaggiarla. Ad attrarre però anche la sua reputazione. Sembra infatti abbia notevoli proprietà per l'organismo. Certo, il suo sapore non è quello tradizionale e a molti, almeno ad un primo assaggio, potrebbe non essere gradito, resta comunque una valida alternativa. La particolarità? È tutta nei suoi ingredienti. Prima di tutto non è preparata con acqua di fonte, ma con acqua ottenuta dallo scioglimento degli iceberg mentre il colore e il sapore sono caratterizzati dall'aggiunta della spirulina, un'alga azzurra che cresce e prolifera nell'acqua dolce, diventata ormai un integratore importante e molto utilizzato. È proprio l'aggiunta dell'alga spirulina a donarle la sfumatura azzurra. Quest'alga, molto apprezzata per le sue proprietà benefiche è ormai considerata un validissimo integratore. Un'ottima fonte dunque di vitamina B12, solitamente presente solo in cibi di origine animale, secondo diversi studi recenti svolgerebbe una serie di azioni benefiche sull'organismo. Sorseggiare la Birra Blu vuol dire quindi combattere alcune malattie croniche, proteggere il fegato, abbassare i livelli di colesterolo nel sangue, combatte la ritenzione idrica, aiutare le ossa e la nostra dieta.

NEL DNA CIOCCOLATO E CAFFÈ



L'amore per il caffè nero e il cioccolato fondente: non è solo il gusto a guidarci. Li scegliamo in base anche ai geni. Esiste una predisposizione genetica che domina il quadro oltre il gusto. Una ricerca apparsa su *Scientific Report* chiarisce che, grazie al "corredo" del Dna, alcune persone hanno la capacità di metabolizzare più velocemente la caffeina con conseguente associazione del gusto del caffè e del cioccolato ad una più efficiente e rapida risposta mentale.

Foto © Depositphotos.com

FILM TRASH

Piacciono i film trash? Per la scienza si è più intelligenti. Secondo uno studio condotto dai ricercatori Keyvan Sarkhosh e Winfried Menninghaus, chi preferisce deliberatamente guardare i film trash, pellicole che non spiccano certo per spessore e intelligenza, in solitudine o in compagnia, è più intelligente. La scelta di sedersi davanti alla tv e ridere di questi spettacoli nasconderebbe in realtà una certa capacità di analisi dei dettagli che non appartiene a tutti.



Foto © Depositphotos.com

RIBELLI SECONDOGENITI



Selvaggi, ribelli e vivaci: sono i secondogeniti, i figli destinati a diventare le pecore nere della famiglia e della società. E la conferma arriva dalla scienza. Da una ricerca condotta dal Massachusetts Institute of Technology sono emersi comportamenti che riguardano proprio i secondi figli. Anime indipendenti, rispetto ai responsabili primogeniti, sono sin dalla tenera età disobbedienti alle regole, più inclini ai brutti voti a scuola e ai problemi con la legge.

Foto © Depositphotos.com

LUMIA ANTICO AGRUME

Non solo limoni e mandarini, cedri, pompelmi e pomeli: c'è anche la Lumia. Antichissimo e profumato agrume siciliano che merita di essere gustato almeno una volta prima che si estingua. Ricco di vitamine e di sali minerali racchiude in sé le caratteristiche proprie del limone e del cedro. Prelibati sono i succhi e le spremute. Da sola, o con altri frutti, la Lumia può essere utilizzata per preparare marmellate, confetture e conserve fatte in casa, dolci e gelatine.



Foto © Depositphotos.com

BRACCIALETTI ALLE CAVIGLIE

Un braccialetto alla caviglia per avvisare se abbiamo esagerato con l'alcool, se abbiamo insomma alzato troppo il gomito. Grazie a specifici sensori in grado di rilevare nel sudore la concentrazione di composti derivanti dall'assunzione di alcolici, si potrebbe arrivare a capire se e quando una persona ha esagerato e quindi è più a rischio. Un'ipotesi che tradotta potrebbe voler dire: un sistema efficace per capire cosa accade nell'individuo dopo aver bevuto alcool.



Foto © Depositphotos.com

MELA NERA TIBETANA



Si chiama Black Diamond ha un colore scuro e può arrivare a costare singolarmente anche più di 20 euro. È la mela nera del Tibet, la varietà più cara al mondo. Apparentemente non appetibile, ha invece un buon sapore non diverso dalle altre varietà. Nata a Nyingch, un piccolo villaggio sperduto tra le montagne del Tibet, viene coltivata a 3100 metri in condizioni atmosferiche particolari ed escursioni termiche piuttosto estreme, tali da renderla speciale e pregiata.

Foto © Depositphotos.com

EMICRANIA DONNE A RISCHIO

Emicrania uguale cervello troppo "veloce". Sono le donne quelle che rischiano di più. A spiegare il ruolo della "velocità" di pensiero declinata al femminile ci sono le osservazioni della scienza che fanno luce sui diversi moventi che favoriscono delle crisi in chiave di genere. E sarebbe tale caratteristica femminile, unita ad altri fattori, a partire dalla genetica per giungere fino agli ormoni, a spiegare il netto predominio dei casi di emicrania nel gentil sesso.



Foto © Depositphotos.com

INQUINANTI ELETTRODOMESTICI



Limitare i danni del caro bollette facendo attenzione agli elettrodomestici più costosi e inquinanti. A partire dal frigo il cui consumo è stimato intorno agli 80 euro a famiglia. Seguono il freezer e il condizionatore il cui consumo si aggira intorno ai 120 euro annui, la lavastoviglie che deve essere di classe AAA+, il forno a microonde che consuma 1.500 watt per mezz'ora al giorno e la lavatrice che incide per un totale di 65 euro annui. E non ultimo il televisore.

Foto © Depositphotos.com

FUMO PASSIVO

 di Stefania Antonetti

Otto italiani su dieci escludono un legame tra il fumo passivo con il tumore del polmone da tempo invece dimostrato.

Le prove scientifiche sono indubitabili: gli effetti sulla salute del fumo altrui sono infatti ben più gravi di quanto si pensi.

E a pagare il prezzo più alto sono soprattutto i bambini.

VIETATO SOTTOVALUTARE I RISCHI



N

NIENTE RISCHIO-ZERO PER IL FUMO PASSIVO PERICOLOSO TANTO QUANTO QUELLO ATTIVO PERCHÉ CONTIENE LE STESSÉ SOSTANZE TOSSICHE E CANCEROGENE. A lanciare l'allarme è l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che dichiara ufficialmente guerra al fumo passivo in difesa dei non fumatori, coinvolgendo legislatori, educatori, sanitari e persone di buon senso. L'OMS dichiara che al fumo passivo sono da attribuire 1,2 milioni di morti all'anno e gravi malattie cardiovascolari e respiratorie. Di questi decessi 165.000 riguardano i bambini. I danni riscontrati sono infatti particolarmente gravi nei più piccoli, il cui organismo è in fase di sviluppo.

COS'E' IL FUMO PASSIVO?

O fumo di seconda mano è quello che viene inalato involontariamente dalle persone che si trovano a contatto con uno o più fumatori "attivi" ed è il principale inquinante degli ambienti chiusi. Il fumo dell'ambiente comprende sia quello prodotto dalla combustione lenta della sigaretta o di altro prodotto del tabacco da fumo, sia quello prodotto dall'espiazione del fumo dal fumatore, diluito con aria dell'ambiente. L'esposizione al fumo passivo comporta l'inalazione involontaria di sostanze cancerogene e di altri componenti tossici e nocivi per la salute.

IL FUMO PASSIVO NUOCE GRAVEMENTE ALLA SALUTE

La correlazione tra fumo passivo e malattie come l'asma, il cancro dei polmoni, l'ictus e l'infarto è ufficialmente documentata. Gli studi chiariscono: "chi è esposto regolarmente al fumo passivo in casa, in un luogo pubblico o sul posto di lavoro il rischio di infarto e di cancro dei polmoni aumenta del 25% e quello di ictus dell'80%. Un'esposizione breve è inoltre sufficiente a irritare le vie respiratorie e ad aumentare la predisposizione alle infezioni". Tra i

danni riscontrabili ci sono infatti: l'invecchiamento della pelle, l'irritazione al sistema respiratorio, la malattia polmonare ostruttiva cronica, il cancro al polmone, alla laringe, ai seni nasali, al cervello, alla vescica, allo stomaco e alla mammella. Sono correlati l'aterosclerosi, la coronaropatia, l'infarto e l'ictus, disturbi riproduttivi e la menopausa precoce. La scienza specifica inoltre che: "il fumo passivo non fa dimagrire, anzi è possibile predisponga all'obesità".

INQUINAMENTO INDOOR

Molti obiettano: "non ha senso preoccuparsi del fumo passivo, quando viviamo in città tanto inquinate". Fermo restando l'assoluta necessità di intervenire sulla qualità dell'aria, numerose ricerche scientifiche di recente pubblicazione hanno dimostrato che l'inquinamento indoor, cioè negli ambienti chiusi come case, macchine, uffici, bar, è più pericoloso di quello all'aperto. "Perché si trascorre in genere molto più tempo all'interno che all'aria aperta - spiegano gli studiosi - e perché, date le piccole dimensioni degli spazi chiusi, la presenza di inquinanti domestici, di cui il fumo di sigaretta è la fonte principale, porta le concentrazioni di gas e polveri a livelli molto più alti.

UNA MISCELA PERICOLOSA

Si stima che il fumo di seconda mano contenga oltre 4mila so-

stanze irritanti, tossiche o cancerogene, che possono danneggiare le cellule portando alle stesse patologie che colpiscono i fumatori. Test salivari, dell'urina, del sangue o del capello possono rilevare tali sostanze se c'è stata un'esposizione da fumo passivo. "Non esiste comunque un livello di esposizione al fumo passivo privo di rischi". A dichiararlo è l'*Environmental Protection Agency* (EPA) che descrive il fenomeno come: "uno dei più diffusi e pericolosi fattori inquinanti dell'aria".

IL FUMO: TRE LE CLASSIFICAZIONI

Paradossale ma vero. Riassumendo, dunque, il fumo può essere catalogato in "attivo" (o di prima mano), quello ossia che viene inspirato da chi sta fumando. Segue poi il fumo passivo (o di seconda mano) ossia quello emesso dal fu-

matore o dal suo sigaro, sigaretta o sigaretta elettronica che viene inalato dal non fumatore. E non ultimo il fumo di terza mano ovvero ciò che resta sui vestiti, sulla pelle

o sugli oggetti di chi fuma, come tende, divano, tappeti e sedili della macchina. Le sostanze respirate nell'ambiente sono altrettanto nocive quanto il fumo passivo. 



I FUMATORI INVOLONTARI

I soggetti più suscettibili agli effetti del fumo di seconda mano sono soprattutto:

BAMBINI E DONNE IN GRAVIDANZA, FETI E NEONATI:

per i più piccoli il fumo passivo è particolarmente pericoloso, soprattutto nella prima infanzia. Oltre a favorire l'asma, la tosse, le malattie delle vie respiratorie come la polmonite e quelle dell'orecchio medio, il fumo passivo rallenta la crescita dei polmoni e aumenta la sindrome della morte improvvisa. Danneggia gli organi più di quelli degli adulti, in quanto non sono ancora completamente sviluppati. Essendo la frequenza respiratoria dei più piccoli superiore di due o tre volte rispetto a quella dei bambini più grandi, sono proprio loro ad assorbire più sostanze nocive attraverso l'aria che respirano.

PERSONE CON DISTURBI CARDIOVASCOLARI:

particolarmente soggetti a complicazioni a carico di cuore e arterie.

PERSONE CHE LAVORANO NEL SETTORE TERZIARIO:

soggetti che non possono evitare di stare a stretto contatto con gruppi di fumatori.

ANIMALI DA COMPAGNIA:

cani e gatti che se esposti a fumo passivo, sviluppano più frequentemente alcune forme di cancro. Le sostanze cancerogene possono essere assorbite anche leccandosi il pelo.

LA FESTA DELLA MAMMA

Un trionfo di fiori, cioccolatini e biglietti di auguri. Oggi la Festa della Mamma è un'occasione gioiosa, ma non sempre è stato così. Le origini sono infatti legate a guerra, pacifismo, propaganda, religione e commercio. Nasce così il mito della mamma celebrato in Italia e nel mondo da oltre cento anni.

 di Stefania Antonetti

C'è chi sceglie un regalo prezioso e chi invece preferisce omaggiare la mamma con dei fiori. Chi condivide i ricordi sui social network, chi decide di guardare un film assieme o sfogliare l'album di famiglia. Fatto sta che ancora oggi, a circa 114 anni dalla sua nascita, la Festa della Mamma resta una delle giornate più celebrate nel mondo.

LA DATA

D'obbligo non dimenticare la Festa della Mamma che quest'anno cade domenica 8 maggio. Una ricorrenza laica, che celebra la donna nella più grande espressione della sua femminilità: la maternità e che onora quella che è per molti considerata una delle persone più importanti della propria vita. Ma anche una "festa mobile" che cambia giorno ogni anno. Punto fermo resta però la data che cade sempre la seconda domenica di maggio.

LA STORIA

La Festa della Mamma sembra avere un'origine antichissima. La storia racconta infatti che veniva celebrata già in epoca pagana, al tempo dei

Greci e dei Romani, dove era legata al culto delle divinità femminili e della fertilità. Segnava inoltre il rapido passaggio dal gelido e bianco inverno alla colorata e calda estate. In quasi tutte le civiltà del passato troviamo difatti la presenza di una "Grande Madre", divinità femminile venerata in quanto portatrice di vita. Per i Greci era la dea Rea, madre di tutti gli dei, per i romani Cibele.

LE ORIGINI NEL MONDO

A parlarne per la prima volta fu nel maggio del 1870 Julia Ward Howe, attivista, pacifista e abolizionista, che propose l'istituzione del "Mother's Day for Peace", ovvero la Giornata della Madre per la Pace, come momento di riflessione contro la guerra. Tuttavia, la sua idea non fu accolta. Fu invece Anna Jarvis a celebrare per la prima volta nel 1908 la "Mother's Day" (Giornata della Madre). Obiettivo: ricordare sua madre, un'attivista che lottava per la pace. I suoi sostenitori proposero di trasformare tale festa in una giornata nazionale da ricordare ogni anno e l'ufficialità arrivò nel 1914, quando il Presidente degli Stati Uniti, Woodrow Wilson, formalizzò la festa.

L'ANTENATA ITALIANA

Fu il regime fascista a "battezzare" la prima Giornata Nazionale della Madre e del Fanciullo il 24 dicembre 1933. La scelta non fu certa accidentale. Non a caso la Vigilia di Natale serviva a sovrapporsi proprio alle festività cristiane. Si trattava comunque di un'occasione per elogiare e premiare le madri più prolifiche d'Italia, nell'ottica di favorire la crescita demografica, combattere la mortalità infantile e crescere braccia e cervelli da affidare al regime.

UN TAGLIO CON IL PASSATO

Dopo la guerra, a metà degli anni cinquanta, la festa acquistò un significato moderno. Due le situazioni ricollegabili alla sua nascita. Una legata a motivi commerciali, l'altra a motivi religiosi. La prima risale al 1956 quando Raul Zaccari, senatore e sindaco di Bordighera, prese l'iniziativa di celebrare la Festa della Mamma a Bordighera. Spinto dal successo ottenuto, il 18 dicembre del 1958, presentò in Senato un disegno di legge per ottenerne il riconoscimento ufficiale. L'iniziativa suscitò un lungo dibattito. Tanti ritenevano inopportuno che sen-



E...MAMMISMO FU!

Allo stereotipo della mamma italica, fanatica sostenitrice del figlio maschio, mancava solo un nome. Nome che arrivò puntuale nel dopoguerra, quando si cominciò a guardare con più ironia ai pregi e ai difetti dell'identità nazionale. Fu infatti nel 1952 che dalla penna dello scrittore Corrado Alvaro uscì per la prima volta una parola, intraducibile nelle altre lingue: il mammismo.

A CIASCUNA UN FIORE

Per la Festa della Mamma è usanza donare un mazzo di fiori. Fiori che non vanno certo scelti a caso. La tradizione vuole che siano acquistati tenendo conto del carattere della propria mamma. Così, i fiori rossi, simbolo dell'amore e della gioia di vivere, sono adatti a quelle più decise, quelli arancioni sono graditi per le mamme giovani, energiche e attive. I fiori gialli sono invece ideali per tutte quelle che amano la natura. Quelli bianchi sono indicati per le madri più delicate e riservate mentre i fiori blu vanno alle creative e quelli rosa alle donne dolci e romantiche.

TELEFONO MAMMA

Secondo le ultime statistiche, il giorno della Festa della Mamma è il giorno dell'anno in cui viene effettuato il maggior numero di telefonate. Si stimano infatti 122 milioni di chiamate solo per gli auguri effettuati da figli lontani e vicini che desiderano dimostrare affetto alla propria madre.

timenti così intimi fossero oggetto di norma di legge. Temevano infatti che la festa potesse risolversi in una fiera di vanità. La festa comunque prese campo in tutta Italia l'8 maggio, almeno fino al 2000, anno in cui fu spostata alla seconda domenica di maggio.

L'ORIGINE RELIGIOSA

Sempre a metà degli anni Cinquanta si rese protagonista di un'iniziativa curiosa don Otello Migliosi, parroco di Tordibetto di Assisi. Era il 12 maggio 1957 e al parroco umbro venne l'idea di celebrare la mamma, non nella sua veste sociale o biolo-

gica, ma in termini religiosi, cristiani, interconfessionali, come terreno di incontro e di dialogo delle varie culture. Un tentativo accreditato da un grande successo. Da allora, ogni anno, la parrocchia di Tordibetto celebra la festa tra manifestazioni religiose e culturali. 

GIORNATA MONDIALE
SENZA TABACCOWORLD
NO TOBACCO DAY

L'Organizzazione Mondiale della Sanità rinnova l'invito a smettere di fumare con il "World No Tobacco day 2022" o "Giornata mondiale senza tabacco". Una ricorrenza, celebrata annualmente il 31 maggio, per incoraggiare le persone ad astenersi per almeno 24 ore dal consumo di tabacco. Obiettivo: smettere di fumare in via definitiva. L'iniziativa, istituita nel 1988 dagli Stati membri dell'OMS nasce e si consolida per attirare l'attenzione globale sull'epidemia di tabacco, sulle morti causate e sulle malattie correlate. "Il consumo di tabacco resta un grave problema per la salute pubblica a livello globale: rappresenta difatti la principale causa di morte evitabile e la seconda causa di morte nel mondo" spiegano gli esperti.

SMETTERE
DI FUMARE
i benefici immediati

Vale sempre la pena smettere. A qualunque età e in qualsiasi momento le persone possono solo che beneficiare dello stop alle sigarette. Certi e reali i benefici.

Un appuntamento con la salute? Smettere di fumare! Perché secondo i dati riportati dal Ministero della Salute Italiano, l'uso di tabacco è responsabile del 25% di tutti i decessi per cancro a livello globale. Nicotina e prodotti del tabacco aumentano anche il rischio di malattie cardiovascolari e polmonari. L'Istat stima che in Italia i fumatori sono 10,4 milioni, quasi il 20% della popolazione oltre i 14 anni di età. Numeri preoccupanti perché le morti attribuite al fumo vanno da 70.000 a 83.000 ogni anno e più di un quarto delle vittime hanno un'età compresa tra i 35 e i 65 anni. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) denuncia inoltre: "il tabacco ogni anno toglie la vita a oltre otto milioni di persone". Sono invece 11,8 milioni (il 22,6%) le persone che possono fregiarsi del titolo di ex-fumatori, soggetti che sono riusciti a smettere da

almeno un anno. Immediati i benefici: secondo l'OMS, già dopo 20 minuti si registra un abbassamento della frequenza cardiaca, che tenderà così a normalizzarsi, mentre dopo 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue torna alla normalità. Dalle 2 alle 12 settimane la circolazione migliora e aumenta la funzionalità polmonare. Da 1 a 9 mesi migliorano invece tosse e respiro corto, dopo 1 anno il rischio di malattia coronarica è dimezzato mentre da 5 a 15 anni il rischio di ictus si riduce al pari di quello di un non fumatore. Trascorsi 10 anni il rischio di tumore al polmone diventa la metà di quello di un fumatore, diminuiscono inoltre i pericoli di tumori alla bocca, alla gola, all'esofago, alla vescica, alla cervice uterina e al pancreas. Allo scadere dei 15 anni il rischio di una cardiopatia coronarica è simile a quella di chi non ha mai fumato. 

illustrazione © Depositphotos.com


BioNike
SALUTE E BELLESSERE

SPECIALE 1+1

Scegli 2 prodotti

DEFENCE SUN

IL MENO CARO È INCLUSO*



Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE

*Il secondo prodotto è scontato del 100%. Promozione valida nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa fino ad esaurimento scorte.

NICKEL TESTED Anche contenuti residui di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,0001%.
SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFUMO aggiunto; SENZA GLUTINE. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con sensibilità al glutine non-celaci (Gluten Sensitivity). Vedi www.bionike.it/senza

PRIMO SOLE?

Parola d'ordine: Sicurezza



Con il mese di maggio, le temperature e le ore di sole incentivano il desiderio di trascorrere il proprio tempo libero all'aperto e ottenere un colorito più dorato. Dare una sferzata al nostro organismo, alla pelle e alle ossa con l'esposizione al primo sole è sicuramente legittimo e salutare. Ma occhio alle scottature...quelle che non ti aspetti.

Senza dubbio, mangiare fuori, passeggiare per la città, sedersi in giardino è il primo passo per dare una sferzata di energia anche al nostro umore. Ma è bene ricorrere sin da subito all'applicazione del giusto filtro

solare per non incorrere in un precoce invecchiamento cutaneo e all'insorgenza di macchie e rughe.

Proteggersi non significa non abbronzarsi. Anzi consente di ottenere un'abbronzatura più omogenea, duratura, anche se in

modo più lento. La parola chiave della stagione calda è SICUREZZA. Mettersi al riparo dai danni che il sole, se preso senza protezione, è in grado di provocare. Dai colpi di sole, alle scottature ed eritemi fino al melanoma, la principale forma di tumore della pelle. ●



PRIMO SOLE: PRO E CONTRO

Se esporsi al sole aiuta, da un lato, il nostro organismo a produrre vitamina D, migliorare l'umore e a dire addio al pallore invernale, dall'altro esporsi per troppo tempo e/o senza un'adeguata protezione può causare danni alla pelle, eritemi e scottature. Da qui l'esigenza di scegliere la protezione solare più idonea al proprio fototipo e anche al luogo in cui ci si trova, evitando le ore più calde e pericolose, quelle centrali del giorno. Applicare il filtro solare anche in città è diventato ormai uno step fondamentale della beauty routine. Le formulazioni delle creme solari consentono oggi non solo di proteggere la pelle in modo corretto ma anche di uniformare l'incarnato e nutrire in profondità, grazie alle sostanze antiossidanti e a pigmenti uniformanti.



I CIBI "TINTARELLA"

In natura esistono cibi (frutti e verdure) che aiutano l'esposizione e la cattura dei raggi solari, donando un colorito dorato alla pelle.

Alimenti in grado di difendere l'organismo dalle scottature e dalle elevate temperature. Sono cibi ricchi di vitamina A ed E che favoriscono la produzione di melanina.

In testa alla classifica, primeggiano carote, radicchio, spinaci e albicocche, ma ci sono anche cicoria, lattuga, melone, peperoni, pomodori e fragole.



SOLE, RISCHIO MELANOMA

I raggi solari possono rivelarsi un nemico per la pelle.

Fondamentale è proteggersi sin dall'infanzia.

Scottature gravi durante l'infanzia e l'adolescenza triplicano il rischio di melanoma in età adulta.

Spesso accade che sia poca la conoscenza di cosa sia il fototipo della pelle, ossia l'insieme di quelle caratteristiche fisiche che influenzano il tipo di risposta alle radiazioni solari e l'importanza di scegliere la protezione giusta e di applicarla nel modo corretto, sia in termini di quantità che di frequenza.



PRESSO LE FARMACIE ASSOCIATE FAP SONO I MESI IN CUI I SERVIZI PRINCIPALI SONO PROPRIO QUELLI LEGATI AL SOLE

Punta di diamante lo screening in teledermatologia dei nei sospetti, spesso messi a dura prova da un'esposizione al sole "selvaggia". A fare da contraltare l'analisi dei livelli di vitamina D essenziale per il benessere delle ossa. Le radiazioni solari sono, infatti, necessarie alla sintesi della vitamina D a livello della cute. Il dosaggio di vitamina D nel sangue alla fine dell'inverno può anche essere la metà rispetto alla concentrazione di fine estate.

NAMEDSPORT®
SUPERFOOD

**Alimenta la tua passione
e risparmi fino al 30%**

> Sconto del 20%
per ogni spesa da 30,00 € a 49,99 €

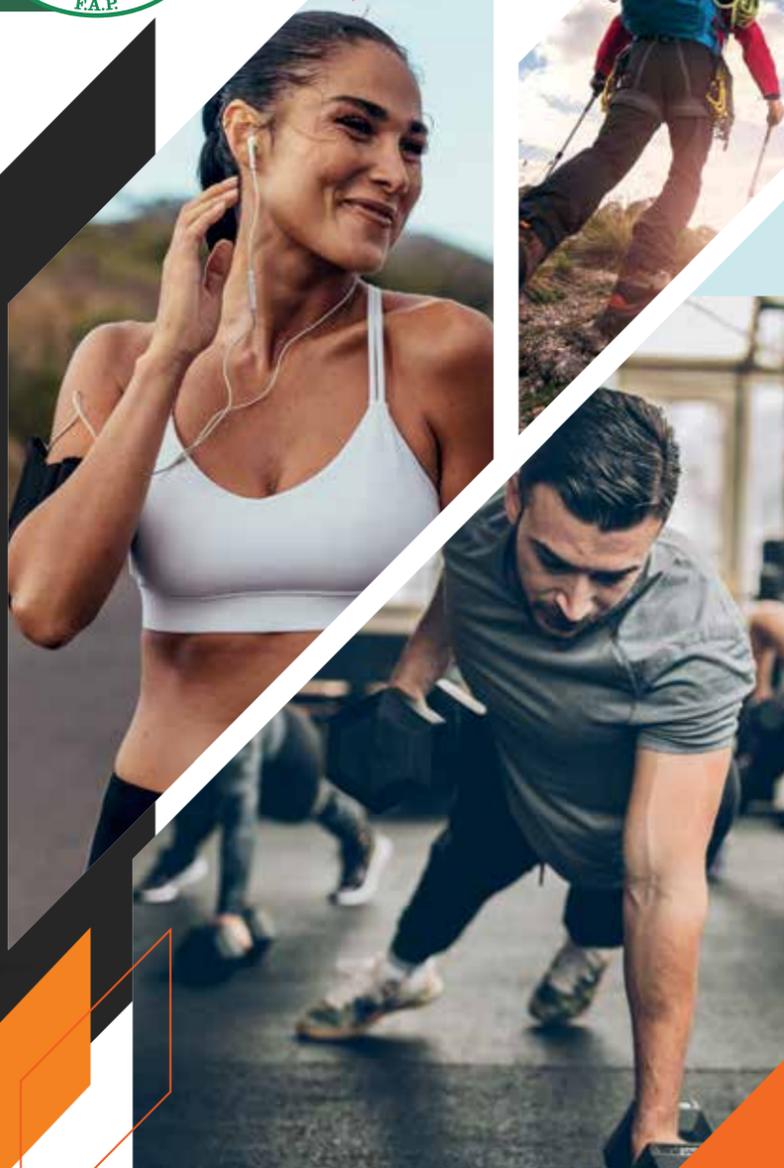
> Sconto del 30%
per ogni spesa superiore ai 50,00 €

**Promozione esclusiva
in tutte le Farmacie FAP**



Valida dal 1° maggio al 30 giugno 2022

Scopri
il concorso:
**Vinci
l'emozione
del ciclismo**



INIZIAMO AD ACCETTARCI!



Al bando ogni forma di autocommiserazione. Il vittimismo non è la soluzione. Imparare ad accettarsi nel corpo e nella mente è invece il primo passo verso la felicità. La base, insomma, per costruire un'esistenza serena e appagante. E vivere meglio con se stessi e con gli altri.

Illustrazione © Depositphotos.com

N

INIZIAMO
AD ACCETTARCI!

 di Stefania Antonetti

NESSUNO È PERFETTO. LO SAPPIAMO BENE. EPPURE, SPESSO NON RIUSCIAMO A PERDONARCI DI NON ESSERE "IMPECCABILI" IN UNA O PIÙ SITUAZIONI DELLA VITA. Tutto ciò ruba la serenità rendendoci instabili. Piccoli o grandi dispiaceri quotidiani, l'insoddisfazione, il fallimento di relazioni personali o professionali e centinaia di altre sfide mettono a durissima prova l'accettazione di se stessi. Ma tormentarsi è inutile. È necessario invece iniziare ad amarsi.

SMETTERE DI LOTTARE CONTRO SE STESSI

"Il punto di partenza è comprendere che è opportuno smetterla di odiarsi -spiegano psicologi e psicoterapeuti-. È importante capire che tormentarsi, essere perennemente insoddisfatti o intolleranti nei confronti del proprio modo di essere, non porterà da nessuna parte. Insomma, per avviare il percorso dell'auto-accettazione, è bene iniziare a demolire qualsiasi tentazione di disdegno e disprezzo. Tale impegno consente di rompere alle origini quel circolo di pensieri, ben poco virtuoso, che compromette la possibilità di vivere un'esistenza più soddisfacente".

VOLERSI BENE PER CIÒ CHE SI È

"Imparare ad accettarsi è il primo passo verso la felicità - dichiarano gli psicologi -. Che non vuol dire non cercare di cambiare o non migliorare. Semplicemente accettare di essere umani, ammettere di sbagliare, riconoscendo sempre però il valore di noi stessi". Tutto



AUTOSTIMA: PIÙ TEMPO ALLO SPECCHIO!

I narcisisti tendono a vedere sé stessi nella luce più positiva possibile. Dunque, una piccola dose di narcisismo potrebbe risultare sana e aiutare davvero perché consente di accantonare e superare i dubbi, le delusioni, le mancanze e le preoccupazioni che rischiano di erodere la fiducia in noi stessi e la nostra autostima.



AUMENTARE L'AUTOSTIMA

Costruita sin dalla tenera età in termini di affermazione e valutazione che riceviamo da figure autorevoli come i genitori e gli insegnanti, lo sviluppo dell'autostima influenza il modo di affrontare le situazioni durante la vita adulta sia in termini di relazioni sociali sia in termini di sfida. È probabile che nei momenti di confusione e avversità, come il fallimento di una relazione o la perdita di lavoro, l'autostima venga meno. Qualunque sia la causa, la conseguenza è sempre la stessa: "non sentirsi più padroni della propria vita".

C'E' BISOGNO DI TEMPO

Il processo di sviluppo di una sana autostima richiede tempo e pazienza. "Mai disperare o gettare la spugna quando si commettono errori: è necessario imparare a vedere lo sbaglio come un'opportunità di crescita e non come un fallimento". È questo uno dei pilastri indicati da psicologi e psicoterapeuti. "Siamo esseri umani e tutti erriamo. Quando le persone riescono vediamo solo il loro successo. Tuttavia, lo sforzo, la dedizione e gli insuccessi sono lì, ma non sono così facilmente osservabili", concludono.



ACCETTARSI: I CONSIGLI PER VIVERE MEGLIO

Avere una buona stima di sé è la base della fiducia. Ma cosa fare per rafforzare la percezione di noi stessi? Si parte con:

Imparare a riconoscere le qualità

Scrivere su un diario i successi raggiunti o le difficoltà superate nella vita. Diversi studi confermano che la scrittura ha un potere enorme, riuscire a esternare e visualizzare i propri pensieri aiuta a oggettivarli e quindi a iniziare un processo di distanziamento.

Lontani da chi non ci apprezza

Necessaria la distanza dalle persone "denigratrici" che finiranno con il "contagiare" la negatività. Importante circondarsi invece di persone che accettano chi siamo. È possibile così creare il giusto ambiente dove accrescere la propria autostima e vivere più serenamente.

Imparare a perdonarsi

Nessun rimpianto per ciò che poteva essere fatto nel passato perché non può essere più modificato. Forse non tutte le scelte possono risultare "azzeccate", però sicuramente ci sono cose anche ben fatte.

Mettere pace al dialogo interiore

Ascoltare in modo oggettivo e lasciare che i pensieri scorrano senza essere bloccati dal troppo peso. Fondamentale rispondere alla "voce interiore" con azioni costruttive e concrete che potranno validare o ritrattare ciò che la voce stessa suggerisce.

Liberarsi dai falsi doveri

Bisogna eliminare i falsi concetti del tipo: bisogna essere i più bravi e i più belli per essere stimati dagli altri. Vivere in funzione del giudizio altrui distrugge desideri ed emozioni. Bisogna invece lasciare spazio a ciò che si ama fare.

Imparare ad accettare i complimenti

E non sminuire sempre quello che viene detto o fatto. Anche così si impara a volersi bene.

DARE VALORE A SE STESSI

È fondamentale liberarsi dai pensieri negativi e altrettanto importante non guardare a chi dovrebbe giudicarci come quando eravamo bambini. Solo in questo modo si evita di mantenere inconsciamente l'odiata

dipendenza dello sguardo e dei giudizi altrui. In psicologia l'obiettivo da perseguire passa dall'accettazione di ciò che siamo, per poter migliorare con serenità, puntando non alla perfezione, ma alla positiva concretezza delle nostre caratteristiche. 

 di Stefania Antonetti



L'ERBAZZONE, UNA STORIA D'ALTRI TEMPI

Fragrante e gustoso tipico della cucina tradizionale reggiana, l'erbazzone o scarpazzone in dialetto scarpazoun è una torta di verdure che oggi si gusta a tutte le ore del giorno: a colazione, per merenda o come pasto principale. Una pietanza dalle umili origini, anticamente preparata dai contadini con le erbe dell'orto, impreziosita dalla pasta, dal lardo e dagli aromi. Cotto in un tegame rotondo di rame il "sol" nel forno del pane, l'erbazzone "racconta" di donne che nelle campagne facevano a gara per preparare il migliore. Un piatto rustico e di aggregazione, dunque, la cui ricetta è rimasta fedele a quella d'origine, tramandata con l'efficacia che solo la saggezza popolare possiede.



ERBAZZONE O SCARPAZZONE

540 Calorie per porzione

In dispensa

Per una tortiera del diametro di 32 cm

- Olio extravergine d'oliva 30 g
- Farina "00" 400 g
- Acqua tiepida 200 g
- Sale fino 8 g

Per il ripieno

- Bietole 1,3 kg
- Cipollotto fresco 100 g
- Aglio 1 spicchio
- Pancetta affumicata 100 g
- Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 200 g
- Sale fino 10 g
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Pepe nero q.b.

Preparazione

Occorre partire dall'impasto setacciando la farina in un recipiente aggiungendo sale, olio e acqua tiepida. Impastare fino a ottenere una pasta liscia e omogenea da avvolgere nella pellicola trasparente lasciandola riposare in frigorifero almeno per 30 minuti. Secondo atto: il ripieno. Eliminare il gambo delle bietole una volta lavate e asciugate (sono consigliati anche gli spinaci), pulire e tagliare a rondelle sottili i cipollotti, la pancetta invece deve essere tagliata a dadini grossolani. Soffriggere l'olio con lo spicchio d'aglio, versare il cipollotto assieme alla pancetta e rosolare per dieci minuti, aggiungere le bietole, regolare di sale e pepe e cucinare per altri 7-8 minuti. Tolto l'aglio ed eliminata l'acqua in eccesso versare

le bietole cotte in una ciotola capiente, lasciandole raffreddare in frigo. Il mattarello aiuterà a stendere una sfoglia dal diametro di 36 cm e un'altra della stessa misura però più sottile per la parte di impasto restante. Poggiare la sfoglia ottenuta su una tortiera oliata e quando il ripieno sarà freddo, aggiungere 150 g di formaggio grattugiato e amalgamare gli ingredienti. Versare tutto nella teglia cospargendo il formaggio grattugiato restante, richiudendo l'erbazzone con la sfoglia più sottile e rifinendo i bordi pizzicandoli con le dita, bucherellando la superficie con una forchetta. Spenellare con l'olio di oliva e cuocere in forno statico preriscaldato a 200° per 30 minuti o a 180° per 20 minuti se in forno ventilato. 

ORTICA

BENEFICA E PUNGENTE

NOTA PER IL SUO POTERE IRRITANTE PER MOLTI È SOLO UNA PIANTA SPONTANEA DA EVITARE CON CURA QUANDO SI PASSEGgia NEI BOSCHI E NEI CAMPI. L'ORTICA SI SCOPRE ESSERE INVECE UN'ERBA ESSENZIALE GRAZIE ALLE SUE INASPETTATE PROPRIETÀ BENEFICHE E CURATIVE. ANCHE IN CUCINA PUÒ FARE LA DIFFERENZA.



È impossibile non ricordare quel prurito insistente che tutti, almeno una volta nella vita abbiamo provato. E il suo essere pungente e irritante diventa inevitabilmente la caratteristica più conosciuta dell'ortica malgrado sia dotata di ben altre proprietà benefiche. Sulla carta di identità compare infatti: diuretica e depurativa, remineralizzante, antinfiammatoria, antianemica, ricostituente, tonica e inibente le cellule della prostata. Un efficace anti-age e un toccasana per pelli impure e capelli fragili.

IL GENERE "ORTICA"

Nome botanico: urtica dioica. È una pianta di tipo perenne dioico il cui arbusto appartiene alla

famiglia delle urticaceae. Nativa dell'Africa e dell'Asia occidentale, oggi è presente in tutte le aree dal clima temperato, in particolare modo in America, in Australia e in Europa. L'origine etimologica del termine non poteva che derivare da "urere" che tradotto vuol dire appunto "bruciare".

UNA PIANTA COSMOPOLITA

Un'erba officinale che cresce praticamente ovunque, soprattutto vicino alle case dove ci sono detriti di sostanze organiche ossia terreni molto azotati. Non è rara trovarla lungo i cigli delle strade, tra le macerie e nelle radure boschive. Molto diffusa nel nostro Paese non è difficile riconoscerla. Nel dubbio, toccando le foglie

è impossibile sbagliare per il suo effetto urticante. Una volta identificata è consigliabile indossare dei guanti per raccoglierla.

LA PIANTA DALLE ANTICHE CREDENZE

Sembra che gli antichi romani conoscessero bene l'effetto revulsivo, mentre i medici ne raccomandavano l'uso come impacco e frizioni per curare i reumatismi. La tradizione vuole che i soldati si fustigassero con rami di ortica, se costretti a combattere in ambienti dal clima rigido. Sembra che difendesse dai fulmini o addirittura che la radice proteggesse dall'oculto e dalle negatività. Bruciata insieme all'incenso serviva a ripulire la casa da influenze nocive e

respingere malefici lanciati durante le accese discussioni.

I PRINCIPI ATTIVI

Studi recenti confermano oggi l'efficacia della pianta come diuretico. È stato dimostrato infatti che l'ortica rappresenta un valido rimedio per la riduzione di disturbi quali artrite e ipertrofia prostatica benigna. Una pianta dunque ricca di principi attivi presenti nelle foglie, nel fusto e nelle radici. Dal punto di vista nutrizionale, spiccano infatti concentrazioni di oligoelementi come ferro, vitamine del gruppo B tra cui l'acido folico; carotenoidi e sali minerali. Dal punto di vista fitoterapeutico notevole è la presenza di flavonoidi, oli essenziali e fitosteroli.

CONTROINDICAZIONI ED EFFETTI COLLATERALI

In caso di uso prolungato ed elevati dosaggi può causare disturbi gastrointestinali. L'assunzione è sconsigliata durante la gravidanza, se si assumono farmaci diuretici e in caso di edema provocato da insufficienza cardiaca o renale. Il contatto poi con le foglie fresche provoca una reazione cutanea dovuta alla presenza di istamina e acido formico che porta alla formazione di piccoli ponfi che generano prurito, arrossamento e bruciore. 

L'ORTICA: UN'EFFICACE PIANTA MEDICINALE

La scienza conferma le numerose e inaspettate virtù dell'ortica grazie ai suoi principi attivi. Ma quali sono davvero i suoi effetti benefici e i suoi campi di applicazione?

Infezioni urinarie. L'azione diuretica dell'ortica facilita l'eliminazione dei batteri responsabili delle infezioni urinarie, delle tossine e dei residui acidi del metabolismo, mettendo in atto la sua azione alcalinizzante del sangue.

Aiuto naturale per la salute della prostata. Ad alcuni principi attivi presenti nella radice sono attribuite alcune proprietà protettive nei confronti dell'ipertrofia prostatica benigna. Tali attività sono in parte riconducibili all'azione antiossidante dei flavonoidi e in parte alla capacità di alcuni fitosteroli di interferire con i complessi meccanismi ormonali che sosterebbero l'evolversi del quadro infiammatorio.

Sindrome premestruale. Per alleviare il senso di gonfiore causato dalla ritenzione di liquidi durante il ciclo mestruale, le donne possono trarre giovamento dall'uso dell'ortica.

Capelli e pelle. Un'erba officinale utilizzata contro la caduta dei capelli, qualora non dipenda da fattori genetici ma da agenti esterni, come stress o disturbi della tiroide. È inoltre un regolarizzante contro la forfora e l'unto dei capelli grassi. Impacchi, decotti, pillole e unguenti alleviano i problemi della cute sia in testa che sul corpo. Alcune creme o lozioni all'ortica risultano inoltre efficaci contro l'acne e le infiammazioni dell'epidermide.

Un rimedio per artriti e dolori articolari. Tra le proprietà associate in ambito fitoterapico sono riscontrabili: la riduzione dei marcatori dell'infiammazione, il controllo dell'attività di cellule del sistema infiammatorio e il controllo del dolore reumatico.

Ricostituente e remineralizzante. Dato il suo contenuto di sali minerali come: silicio, fosforo, manganese, calcio, potassio, magnesio, vitamine A, C e K, ferro e clorofilla, l'ortica combatte diverse anemie. Grazie ai suoi elementi essenziali è spesso utilizzata in caso di convalescenza e di denutrizione.

Potere astringente e digestivo. L'ortica stimola la digestione e l'assorbimento degli alimenti e dona sollievo allo stomaco. Agisce inoltre sull'intestino in caso di diarrea o colite grazie alla sua azione astringente.

Proprietà emostatiche e vasocostrittive. L'ortica riesce a fermare emorragie soprattutto quelle nasali e uterine e a cicatrizzare le ferite. È inoltre indicata a coloro che hanno bisogno di perdere peso, aiuta infatti la riduzione della massa grassa.



Vivian Maier, Chicago, IL, 1960, Gelatin silver print, 2020 ©Estate of Vivian Maier, Courtesy of Maloof Collection and Howard Greenberg Gallery, NY



Vivian Maier, New York, NY, 1954, Gelatin silver print, 2012 ©Estate of Vivian Maier, Courtesy of Maloof Collection and Howard Greenberg Gallery, NY

VIVIAN MAIER "INEDITA"

Ai Musei Reali di Torino

In mostra nelle Sale Chiables gli scatti di Vivian Maier una delle massime esponenti della street photography.

F

in dal titolo, "Inedita", l'esposizione che giunge in Italia dopo una prima tappa al Musée du Luxembourg di Parigi, si prefigge di raccontare aspetti sconosciuti o poco noti della misteriosa vicenda umana e artistica di Vivian Maier. Visitabile fino al 26 giugno la mostra ha l'obiettivo di approfondire nuovi capitoli proponendo lavori finora inediti, come gli scatti realizzati durante il suo viaggio in Italia, in particolare a Torino e a Genova nell'estate del 1959. La mostra, curata da Anne Morin, è co-organizzata da diChromea e dalla Réunion des Musées Nationaux - Grand Palais, prodotta dalla Società Ares con i Musei Reali e il patrocinio del Comune di Torino, e sostenuta

a cura di Stefania Antonetti

da *Women In Motion*, un progetto ideato da Kering per valorizzare il talento delle donne in campo artistico e culturale. Oltre 250 immagini, molte delle quali inedite o rare, come quelle a colori, scattate lungo tutto il corso della sua vita, a cui si aggiungono dieci filmati in formato

VIVIAN MAIER. "INEDITA"
Torino, Musei Reali
Sale Chiabesle
fino al 26 giugno 2022

A cura di Anne Morin

info@vivanmaier.it
www.vivanmaier.it

Super 8, due audio con la sua voce e vari oggetti che le sono appartenuti come le macchine fotografiche Rolleiflex e Leica e anche uno dei suoi cappelli. Una grande retrospettiva dedicata a una delle maggiori esponenti della *street photography*, attraverso un percorso che unisce fotografie, filmati e audio, strumenti complementari che evidenziano un nuovo aspetto della produzione di Vivian Maier e la sua ricerca nello studio dell'immagine. Un'artista che nel 1951 torna a vivere negli Stati Uniti e inizia a lavorare come tata, professione che manterrà per tutta la vita e che, a causa dell'instabilità economica e abitativa, condizionerà alcune scelte importanti della sua produzione fotografica. 

TOP

Trasmetti
Ovunque
Prestigio



GRATIS
E SENZA
IMPEGNI
SCOPRI DI PIÙ



LA COMUNICAZIONE AL TOP
PER LA TUA FARMACIA

IVREA

CAPITALE ITALIANA
DEL LIBRO 2022

Raccolta ed elegante, terra di sapori e panorami, ricca di elementi storici architettonici e di aree naturali. È l'antica *Eporedia* del Canavese, una perla piemontese meglio nota come Ivrea la città industriale Patrimonio dell'Unesco.



COSÌ NASCE LA BATTAGLIA DELLE ARANCE

Simbolo del Carnevale di Ivrea è sicuramente la battaglia delle arance. Una tradizione secolare in ricordo delle lotte che i cittadini hanno portato avanti nei secoli per non soccombere ai soprusi dei tiranni. La tradizione di lanciare le arance dai balconi sui carri e viceversa sembra sia nata nel Medioevo, quando i feudatari regalavano una volta l'anno una cesta di fagioli al popolo. Tale ridicola elemosina, nel tempo, portò le varie famiglie a gettare con disprezzo i fagioli fuori dalla finestra. Un gesto di ribellione consumato prima con i fagioli, poi con i coriandoli e i confetti e in tempi recenti con le arance, utilizzate soprattutto dalle ragazze che dai balconi volevano farsi notare dai ragazzi sui carri.

Foto © Nickbert - Depositphotos.com

"TORTA 900": IL DOLCE CHE RESISTE NEI SECOLI

Torta 900 simbolo indiscusso di Ivrea dalle origini assai lontane. Si racconta infatti che per dare il benvenuto al nuovo secolo, il maestro pasticciere di Ivrea, Ottavio Bertinotti, creò a fine XIX secolo una deliziosa torta realizzata con due sottili strati di pan di Spagna al cacao, farcita con crema al cioccolato e ricoperta di zucchero a velo. Consapevole della squisitezza del prodotto decise di tutelare la sua creazione con un marchio brevettato. Sembra che Bertinotti fosse così geloso da allontanare chiunque durante la preparazione della farcitura. Un segreto altrettanto custodito oggi dalla famiglia di Umberto Balla che nel 1972 ha rilevato laboratorio e brevetto.

Uno spicchio del Piemonte che unisce Torino alla Val d'Aosta e al Parco Nazionale del Gran Paradiso, dove convivono tecnologia e Medioevo ma anche folklore e arte. Amata e conosciuta soprattutto per il suo originale Carnevale, Ivrea custode dell'eredità della cultura e della tecnologia, chiama a raccolta il suo territorio e raggiunge un nuovo traguardo.

CAPITALE ITALIANA DEL LIBRO 2022

L'annuncio arriva dal Ministro della Cultura Dario Franceschini in diretta streaming: "Per la capacità di mettere

in rete le molteplici energie del territorio, di aprirsi alla dimensione internazionale, di proporsi come luogo dove si immagina il futuro del libro e della lettura". La città della Olivetti, con una "Lettera 22" oggetto-simbolo della candidatura, aggiunge un altro titolo prestigioso alla sua storia millenaria: prima capitale d'Italia con Re Arduino fino a capitale della tecnologia e dell'innovazione grazie alla straordinaria esperienza di Camillo e Adriano Olivetti. Ma anche "Ivrea Città Industriale del XX Secolo" che tradotto vuol dire Patrimonio dell'Umanità per l'Unesco. Un modello di sviluppo industriale compatibile con il benessere sociale premiato ed eletto nel 2018.

IVREA E L'OLIVETTI

Una meta perfetta dove poter condividere lo straordinario patrimonio culturale, partendo inequivocabilmente dal Laboratorio-Museo Tecnologico@mente. Un'officina di idee legata all'Olivetti. Un luogo "vivo". Uno spazio dove sono esposti esemplari famosi delle mitiche macchine da scrivere come la "Lettera 22" e la "Valentine" assieme a modelli di calcolatori e personal computer con cui è stata "letteralmente" scritta una parte della storia dell'industria italiana.

LA SPERIMENTAZIONE ARCHITETTONICA

Coraggiosa e fortemente sostenuta

l'architettura dell'epoca olivettiana fa bella mostra nel MaAM - Museo a Cielo Aperto dell'Architettura Moderna. Uno spazio espositivo che si snoda su un percorso di due chilometri presso Via Jervis, dove sorgeva il quartier generale dell'azienda. I pannelli informativi lungo il tracciato aiutano a districarsi nel panorama caratterizzato da vetro, acciaio e cemento armato. Altrettanto interessante è l'ex Hotel La Serra. Dalla particolare forma di una grande macchina per scrivere, progettato a fine anni 60', questo futuristico edificio che ospitava l'Hotel La Serra è sicuramente una delle costruzioni più rappresentative

dell'utopia urbanistica olivettiana.

IVREA E I GIARDINI GIUSIANA

Il polmone verde è l'ombroso giardino pubblico che si sviluppa a sud-est del centro e che merita sicuramente una visita per la sua robusta Torre di Santo Stefano che svetta oltre le cime degli alberi. Costruita nel 1041 faceva parte di un monastero poi demolito nel Cinquecento.

TRA LE VIE DEL CENTRO STORICO

Teatro della battaglia delle arance nei giorni del famoso Carnevale di Ivrea, le vie centrali conducono al Duomo

di Santa Maria Assunta, edificato nel IV secolo d.C. sui resti di un antico tempio romano dedicato ad Apollo. Proseguendo si scopre Piazza Castello, che fu sede del Monastero di Santa Chiara (1310), circondata dai Campanili del Duomo, il Vescovado, il Palazzo Clerico, il Chiostro Capitolare, la biblioteca e la sede del Museo Civico, il Teatro Giacosa del 1834, in stile neoclassico restaurato nel 1958 e il Palazzo Civico, sede del Comune di Ivrea dal 1758. Proprio sulla torre centrale del Palazzo Civico spicca la curiosa raffigurazione della pianta di canapa, a conferma dell'ipotesi che dalle coltivazioni di questa pianta derivi il nome del "Canavese".

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

A maggio ti sentirai felice e vedrai tutto con gli occhi dell'amore. La primavera e il romanticismo ti invaderanno. Il tuo magnetismo sarà enorme ed entrerà in empatia con tutti. Sarà un mese particolarmente buono anche a lavoro: molte le idee e i progetti da presentare.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

È il momento di azioni decisive e di nuovi obiettivi, soprattutto professionali. Persistenza, coraggio e atteggiamento intransigente: tutto ciò ti garantirà un discreto successo a maggio. Sfrutta altrettanto bene il tuo tempo per delineare i progetti di vita sentimentale.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Hai tutte le carte in regola per realizzare i tuoi progetti. Non prendere però decisioni affrettate e lascia che le situazioni cambino mentre conservi le tue speranze. Hai bisogno di tempo, sii più paziente. Nel frattempo, stacca la spina e concediti del sano tempo libero.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

A maggio dovrai affrontare problemi di relazione accumulati da tempo. I piccoli suggerimenti che hai trascurato verranno a galla e si trasformeranno in problemi più seri. Non è necessario risolvere tutto in una volta ma almeno iniziare a fare piccole e graduali modifiche.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Maggio ti offre delle piacevoli sorprese ma anche delle difficoltà. Le tensioni scoppiano e invece che trattenerli, esplodi. Rimandi qualsiasi cosa e i tuoi cari ne pagano le conseguenze. Rallentano le attività e l'amore, presto però sarai più tranquillo e più rilassato.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

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 la serenità perduta in questo periodo.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Maggio porterà amore e passione. Lascia che scorra questa grande energia e seguila. Il tuo carisma brillerà e incanterai molte delle persone che incontrerai. A prosperare saranno tutti gli aspetti della vita, prenditi però cura della tua salute soprattutto a fine maggio.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Baciato dalla fortuna, approfitta per dare un tocco nuovo alla tua vita. È un mese solare, dinamico, ottimo per raggiungere gli obiettivi desiderati. Sii comunque attento nel lavoro dove le opportunità sono un punto di forza. Maggiore stabilità in amore e salute al top.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Maggio è segnato da incontri e amicizie. Calmo e attento, nel lavoro sii però più cauto e proteggiti da potenziali problemi. La prudenza ti aiuterà a evitare alcune difficoltà. Hai una buona resilienza morale, persegui dunque i tuoi obiettivi libero da condizionamenti.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

C'è aria di cambiamento. Lo avverti sotto forma di una nuova energia, che ti aiuterà ad attirare le persone intorno a te. Ma è anche tempo di stare in piedi sulle tue gambe. Se hai intenzione di svegliarti, non essere in collera con te stesso. Lo svago tornerà utile.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Vuoi un po' di movimento e ne avrai! Maggio è il mese del cambiamento e della trasformazione. Sia professionalmente che da un punto di vista emotivo, tutto si muove. La primavera è il momento giusto per iniziare un nuovo progetto o per cercare di raggiungere un obiettivo.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Prenditi del tempo e non sprecare energie con persone per cui non ne vale la pena. Piuttosto, guardati intorno: ti accorgerai chi sono i veri amici e chi non lo sono. Intelligente e capace non avere paura nel mostrarlo. A lavoro verrai apprezzato. Attenzione alla digestione.

STITICHEZZA?

puoi provare

DulceSoft®



AZIONE DELICATA



DulceSoft polvere per soluzione orale è un dispositivo medico CE0197. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 03/05/2021.

AUMENTANO LE TEMPERATURE...

Aumenta la Convenienza

MAGGIO

REACTINE



14 compresse

sconto
25%

VOLTADVANCE



20 compresse

sconto
25%

IMIDAZYL



collirio e
collirio antistaminico

sconto
30%

DULCOSOFT



20 bustine

sconto
25%

GIUGNO

CONNETTIVINA
BIO



crema

sconto
25%

ESSAVEN GEL



tubo 80g

sconto
25%

KETODOL



20 compresse

sconto
30%

FASTUM GEL



tubo 50g

sconto
25%