



Periodico di salute attualità e cultura | Gennaio - Febbraio 2023

182

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

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

NOVA .gola

NON SCONFISSE
I DRAGHI
SPEGNE IL
MAL DI GOLA

GRAZIE ALLA FORMAZIONE DI UN FILM PROTETTIVO



ORA
ANCHE
junior



www.novaargentia.it

DA
OGGI
gusto
miele e limone

AUTORIZZAZIONE MINISTERIALE DEL 29/09/2020. E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

Illustrazione © Depositphotos.com

TRA GELO, DISGELO E RISVEGLI

Abbandonate feste, regali e pranzi gargantueschi, si volta pagina. E puntuale arriva il periodo che mette più a dura prova le nostre difese immunitarie. "Madre Natura" offre però gli strumenti giusti per difenderci. Basta prestare attenzione. Tra consigli, idee e spunti, anche sfogliare il nuovo numero di *Pharma Magazine* può aiutare. A partire dalla stretta sulle fake news. Finalmente, contro la disinformazione online, gli scienziati hanno creato dei video che, come un vaccino, educano gli utenti a riconoscere le strategie e i meccanismi dietro un messaggio disinformato. Un cambio di paradigma che si completa con il nuovo codice di condotta sulla disinformazione. E se di mutamenti si parla,

non si può non ascoltare il "grido di allarme" delle nostre montagne, che vedono ridursi sempre più i giorni di innevamento. Una situazione assai preoccupante questa, perché se i benefici fiocchi bianchi dovessero scomparire, i danni sarebbero incalcolabili. L'attenzione si sposta poi sull'insonnia da menopausa, sempre più donne lamentano infatti disturbi del sonno legati alla menopausa, sintomi in grado di trasformare in bianco le notti. Senza dimenticare che gennaio è il mese della prevenzione del tumore del collo dell'utero, un tumore che reca con sé il grande vantaggio di essere prevedibile e curabile. Le pagine di psicologia confermano invece ciò che abbiamo sempre imma-

ginato: la scrittura a mano, specie se in corsivo è fondamentale nella crescita e nell'apprendimento di un bambino e l'abbandono, a favore di una tastiera potrebbe essere dannoso. Ulteriori conferme arrivano dalle arance che con il loro corredo di vitamine e di sostanze nutritive, rivelano di essere sempre più indispensabili per la salute. E quale migliore momento se non l'inverno per godere delle emozioni regalate dalle Dolomite, Patrimonio dell'Umanità e dai "I creatori dell'Egitto eterno. Scribi, artigiani e operai al servizio del faraone", l'esposizione che racconta a Vicenza il villaggio che ospitava gli artefici delle tombe dei faraoni nella valle dei Re e delle Regine.

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

INSONNIA SINGOLARE, FEMMINILE

di Stefania Antonetti

Accade spesso che menopausa e insonnia vadano a braccetto. Vampate di calore, tachicardia notturna e sudorazione sono causa di un sonno irregolare con frequenti

risvegli. La carenza di estrogeni può alterare il ritmo del sonno, causando irritabilità e stanchezza. È l'insonnia da menopausa. Guai a sottovalutarla.



08

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ
IL DESTINO
DELLA DAMA BIANCA
di Stefania Antonetti
- 14 IN CALENDARIO
LA PREVENZIONE
AL TUMORE
AL COLLO DELL'UTERO
- 19 PSICOLOGIA
CARTA E PENNA:
UN BENE PER LA CREATIVITÀ
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 22 IN CUCINA
POLENTA E RATATOUILLE
di Stefania Antonetti
- 23 Q.B.
COLESTEROLO E NUTELLA.
LA VERITÀ CHE SORPRENDE
- 24 BENESSERE
ARANCE: REGINE DELL'INVERNO
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
I CREATORI DELL'EGITTO
ETERNO
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
LA SUBLIME BELLEZZA
DELLE DOLOMITI
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



28

DISINFORMAZIONE ONLINE, ARRIVA IL "VACCINO" E IL NUOVO CODICE

Obiettivo: educare gli utenti a riconoscere le strategie e i meccanismi dietro messaggi fuorvianti.

La disinformazione online minaccia i diritti fondamentali. Indispensabile monitorare e agire. La stretta è arrivata finalmente dai giganti del web come Meta (Facebook, Instagram e WhatsApp), Google, TikTok, Amazon Twitch, Twitter e Microsoft, che hanno concordato, insieme alla Commissione Europea, l'adozione di una linea più dura contro le fake news, approvando e impegnandosi a rispettare un nuovo codice di condotta sulla disinformazione. Società che hanno accettato di pagare pesanti multe se non osserveranno le nuove regole. Regole che poggiano le basi sull'innalzamento del livello di sicurezza contro tecniche, procedure e strategie di disinformazione; sul rafforzamento della posizione degli utenti, attraverso nuovi strumenti in grado sia di identificare con più facilità informazioni false e sia di mitigare il rischio di un inquinamento del dibattito. Segue inoltre la garanzia di accesso ai ricercatori ai dati per poter condurre una ricerca anche empiricamente valida sui processi di disinformazione ed escludere dalla monetizzazione i contenuti produttivi di fake news. Alcuni ricercatori delle Università di Cambridge e Bristol hanno poi realizzato cinque spot di breve durata contro la disinformazione online, mostrando le cinque tecniche più utilizzate per veicolare messaggi errati sui social come: linguaggio emotivo, incoerenza, false dicotomie, tecnica del "capro espiatorio", "argumentum ad hominem", ovvero una strategia di retorica con la quale difendere la propria tesi contestando non tanto l'affermazione del nostro interlocutore, ma l'interlocutore stesso. Una sorta di "vaccino" che educi gli utenti a riconoscere le strategie e i meccanismi dietro un messaggio fuorviante.



Foto © Depositphotos.com

I CONDIMENTI PER LA MENOPAUSA



Disturbi del sonno, vampate di calore e aumento di peso. Sono i sintomi che la donna sperimenta in menopausa e che possono essere alleviati anche con alcuni deliziosi condimenti. La psicologa Hope Bastine ha rivelato infatti che la maca, un ortaggio correlato a broccoli, cavolfiori e cavoli, contrasta le vampate; secondo altri scienziati dell'Università dell'Illinois sono di aiuto anche la soia, l'agnocasto, noto come "pepe dei monaci" e il tè al trifoglio rosso.

Foto © Depositphotos.com

AMMIRARE L'ALBA FA BENE

La scienza conferma: "restare in silenzio ad ammirare l'alba o il tramonto ha un potere terapeutico". Una tecnica di relax semplice e a costo zero. Alcuni studiosi della Brigham Young University, Utah, hanno dichiarato che concedersi qualche minuto per contemplare l'alba o il tramonto è un'ottima abitudine per il proprio benessere psicofisico. Fermarsi quindi per qualche istante ad ammirare il sole che nasce o tramonta è davvero un toccasana per mente e cuore



Foto © Depositphotos.com

INCUBI ADDIO!



Dormire bene e dire addio ai brutti sogni! In aiuto arriva la scienza. Uno studio condotto dall'Università di Ginevra sostiene che per dormire bene occorre addormentarsi con pensieri positivi; un risultato incoraggiante che pone le basi per nuovi studi che potrebbero cambiare la vita a chi vive il sonno REM in modo disturbato. La ricerca afferma che c'è una connessione fra le emozioni che viviamo nel mondo onirico e il nostro stato emotivo al momento di coricarci.

Foto © Depositphotos.com

CAFFELLATTE ANCHE NO!

Colazione con latte e caffè? Stando alle indicazioni dei nutrizionisti il caffelatte non è sempre una buona idea, soprattutto considerando la sua difficile digeribilità. Unire quest'ultimo al caffè crea infatti una bevanda che in alcuni casi può risultare pesante a causa della formazione del tannato di albumina. Tale sostanza rischia di appesantire l'organismo invece di fornire la carica di energia giusta. Ma c'è dell'altro, il latte può irritare l'intestino.



Foto © Depositphotos.com

IL MANGO L'ANTISTRESS

Mango, un potente antistress. A sostenere la tesi è uno studio guidato da Janet Tomiyama, esperta in psicologia e nutrizione. Coinvolti nella ricerca cento adulti con un livello di stress elevato a cui è stata insegnata la tecnica del rilassamento muscolare progressivo e chiesto di consumare un mango. È emerso che il frutto aveva contribuito a migliorare l'umore: il cervello inconsciamente aveva etichettato il mango come il frutto capace di ridurre lo stress.



Foto © Depositphotos.com

AMORE E INFARTO



Attenzione: "anche il rapporto di coppia può influire sulla salute del cuore aumentando il rischio di infarto". A stabilirlo uno studio americano che ha ribadito che il cuore è il motore del nostro corpo. Come quando ci si innamora il cuore sobbalza, così capita anche in una relazione infelice, con l'aggravante che tale condizione potrebbe aumentare il rischio d'infarto. Le preoccupazioni legate alla coppia contribuiscono in maniera radicata allo stile di vita.

Foto © Depositphotos.com

SCARAFAGGIO NON CALPESTARLO

"Non uccidete gli scarafaggi perché possono provocare problemi alla salute e all'ecosistema". L'invito arriva dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Sembra che una volta schiacciato, l'insetto può liberare batteri dannosi e causare attacchi d'asma o allergie e trasmettere patologie come salmonella o malattie scatenate da stafilococchi e streptococchi. I loro batteri se depositati nel nostro intestino, possono portare a dissenteria, colera e febbre tifoide.



Foto © Depositphotos.com

IL CIBO ETERNO



Un alimento naturale rinvenuto nelle sepolture dell'Antico Egitto. Un cibo eterno, da mangiare anche se la data di scadenza reca: "3000 anni fa". È il miele, delizioso prodotto delle api che anche dopo millenni può essere gustato. Un alimento che in sintesi non scade mai. Le sue proprietà ne garantiscono una conservazione perfetta per centinaia di anni. Sono infatti svariati gli scavi archeologici che hanno riportato alla luce del miele antico ancora del tutto integro.

Foto © Depositphotos.com

INSONNIA

SINGOLARE FEMMINILE

LE DONNE DORMONO POCO E MALE.

Le statistiche parlano chiaro. Colpa anche delle variazioni ormonali che incidono sulla qualità della vita.

Errato sottovalutarla.

L'insonnia va diagnosticata e trattata perché lo scarso riposo, genera

problematiche serie

che si manifestano anche durante il giorno

A

nche l'insonnia fa preferenze di genere e le donne, stando ai dati della letteratura hanno il 40% di probabilità in più di soffrirne rispetto agli uomini. Che tradotto vuol dire: "il rischio d'insonnia per

l'universo femminile è maggiore rispetto a quello maschile, che certo, immune non è". A confermarlo è la scienza



TUTTA COLPA DEGLI ORMONI

In gioventù, nella prima parte del suo ciclo riproduttivo, la donna presenta meno rischi biologici di patologie organiche del sonno quali le apnee notturne o i disturbi del movimento nel sonno, questo però cambia in epoche particolari della vita quali la gravidanza o la menopausa. Gli ormoni femminili, infatti, influenzano in modo significativo la continuità e l'efficienza del sonno notturno, le capacità ristorative e di protezione nei confronti delle malattie cardio-cerebrovascolari, nonché del declino cognitivo.

IN MENOPAUSA

Vampate di calore, sudorazione, stanchezza, ansia, irritabilità e altri disturbi dell'umore sono solo alcuni dei sintomi che possono insorgere. Ma tra le varie, fastidiose conseguenze che la menopausa porta con sé, possiamo annoverare anche l'insonnia. I dati epidemiologici evidenziano infatti che, tra il 28% e il 64% delle donne in menopausa soffrono di insonnia, conseguenza legata non solo alle sudorazioni notturne, ma anche alle alterazioni ormonali sulla biochimica del sonno.

QUELLE NOTTI IN BIANCO

"Verso i 50 anni di età, le donne affrontano un cambiamento fisiologico, la menopausa, che segna il passaggio a una nuova fase della vita - spiegano neurologici e psichiatri -. Con l'aumento dell'aspettativa di vita fino a 80-85 anni, è importante fare di tutto per mantenersi serene e in salute. Purtroppo, non sempre questo passaggio viene vissuto con serenità e i motivi sono diversi a partire da quelli fisiologici. Molte donne, infatti, soffrono di vampate di calore im-

provvisive, sudorazioni notturne, tachicardia, perdita di desiderio sessuale e secchezza vaginale. Ne evince che la qualità della vita e del riposo si abbassano sensibilmente, aumenta la stanchezza, l'umore scende, sale l'irritabilità e il sonno viene a mancare, trasformando le

DORMIRE, TEMPO BEN SPESO!

Ogni essere umano nel corso della vita trascorre circa 230.000 ore a dormire: quasi 26 anni della propria esistenza. Un enorme spreco di tempo? Assolutamente no! Dormire è fonte di benessere del nostro organismo. Più che chiedersi quante ore occorre dormire per essere riposati, è opportuno domandarsi quante ore di riposo il nostro corpo necessita per ricaricare le batterie. Ore che variano e si modificano nel corso della crescita. I neonati, ad esempio, necessitano di 12-15 ore di sonno; i giovani 9-10 ore; gli adulti 8-9 ore di sonno, mentre gli anziani, over 65 hanno bisogno di 7-8 ore di sonno.

DIAGNOSI PER L'INSONNIA DA MENOPAUSA

La menopausa non è certo amica di un sonno di qualità. Un conto però è dormire poco, un altro è accorgersi che si sta male. È opportuno allora pensare di fare un check-up. Di norma si indaga con la polisomnografia, lo strumento diagnostico più efficace, per analizzare i modelli, i ritmi e le fasi del sonno, o l'actigrafo che permette una indagine strumentale, attraverso l'utilizzo di un apparecchio da polso che registra le attività di sonno veglia. Non ultimo il "Diario del sonno" che il paziente può compilare in autonomia registrando per almeno 15 giorni consecutivi le proprie attività e le ore di riposo.

notti in un vero e proprio incubo".

LA RELAZIONE CON I DISTURBI DELL'UMORE

Oltre alla genetica e agli ormoni, c'è un altro fattore che sposta l'ago della bilancia a sfavore delle donne nell'insorgenza dell'insonnia. "Par-

liamo di ansia e di depressione, due condizioni fortemente associate all'insonnia di cui le donne hanno il doppio delle probabilità di soffrire rispetto agli uomini. - spiegano gli esperti -. A causa della difficoltà nel dormire bene, molte di loro cominciano a soffrire di stanchezza che, a sua volta, favorisce il malumore e gli sbalzi umorali fino ad arrivare, in certi casi, alla depressione".

UNO STATO PSICOFISICO ALTERATO

Un rapporto di causa effetto indiretto con la menopausa: quando non si riesce ad avere una buona qualità del sonno e dormire almeno otto ore a notte, le conseguenze si fanno presto sentire anche di giorno. In pratica, si instaura un circolo vizioso che può peggiorare lo stato di salute e la qualità di vita. Chi soffre di

ansia o depressione ha quindi una predisposizione all'insonnia, così come l'insonnia peggiora la sintomatologia di queste due condizioni. Il fatto poi che la prevalenza dei disturbi psichiatrici, soprattutto dei disturbi ansiosi-depressivi, siano più alti nelle donne rispetto agli uomini giustifica ancora una volta il motivo per cui le donne soffrono più di insonnia.



LE STRATEGIE PER COMBATTERE L'INSONNIA DA MENOPAUSA

"SI PUÒ FARE QUALCOSA PER MIGLIORARE IL SONNO IN MENOPAUSA? ASSOLUTAMENTE SÌ!". LA RISPOSTA UNANIME ARRIVA DALLA COMUNITÀ SCIENTIFICA CHE CONSIGLIA:

Accettare quello che sta succedendo come la normale risposta dell'organismo al cambiamento ormonale. Ciò aiuta a capire che non c'è nulla di cui preoccuparsi.

Accettare inoltre che il sonno può essere disturbato durante la notte e imparare a gestire la situazione con serenità.

È necessario prendersi cura di sé. Occorre dedicare del tempo ad attività che piacciono, calmano e gratificano. Un hobby, un massaggio o praticare tecniche di respirazione e di rilassamento, aiutano.

Mantenere attiva la mente e coltivare un atteggiamento positivo verso la vita sono straordinarie strategie terapeutiche.

Indispensabile curare l'alimentazione. È preferibile evitare pasti abbondanti, cibi piccanti e il più possibile alcol e caffè per ridurre le vampate di calore e migliorare così la qualità del sonno.

Fare dell'attività fisica regolare, ciò stimola il metabolismo e contiene l'aumento di peso. Basta anche una semplice passeggiata, ogni giorno.

Dormire in una camera fresca e ben areata; mettersi a letto quando si ha sonno e alzarsi quando non si riesce più a dormire; usare la camera da letto unicamente per dormire e non per leggere o guardare la televisione o il cellulare; alzarsi al mattino alla stessa ora e non fare pisolini diurni.

Il destino della DAMA BIANCA

 di Stefania Antonetti

Fondamentale per nutrire il terreno e proteggere piante e coltivazioni. Pulisce l'aria e mantiene giovani. È bianca, soffice e silenziosa. È la neve. Tuttavia, i suoi fiocchi rischiano di scomparire a causa dei cambiamenti climatici e dell'azione antropica. Un cocktail pesantissimo per il pianeta.

La leggenda narra che nella valle del Breuil viveva una fanciulla di una bellezza straordinaria. Il gigante Gargantua che conosceva le valli, al ritorno da Zermatt, la vide, se ne innamorò, la rapì e la nascose tra le montagne. Gli abitanti della Valtourmenche, venuti a conoscenza del fatto, si unirono alla ricerca della fanciulla. E di fronte a tanta ansia il gigante si arrese. Mise la fanciulla sulla slitta e la riportò alla sua gente che per festeggiare il suo ritorno organizzò una gran festa a cui presero parte tutti gli abitanti della Valle D'Aosta.

OLTRE LA MITOLOGIA

Tralasciando leggende e miti, c'è sicuramente chi la odia, poiché la

ritiene un ingombro e chi invece la vorrebbe come addobbo perenne nella panoramica della propria città. Ma la neve, al di là delle percezioni e dei singoli gusti apporta dei grandi benefici alla terra, all'aria, alle piante e anche alla nostra salute. "In effetti in pochi sanno - spiegano gli scienziati - che quei famosi fiocchi bianchi sono davvero amici della natura e dell'uomo. La sua azione è fondamentale per nutrire il terreno e proteggere le piante e le coltivazioni".

"SOTTO LA NEVE, PANE; SOTTO LA PIOGGIA, LA FAME"

Recita così un vecchio detto. Eppure la neve è sotto perenne controllo. Secondo, infatti, le osservazioni della Società Meteorologica Italiana gli scorsi inverni sono stati particolar-

NEVICA SU ALTRI PIANETI

"Nevica solo qui, sul pianeta Terra? Assolutamente no!". La neve cade anche su Marte e Venere, anche se non è uguale a quella che noi vediamo: nella prima è l'anidride carbonica che cade sotto forma di nebbia, mentre nella seconda la neve è pirite vaporizzata dalle alte temperature.

mente caldi caratterizzati da anomalie termiche. "Le temperature elevate e le scarse precipitazioni hanno concorso a rendere marginale la nevosità a bassa quota con conseguenze sulla fertilità e sull'idratazione dei terreni, specie per quelli in pendio. La neve è infatti una riserva idrica formida-

bile per il suolo: sciogliendosi a poco a poco, dà la possibilità al terreno di assorbire lentamente tutta l'acqua, evitandone la dispersione o i ristagni idrici che le forti precipitazioni spesso causano. In questo modo, in primavera le piante hanno una preziosa riserva idrica alla quale attingere per crescere sane e forti.

PROTETTRICE DELLA TERRA E DELL'ARIA

"La neve funge anche da coperta naturale: isola le radici delle piante dal gelo e protegge le coltivazioni più fragili. L'aria presente all'interno dei fiocchi di neve trattiene il calore e funziona come un'isolante termico. Ogni fiocco può dirsi diverso, ma tutti svolgono la particolare funzione che è quella di purificare l'aria - spiegano i meteorologi -. La neve cattura

NEVE: TESORO PER LA NOSTRA SALUTE

Quel manto bianco non è traducibile solo con acqua ghiacciata. Gli esperti parlano infatti di un vero e proprio toccasana per la salute, insomma "ci fa stare bene". Neve e basse temperature hanno il potere di tonificare la pelle, rendendola più soda e compatta con effetti antiage, combatte la cellulite e restringe i pori. Il raffreddamento corporeo attraverso il contatto con la neve e il gelo apporta giovamento all'apparato cardio-circolatorio e ha un effetto purificatore, la neve pulisce infatti le sostanze inquinanti meglio della pioggia. È un vasocostrittore naturale, annulla le allergie e ha un effetto antinfiammatorio. Aiuta a perdere peso, perché il corpo fa più fatica a muoversi e a fare sport e non ultimo migliora l'umore.

LA VOCE DELLA NEVE

Sembrerebbe possibile sentire il rumore della neve che cade. Ciò dipende dalla sua intensità e dalla forza del vento. Per la neve che scende dolcemente si stimano circa dieci decibel, lo stesso livello di un respiro normale. Contemporaneamente l'ambiente innevato appare più silenzioso perché il suono viene riflesso dai cristalli, disperdendosi più rapidamente.


infatti le particelle di azoto e ammoniaca che compongono le polveri sottili ed è quindi un valido aiuto contro lo smog e l'inquinamento. Un consiglio: se abitate in città, meglio non ingerire nessun fiocco. Via libera invece ai respiri a pieni polmoni".

I RISCHI SE SCOMPARE

"Se non nevicasse più, il suolo diverrebbe in breve arido e desertico". Sentenziano preoccupati meteorologi ed esperti del settore. "Come accennato, la neve rappresenta per i campi una riserva idrica fondamentale, è un antiparassitario naturale, protegge il terreno dalle alluvioni e le coltivazioni dal gelo. L'aria che, assieme all'acqua, compone la neve funge da isolante termico e trattiene il calore del terreno, proteggendo così le coltivazioni dagli sbalzi termici. Si

calcola infatti che sotto la neve ci siano solitamente tra i 3° e gli 8° in più rispetto alla temperatura dell'esterno. Se smettesse di nevicare verrebbero meno inevitabilmente tali benefici".

SEMPRE PIÙ ATTENZIONATA A LIVELLO GLOBALE

Tanto che ogni anno la terza domenica di gennaio è dedicata alla "Giornata mondiale della neve", una ricorrenza patrocinata in Italia dalla Federazione Internazionale dello Sci. Istituita solo nel 2012, ha come obiettivo quello di avvicinare i giovani agli sport invernali. Ma non solo. In questi anni i soggetti coinvolti hanno cercato di sensibilizzare i neofiti spingendoli verso la creazione di un rapporto più sano con l'ambiente, attraverso la conoscenza dei benefici stessi della neve. 

GENNAIO È IL MESE DELLA PREVENZIONE AL TUMORE AL COLLO DELL'UTERO

Ogni anno 600mila donne al mondo sono colpite dal tumore alla cervice uterina e più della metà, circa 340mila, muore, soprattutto nei paesi a basso reddito. Eppure, è l'unico tumore ginecologico che si può prevenire eliminandone la causa. Per sensibilizzare l'importanza della prevenzione, gennaio diventa interamente e internazionalmente "testimone" del tumore al collo dell'utero, un tipo di tumore molto più frequente nella fascia di età compresa tra i 35 e i 50 anni, con circa 3.500 nuovi casi all'anno. Il 99,7% dei carcinomi della cervice uterina è infatti HPV correlato, cioè causato dal Papilloma virus umano, l'infezione a trasmissione sessuale più frequente nel mondo che si può contrastare con la vaccinazione.

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

S

ono anni che associazioni, fondazioni e ordini dei medici si battono per una giusta cultura della prevenzione e oggi, grazie alle diverse iniziative di sensibilizzazione, l'incidenza è notevolmente diminuita. Resta comunque il secondo tipo di tumore più frequentemente registrato nelle donne e il quinto nel nostro paese. È il tumore al collo dell'utero. "In Italia questo tipo di carcinoma rappresenta difatti il quinto tumore per frequenza nelle donne sotto i 50 anni di età, pari all'1,3% di tutti i tumori diagnosticati nelle donne con un'incidenza nella fascia di età compresa tra i 35 e i 55 anni", indica un rapporto dell'Humanitas. Mentre il Ministero della Salute specifica che "oggi si tratta anche di un tipo di tumore per il quale le terapie sono discretamente efficaci: a 5


anni dalla diagnosi, la sopravvivenza sfiora il 70% ma in caso di diagnosi precoce la percentuale sale e arriva a sfiorare la totalità dei casi". Ma come cosa vuol dire prevenire? "Sotto la guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, 194 Stati hanno adottato un protocollo comune per diffondere il più possibile gli strumenti di prevenzione - spiegano medici e ricercatori-. Fondamentale è effettuare screening frequenti come HPV-DNA test e pap-test. Altrettanto raccomandata è la vaccinazione, gratuita sia per i maschi che per le femmine dagli 11 anni di età in poi. Vaccinazione e screening a cui deve unirsi uno stile di vita sano: usare il preservativo, praticare regolarmente attività fisica, adottare una dieta povera di grassi e ricca di frutta e verdura ed evitare il fumo". 

Illustrazione © Depositphotos.com



www.lineafroben.it

CON FROBEN ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE



LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA.

Froben Gola, FrobenPret e FrobenGolmed sono medicinali a base di flurbiprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 19/07/2022 FRB-2022-0015



LA FARMACIA DEI SERVIZI E DI PROSSIMITÀ...



...NON RALLENTA LA SUA CORSA

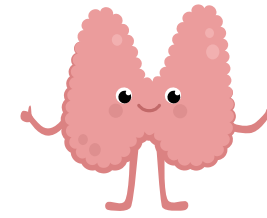
Con l'inizio di un nuovo anno, vogliamo riportare all'attenzione le Giornate della Prevenzione che da settembre scorso si sono arricchite di due nuove analisi da svolgersi presso le

Farmacie Associate FAP: il check up della tiroide e della prostata. Due universi ancora poco percorsi nel luogo fisico della farmacia. L'esigenza dei pazienti/clienti ci ha spronato ad attivare questi due innovativi servi-

zi così da accelerare i tempi di esecuzione e di monitoraggio di questi due valori. I due screening si effettuano prelevando poche gocce di sangue (con il classico "pungidito") e l'esito è rilasciato in pochi minuti di attesa.

LA TIROIDE

sotto la lente di ingrandimento



La tiroide è una piccola ghiandola a forma di farfalla, posta alla base del collo nella parte anteriore. La tiroide controlla molte funzioni dell'organismo attraverso la produzione degli ormoni tiroidei: tiroxina (T4) e triiodotironina (T3). Gli ormoni tiroidei regolano importanti funzioni dell'organismo, tra cui la respirazione, il battito cardiaco, la temperatura corporea, lo sviluppo del sistema nervoso centrale e la crescita corporea. Quando la tiroide produce troppi ormoni tiroidei si manifesta una condizione chiamata ipertiroidismo che causa una serie di sintomi, quali nervosismo, ansia, iperattività, perdita di peso, battito cardiaco rapido o irregolare, stanchezza e intolleranza al caldo. Se la tiroide, invece, non produce abbastanza ormoni tiroidei si verifica una condizione chiamata ipotiroidismo. I sintomi non sono evidenti poiché consistono in difficoltà di concentrazione, intolleranza al freddo, peggioramento dell'umore...sintomi spesso sottovalutati. Nelle fasi iniziali, l'ipotiroidismo raramente provoca disturbi ma, col passare del tempo, se non curato, può causare una serie di problemi di salute, come obesità, dolori articolari, infertilità e malattie cardiache. Possono soffrire di ipotiroidismo sia uomini che donne, anche se è più comune tra le donne, soprattutto al di sopra dei 60 anni di età. In caso di malfunzionamento della tiroide è importante intervenire in modo tempestivo, in modo da riportare i processi metabolici al loro equilibrio, rivolgendosi allo specialista endocrinologo.

PSA

la proteina della prostata



Sicuramente uno screening rivolto all'universo maschile. Quegli uomini che, già a partire dai 45 anni di età, dovrebbero avvicinarsi alla prevenzione prostatica per evitare di sviluppare patologie future gravi. La ricerca, infatti, ci dice che con l'aumentare dell'aspettativa di vita e il peggioramento degli stili di vita (sedentarietà, alimentazione scorretta, stress fisico e psichico) le patologie alla prostata sono in continuo aumento e spesso sottovalutate e/o diagnosticate in ritardo.

Basse concentrazioni di PSA sono presenti normalmente nel siero di tutti gli uomini. In seguito a particolari condizioni patologiche, come, ad esempio, in caso di infiammazione della prostata (prostatite), iperplasia prostatica benigna (IPB), carcinoma prostatico, i valori del PSA possono aumentare.

Il tumore alla prostata rimane infatti molto spesso asintomatico, o in altri casi può manifestare sintomi che sono tuttavia rilevabili anche in condizioni differenti dall'adenocarcinoma prostatico (frequente necessità di urinare, anche durante la notte; dolore o bruciore durante la minzione; sangue nelle urine). Nei paesi occidentali il carcinoma prostatico è una delle neoplasie più frequenti tra i maschi; l'incidenza in Italia (cioè il numero di nuovi casi diagnosticati in un anno) è fortemente correlata alla età.

PREVENZIONE ANCHE IN TERMINI DI TEMPO

Oggi, la farmacia può svolgere un ruolo preventivo di tutela della salute, promuovere stili di vita virtuosi ed essere centro di educazione sanitaria attraverso un'offerta strutturata di screening diagnostici ad alto impatto sociale, servizi non adeguatamente coperti dalla sanità pubblica, come il monitoraggio delle principali malattie silenti prevenibili o precocemente diagnosticabili.





la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

*Carta e penna
un bene per la creatività*

NELL'ERA DIGITALE LA TECNOLOGIA
NON DEVE SOSTITUIRSI ALLA SCRITTURA
PERCHÉ SCRIVERE A MANO È PROPEDEUTICO
ALLA LETTURA, ALLA CAPACITÀ
DI ORGANIZZAZIONE DEL PENSIERO,
DELL'ESPRESSIONE EMOTIVA
E DELLA CREATIVITÀ.
PAROLA DI PEDAGOGISTI E SCIENZIATI

"L

"LO SVILUPPO DELL'ABILITÀ DELLA MANO È LEGATO NELL'UOMO ALLO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA E, SE CONSIDERIAMO LA STORIA, ALLO SVILUPPO DELLA CIVILTÀ".

Già la grande pedagoga ed educatrice Maria Montessori aveva evidenziato quanto l'utilizzo delle mani permetta al bambino di sviluppare la propria autonomia, intelligenza, carattere e personalità.

MA C'È DI PIÙ

"Lo studio dello sviluppo psichico del bambino è intimamente connesso con lo studio dello sviluppo del movimento della mano", Maria Montessori. Partendo da questa importante verità, l'argomento nel tempo è stato oggetto di approfondimenti in ambito delle neuroscienze che hanno messo in luce quanto le nostre mani siano parte integrante dello sviluppo del cervello. La scrittura a mano stimola infatti lo sviluppo del linguaggio e la memoria di lavoro a breve termine.

CRESCE IL DIBATTITO: PC O PENNA?

Lecito chiedersi: "nell'era digitale, in cui persino le tastiere del pc sono spesso sostituite dal vocale, serve ancora imparare a scrivere a mano, soprattutto in corsivo?". "Assolutamente sì". Le risposte sono state estrapolate da studi che negli anni hanno saputo dimostrare l'importanza della scrittura manuale, soprattutto in corsivo, per uno sviluppo del cervello, per la funzione espressiva e per l'apprendimento generale.

PERCHÉ SCRIVERE ANCORA A MANO E IN CORSIVO?

È il gesto di motricità il più preciso e complesso che l'essere umano può compiere ed è importante non smettere mai di farlo. I benefici dello scrivere a mano? Sono davvero tanti.

Allena la memoria. Quando concentriamo diversi sensi su uno stesso punto facilitiamo la memorizzazione e l'affiorare dei ricordi.

Coinvolge e attiva vaste aree del cervello, favorendo lo sviluppo cognitivo.

Aiuta nell'apprendimento e nella comprensione. I bambini imparano più velocemente a leggere e a esprimersi con un lessico più ampio.

Aiuta a rilassare mente e muscoli perché scrivere vuol dire liberare la testa da pensieri, diminuendo così il livello di ansia;

Stimola la creatività, potenziando la manualità e la memoria motoria.

Migliorare l'ortografia e l'impugnatura e previene problemi di postura e di vista.

Prendere appunti a mano vuol dire fissare nella mente concetti e nozioni più facilmente e ricordarli più a lungo.

VANTAGGI DELLA SCRITTURA RISPETTO ALLA TASTIERA

"La tecnologia ha indiscutibilmente fornito un sostanziale supporto alla scrittura e all'apprendimento ma non può e non deve sostituirsi

ad essa. Dare la precedenza assoluta al mondo virtuale appare una scelta incauta - spiegano psicologi e neuropsichiatri-. Fra la penna elettronica e la penna su carta quest'ultima ha il vantaggio di poter incidere su

un vero materiale fisico sviluppando così, in modo più completo, le tante connessioni neurocerebrali, articolate e raffinate, imparagonabili all'uso della tastiera".

NESSUNA DEMONIZZAZIONE, ATTENZIONE PERÒ

L'utilizzo quotidiano di tali strumenti da parte dei bambini, noti


anche come "nativi digitali", fa sì che già in tenera età abbiano una padronanza anche maggiore rispetto a quella degli adulti nell'utilizzo della tecnologia. "È opportuno, pertanto, riflettere e capire cosa comporta perdere la capacità di scrivere a mano - spiegano i pedagogisti-. L'abbandono a favore di una tastiera del PC o di un tablet,

non aiuta un apprendimento adeguato allo sviluppo cognitivo dei bambini, anzi lo limita".

I BENEFICI RICONTRATI

Ad accreditare la tesi c'è uno studio recente che spiega come: "i bambini imparano e ricordano di più quando scrivono a penna piuttosto che con la tastiera. Quando i usano la scrittura a mano, aumenta l'attività della parte sensorimotoria del cervello coinvolta nell'elaborazione, nell'attenzione e nel linguaggio. Lo stesso meccanismo è stato rilevato negli adulti". I risultati della ricerca condotta da un team della Norwegian University of Science and Technology (NTNU), guidato dalla professoressa Audrey van der Meer hanno così dimostrato che il cervello, tanto nei giovani adulti quanto nei bambini, è molto più attivo quando si scrive a mano rispetto a quando si digita su una tastiera.

UN AIUTO ALLA MEMORIA

"Le persone che scrivono a mano hanno una maggiore fluidità di idee quando creano testi lunghi, hanno una migliore memoria e una maggiore comprensione della lettura". A rivelarlo questa volta è uno studio pubblicato sulla rivista *Psychological Science* che ha dimostrato come gli studenti universitari che scrivono a mano imparano più profondamente, mentre quelli che usano una tastiera hanno una memoria più letterale dei concetti ma meno viscerale ed è più difficile per loro sintetizzare o classificare le idee in ordine di importanza. 

nel mezzo camin di nostra vita - mi ritrovai per una selva oscura, che la diritta via era smarrita. Ahi quanto a dir qual era è cosa dura - esta selva selvaggia e aspra e forte che nel pensier rinnova la paura! Tant'è amara che poco è più morte; ma per trattar del ben ch'è vi trovai, dirò de l'altre cose, chi v'ho scorte. Io non so ben ridir com'è vintrai, tant'era pien di sonno a quel punto che la verace via abbandonai. Ma poi ch'è fui al piè d'un colle quinto, la dove terminata quella valle che m'avea di paure - il core compunto guardai in alto e vido le sue spalle - vestite già de' raggi del pianeta - che mena dritta altrui per ogni calle. Alor fu la paura un poco queta, che nel lago del cor m'era dureta la notte chi passa con tanta pietà. E come quei che con lea af

LA PUNTEGGIATURA ARRIVA SOLO NEL XVIII SECOLO

Prima che l'istruzione si diffondesse e i primi dizionari venissero pubblicati, l'ortografia cambiava molto da persona a persona poiché non c'era nessuna regola in vigore. Divenne uniforme solo col tempo, quando vennero introdotti canoni ortografici prestabiliti. Alla punteggiatura andò anche peggio: rimase pressoché inesistente o non standardizzata fino al XVIII secolo.

 di Stefania Antonetti

POLENTA CON RATATOUILLE INVERNALE

È il piatto povero per eccellenza della cucina italiana da gustare con salumi e formaggi in sostituzione del pane oppure accompagnato a succose ricette in umido a base di pesce e selvaggina. È la polenta. E perché non sperimentare e servirla con una ratatouille al forno di verdure invernali? La ratatouille, ricetta tipica della cucina provenzale che ha origine a Nizza, quando incontra il gusto della polenta, accompagnata, appunto, a un misto di verdure tagliate della stessa dimensione e infornate, il risultato è assolutamente garantito. Salutare, croccante e saporita è l'“innovativa” polenta con ratatouille di verdure al forno, perfetta per scaldare le fredde giornate invernali.

foto © Depositphotos.com




In dispensa

PER 4 PORZIONI DI POLENTA

- 400 g di farina di mais
- 500 ml di acqua per polenta
- Verdure miste invernali: 400 g di zucca, 300 g di funghi, mezzo cavolo verza o cappuccio o viola, una manciata di cavolini di Bruxelles, 2 scalogni, 2 finocchi, 2 patate
- 1 tazza di passata di pomodoro
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
 - 2 spicchi d'aglio
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - sale, pepe (q.b.)
 - peperoncino (facoltativo)

Preparazione

Scaldiamo il forno a 200° C. Sbucciamo le verdure e tagliamo a pezzi o a strisce non troppo fini. Tagliamo gli scalogni in quarti, la zucca in fette non troppo grandi, la verza a strisce e le patate in porzioni non troppo spesse. Mettiamo le patate sul fondo di una pirofila, aggiungiamo una tazza d'acqua e disponiamo a strati le altre verdure e la passata di pomodoro, l'aglio schiacciato, le erbe aromatiche e il peperoncino. Irroriamo con l'olio, condiamo con sale e pepe e inforniamo per circa 30-35 minuti. Prepariamo nel frattempo la polenta e quando è pronta serviamola ben calda insieme alla ratatouille. Completiamo il piatto con il prezzemolo fresco tritato finemente. 

IL 5 FEBBRAIO È LA GIORNATA MONDIALE DELLA NUTELLA

Amanti della Nutella di tutto il mondo, unitevi! Sabato 5 febbraio torna l'appuntamento più dolce e gustoso dell'anno. Si rinnova la giornata internazionale dedicata alla crema spalmabile tra le più famose e amate al mondo: il World Nutella Day. Istituito nel 2007 da Sara Rosso, blogger americana e fan di Nutella proprio come milioni di persone in tutto il mondo, che amava a tal punto la Nutella da pensare che meritasse una giornata di festa. Un'idea che riscontrò un enorme successo. Fu così che i “lovers” della crema spalmabile alle nocciole hanno iniziato a celebrarla, condividendo immagini, idee, ispirazioni e ricette sui social media, fino a diventare un fenomeno globale.


foto © Depositphotos.com



COLESTEROLO E NUTELLA

La verità che sorprende

Impossibile ma vero. Colesterolo alto e diabete, la Nutella può aiutare perché oltre a zuccheri e grassi ha un buon apporto di fibre e calcio, utili per una dieta sana. Guai però ad esagerare

La premessa è inevitabile: “La Nutella è uno tra gli alimenti più apprezzati da grandi e piccini, purtroppo però abusarne può essere rischioso per il colesterolo e la glicemia”. Insomma, difficile resistere a questa crema spalmabile dal gusto inconfondibile. “Però a volte è necessario farlo se vogliamo preservare la salute”, a ribadirlo sono tutti gli esperti. Ciò malgrado la presenza delle nocciole nella crema potrebbe anche aiutare, rendendo la Nutella un alimento abbastanza nutriente da integrare occasionalmente in un piano di alimentazione sana, anche dai pazienti affetti da colesterolo alto e diabete. Una porzione da 2 cucchiaini di Nutella contiene 1 grammo di fibra, la dose di cui le donne hanno bisogno giornalmente e la stessa a cui gli uomini dovrebbero mirare. La fibra aiuta a ridurre il colesterolo e la possibilità di sviluppare problemi cardiaci, incluso l'infarto. Una porzione di 2 cucchiaini della ben nota crema di nocciole fornisce il 4% del fabbisogno giornaliero di ferro e il 4% del fabbisogno di calcio. Il ferro aiuta il corpo a produrre globuli rossi e aiuta a proteggere il sistema immunitario, mentre il calcio, fondamentale per ossa e denti, regola anche la pressione sanguigna. E studi alla mano, secondo quanto affermato dal Medical Center dell'Università del Maryland, una dose adeguata di calcio potrebbe ridurre il rischio di ictus e cancro al colon. La conclusione sembra essere la stessa della premessa: “È importante consumarne la giusta quantità, per ricevere i nutrienti necessari senza infierire sulla qualità della dieta e prevenire così l'aumento di colesterolo e glicemia nel sangue”. 

ARANCE

le Regine dell'Inverno

Versatili, profumate e salutari: amarle non è certo difficile. Un vero elisir per il nostro benessere. Ogni modalità è perfetta per consumarle. Il suo ricco corredo di vitamine e di sostanze nutritive le rendono indispensabili nell'alimentazione quotidiana.

Qual è la migliore terapia naturale e preventiva per evitare raffreddore, febbre e malanni di stagione? Unanimità di biologi, nutrizionisti e tutta l'intera comunità scientifica, rispondono: "Mangiare delle gran belle arance". Insomma, le arance sono universalmente conosciute e riconosciute come gli agrumi salutari per eccellenza. E tale investitura non è di certo casuale. Da rimedio della nonna a cura naturale il passo è stato breve.

IL FRUTTO PIÙ POPOLARE AL MONDO

Botanicamente le arance, *Citrus sinensis*, sono i frutti dell'arancio, un albero appartenente alla famiglia delle Rutacee, del genere *Citrus*, all'interno del quale sono presenti anche altre specie affini come il pompelo, il mandarino, il cedro, il limone

IL FRUTTO DELLA FERTILITÀ

In alcuni paesi, questo frutto è stato associato alla fertilità perché è l'unico albero che può produrre contemporaneamente fiori, frutti e foglie.

e il pompelo. Arrivate in Europa da poco più di 500 anni questi frutti da allora hanno conquistato il mondo.

UNA LUNGA STORIA

Tutte le fonti concordano nell'indicare il sud est-asiatico e la Cina come luogo di origine. Nato probabilmente da un incrocio fra il pompelo e il mandarino, il frutto sarebbe stato importato in Europa solo nel XV secolo da marinai portoghesi. Ma qui la storia si scontra con la letteratura e con la mitologia perché antichi testi romani parlano delle arance già nel primo secolo dopo

Cristo. Ancora prima, la mitologia greca racconta che quando Zeus prese in sposa Era, questa gli donò una pianta dai cui rami pendevano pomi d'oro, le arance.

ITALIA, IL REGNO DELLE BIONDE E DELLE ROSSE

Visto che ne abbiamo circa 20 varietà, a partire da quelle siciliane, che sono sul podio per qualità e caratteristiche. Ad ogni modo, le arance sono suddivise in due categorie, le bionde e le rosse, in base al colore della polpa. Ci sono poi le "arance da spremuta" dalla buccia più sottile, succose e dolcissime e le "arance da tavola" con una buccia più carnosa, meno succose, ma altrettanto gustose e dolci. Tra le "bionde" lecite menzionare la navelina, Washington Navel, ovale, mentre tra le rosse c'è la Rossa Sicilia, quindi la varietà mora, sanguinello e tarocco.

PROPRIETÀ NUTRITIVE

Tutte le arance sono accumulate da un basso apporto calorico: si contano 40 kcal per 100 grammi di alimento. Un benefico aiuto per la dieta quanto per l'intero organismo. "Un elisir di benessere caratterizzato da moltissime proprietà - spiegano biologi e nutrizionisti -. Sono fonte di vitamine, in particolare C, A, e quelle del gruppo B (soprattutto Tiamina e Riboflavina) e PP (Niacina), sono ricche di bioflavonoidi e ricche di fibre, indispensabili per il nostro intestino. La loro capacità di contrastare i radicali liberi le rende un alleato a tavola per la prevenzione dei tumori".

QUANTO E COME MANGIARLE

"Ricordiamoci che un'arancia intera corrisponde a una porzione, pertanto, quando sono di stagione, è possibile consumare due o tre arance al giorno, come frutto fresco o sotto forma di spremuta - dichiarano gli esperti -. Non c'è poi una vera e propria parte

SALUTE E BELLEZZA, CI PENSANO LE ARANCE

Tagliate a spicchi, condite, sotto forma di succo o anche di marmellata, di salse e di dolci. L'importante è mangiarne, perché le arance fanno davvero bene.

Al cuore. È dimostrato che prevengono i disturbi cardiovascolari, grazie alla vitamina B1 e alla presenza del potassio, minerale essenziale per il controllo della pressione sanguigna e della salute cardiaca. Altrettanto di aiuto è l'esperidina, uno dei flavonoidi ottimo per la prevenzione delle patologie cardiovascolari.

Alla salute della pelle. La vitamina C è un potente antiossidante capace di aiutare a combattere i danni della pelle. Riduce le rughe e migliora la struttura generale della pelle.

Aiutano l'intestino e combattono lo stress. L'acido folico contenuto aiuta a ridurre la stanchezza fisica e mentale. Il calcio è di aiuto per i nervi, ossa e muscoli. La presenza di acqua e fibre mantiene in salute l'apparato digerente, migliorando le funzioni intestinali.

Contrasta l'anemia. Pur non essendo ricche di ferro le arance sono un'ottima fonte di acidi organici, come la vitamina C e l'acido citrico che aumentano l'assorbimento del ferro dal tratto digerente.

Prevenzione oncologica. Essendo ricche di vitamina C, aiutano a combattere la formazione dei radicali liberi, tra i responsabili dello sviluppo dei tumori. Non a caso è il simbolo dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro, Airc.


Aiutano a prevenire i calcoli renali. Essendo una buona fonte di acido citrico e citrati.

Rafforzano le difese immunitarie e proteggono da virus e batteri. L'azione della vitamina C protegge dalle infezioni, stimola la formazione degli anticorpi e rafforza il sistema immunitario contro virus e batteri.

Rafforza denti, ossa e tendini. Grazie alla presenza di bioflavonoidi, denti, ossa e tendini sono più al sicuro, mentre l'esperidina contenuta nelle foglie e nella buccia ha effetto drenante.

della giornata in cui è bene mangiarle. Una spremuta a colazione può essere una buona idea per integrare il frutto, mangiata dopo i pasti, invece, può essere una buona strategia per fare il pieno di vitamina C e assorbire meglio il ferro contenuto negli alimenti del pasto. Consumata come merenda o spuntino, evita invece, di cadere nella tentazione di consumare spuntini poco sani".

CONTROINDICAZIONI

Tendenzialmente il consumo di arance non presenta particolari controindicazioni, tranne nei casi di allergia e chi soffre di acidità di stomaco o reflusso a causa dell'acido citrico presente che può scatenare o aggravare la sintomatologia. Se consumate eccessivamente, possono avere un effetto lassativo per il contenuto in pectina. 



Pyramidion dello Scriba Reale Ramose
Nuovo Regno, XIX Dinastia,
Regno di Ramesse II (1279 – 1213 a.C.)
Deir el-Medina
Calcare
Photo © Museo Egizio, Torino



Stele dedicata da Smen, al fratello Mekhimontu
e a sua moglie Nubemusekhet,
Nuovo Regno, XVIII dinastia (1539-1292 a.C.)
Deir el-Medina
Calcare
Photo © Museo Egizio, Torino



Cassetta per ushabti dell'Intendente
e Direttore della Festa di Amon Djehutyhotep
Nuovo Regno, XIX Dinastia (1292 – 1190 a.C.)
Provenienza ignota
Legno
Photo © Museo Egizio, Torino

I CREATORI DELL'EGITTO ETERNO SCRIBI, ARTIGIANI E OPERAI DEL FARAONE

La Basilica Palladiana accoglie la mostra sull'antico Egitto per raccontare il villaggio che ospitava gli artefici delle tombe dei faraoni nella Valle dei Re e delle Regine.



Egitto a Vicenza. Statue colossali, tombe e sarcofagi decorati, bassorilievi e stele dipinti, rotoli di papiro e reperti millenari: sono gli ingredienti della mostra "I creatori dell'Egitto eterno. Scribi, artigiani e operai al servizio del faraone" che, attraverso 180 reperti provenienti dal Museo Egizio e 20 dal Louvre di Parigi, raccontano, fino al 7 maggio 2023, la comunità di Deir el-Medina, l'antico villaggio che ospitava gli artefici delle monumentali tombe dei faraoni nella Valle dei Re e delle Regine. Curata dal Museo Egizio, da Cédric Gobeil, Paolo Marini, Corinna Rossi, sotto il coordinamento del direttore del Museo Egizio, Christian Greco. Il percorso conduce i visitatori alla scoperta dell'antico Egitto e del suo immaginario attraverso le espressioni materiali di un mondo

a cura di Stefania Antonetti

complesso e articolato: dagli strumenti d'uso quotidiano, allo sfarzo e alla sacralità dei faraoni. Nel corso dei secoli le loro tombe hanno conservato gli oggetti, la memoria e lo splendore di questa antica civiltà millenaria, di cui subiamo ancora

**I CREATORI DELL'EGITTO ETERNO.
SCRIBI, ARTIGIANI E OPERAI
AL SERVIZIO DEL FARAONE**

a Cura di
Cédric Gobeil,
Paolo Marini, Corinna Rossi

Dal 22 Dicembre 2022
al 7 Maggio 2023

Basilica Palladiana,
Piazza dei Signori, Vicenza
> mostreinbasilica.it

oggi il fascino. La posizione esatta delle sepolture reali era segreta, nota solo ai sacerdoti, per custodire e proteggere le spoglie e le grandi ricchezze dei sovrani durante il loro viaggio nell'aldilà. Per questo motivo, gli operai e le loro famiglie vivevano isolati dal resto della società in un piccolo villaggio, oggi noto come Deir el-Medina, annidato tra le colline rocciose a poca distanza dalla necropoli reale, sulla sponda opposta del Nilo rispetto a Tebe. Un viaggio ideale, dalla Basilica Palladiana, al centro della Vicenza di oggi, alla Tebe monumentale di 3300 anni fa, per poi attraversare il Nilo e raggiungere il piccolo villaggio di Deir el-Medina, alla scoperta della città dei morti e di un fantastico aldilà, creato dal lavoro paziente ed esperto degli uomini al servizio del faraone.

Mal di schiena? Scopri l'azione del calore.

Contro i dolori muscolari e delle articolazioni.



Confortevole



Calore terapeutico



Fino a 16 ore
di sollievo
dal dolore*



Senza medicinali

ThermaCare
FASCE AUTORISCALDANTI

Il calore che scioglie il dolore.

**Angelini
Pharma**

*8 ore mentre lo indossi e 8 ore dalla rimozione del prodotto.
È un dispositivo medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut.min. del 05/08/2022.

di Stefania Antonetti



I "Monti Pallidi" incantano. E lo fanno a colpi di panorami mozzafiato tra paesi da fiabe, valli incantate, baite sperdute, squisito cibo e piacevoli attività da fare nel periodo invernale. Sicuramente tra i più indicati per viverli. È la magia dell'inverno nelle Dolomiti.

LA SUBLIME BELLEZZA DELLE DOLOMITI

Camminare lenti, un passo dietro l'altro, le ciaspole che affondano piano piano nella neve ancora soffice. Tutt'intorno dune di neve e quelle guglie che sveltano imponenti verso il cielo. È la magia di un incontro tra l'uomo e la natura. Un paesaggio unico al mondo quello delle Dolomiti dove la natura si è sbizzarrita nel concedere doni di straordinaria bellezza.

UN AMBIENTE UNICO NEL SUO GENERE

Tanto raro che il Comitato Esecutivo della Convenzione del patrimonio materiale dell'umanità dell'Unesco, il 26 giugno del 2009 ha inserito le Dolomiti all'interno della lista dei siti naturali patrimonio dell'umanità per le loro particolarità geologiche e paesaggistiche. A dare il nome alle

"montagne più belle del mondo" è stato il geologo francese Dieudonné Dolomieu che ne studiò la particolare composizione, soffermandosi sulla roccia calcarea, che qui è ricca di dolomite e dona alle montagne un particolare colore bianco. È soprattutto verso il tramonto che si accendono i riflettori e inizia lo spettacolo.

NASI ALL'INSÙ E OCCHI BEN APERTI

Alba e tramonto, a seconda delle stagioni, sono infatti gli attimi migliori per ammirare il fenomeno dell'èrosadira. Le più alte cime si colorano di rosa o addirittura rosso regalando a tutta la valle un'atmosfera da fiaba. Tanto che l'architetto, urbanista, pittore e designer svizzero Le Corbusier definì "la più bella opera architettonica del mondo". Basta

difatti alzare lo sguardo per scrutare panorami dalla bellezza unica dove vette aguzze, guglie, torrioni e pinnacoli si alternano a morbidi praterie e spettacolari ghiacciai. Le cime innevate completano il quadro del magico paesaggio. Sceglier però quale zona delle Dolomiti non è affatto semplice.

BORGHİ AUTENTICI DAL PANORAMA MOZZAFIATO

Ogni paese e valle ha di fatto il suo carattere e le sue peculiarità, tanto che varrebbe la pena visitarle tutte. A partire da Madonna di Campiglio, in Val Rendena, considerata la porta delle Dolomiti occidentali nel gruppo del Brenta, mentre a est di Trento si incontrano i bellissimi paesi di San Martino di Castrozza, Moena e Canazei. Nella zona più settentrionale, la



UN MUSEO TRA LE NUVOLE


Allestito in un forte della Grande Guerra e dedicato all'elemento "roccia", il museo racconta la storia dell'esplorazione e dell'alpinismo dolomitico. È il Messner Mountain Museum Dolomites, nato sul Monte Rite (2181 m), nel cuore delle Dolomiti tra Pieve di Cadore e Cortina d'Ampezzo. Un percorso espositivo che racconta dipinti e opere dal romanticismo fino all'arte contemporanea provenienti dalla collezione di Reinhold Messner. Ma c'è di più: le vedute artistiche si alternano agli scorci panoramici delle finestre sulle vette circostanti: Monte Schiara, Monte Agnèr, Cimon della Pala, Monte Civetta, Marmolada, Monte Pelmo, Tofana di Rozes, Sorapis, Antelao. Un museo che conserva alcune testimonianze dell'origine della roccia dolomitica: fossili di conchiglie claraia di 250 milioni di anni fa, fossili di felci di palma 240 milioni di anni fa e altri reperti in ricordo di quelle che furono barriere coralline in un mare tropicale.

< Messner Mountain Museum (MMM) Foto © Afotoeu _Depositphotos.com

DOLOMITI, TRA MITI E LEGGENDE

"...in cerca di nani, folletti e giganti barbuti". Eccole, le bizzarre Dolomiti nel loro mutar sembianze sono sempre state fonte di ispirazione. Le forme particolari e i colori che cambiano nel tempo hanno da millenni stimolato la fantasia. Chi, durante una passeggiata in montagna, non ha mai creduto di vedere visi nella roccia, grotte e antri abitati forse da Salvans, cavernicoli o da Ganes, fate del bosco? Sono così nate leggende con varie trame, che narrano di re nani, Re Laurino, guerriero e principessa, di alleanze tra uomo e marmotte e di declino e ritorno di misteriosi regni sulle montagne.

cielo aperto adatta a diverse attività. Chiaro è che l'inverno è il momento migliore per gli appassionati di sport sulla neve: dallo sci al fondo allo snowboard. Ma montagna non vuol dire solo sci, di alternative ce ne sono tantissime anche di più soft come il nordic walking, le ciaspolate

meglio note come le escursioni nella natura innevata con soste tra baite e malghe. L'offerta si amplia e per gli amanti degli animali, c'è anche la possibilità di farsi trascinare dai cani da slitta nello scenografico sled-dog all'interno di boschi e percorsi mozzafiato tra valli e boschi. 

PER UN SOLLIEVO DA MAL DI GOLA E TOSSE ASSOCIATA



6 CON UNA
DURATA
FINO A
ORE

Benactiv Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 13/10/2022.

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

L'inizio di quest'anno è un buon momento per dare vita a un nuovo progetto o espandere quelli già esistenti. Ti serve aiuto? Chiedi! È tempo di radunare le persone che ami. Calma però la tua impetuosità perché le dissonanze ti richiedono di "padroneggiare" il tempo.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Appari amichevole e comprensivo, in questo periodo. Non hai problemi ad adattarti a ciò che ti circonda. Sei difatti elastico e accomodante. Tuttavia, tieni per te le tue opinioni e le tue abilità intellettuali. E non meravigliarti se avverti cambiamenti di umore.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

È un periodo particolarmente intenso su ogni fronte. Se però la carriera resta prioritaria, esegui i doveri professionali in modo ancora più accurato e scrupoloso rispetto al passato e non meravigliarti se ti senti stanco. Trova però anche il tempo per la famiglia.



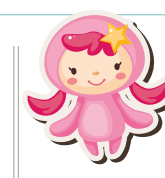
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Mai come adesso hai la sensazione di essere circondato! Le dissonanze emanate ti fanno pressione. Hai l'impressione che non puoi fare abbastanza. Tuttavia, non mollare e sii più amichevole. Prendi i tuoi antagonisti dal lato emotivo. In amore prevale il romanticismo.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

È tempo di apprezzare la tua intraprendenza. Non sprecare però le tue energie con persone per cui non ne vale la pena. Piuttosto, guardati intorno, ti accorgerai chi sono i veri amici. Hai la sensazione che il lavoro non si fermi mai? Non stressarti, è pericoloso.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Potrebbe essere la svolta. Ecco perché è molto importante pensare a cosa vuoi esattamente fare nella vita. Concentrarsi su te stesso e sulle tue esigenze, assicura sicuramente un ottimo periodo per avviare nuove trattative e progetti.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Le energie emanate ampliano il tuo campo d'azione. Ti offrono un cambio di idee e ti connettono alle persone care e leniscono la sensazione di solitudine. In quest'atmosfera positiva tra incontri ed inviti, c'è però la possibilità di perdere la cognizione del tempo.



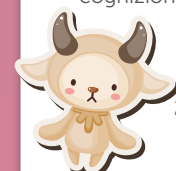
Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

È palese il tuo buon umore. Lecito chiedersi cosa stia succedendo. Fattene buon uso e godetevi l'attimo. Non dimenticare però che anche i sentimenti e le emozioni sono importanti. La ritrovata stabilità ti permetterà di prendere sagge decisioni visto il periodo positivo.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Assicurati di essere più preciso. Gli errori derivanti dalla negligenza potrebbero avere conseguenze negative. La cosa migliore è evitare tale situazione fin dall'inizio. Fai, inoltre, attenzione a non trascurare i tuoi affetti e trova un po' più di tempo per loro.



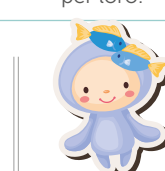
Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Stai andando incontro a una fase di grande trasformazione e consolidamento degli obiettivi che durerà per molto tempo. Malgrado adesso sembra essere tutto confuso, cerca di non scoraggiarti e di non perderti. Proprio nelle incertezze troverai inaspettate sorprese.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Il tuo intuito eccezionale ti permette di capire al volo le situazioni e ti aiuta nella gestione delle problematiche quotidiane. Hai finalmente recuperato le energie perdute e sei di nuovo in piena forma fisica. A beneficiarne è anche il rapporto con il tuo partner.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Il periodo si preannuncia piacevole e produttivo. Nel lavoro sei molto stimolato e ambisci a portare avanti un progetto innovativo. Trasmetti passione ed entusiasmo. Ma attenzione però alla tensione. Cerca di sfogare l'accumulo di stress in qualche attività fisica.

Un inizio d'anno con Convenienza e Benessere

GENNAIO

FROBEN
GOLA



collutorio 160ml e
nebulizzatore 15ml

sconto
20%

FLUIFORT
e LEVOTUSS



sciroppi

sconto
20%

DICLOREUM
UNIDIE



cerotti medicati
5 pezzi

sconto
20%

ASPIRINA C



10 e 20 compresse
effervescenti

sconto
20%

FEBBRAIO

BENAGOL
e BENACTIV GOLA



16 pastiglie
vari gusti

sconto
20%

CODEX



12 capsule

sconto
20%

BREXIDOL



cerotti medicati
4 o 8 pezzi

sconto
20%

MOMENT



12 compresse

sconto
20%