



periodico di salute attualità e cultura | Settembre-Ottobre 2022

178

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Il mal di testa ti butta giù? SU LA TESTA con **okitask**[®]

PUÒ INIZIARE AD AGIRE DOPO
5 MINUTI



BUSTINE

COMPRESSE



È TEMPO DI RIPARTIRE

Illustrazione © Depositphotos.com



Iniziano i cambiamenti, la vegetazione si rinnova, tutto si prepara per un nuovo ciclo di vita. L'estate con la sua spensieratezza, colore e leggerezza alimenta una coscienza diversa nell'affrontare lavoro, studio e vita personale. Ciò non toglie che ripartire a settembre debba voler dire "smettere di volersi bene". "Riappropriarsi dei propri stili di vita cercando di apportare miglioramenti e benefici". È questo il filo conduttore del nuovo numero di Pharma Magazine che si apre con il quinto trionfo della Dieta Mediterranea, eletta anche quest'anno la numero "Uno" al mondo. Lo stile alimentare per eccellenza che secondo la scienza allunga anche la vita di ben nove

anni. E dopo la pausa estiva torna l'appuntamento anche con i buoni propositi tipici di settembre da molti considerato il mese delle possibilità. In sintesi un nuovo "Capodanno". Le pagine si arricchiscono del ruolo dei social network e l'attenzione cade inevitabilmente sui rischi legati alla salute e alla socialità degli adolescenti. Si scopre infatti che è proprio l'adolescenza l'età più venerabile. L'asse si sposta poi sulla Giornata Mondiale del Cuore, un appuntamento che sottolinea l'importanza della prevenzione in termini di cuore-cerebro vascolare. Si consolida scientificamente anche la teoria che vivere a contatto con la natura riduce stress, ansia e depressione.

Una fonte di benessere inesauribile. E se di benessere si parla, non può certo mancare all'appello la regina indiscussa della tavola settembrina: "Sua Maestà: Uva". Un regalo unico della natura, un concentrato di benefici e proprietà. Sfolgiare Pharma Magazine vuol dire porre l'accento anche sul meraviglioso Parco Naturale delle Alpi Marittime del Piemonte, un tempo Riserva Reale di Caccia, tanto amata da casa Savoia, oggi patrimonio raro e prezioso. Senza dimenticare Venezia con: "Surrealismo e magia. La modernità incantata", la prima mostra internazionale dedicata alla passione dei surrealisti per la magia, l'esoterismo, la mitologia e occulto.

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

SETTEMBRE il nuovo Capodanno

di Stefania Antonetti

Parola d'ordine: non dimenticare i benefici estivi e costruire nuovi progetti. Settembre è un po' come l'inizio di un nuovo anno. È il mese delle riparten-

ze, dei debutti e soprattutto dei buoni propositi. Ma anche il principio di un rinnovamento all'insegna del benessere per il corpo e la mente.

SALUTE

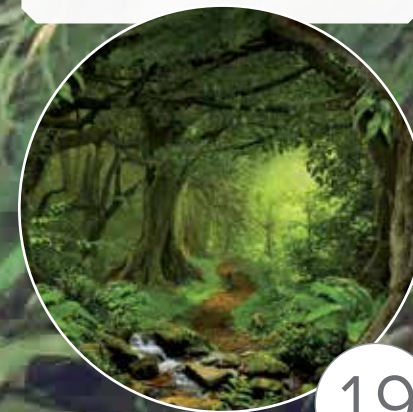
- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ ADOLESCENTI IN RETE: A RISCHIO SALUTE E SOCIALITÀ di Stefania Antonetti
- 14 GIORNATA MONDIALE DEL CUORE di Stefania Antonetti
- 19 PSICOLOGIA NATURA: IL FARMACO DELLA MENTE di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA L'ELEGANZA DEL RISOTTO AL MELOGRANO di Stefania Antonetti
- 24 BENESSERE UVA: ELISIR DI SALUTE E GIOVINEZZA di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI SURREALISMO E MAGIA. LA MODERNITÀ INCANTATA di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA PARCO NATURALE DELLE ALPI MARITTIME di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



08



19



28



Illustrazione © Depositphotos.com

Dieta mediterranea: vincente e longeva

Trionfa la "Mediterranea" eletta per la quinta volta come miglior dieta dell'anno. È lo stile alimentare per eccellenza che secondo la scienza allunga la vita di ben nove anni.

Sano profilo di grassi, bassa percentuale di carboidrati, basso indice glicemico, alto contenuto di fibre alimentari, composti antiossidanti ed effetti antinfiammatori. È la dieta Mediterranea. Riconosciuta nel 2010 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità dall'Unesco, nel 2022 conquista per il quinto anno di seguito il titolo di "migliore dieta al mondo". Il riconoscimento arriva dall'*U.S. News & World Report*, che ogni anno studia e stila una classifica delle diete esistenti basata su dati statistici in relazione all'efficacia. Lo stile alimentare mediterraneo fa incetta di titoli ed espugna il nastro blu anche nelle categorie delle diete più facili da seguire, nelle migliori diete per un'alimentazione sana, nelle diete per il diabete e in quelle a base vegetale. Numerosi studi confermano che può ridurre il rischio di diabete, colesterolo alto, demenza, perdita di memoria, depressione e cancro al seno. Identificata più come uno stile alimentare che una dieta ristretta, è stata inoltre collegata a ossa più forti, a un cuore più sano e a una vita più lunga. E la conferma arriva da uno studio del 2020 condotto dagli esperti dell'Irccs "Saverio De Bellis" di Castellana Grotte (Bari) e pubblicato su *"International Journal of Epidemiology"*. La ricerca ha dimostrato che tale regime alimentare allunga la vita di ben nove anni. Una rivelazione tutta italiana che parte dalla Puglia, dopo uno studio su 5.000 abitanti, avviato ben 35 anni fa. Studio che quantifica scientificamente per la prima volta l'aspettativa di vita legata alla "Mediterranea" grazie ai dati ottenuti su due gruppi di popolazione quello di Castellana Grotte e quello di Putignano.

LO STRANO DISTURBO



Cosa ha reso grandi Leonardo, Picasso e Rembrandt? L'exotropia. Un'analisi dell'opera d'arte rinascimentale suggerisce infatti che il genio toscano potesse soffrire di exotropia, una specie di strabismo che fa girare uno degli occhi verso l'esterno. Condizione che potrebbe averlo aiutato permettendogli di passare dalla modalità tridimensionale alla visione bidimensionale. Si ipotizza che anche i pittori Rembrandt e Picasso possano aver avuto il medesimo disallineamento.

Foto © Depositphotos.com

IL SALE PER LE BIBITE FRESCHE

Come mantenere le bibite fresche? Occorre usare il sale. Oltre ai tradizionali cubetti di ghiaccio c'è un altro ingrediente che aiuta a conservare fresche le bibite: è il sale. L'acqua salata fredda abbassa rapidamente la temperatura dei liquidi. Il consiglio non è certo quello di aggiungere il sale nelle bibite: basta solo riempire con acqua, ghiaccio e sale una pentola capiente e immergervi le bottiglie o i bicchieri che in pochi minuti diventeranno freschi.



Foto © Depositphotos.com

ASPIRINA E COVID-19



Importanti risultati arrivano da un nuovo studio condotto da Jonathan Chow direttore della Critical Care Anesthesiology Fellowship presso la George Washington University School of Medicine and Health Sciences, negli USA. L'uso di aspirina riduce il rischio di ventilazione meccanica del 44%, il ricovero in terapia intensiva del 43% e la mortalità ospedaliera del 47%. Dalle ricerche emerge anche che "tra chi aveva assunto aspirina e chi no non c'erano differenze nella trombosi".

Foto © Depositphotos.com

PRIMA DELLA MORTE

Senso di separazione dal corpo e riconoscimento lucido della morte, visione presente della propria esistenza, senso di pace e sensazione di trovarsi "a casa". È ciò che vediamo prima della morte. Lo rivela uno studio pubblicato sulla rivista *"Annals of the New York Academy of Sciences"* che ha analizzato le prove scientifiche sui ricordi correlati alle esperienze di premorte che non sono riconducibili ad allucinazioni ma seguono, invece, una narrazione ben precisa.



Foto © Depositphotos.com

BACCHETTE E SALE

Arrivano le bacchette elettriche che ingannano il palato e aiutano a consumare meno sale. L'idea è frutto di una ricerca dell'università di Tokyo. Simili alle tradizionali bacchette nipponiche sono collegate a un piccolo computer legato al polso di chi mangia e attraverso una debole corrente elettrica amplificano il sapore del sale. La percezione artificiale è ricreata dagli ioni di sodio generati dal computer. Sembra che migliorino anche la sapidità delle pietanze.



Foto © Depositphotos.com

ASMA DA TEMPORALE



In caso di temporale aumenta il rischio di crisi d'asma? Purtroppo, sì! L'espressione "asma da temporale" da poco coniata chiarisce. Alcuni scienziati hanno osservato vere e proprie micro-epidemie di attacchi asmatici concentrati durante e dopo eventi temporaleschi, nel periodo di fioritura delle piante più allergizzanti e in persone che soffrono di tali allergie. I sintomi compaiono infatti soprattutto in pazienti allergici alla parietaria, alle graminacee e all'ulivo.

Foto © Depositphotos.com

NOCI CONTRO IL COLESTEROLO

Mangiare noci: un trucco per tenere a bada il colesterolo cattivo. Una ricerca apparsa sulla rivista dell'*"American Heart Association"* svela che consumare noci comporta una considerevole riduzione del colesterolo cattivo (LDL). A scoprire il potere del frutto secco, ricco di acidi grassi omega-3, è stato un gruppo di scienziati internazionali che dati alla mano hanno notato che una mezza tazza di noci, consumata ogni giorno, contribuisce ad abbassare il colesterolo.



Foto © Depositphotos.com

INTESTINO IRRITABILE



A soffrirne è il 15% degli italiani. Le più colpite sono le donne nella misura di 2 a 1 rispetto agli uomini. E sono proprio loro che più frequentemente si rivolgono al gastroenterologo. I sintomi della sindrome dell'intestino irritabile, meglio nota come colite, sono oggi abbastanza noti: dolori addominali, meteorismo, diarrea alternata a stipsi. E tra le nuove strategie di cura sono sempre più frequenti la gestione dello stress, una dieta equilibrata e una vita sana.

Foto © Depositphotos.com

SETTEMBRE

il nuovo "Capodanno"

LE VACANZE SONO FINITE MA I BENEFICI NO!
È il momento di mettere a frutto l'energia accumulata in estate per non disperderla in autunno.

Carichi dopo lo stop estivo tra nuovi obiettivi e semplici scelte, settembre può essere l'inizio di un rinnovamento all'insegna del benessere di corpo e mente.



Illustrazione © Grandfaiture _Depositphotos.com

SETTEMBRE: IL NUOVO "CAPODANNO"

 di Stefania Antonetti

M

METTERSI A DIETA, SMETTERE DI FUMARE, ISCRIVERSI IN PALESTRA, DEPURARE IL CORPO, CAMBIARE LOOK E IMPARARE UNA NUOVA LINGUA O SEMPLICEMENTE RINNOVARE IL PROPRIO NIDO. Di solito il momento tra dicembre e gennaio è il più popolare per promuovere piccoli e grandi cambiamenti. Eppure, fattori ambientali, culturali e sociali non confermano affatto il primato. Sarebbe invece settembre il periodo migliore per porsi e portare avanti nuovi obiettivi.

È TEMPO DI NUOVI PROGRAMMI

"September is the new January". Questo modo di dire, che ormai da qualche anno imperversa sui social è davvero aderente alla realtà. Malgrado sia secondo il calendario gregoriano il nono mese dell'anno, settembre è considerato da tempo, come effettivo inizio anno. Un po' come gennaio: il mese dei buoni propositi. Si torna al solito tran-tran ma prima di immergersi nella giungla quotidiana tra mille impegni è importante decidere cosa fare per migliorarsi.

BENESSERE E SALUTE

Un augurio che non passa solo sotto il vischio. Anche il cadere delle foglie può essere un inizio. *Telegraph* ha provato a fare dei confronti e a sorpresa è emerso che non c'è una buona ragione per



1

SCEGLIERE UN'ALIMENTAZIONE SANA

Parola d'ordine: ridurre non togliere. Al rientro dalle vacanze il primo pensiero è la dieta. Non è necessario fare scelte drastiche con l'esclusione di determinati alimenti, ciò che importa è cercare di avere un'alimentazione varia, stare attenti alle porzioni e correggere le abitudini poco salutari acquisite durante le ferie. Meno zuccheri dunque. Frutta, verdura e latticini sono, invece, le scelte più indicate in termini di giusta quantità e qualità. E meno sale; la quantità consigliata è di cinque grammi al giorno. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità basta ridurre il consumo di sale del 30% per abbassare il rischio di sviluppare tumori, ipertensione e malattie cardiovascolari.

iniziare piccole rivoluzioni solo a cavallo dell'anno che nasce. Gli studi confermano che a settembre si è più reattivi mentre a dicembre e gennaio sono più frequenti i deficit di energia. "Del resto, guardando come è organizzata la società, sono tante le cose che iniziano a settem-



2

FARE ESERCIZIO FISICO

Bisogna muoversi! A settembre occorre lavorare sul corpo e di conseguenza anche sulla psiche. Obiettivo: abbattere lo stress e favorire il buon umore. È vietata la pigrizia ed è fortemente raccomandato mantenere l'impegno preso. Fare regolare attività sportiva aiuta a ridurre l'ansia e l'irritabilità. Un allenamento costante e regolare favorisce il rilascio delle endorfine con effetti benefici su corpo e mente. Fare anche una semplice camminata veloce, aiuta a ridurre la tensione muscolare, abbassando la produzione di cortisolo l'ormone dello stress, apporta benefici a tutto l'organismo e aiuta a prevenire numerose patologie compresi i tumori.

bre e non a gennaio, come la scuola o i progetti lavorativi - sottolinea il quotidiano britannico -. Anche il meteo è di aiuto. A settembre si gode ancora di molta luce e si fa più esercizio fisico all'aperto. Entrambi i fattori aumentano i livelli di endorfine".



3

SMETTERE DI FUMARE

Il fumo di sigaretta è il principale fattore di rischio per i tumori e per molte altre patologie, come le malattie cardiovascolari e le infezioni respiratorie. È responsabile del 50% di tutti i decessi evitabili nei fumatori. Un buon motivo, dunque, per decidere di smettere di fumare e incominciare così a ridurre il rischio di ammalarsi. Va evitata anche l'esposizione al fumo passivo, altrettanto nocivo. Chi fuma in questo momento deve fare ancora più attenzione, perché come confermato dall'Istituto Superiore di Sanità: "i fumatori sono più a rischio in caso di infezione da Covid-19 poiché i loro polmoni risultano più vulnerabili alle infezioni".

IL MESE DELLE POSSIBILITÀ

Un ottimo mese, dunque, per dare una sferzata di energia alla propria vita e ricominciare le proprie attività. Quale periodo se non questo per dare inizio a una giusta ripartenza "condita" di nuovi inizi, grandi e piccoli progetti e di buoni



4

DEDICARE PIÙ TEMPO A SE STESSI

La variante fondamentale delle vacanze è il tempo libero. Un'abitudine che non dobbiamo abbandonare al nostro rientro. Perché ritagliarsi degli spazi fa bene a sé stessi ma anche agli altri! Dormire mezz'ora in più, dedicarsi a un hobby, prendersi cura del proprio aspetto non è una perdita di tempo ma un modo per gratificarsi ed essere più efficienti nel quotidiano. Dedicare più tempo a sé, quindi, migliora la propria immagine rispetto a sé stessi e agli altri. Studi recenti confermano i benefici del coltivare un hobby che si traducono in riduzione delle malattie stress-correlate, in rallentamento del decadimento cognitivo e nell'aumento dell'autostima.

propositi per migliorare benessere e salute. "Riprendere da dove abbiamo lasciato e ripartire, non è affatto semplice - spiegano gli psicologi-. È importante pensare a settembre come al mese delle possibilità tra esordi e nuove sperimentazioni. È consigliabile




5

RECUPERARE LE AMICIZIE

Recuperare i contatti di chi si ha davvero voglia di sentire: con una mail, un messaggio o una chiamata. Coltivare gli affetti rende la nostra vita piena. Condividere quanto successo durante i mesi estivi sarà un momento importante anche per scambiarsi idee e progetti per l'autunno. Un momento che permetterà di organizzare le prossime uscite insieme, dal cinema alla rassegna di teatro o la piscina. Se l'amico ha invece quattro zampe, portalo per una passeggiata nel bosco, sarà benefico per entrambi. Vai a trovare un parente, oppure chiama un amico che non senti da mesi. È importante trovare un momento per trascorrere del tempo con chi conta davvero.

iscriverti a un nuovo corso, fare qualcosa di diverso, migliorare un aspetto che non piace, stare più tempo con la famiglia o con gli amici e abbracciare uno stile di vita più sano.

In poche parole, cambiare la prospettiva del presente". 

ADOLESCENTI IN RETE

A RISCHIO SALUTE E SOCIALITÀ

Strumenti di comunicazione più utilizzati dagli adolescenti e non solo. Sono i social network che non sempre influiscono positivamente su benessere e socialità. E la scienza conferma: "la salute è messa a rischio dalla rete e dalle piazze virtuali soprattutto nell'età adolescenziale"

 di Stefania Antonetti

"Facciamoli tornare alle esperienze reali, occupiamoci di prevenzione". È l'allarme lanciato dalla comunità scientifica. "Uscire di casa, ma non per ritrovarsi in compagnia a capo chino sullo schermo, ma per fare delle cose, magari imponendosi di non tirare fuori dalla tasca lo smartphone. A sostenerlo è il professor Giuseppe Lavenia, psicologo e psicoterapeuta, presidente dell'Associazione Nazionale Dipendenze Tecnologiche, GAP e Cyberbullismo Di.Te. "Gli adolescenti devono essere aiutati a costruire occasioni di incontro nella vita reale".

IL RUOLO DEI SOCIAL NETWORK

È oramai chiaro che i social network hanno cambiato la modalità con cui interagiamo con gli altri e con il mondo esterno. Primo fra tutti Facebook, nato nel 2004, che ha fatto il "pieno" di iscritti e interazioni, seguito da Instagram, Twitter, TikTok e molti altri.

EFFETTI NEGATIVI: SVELATA L'ETÀ

Secondo una recente ricerca, i ragazzi e le ragazze sono maggiormente vulnerabili agli effetti negativi che l'uso dei social network può por-

tare nelle fasi dell'adolescenza. Dallo studio, realizzato dalle università di Cambridge e Oxford e pubblicato sulla rivista *Nature Communications*, è emerso che durante la delicata fase dell'adolescenza ragazzi e ragazze sono particolarmente esposti agli effetti negativi dei social network, seppur con differenze fra maschi e femmine. L'età critica per i ragazzi è fra i 14 e i 15 anni, per le ragazze è fra gli 11 e i 13 anni.

DATI PREOCCUPANTI

Diversamente dagli studi fin ora condotti i ricercatori sono andati più in profondità, indagando specificamente le conseguenze psicologiche, in particolare l'insorgenza della depressione legata all'uso dei social. Massima attenzione è stata attribuita all'uso di smartphone e tablet, oltre che al tempo trascorso in loro compagnia. Un'ora impiegata a guardare una serie Tv o a fare i compiti ha un peso diverso sulla psiche dei giovanissimi rispetto alla stessa ora passata a "scrollare" la bacheca di Instagram o a guardare i video su TikTok.

PERICOLI REALI DELLE PIAZZE VIRTUALI

I ricercatori hanno coinvolto circa 17mila ragazzini e adolescenti divi-

si per fasi di crescita. È emerso che un maggior uso dei social da parte delle ragazze di età compresa fra 11 e 13 anni ha provocato, in generale, una diminuzione nei livelli di soddisfazione della propria vita nell'anno successivo; lo stesso fenomeno si è manifestato nei ragazzi fra i 14 e i 15 anni. Ma non solo: dopo il compimento dei 19 anni, sia maschi che femmine hanno mostrato analoghi livelli di insoddisfazione personale dovuti all'uso eccessivo dei social.

INFLUENZE NEGATIVE SULLA PSICHE

"La sensibilità all'uso dei social è strettamente connessa ai cambiamenti che si verificano in fase di sviluppo. Si tratta dunque di un legame complesso quello che si crea tra benessere mentale e social media". È quanto afferma Amy Orben, la ricercatrice che ha condotto lo studio. "Alcuni cambiamenti che interessano il nostro corpo, come la pubertà o lo sviluppo del cervello sono in grado di indebolirci in alcune fasi della nostra vita. È necessario capire in che modo i social vengono utilizzati. Poiché un uso improprio può portare a conseguenze anche gravi. Si evince dunque che la soddisfazione della propria vita diminuisce in



LA BUONA TECNOLOGIA


La tecnologia può fare bene. Anche agli adolescenti. Dall'altro canto i vantaggi della rete sono innegabilmente tantissimi. Ma quali sono gli aspetti positivi dei social per i giovani? Rimanere in contatto in tempo reale, senza più limitazioni geografiche o problemi di costi. Ampliare le proprie conoscenze e fare nuove amicizie, magari trovandosi reciprocamente in base alle proprie preferenze e interessi. Uscire dal proprio guscio ed esprimersi liberamente. I feedback (riscontri) positivi hanno contribuito a rafforzare la propria autostima. Abbatte la solitudine. Attraverso attività piacevoli e divertenti sono considerati da molti uno strumento di integrazione.

proporzione all'aumento del tempo dedicato ai social media".

IMPORTANTI MA NON FONDAMENTALI

Giocare d'anticipo diventa centrale nella delicata fase di crescita dell'adolescenza. È importante mettere

in gioco le emozioni legate al corpo, l'emotività, le sensazioni, il contatto per rendersi conto che le amicizie non devono solo essere "mediate" da uno schermo - spiega il professor Lavenia -. Invitiamoli a praticare uno sport con regolarità, li aiuterà non solo a stare meglio fisicamente,

a fare amicizie, a interagire con gli altri, a imparare regole di interazione sociale, ma anche a stimolare la produzione di molecole che favoriscono il buon umore, come le endorfine e la serotonina, a ridurre il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione." 

GIORNATA MONDIALE
DEL CUOREWORLD
HEART DAY


Era il 1999 quando la World Heart Federation (WHF) in collaborazione con l'organizzazione mondiale della Sanità (OMS) annunciava l'istituzione della "Giornata Mondiale del Cuore". L'idea arrivò dal cardiologo Antoni Bayés De Luna, allora presidente della WHF. Oggi è una campagna globale celebrata il 29 settembre in oltre 100 paesi. In Italia l'iniziativa è coordinata dall'Associazione Fondazione Italiana per il Cuore (FIPC) membro nazionale della World Heart Federation. Obiettivo: informare e sensibilizzare i cittadini di tutto il mondo e di ogni età sull'importanza della prevenzione cardio-cerebro vascolare. I dati sono infatti allarmanti: le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte sul pianeta, si stima siano responsabili di oltre il 18,6% di milioni di morti l'anno.

PRENDERSI CURA
DEL CUORE

Oggi più che mai prevenzione e corretti stili di vita aiutano a mantenere in salute il cuore riducendo i casi di malattie cardiovascolari e di morti cardiache improvvise.

E

il simbolo della vita e il suo pulsare ritma il tempo. Ciò nonostante, spesso dimentichiamo che il cuore ha bisogno di essere preservato e curato. "Una corretta alimentazione, insieme a un valido stile di vita, che escluda il fumo e comprenda attività fisica, è uno strumento importante ed efficace per mantenere un buono stato di salute psicofisica che aiuta a prevenire molte malattie croniche, come quelle cardiovascolari e metaboliche e i tumori". A chiarirlo sono i cardiologi della Fondazione Veronesi. Molti dei problemi che tale organo affronta nascono infatti da cattive abitudini come la poca attenzione nei confronti di ipertensione, diabete, colesterolo alto e trigliceridi o il fumo. Tutto ciò aumenta il rischio di incorrere in malattie gravi come infarto, ictus e angina pectoris. Smettere di fumare è sicuramente importante per aiutare il cuore a essere più gio-

vane e sano. È altrettanto importante dire di no al fumo passivo. Benessere e salute che passano attraverso anche una sana alimentazione che aiuti sensibilmente se ben strutturata in modo da fornire il giusto apporto di grassi, proteine e carboidrati e non preveda bevande alcoliche. Una dieta scorretta, ricca di grassi, condimenti saporiti e povera di frutta e verdura affatica il cuore e gli altri organi. Non trascurabile è l'attività fisica. È provato che almeno mezz'ora di esercizio fisico moderato ogni giorno aiuta il cuore a mantenersi in forma. L'aumento della pressione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardio-cerebrovascolari. È il "killer silenzioso" poiché spesso non dà segni o sintomi. Correre, camminare, praticare sport riducono tale rischio. Ma anche giocare, fare lavori domestici, ballare, usare le scale e la bici mantengono attivi e fanno bene al cuore. 

Beatrice Venezi - Direttore d'orchestra

Foto © Depositphotos.com

TIRA FUORI IL TUO LATO BIOSCALIN

NOVA•Genina

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

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

PIÙ FORTI. PIÙ SANI. PIÙ BELLI.

Bioscalin®

Per un'azione mirata, scopri anche
L'ATTIVATORE CAPILLARE1 APPLICAZIONE
A SETTIMANA

Dermocosmetico

Anche nei
FORMATI CONVENIENZA
da 2 o 3 mesi

IN FARMACIA

GIULIANI



A(U)SCO(U)LTA



IL TUO CUORE

Ogni anno a settembre si celebra la **GIORNATA MONDIALE DEL CUORE** (29 Settembre), occasione per promuovere la prevenzione e la cura delle malattie cardiovascolari ancora oggi prima

causa di morte nel mondo. La comparsa di queste malattie - che si manifestano principalmente come attacchi di cuore e ictus - sono facilitate dall'uso del tabacco, dall'alimentazione malsana con uno scarso equilibrio tra frutta e verdura, dallo scarso movimento fisico

e dal consumo eccessivo di alcol. Questi a loro volta si manifestano nelle persone con aumento della pressione sanguigna, aumento del colesterolo, aumento della glicemia e sovrappeso e obesità... tutti fattori dannosi per la buona salute del cuore.

COME LA TECNOLOGIA PUÒ AIUTARE A "RICONNETTERCI" CON LA NOSTRA SALUTE CARDIOVASCOLARE

La telemedicina, ossia quelle tecniche mediche e informatiche che permettono la cura di un paziente a distanza, sta facendo sempre più strada; le stesse farmacie offrono la possibilità di tenere sotto controllo il proprio cuore con dispositivi innovativi collegati a distanza con centri di cardiologia di primo livello, i cui cardiologi interagiscono telematicamente e rilasciano referti in tempi rapidi. Grazie a questi nuovi strumenti siamo oggi in grado di fare cose mai pensate prima, dal monitorare il sonno, al mantenere sotto controllo i valori di pressione e frequenza cardiaca, fino ad avvisare il pronto soccorso più vicino in caso di malore.



ZERO TEMPO D'ATTESA
REFERTO IN 24H/48H



ECG (12 CANALI)

È UN ESAME CHE RIPRODUCE GRAFICAMENTE L'ATTIVITÀ ELETTRICA DEL CUORE DURANTE IL SUO FUNZIONAMENTO.

È consigliato per:

- certificati medici uso scolastico
 - pazienti cardiopatici
- pazienti con sintomi di malattia cardiovascolare
- pazienti sotto controllo terapie cardiovascolari
- pazienti a rischio di diabete e ipertensione
 - medicina del lavoro
 - prevenzione

ECG FIBRILLAZIONE ATRIALE

LA FIBRILLAZIONE ATRIALE È LA FORMA PIÙ DIFFUSA DI ARITMIA CARDIACA.

È consigliato a:

- cardiopatici
 - ipertesi
 - obesi
 - fumatori
- bevitori cronici
- tutti per prevenzione

HOLTER PRESSORIO

REGISTRA LA PRESSIONE ARTERIOSA NELLE 24/48H

È consigliato per:

- valutare l'efficacia di terapie anti ipertensive
- controlli di pazienti in presenza di stress, patologie renali, obesità, diabete mellito, ipertensione

HOLTER CARDIACO (12 CANALI)

REGISTRA L'ATTIVITÀ ELETTRICA DEL CUORE NELLE 24/48H

È consigliato per:

- pazienti in terapia antiaritmica
- controlli più approfonditi sul cuore
- valutazioni in presenza di aritmie
 - prevenzione



**MAL
DI GOLA?**

LENIGOLA 2ACT



**IL TUO
ALLEATO
CONTRO
L'INVERNO**



NATURA il farmaco della mente

Vivere green a contatto con la natura riduce stress, ansia e depressione. L'esposizione a contesti naturali è infatti associata a un maggior livello di benessere. La conferma arriva dalla scienza. Ebbene, immergersi nella natura innesca reazioni positive sia fisiche sia psicologiche.

È



di Stefania Antonetti

È UFFICIALE: "LA NATURA AIUTA A CONNETTERSI AL PRESENTE E FAVORISCE I PROCESSI DECISIONALI. Predisporre a una maggiore apertura mentale e stimola la creatività e l'ascolto di sé. Il paesaggio ha un effetto diretto sulle nostre emozioni: riduce quelle negative, come la rabbia, esalta la gioia e rigenera. Rende più forte il cervello e lenisce la psiche. Un vero toccasana per la mente e il corpo". Spiegano gli studiosi di psicologia e salute urbana.

IL RUOLO DELLA NATURA

È come una vitamina che andrebbe assunta quanto più possibile: ha benefici e non presenta effetti collaterali. "Stare nella natura e assaporarla con i cinque sensi permette di fare un passo indietro dai ritmi frenetici del lavoro, della famiglia e degli impegni sociali - assicurano gli ecopsicologi -. Oltre a essere una spia del disagio, ne costituisce anche il rimedio. Perché, frequentare parchi o aree naturali, andare in spiaggia, organizzare escursioni nei pressi di fiumi, colline e montagne è semplice e benefico".

RIGENERARSI IN NATURA

Che "connettersi" con la natura apporti benefici all'umore e alla mente non è certo una novità e da ricerche e studi recenti sono arrivati ulteriori conferme. "Nella quotidianità abbiamo bisogno di benefici alcuni dei quali solo lo stare all'aria aperta può dare - assicurano gli studiosi -. Non stupisce sapere che la natura placa la mente e acquieta il brusio interiore, au-












SHINRIN-YOKU: LA PRATICA DEL "BAGNO NELLA FORESTA"

Contro ansia, stress e depressione arriva la terapia naturale dello "Shinrin-yoku" che tradotto vuol dire "bagno nella foresta". Nata in Giappone tale pratica è in grado di fortificare il sistema immunitario. A dimostrarlo è stato uno studio giapponese che ha preso in esame il tradizionale e diffuso Shinrin-yoku chiarendo che i suoi effetti si leggono in una concentrazione inferiore di cortisolo, l'ormone dello stress, nella diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna con una conseguente diminuzione dello stress.



NATURA: BENEFICI A TUTTO TONDO

La vista del verde o del blu, la contemplazione dei suoni e degli odori della natura, l'esposizione al sole sono fonte di benessere psicofisico. Un vero toccasana per l'equilibrio emotivo. E i misteriosi effetti salutari della natura su mente e corpo sembrano essere stati svelati. La scienza conferma e ufficializza che anche solo guardare un paesaggio naturale:


-  Inibisce i pensieri negativi.
-  Rigenera il cervello e migliorare l'umore.
-  Abbassa i livelli di impulsività e aggressività.
-  Riduce il rimuginio e la confusione mentale.
-  Ha effetti positivi sull'autostima.
-  Dissolve tensioni emotive e preoccupazioni.
-  Riduce stanchezza fisica ed emozionale.
-  Genera stati mentali di pace, serenità e rilassamento.
-  Migliora il livello di salute fisica e mentale.

menta la tranquillità, la concentrazione e l'introspezione. Migliora l'umore, riducendo gli stati ansiosi e depressivi, smorza l'aggressività e aiuta a relazionarsi in modo più sereno e autentico".

ELISIR DI LUNGA VITA

Prendiamo atto che: "l'uomo non è fatto per vivere nella giungla di cemento, nemmeno i "millennials" che ancora preferiscono le metropoli alle aree naturali", racconta la rivista Newsweek. Immergersi nella natura, allontanarsi dalle aree urbanizzate, staccare dalla digitalizzazione pervasiva delle nostre vite, soprattutto in epoca di smart working, aiuta molto. A dirlo con prove incontrovertibili è la scienza: "stare nella natura provoca immediatamente benefici effetti sul corpo e sulla mente, migliorando in tempi brevi le condizioni generali di salute".

BASTANO POCHI MINUTI

Ebbene sì! Venti minuti nella natura sono necessari per vivere meglio. A sostenerlo è uno studio che chiarisce: "passeggiare o anche solo stare fermi in un ambiente naturale con regolarità è la medicina migliore per rigenerarsi. Ritagliarsi tutti i giorni o anche tre volte la settimana un piccolo momento di stacco dalla routine e dalla vita sedentaria potrebbe essere la cosa migliore da fare". Basta una passeggiata o stare semplicemente a contatto con la natura per ridurre i livelli di ormoni dello stress. Si va oltre la saggezza popolare, perché la ricerca della University of Michigan può essere di aiuto agli operatori sanitari tanto che, venti minuti in natura, potrebbero diventare una vera e propria terapia per combattere stress, ansia e depressione. 

TOP

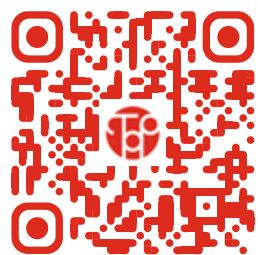
Trasmetti
Ovunque
Prestigio



GRATIS

E SENZA
IMPEGNI

SCOPRI DI PIÙ



LA COMUNICAZIONE AL TOP
PER LA TUA FARMACIA



IN CUCINA

 di Stefania Antonetti



foto © Depositphotos.com

Scenografico, originale, semplice e veloce. È il risotto al melograno, un primo piatto da portare spesso in tavola. Perfetto per stupire gli ospiti, di facile preparazione e adatto anche ai meno esperti in cucina. Dalla consistenza cremosa è ricco di colori e di proprietà benefiche. Sì, perché, il melograno è un frutto costituito per l'80 per cento da acqua, contiene vitamina C e vitamine del gruppo B, fibre, proteine, fosforo e una buona quantità di sodio, magnesio e ferro. Tutte proprietà che rendono il melograno un alimento importante da utilizzare frequentemente per ricette sia dolci che salate.



L'ELEGANZA DEL RISOTTO AL MELOGRANO

- Difficoltà Bassa ● Costo Economico
- Tempo di preparazione 20 Minuti ● Tempo di cottura 25 Minuti
- Porzioni 4 persone

In dispensa


- 300 gr di riso
- 1 cipolla
- 50 gr di burro
- 2 melograni
- 1 bicchiere di vino rosso
- 700 ml di brodo vegetale
- Parmigiano grattugiato
- 20 gr di burro

Preparazione

Prima cosa da fare è sgranare il melograno e procedere poi con l'eliminazione delle parti bianche perché sono amare. Toglietene 4 cucchiaini abbondanti, frullate i chicchi e passate il liquido in un colino. Pelate la cipolla e tagliatela a fettine sottilissime. In una casseruola capiente mettete la cipolla con l'olio e fatela cuocere a fiamma media per cinque minuti in modo che si appassisca bene. Aggiungete il riso, fatelo tostare bene, unite il vino rosso, girate e fatelo evaporare. Versate il succo di melograno, salate e girate bene il riso, quando il succo è consumato ag-

giungete poco per volta il brodo e portate tutto a cottura. Quando il riso è quasi cotto (deve essere al dente) spegnete il gas, aggiungete il burro e mantecate. Servite il risotto aggiungendo i grani di melograno freschi preparati in precedenza e del parmigiano grattugiato.

ALCUNE VARIANTI

Si può aggiungere al risotto al melograno, sia la robiola tale da renderlo più cremoso, sia lo speck a listarelle per dare un sapore più deciso. Ottimo anche il porro intero da far imbiondire insieme alla cipolla. 

UVA

ELISIR DI SALUTE E GIOVINEZZA

Buccia, acini, polpa e semi, nulla va buttato via. Dolce, rinfrescante e gradevole al palato. Rossa, bianca o nera, l'uva conquista proprio tutti per le sue proprietà e i suoi benefici. Energetica e idratante è impossibile non amarla. Un regalo unico della natura alla nostra salute.

Sembra che la lista delle proprietà terapeutiche ascritte all'uva sia tanto lunga quante sono le sue varietà. E in effetti, proprio per la peculiare composizione nutrizionale e chimica, l'uva viene sfruttata nel settore alimentare ma anche in ambito fitoterapico e cosmetico. Sono molti, infatti, i benefici dell'uva, grazie alla sua composizione ricca di vitamine e sostanze antiossidanti.

DIECIMILA ANNI DI GUSTO

Le origini della coltivazione di uva si perdono nel tempo, tanto che la tradizione vuole che risalga ai tempi di Adamo ed Eva. Storicamente le coltivazioni si svilupparono nel 7500 a.C. nelle zone corrispondenti all'Armenia e alla Georgia ma, furono sicuramente i Greci a capirne la

bontà e l'utilizzo, tanto da dedicare un vero e proprio culto impersonato dal Dio Dionisio. La vite fu poi importata in Italia, dove gli Etruschi e i romani diedero vita a una delle più floride coltivazioni presenti nella nostra penisola.

ROSSA, BIANCA E NERA: ORGOGGIO ITALIANO

Le varietà che troviamo in commercio solitamente appartengono alla specie *Vitis vinifera* detta anche "vite europea" (vite comune). Le regioni in cui si concentra la maggior produzione sono quelle del centro e del sud Italia, tuttavia, in quasi tutto il territorio troviamo coltivazioni di uva da tavola. Spesso si tratta di eccellenze produttive ben conosciute e che hanno ottenuto l'Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.)


MOLTI PREGI E POCHI DIFETTI

L'uva possiede molte proprietà benefiche utili alla salute: è ricca di sali minerali, vitamine ed è un frutto indicato per combattere problemi come anemia, stitichezza ed eccesso di colesterolo. È dissetante e purificante, tanto da eliminare scorie e tossine dal corpo umano. Attenzione però, perché l'uva è sì formata dall'80% di acqua, ma ha anche una abbondante concentrazione di zuccheri, tanto da essere sconsigliata in caso di diabete e iperglicemia. Essendo un frutto potenzialmente lassativo è bene consumarlo con attenzione. Stessa cosa dicasi per chi soffre di colon irritabile e colite. Si raccomanda un consumo attento e limitato (eliminando ove possibile la buccia), poiché irrita le pareti dell'intestino.

FA INGRASSARE O DIMAGRIRE?

"Siamo erroneamente convinti che l'uva non vada d'accordo con la dieta. Al contrario, può aiutare anche a dimagrire - spiegano i biologi e i nutrizionisti. Parliamo di un frutto che apporta circa 65 Kcal per ogni 100 g con un buon contenuto di fibre che aiutano l'intestino a trovare la sua regolarità. Essendo costituita prevalentemente di acqua ha un notevole potere idratante e diuretico. Mangiarne aiuta a contenere la fame, dona un senso di sazietà e migliora l'idratazione dei tessuti. Ma è importante non esagerare".

IL FRUTTO DEGLI SPORTIVI

Consumarla regolarmente può essere utile in un programma di dimagrimento, purché associato a regolare attività fisica e a un'alimentazione sana e bilanciata. Grazie alle vitamine A, B1, B2, B6 e C e ai minerali quali ferro, magnesio, potassio e zinco l'uva ben si presta a essere inserita nella dieta degli sportivi o chi pratica attività fisica. Gli zuccheri in essa contenuti apportano energia immediatamente disponibile. 

CHICCHI PREZIOSI RICCHI DI SALUTE Un concentrato di benefici e proprietà importanti.

Diuretico, rinfrescante e depurativo. E c'è di più: 100 grammi di uva contengono meno di 20 Kcal, in pratica la metà delle calorie di altri frutti. Senza dimenticare che:

- Fa bene al cuore. Ricca di flavonoidi, che inibiscono l'azione dei radicali liberi e l'ossidazione del colesterolo, l'uva allontana il rischio di aterosclerosi regalando salute al cuore. Ma i flavonoidi sono utili anche per una pelle elastica e bella, perché rafforzano il collagene e favoriscono il rinnovamento cellulare. Con l'uva nera si fa il pieno di antociani, sostanze utili al mantenimento della microcircolazione e importanti nella prevenzione della trombosi. Notevole anche il resveratrolo che potenzia la fluidità del sangue. Nutrienti che sembrano avere anche proprietà anticancro.
- Rafforza le ossa. Oltre alle vitamine A, C e del gruppo B, l'uva è uno scrigno di minerali, tra cui il boro, una sostanza che ottimizza l'assorbimento del calcio rendendo le ossa più forti. La presenza di calcio, rame, ferro e manganese concorrono a irrobustire l'apparato scheletrico e a contrastare patologie degenerative come l'osteoporosi.
- Idrata e depura. A beneficiare sono soprattutto la pelle e i tessuti in generale. Mangiare uva vuol dire anche fare il pieno di potassio, il minerale che si perde con la diuresi.
- Antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale. La presenza di sostanze antiossidanti come antociani, flavonoli e resveratrolo costituisce uno scudo protettivo contro gli effetti negativi dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. Il resveratrolo presente nella buccia degli acini ha proprietà: ipoglicemizzanti, antinfiammatorie, antiaggreganti e antiaterosclerotiche.
- Migliora la funzione cognitiva e la circolazione sanguigna. I polifenoli contenuti nell'uva, grazie alla loro azione antiossidante, sembrano avere la capacità di rallentare l'invecchiamento delle cellule neurali. L'uva trova efficacia anche nel sistema venoso come: emorroidi, fragilità capillare ed insufficienza venosa degli arti inferiori e nel trattamento della flebite.

UN INTEGRATORE VITAMINICO

Costituisce una ricca riserva di vitamine B1, B2, B6 (o vitamina PP), C, e K. Vitamine che entrano in gioco nelle funzioni dell'organismo insieme agli antiossidanti e ai minerali, mantenendo uno stato di benessere e di piena efficienza anche dal punto di vista immunitario.



Max Ernst, *L'Europa dopo la pioggia II*, 1940-42, olio su tela, 54,8 x 147,8 cm.

Wadsworth Atheneum Museum of Art, Hartford, The Ella Gallup Sumner and Mary Catlin Sumner Collection Fund. Inv. 1942.281 © Max Ernst, by SIAE 2022

SURREALISMO E MAGIA LA MODERNITÀ INCANTATA

**Magia, esoterismo, mitologia e occulto.
L'interesse dei surrealisti arriva in mostra a Venezia**

a cura di Stefania Antonetti

dell'artista come alchimista, mago o visionario, guardando alla magia come a una forma di discorso poetico e filosofico, legato a processi di emancipazione personale. All'origine c'è il superbo patrimonio di opere surrealiste della Collezione Peggy Guggenheim che riflettono il dialogo tra gli autori stessi e la tradizione dell'occulto. Molti artisti, le

*SURREALISMO E MAGIA.
LA MODERNITÀ INCANTATA*
Collezione Peggy Guggenheim
Venezia, Via Dorsoduro, 701

Fino al 26 Settembre 2022
A cura di Gražina Subelytė
www.guggenheim-venice.it

cui opere sono incluse in mostra, vengono esposti da Peggy Guggenheim, che alla fine degli anni Trenta del XX secolo è considerata una delle collezioniste più vivaci del Surrealismo. È in quegli anni che la mecenate acquisisce familiarità con il movimento diventando amica di Max Ernst e André Breton, che con il suo Manifesto del Surrealismo, pubblicato nell'ottobre del 1924, è considerato il fondatore del movimento letterario e artistico. Il percorso espositivo include lavori di Victor Brauner, Leonora Carrington, Salvador Dalí, Giorgio de Chirico, Paul Delvaux, Maya Deren, Óscar Domínguez, Max Ernst, Leonor Fini, René Magritte, Roberto Matta, Wolfgang Paalen, Kay Sage, Kurt Seligmann, Yves Tanguy, Dorothea Tanning e Remedios Varo. 

Nata dalla collaborazione tra la Collezione Peggy Guggenheim e il Museum Barberini è la prima mostra internazionale dedicata alla passione dei surrealisti per la magia, l'esoterismo, la mitologia e l'occulto. Con una sessantina di opere, nella sede veneziana, l'esposizione, visitabile fino al 26 settembre, offre un'ampia ed esaustiva panoramica del Surrealismo e prende in esame gli innumerevoli modi in cui la magia e l'occulto ne hanno caratterizzato lo sviluppo, dalla Pittura metafisica di Giorgio De Chirico all'iconico dipinto di Max Ernst "La vestizione della sposa" del 1940, fino ad arrivare all'immaginario occulto delle ultime opere di Leonora Carrington e Remedios Varo. Gli artisti che aderiscono al movimento alimentano la nozione



UN PARCO DA RE

IL PARCO NATURALE DELLE ALPI MARITTIME

Vette oltre i 3000 metri, laghi, praterie, ghiacciai, sentieri, mulattiere, strade militari e una straordinaria varietà di fauna alpina e di specie botaniche. È il Parco Naturale delle Alpi Marittime un patrimonio raro e prezioso

Una destinazione raccomandata a settembre? Semplice! È lo splendido Parco delle Alpi Marittime sul Monte Argentera. In provincia di Cuneo, nell'alta Valle Gesso, il Parco è l'area protetta più grande del Piemonte e tra le più estese d'Italia. Una connessione speciale e spettacolare con la natura che si traduce in una scelta adatta a tutti: dalle famiglie con i bambini, agli escursionisti più esperti ed esigenti.

UN MOSAICO DI LAGHI E MONTAGNE

Un angolo incantato di montagna che custodisce all'ombra delle sue vette severe i ghiacciai più meridionali

delle Alpi, innumerevoli laghi alpini e un tesoro di biodiversità animale e vegetale. Qui, lo stambecco è di casa e le marmotte annunciano con i loro fischi l'arrivo di escursionisti e alpinisti. E all'ospite che arriva l'invito è chiaro e forte: "curiosità e rispetto sui sentieri e sulle mulattiere di questo Parco da Re". Un territorio da scoprire passo dopo passo lungo una straordinaria rete di sentieri di caccia, mulattiere militari e antiche vie del sale che conducono a colli, vette, rifugi alpini e infine al mare.

L'OASI NATURALE AMATA DAI SAVOIA

Nasce ufficialmente nel 1995 dall'u-

nione del Parco dall'Argentera e della Riserva dei boschi e laghi di Palanfrè, quelli che un tempo erano i territori di caccia di Casa Savoia. La bellezza di queste montagne, i camosci, le trote e la splendida e rigogliosa vegetazione colpirono davvero Vittorio Emanuele II, quando nel 1855 il re di Sardegna visitò la Valle Gesso e le sue terme. Il suo apprezzamento non passò inosservato e i sindaci dei Comuni dell'alta valle, conoscendo la passione venatoria e i vantaggi che potevano derivare dalla presenza estiva della famiglia reale, stabilirono di cedere al re i diritti di caccia e di pesca del loro territorio. Nacque così la Riserva Reale di caccia.

"CAMMINARE IN MARITTIME": QUALCOSA DI SPECIALE

Un parco che offre agli amanti della camminata un numero incalcolabile di itinerari. Percorsi che si addentrano nei valloni, raggiungono decine di laghi, salgono su numerose cime e permettono di fare trekking tra le valli del Parco e tra Italia e Francia. Ci si muove sul filo della storia seguendo le medioevali vie del sale, le mulattiere di caccia dell'antica Riserva Reale, le strade militari selciate dell'ultima guerra. Il tutto in un ambiente straordinario per ricchezza di flora, di fauna e di panorami che spaziano dalle pianure italiane e francesi al Mediterraneo.


FLORA E FAUNA: UN'ECCEZIONALE VARIETÀ DI SPECIE

All'interno dei suoi confini sono state censite circa 2000 specie floristiche, che tradotto vuol dire circa un quarto dell'intera flora italiana. Un territorio dove crescono alcune piante endemiche impossibili da trovare nel resto del mondo, come la sassifraga dall'Argentera, la viola Valderia e la primula di Allioni. Altrettanto varia e ricca è la fauna: camosci, stambecchi e marmotte sono facilmente osservabili lungo i sentieri. Sono presenti anche cinghiali, caprioli e mufloni, questi ultimi provenienti dalla vicina valle Stura



PINOCCHIO NELLE ALPI MARITTIME

Tutti abbiamo avuto a che fare con Pinocchio, anche chi non lo ha mai letto. A dare credito all'immagine del burattino tanto famoso e conosciuto sono stati gli illustratori. E nelle Alpi Marittime, anziché sulle copertine, Pinocchio appare sulle abitazioni. C'è infatti un paese in Valle Vermentagna, dove Pinocchio è di casa: Vernante in provincia di Cuneo, di cultura e lingua occitana. Unico paese al mondo con i murales di Pinocchio dipinti sui muri delle case del centro storico. Un omaggio alle tavole del pittore Attilio Mussino, il più importante illustratore de "Le avventure di Pinocchio" di Collodi e apprezzato illustratore di libri per ragazzi, che visse qui i suoi ultimi anni. Pittore a cui è dedicato anche il "Museo Attilio Mussino" dove è possibile ammirare tutte le opere che celebrano la carriera dell'artista: i dipinti a olio e ad acquerello, diverse edizioni di libri per ragazzi illustrati dall'artista, tra cui spicca l'edizione del 1911 di Pinocchio, premiata all'Internazionale del libro di Torino di quell'anno, diversi studi grafici a matita, schizzi e disegni di personaggi illustri

e dal confinante Parco del Mercantour. Tra la fine degli anni 90' e l'inizio del terzo millennio ha fatto il suo ritorno naturale in queste valli così "severe" il lupo, sorta di "sigillo di qualità" di un ambiente alpino integro e vitale. 

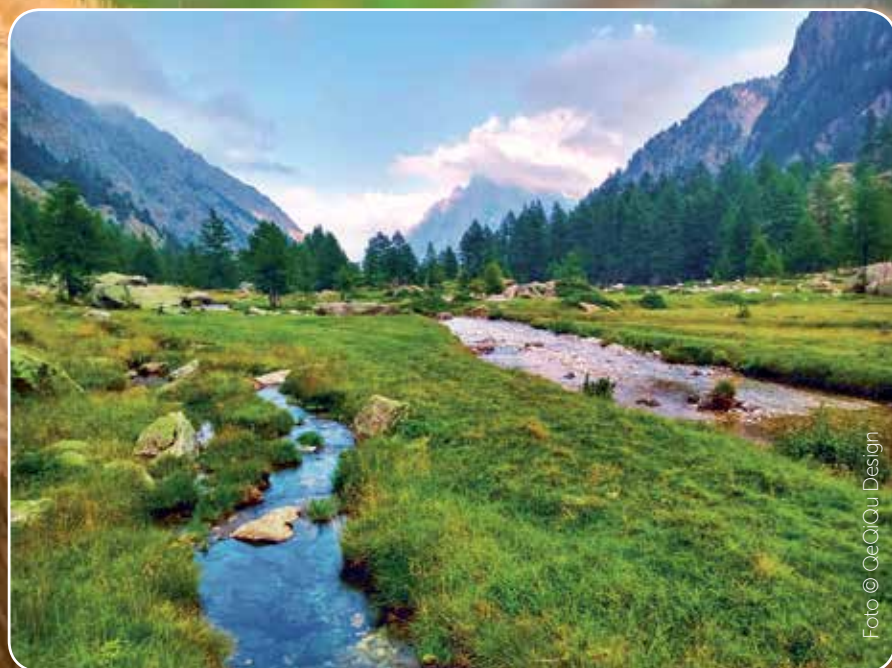


Foto © CeCu Design

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Settembre porta con sé forza, energia spontanea e fiducia in te stesso. Va tutto liscio. I conflitti sul lavoro non ti irritano più di tanto, rafforza comunque le relazioni e non aver paura di contattare i vecchi amici. Calamità l'amore grazie alla tua energia positiva.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

L'amore va a gonfie vele. Diverse le opportunità che si presentano per innamorarti. Il lavoro è regolare ma proprio in tale ambito devi saper scegliere l'opzione giusta per la tua carriera. Non farti condizionare da banali malesseri. Esci, divertiti e ti sentirai meglio.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Settembre ti sorride. Cogli le opportunità quando si presentano, non fare domande e prendi tutto quello che puoi. Se hai combattuto per vincere sarai premiato. Il morale è alto e l'energia c'è! Riprendi però il controllo della tua casa, nelle vacanze è stata trascurata.



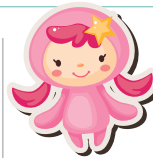
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Settembre è un mese davvero intenso. Sei assorbito da tante attività e da una vita sociale condivisa con gli amici. Le divergenze con il partner offuscano però il rapporto. Se puoi evita gli scontri. Sii più concentrato a lavoro e presta maggiore attenzione al denaro.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Settembre ti offre un'ottima occasione: approfitta delle giornate di sole, scegli una buona compagnia e viaggia. Non esitare perché ti fornirà energia mentale per il resto dell'anno. Torna poi a gestire lo stress giornaliero e realizza cose che rimandavi da molto tempo.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

L'inizio del mese è scoppiettante. Sei sulla strada giusta. I cambiamenti sono visibili. I progetti si realizzano e tra opportunità lavorative e successo personale, vivi momenti davvero intensi. Hai trovato il giusto equilibrio. La tua ambizione è grande e tutto procede.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Avverti un gran bisogno di cambiare ambiente. Cominci a sentirti minacciato e inizi a lottare per difenderti. Hai bisogno di ritrovare stesso, di immergerti nella natura e di pensare. Solo così potrai tornare in campo con le idee più chiare e non agire più impulsivamente.



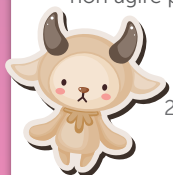
Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Settembre è il mese dell'amore. Hai il desiderio di cambiare ciò che non ti piace e una voglia di creare un mondo adatto a te. Gli amici sono molto presenti ma non dirigerli e soprattutto smetti di organizzare le loro vite. Non faranno ciò che vuoi. Lascia loro spazio.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Cosa succede? Vita privata e lavorativa ti hanno procurato fastidi e fai davvero fatica a uscire da questo girone infernale. Lasciati andare, fatti aiutare dai tuoi cari o cerca un aiuto. Vedrai che ti sentirai meglio. Ritrova un po' della motivazione persa e sei a cavallo!



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

A inizio mese si accumulano lavoro e compiti da eseguire. Sopraggiungono disattenzione e preoccupazioni. È arrivato il momento di cominciare a pensare a nuove priorità e a misure più efficaci. Stai perdendo di vista ciò che davvero vuoi e tutto ciò ti destabilizza molto.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Settembre è un periodo di notevoli cambiamenti. Non c'è nulla che non potrai superare. E la libertà ti darà le ali. Più volentieri del solito, incontrerai persone, parlerai con gli amici e farai piani. Un intrattenitore perfetto che si trasforma in punto di forza a lavoro.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Hai il vento a tuo favore ma procedi stando al tuo passo. Sei in gran forma. Sono tempi caratterizzati da opportunità personali e lavorative. La fortuna ti assiste. Non esitare a sfruttare questa situazione favorevole e non ti opporre a chi cerca di farti cambiare idea.

I MAL DI GOLA NON SONO TUTTI UGUALI

da **neo Borocillina**
un rimedio per ogni esigenza

PRIMI SINTOMI
Disinfetta la gola e combatte il bruciore



MAL DI GOLA E SINTOMI INFLUENZALI
Rapido contro il dolore; combatte l'infiammazione

DOLORE E INFIAMMAZIONE
Azione antinfiammatoria rapida e mirata



TOSSE
Seda la tosse e disinfetta la gola



BAMBINI
In caramelle gommose, allevia il dolore



NOVITÀ
INNOVAZIONE NATURALE per il benessere della gola



neo **Borocillina**

NeoBorocillina è un medicinale. Leggere i fogli illustrativi. Aut. Min. 18/06/2021. NeoBorocillina Gola Junior è un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 04/06/2021. NeoBorocillina Propolmiele+ è un integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

Un Autunno di Benessere

SETTEMBRE

OKITASK



sconto
25%

20 bustine
e 20 compresse

TANTUM VERDE



sconto
25%

collutorio
240 ml

CODEX 5 MILIARDI



sconto
25%

12 capsule

BIOCHETASI



sconto
25%

18 bustine

OTTOBRE

NEOBOROCILLINA



sconto
25%

16 pastiglie

GAVICON BRUCIORE E INDIGESTIONE



sconto
25%

24 bustine

FLUIMUCIL



sconto
25%

10 bustine

OKI GOLA



sconto
25%

spray 15 ml
e collutorio 150 ml