



Bimestrale di salute, attualità e cultura | Gennaio - Febbraio 2024

189

PHARMA

magazine



La tua Farmacia

il vero riferimento per la tua salute

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-2022-0014



BENARRIVATO INVERNO!

• LEZIONE •

Ragazzi e ragazze l'inverno persuade
Che è l'amore come neve che cade;
E rende bello tutto quello che tocca
Sebben perisca il fiato della sua bocca.
(Anne Stevenson)

Uno spettacolo visivo e sensoriale che cattura la magia di una stagione tanto unica quanto suggestiva. È l'inverno che con le sue fredde giornate e le sue notti stellate ha saputo ispirare poeti e letterati. E tra tradizioni, feste, ricorrenze antiche anche sfogliare il nuovo numero di *Pharma Magazine* diventa un "rito". Così tra curiosità e consigli, tutti targati 2024, si proclama l'"Italian passeggiata", come il fenomeno che ha catturato l'attenzione degli stranieri e guadagnato popolarità sui social media. Ma ad attirare l'attenzione è stata sicuramente anche la risposta degli scienziati che alla domanda se: "siete felici e

innamorati?" rispondono: "occhio però alla bilancia". Recenti studi confermano infatti che con l'amore vero aumentano la serenità e anche l'appetito. E questo è vero sia per le donne che per gli uomini. Un 2024 che fissa in calendario il 15 febbraio, una data importante che celebra la Giornata mondiale contro il cancro infantile. Obiettivo: promuovere temi e sfide per sottolineare l'impatto che il cancro ha su bambini e adolescenti, sulle famiglie e sulla stessa società. Si volta pagina e si scopre che un lavoratore su due e un'azienda su dieci è favorevole al cane in ufficio. Ma la strada è ancora lunga, malgrado la presenza di

fido renda più produttivi e migliori il nostro benessere. Sfolgiando *Pharma Magazine* si scopre che l'arcano segreto della felicità sia stato scoperto da Matthieu Ricard, l'uomo più felice al mondo che regala a tutti, cinque pillole di saggezza per raggiungere la felicità. Benessere psicofisico che passa attraverso anche il camminare da soli e in silenzio, il nuovo trend che spopola su TikTok; nell'ammirare i capolavori di "Giorgio de Chirico. Metafisica continua" in mostra a Conegliano (Treviso) fino al 25 febbraio e in giro per San Candido, Viareggio e Alberobello, destinazioni uniche che non tradiscono mai.



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.

© foto e illustrazioni
depositphotos.com
salvo dove diversamente specificato

Sommario

L'AMORE, (QUELLO VERO) FA INGRASSARE!

di Stefania Antonetti

Non c'è dubbio. L'amore, quello vero, fa ingrassare. Recenti studi hanno confermato che chi è innamorato e ha una relazione stabile pesa in media 2 chili in

più dei single. E la colpa è in parte delle diverse abitudini di movimento e di alimentazione che si acquisiscono quando ci si "accasa".



SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
a cura della redazione
- 12 APPUNTAMENTI IN AGENDA
GIORNATA CONTRO
IL CANCRO INFANTILE
a cura della redazione
- 14 ATTUALITÀ
IN UFFICIO...
CON IL CANE!
di Stefania Antonetti
- 19 BENESSERE
LE CINQUE STRATEGIE
PER ESSERE PIÙ FELICI
di Stefania Antonetti

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
LE BUGIE RIPIENE,
LA VARIANTE GOLOSA
a cura della redazione
- 24 BENESSERE
CAMMINARE IN SILENZIO
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI
TRA MOSTRE E MUSEI
GIORGIO DE CHIRICO.
METAFISICA CONTINUA
a cura della redazione
- 28 IN GIRO PER IL MONDO
ITINERARI D'INVERNO:
SAN CANDIDO, VIAREGGIO,
ALBEROBELLO
di Stefania Antonetti
- 28 OROSCOPO
a cura della redazione



8

19

24

TUTTI PAZZI PER L'ITALIAN PASSEGGIATA!

Salutare e benefica ha stregato i turisti che la imitano e cercano di esportarla. È la passeggiata pomeridiana o serale in centro, al mare o al lago, meglio nota come "Italian passeggiata".



Camminare fa bene in ogni momento della giornata. Migliora la salute, riduce lo stress, contribuisce a rilassare la tensione muscolare, a mantenere il peso forma e a ritrovare il buon umore. Non ha effetti collaterali ed è pure economica. Nulla di più semplice, almeno per noi italiani. Ma non per gli altri a quanto pare. Un'abitudine questa che ha catturato l'attenzione di molti turisti e nel giro di pochi anni ha guadagnato popolarità sui social media, trasformandola in un evento irrinunciabile. È l'"Italian passeggiata", un'usanza che gli italiani praticano da generazioni, un simbolo della nostra cultura che altrove, a quanto sembra, appare soltanto come una bizzarra ma affascinante "moda" italiana. Tanto da scomodare sempre più stranieri e "influencer" che armati di telefonini e videocamere immortalano non solo monumenti e scorci paesaggistici ma anche quella peculiarità, a quanto pare tutta nostrana, che si traduce in passeggiatina pomeridiana o serale. Un modo per bruciare calorie o spostarsi da un punto ad un altro ma anche un'opportunità per socializzare e rilassarsi. L'"Italian stroll" diventa così un momento di autentica connessione con la cultura locale che vede l'italiano solitamente uscire nel tardo pomeriggio o dopo cena in compagnia di amici sui corsi delle città, sul lungomare o lungolago. L'attenzione si sposta anche sull'abito da indossare: "l'intento di attrarre sguardi e fare nuove conoscenze" è parte integrante del "pacchetto passeggiata". Ecco allora che gli stranieri, specialmente gli americani, sempre più incuriositi, puntano a esportarla e integrarla nel loro stile di vita. Non è infatti raro trovare a New York o a Los Angeles gruppi di amici che si riuniscono per una passeggiatina serale, ispirati appunto dal Made in Italy.

IL GALATEO DEL CAFFÈ



Da soli o in compagnia, il caffè gustato al bar è un vero e proprio "rituale" del gusto con regole ben precise da rispettare. Spesso viene servito accompagnato da un bicchiere d'acqua e da un cioccolatino fondente posto a lato della tazzina. Ma qual è l'ordine in cui vanno consumati i tre prodotti? Il rito prevede, innanzitutto, che venga bevuta l'acqua, segue il caffè (senza zucchero possibilmente) e a conclusione va scartato e gustato il cioccolatino fondente.

RISCHIO ICTUS E INFARTO

Rinvenuto il legame tra gruppo sanguigno e il maggiore o minore rischio di ictus e infarto. Gli scienziati dopo aver indagato su episodi di infarto precoci, ovvero prima dei 60 anni su una platea molto ampia di soggetti, hanno chiarito che il rischio di insorgenza di ictus prima dei 60 anni era maggiore in chi aveva il gruppo sanguigno A, mentre chi aveva O, il più comune, era meno a rischio. Il motivo: forse dipende da alcuni fattori di coagulazione del sangue.



NON ODIARE LE VESPE



Sono tra gli insetti più temuti, in realtà, le vespe sono fondamentale per l'ecosistema. Sono intelligenti e possono essere addestrate, potrebbero addirittura diventare una sorta di "animale da guardia" per il controllo ambientale a basso costo e a impatto zero. Mangiando altri insetti (afidi e bruchi) contribuiscono alla salute delle piante e sono fonte di sostanze chimiche da utilizzare in medicina. Le loro larve sono inoltre cibo utile per alcune popolazioni.

STOP ALL'ODORE DELLA CIPOLLA

Chiunque ne abbia mai tritata una sa quanto difficile sia rimuovere la sua puzza pur sfregando bene con acqua e sapone. Scattano allora i rimedi naturali accreditati da tanti studi. Dire addio all'odore di cipolla sulle mani si può grazie ad alcuni ingredienti come il succo di limone; l'aceto di vino bianco; il bicarbonato di sodio; il sale grosso; il prezzemolo; il caffè; il latte; il dentifricio e l'acciaio inox (saponetta in acciaio, spugnetta abrasiva o un cucchiaino).



RICOSTRUIRE ARTERIA A TRACHEA

Tutti gli esami postoperatori hanno confermato la perfetta riuscita delle ricostruzioni. All'ospedale Sant'Andrea di Roma è stato realizzato il primo intervento al mondo di ricostruzione congiunta della trachea e dell'arteria anonima. Un ragazzo di 23 anni, trattato in emergenza per emorragia fulminante, è stato operato dall'équipe di Chirurgia toracica diretta da Erino Angelo Rendina, con la collaborazione di anestesisti, cardiocirurghi, cardiologi e chirurghi generali.



IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ



Alcuni ricercatori di Harvard hanno individuato dei cocktail chimici capaci di promuovere il ringiovanimento delle cellule umane. Ciò potrebbe aprire la strada a una possibile "pillola della giovinezza". Cocktail contenenti da cinque a sette agenti chimici, tra cui farmaci già noti per il trattamento di alcune patologie fisiche e mentali, come l'acido valproico, la tranilcipromina e il pramipexolo, utilizzati in caso di convulsioni, depressione e morbo di Parkinson.

PAURA, NON SI DIMENTICA

Perché la paura non si dimentica? La risposta arriva da alcuni neuroscienziati della Tulane University e della Tufts University. Gli studi condotti evidenziano come la noradrenalina, un neurotrasmettitore da stress, faciliti l'elaborazione degli eventi che suscitano paura nel cervello, dando un input ad alcuni neuroni inibitori che generano uno schema ripetitivo di scariche elettriche. Ciò incentiva la formazione ma anche il consolidamento dei ricordi di paura.



DORMIRE: A DESTRA O SINISTRA?



Qual è la posizione per dormire bene? Entrambe a quanto pare. Alcuni scienziati sostengono che dormire sul lato sinistro migliora la circolazione (soprattutto in gravidanza), favorisce l'eliminazione delle tossine, permette alla milza di lavorare meglio, facilita la digestione e riduce il reflusso gastrico. Altri sostengono invece che dormire sul lato destro favorirebbe il funzionamento del cuore e chi ha problemi di respirazione, soprattutto in caso di apnea notturna.

L'AMORE (QUELLO VERO) FA INGRASSARE!

 di Stefania Antonetti

Felici e innamorati. La scienza avverte. Attenzione alla bilancia che può volgere verso l'alto. Chi vive una relazione d'amore stabile e serena finisce spesso per ingrassare e mettere su chili, in media almeno un paio in più rispetto a chi è single. E questo è vero sia per le donne che per gli uomini.

That's Amore! Che tradotto vuol dire: "Capogiro sentimentale, gioia, felicità e senso di appagamento". Attenzione però, perché la relazione tra stomaco ed emozioni alimenta i cuori pesanti e fa crescere le maniglie dell'amore. È infatti assai frequente notare che coloro che iniziano una relazione seria mettono su peso. Una coincidenza? O si mangia di più? E se invece fosse l'amore stesso a far ingrassare? C'è chi lo sostiene e chi pensa sia solo una scusa, un alibi per giustificare quei chili di troppo accumulati nel corso della relazione. In aiuto arriva la scienza che attraverso diversi e recenti studi risponde alle domande e allontana ogni dubbio.

PARLA LA SCIENZA

Sarà perché in coppia si tende a mangiare di più, a uscire più spesso a cena e a cucinare l'uno per l'altra. Sarà quindi perché si passa più tempo a tavola e meno in palestra o a fare sport in generale o anche perché aumenta la sicurezza emotiva e ci si rilassa di più. E il risultato è sempre lo stesso: "aumentano i chili soprattutto nei primi mesi della relazione". Nessuna leggenda metropolitana, dunque, perché lo stretto legame tra amore e chili di troppo è stato ampiamente studiato dalla scienza che ha dimostrato attraverso dati precisi l'aumento di peso delle coppie innamorate rispetto ai single.

IL VERO AMORE FA INGRASSARE

Sono diversi, infatti, gli esperti che in questi anni hanno deciso di andare a fondo. A partire da un gruppo di ricercatori australiani dell'Università del Queensland che ha studiato per 10 anni un campione di 6.500 donne tra i 20 e i 30 anni, sposate o con una relazione stabile, senza figli. I risultati hanno evidenziato un aumento di peso rispetto alle loro coetanee single: "le donne felici e innamorate sono ingrassate del 30% in più rispetto a quelle senza un compagno mettendo su quasi due chili l'anno".

STESSO DESTINO PER GLI UOMINI

Un'altra ricerca condotta da Jutta Mata, Ronald Frank e Ralph Hertwig e pubblicata su *Social Science & Medicine*, specifica che la parità esiste anche in questo ambito; sembra infatti che pure gli uomini tendano a ingrassare di circa 2 chili all'anno quando si innamorano. Lo studio ha analizzato complessivamente le abitudini alimentari, il peso e il tipo di attività fisica di circa diecimila persone di


entrambi i sessi. È emerso che in media, un uomo tende a passare da un BMI (Indice di Massa Corporea) di 25,7 quando è single, a un BMI di 26,3 una volta sposato. Per le donne, invece si passa da 25,1 a 25,6. In pratica l'aumento è pari a circa 2 chili. Jutta Mata, l'autrice dello studio, ritiene che uomini e donne sposate o fidanzate tendono a esercitarsi poco poiché preferiscono dedicare il tempo libero al partner, anche se mangiano più sano rispetto ai single.

MA COSA SUCCED E DAVVERO?

La psicologa Maryanne Fisher, ha spiegato che le prime fasi dell'innamoramento, come tutte le condizioni di forte stress, stimolano la produzione di un ormone, la norepinefrina che rende inappetenti. Una volta che l'estasi d'amore ha raggiunto il picco massimo questo ormone diminuisce e torna l'appetito. Ma c'è di più. Gli scienziati della Southern Methodist University

di Dallas hanno inoltre evidenziato che: "tutto ciò può portare anche all'obesità: chi è accoppiato non sente più l'esigenza di curarsi fisicamente e quindi ci si lascia andare alle gioie del cibo senza crearsi troppi problemi, quelle gioie a cui si rinunciava da single ossia quando si era alla ricerca di un partner".

NELLE COPPIE FELICI I PARTNER INGRASSANO

Un'ulteriore ricerca condotta da Andrea L. Meltzer assieme agli scienziati di Dallas ha ribadito la correlazione tra relazione felice e aumento di peso: osservando 169 coppie nel corso di quattro anni è emerso che le coppie in cui regna l'armonia sono ingrassate, quelle in cui predominano incertezze e continui contrasti, sono coppie che non hanno preso peso. I risultati hanno evidenziato inoltre che anche il partner più "virtuoso" tende ad assumere le stesse abitudini sbagliate presenti nell'altro: le donne in particolare. 

**LA VOCE DEGLI INNAMORATI... COME IN UNA BOLLA**

Perché i fidanzati cambiano voce quando si parlano? All'improvviso il tono di voce si addolcisce non solo per dimostrare affetto al proprio partner ma anche per creare una sorta di bolla emotiva in cui rinchiudersi e rimanere isolati dal resto del mondo. A spiegarlo è Ramesh Kaipa (Scienze delle Comunicazioni presso la Oklahoma State University) in un articolo apparso su *The Conversation*: "l'uso di un linguaggio personalizzato è un importante aspetto che contraddistingue non solo le relazioni romantiche ma anche le amicizie di lunga data".


COME MANTENERE IN EQUILIBRIO AMORE, LINEA E SALUTE


Come sfoggiare una bella linea, tenersi cara l'anima gemella senza rinunciare quindi all'amore? Domanda semplice e un po' banale la cui risposta, neanche a dirlo, arriva una volta dalla scienza. Basi di partenza:

VOLERSI BENE PRIMA ANCORA DI PIACERE

Occorrerebbe fare propria una delle sentenze più celebri di Giovenale: "*Mens sana in corpore sano*". Un vero e proprio invito a continuare a prendersi cura di noi e non smettere di piacere a sé stessi prima ancora che agli altri.

BILANCIARE L'ATTIVITÀ FISICA

Fare sport resta importantissimo per mantenere il proprio peso forma ed evitare così di mettere su chili indesiderati. L'allenamento risulta indispensabile, inoltre, per restare in salute ed evitare malattie come, diabete, colesterolo alto e ipertensione.

FARE SCELTE ALIMENTARI CONSAPEVOLI

Condividere cene romantiche non vuol dire necessariamente abbandonare una dieta sana ed equilibrata.

È consigliabile dunque fare scelte consapevoli che si traducano in alimenti salutari, evitando di consumare cibi ricchi di grassi e zuccheri.

Attenzione alle porzioni: è importante limitarsi con le quantità.

IMPARARE A GESTIRE COMFORT FOOD ED EMOTIVITÀ

Spesso l'amore può portare a una maggiore ricerca di comfort food o cibo come fonte di consolazione emotiva.

Saper gestire tali emozioni di stress o ansia legate all'amore, ad esempio attraverso tecniche di rilassamento, permette di vivere una vita sana ed equilibrata.



 a cura della redazione



GIORNATA MONDIALE CONTRO IL CANCRO INFANTILE

International Childhood Cancer Day

giornatamondialecancroinfantile.it • internationalchildhoodcancerday.org



Il 15 febbraio si celebra la Giornata mondiale contro il cancro infantile - International Childhood Cancer Day - ICCD -. Istituita dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha come obiettivo quello di informare e affrontare ogni anno le problematiche dei bambini e degli adolescenti con tumore e anche delle loro famiglie. In tutto il mondo, associazioni di familiari, di bambini e adolescenti colpiti dal cancro e unite nel network globale Childhood Cancer International - CCI, scelgono così di promuovere ulteriormente temi e sfide rilevanti il cancro infantile, sottolineando l'impatto che ha su bambini e adolescenti, su coloro che sono guariti, sulle loro famiglie e sulla stessa società. Una data che si pone un altro importante obiettivo ossia quello di fare luce sulla necessità di garantire

un accesso più equo al trattamento e alla cura per tutti i bambini con cancro, ovunque nel mondo.

IL CANCRO INFANTILE NEL MONDO E IN ITALIA

Campagne di sensibilizzazione ed eventi benefici come concerti, gare di solidarietà e maratone. Obiettivo: raccogliere fondi per la ricerca sul cancro infantile e per sostenere le famiglie dei bambini malati. Ma anche campagne sociali e illuminazioni di monumenti come la Tour Eiffel, il Colosseo o il Cristo Redentore a Rio de Janeiro. Insieme per aiutare, sensibilizzare e conoscere. La parola d'ordine resta infatti la prevenzione. Guai, infatti, ad abbassare la guardia. Perché, come riporta il sito del Ministero della Salute dello scorso anno: "Nonostante gli straordinari progressi compiuti dalla ricerca

clinica negli ultimi decenni, il cancro infantile continua a essere la principale causa di morte correlata ad una malattia non trasmissibile nei bambini dopo il primo anno di vita: ogni tre minuti, nel mondo, un bambino o un ragazzo muore". Nella nota stampa congiunta FIAGOP onlus - Childhood Cancer International (CCI) anno 2023, si evince che: "il cancro nei bambini e negli adolescenti è una malattia curabile, ma continua a essere la principale causa di morte nei pazienti pediatrici, dopo le malattie infettive. A livello mondiale ogni anno a più di 400.000 bambini e adolescenti sotto i 20 anni viene diagnosticato un cancro. Il tasso di sopravvivenza è stimato dal CCI all'80% nella maggior parte dei Paesi ad alto reddito ma fino al 20% nei Paesi a basso e medio reddito". Dati alla mano risulta inoltre



dal Ministero della Salute che sono circa 2.400 le diagnosi attese in un anno in Italia. Contraggono tumori e leucemie circa 1.500 bambini e 900 adolescenti. Grazie ai progressi degli ultimi decenni circa l'80% dei malati guarisce. Negli ultimi anni si sono raggiunti eccellenti livelli di cura e di guarigione per le leucemie e i linfomi ma rimangono ancora basse le guarigioni per i tumori cerebrali, i neuroblastomi e gli osteosarcomi. Si stima che in Italia ci siano quasi 50.000 persone che hanno avuto un tumore da bambini o da adolescenti".

IN AIUTO È ARRIVATO IL PIANO ONCOLOGICO NAZIONALE 2023-2027

"Unione di intenti per promuovere la salute dei bambini e degli adolescenti e garantire loro il diritto alle cure e alla vita". Salvaguardia, tutela

e salute che passano anche attraverso il Piano Oncologico Nazionale, il documento di pianificazione e indirizzo per la prevenzione e il contrasto del cancro 2023-2027 (PON), adottato il 26 gennaio 2023 con Intesa in Conferenza Stato-Regioni. Piano risultato essere in linea con la WHO Global Childhood Cancer Initiative che si propone di eliminare il dolore e la sofferenza dei bambini che combattono il cancro. L'obiettivo è infatti quello di raggiungere almeno il 60% di sopravvivenza per tutti i bambini con diagnosi di cancro in tutto il mondo entro il 2030 e migliorare i piani di cura e l'assistenza per bambini e adolescenti. Il PON oltre alle attività di promozione della salute e prevenzione si prefigge di potenziare l'assistenza di bambini e pazienti fragili affetti da forme rare di tumore. Viene sottolinea-

to inoltre che: "la presa in carico del malato pediatrico oncologico, principale attore di tutto il percorso di cura, presuppone anche la presa in carico della sua famiglia e delle sue necessità con annesso supporto multispecialistico costituito da specifici professionisti". Particolare attenzione è stata dedicata anche ai pazienti di età compresa tra 14 e 21 anni per i quali negli ultimi anni si sono osservati minori miglioramenti in termini di sopravvivenza, indipendentemente dal tipo di tumore. "Sono pazienti con bisogni complessi e peculiari nei quali la malattia compare in un momento incredibilmente delicato del processo di crescita - si specifica nel Piano -. Curare gli adolescenti vuol dire riconoscere questa complessità e riconoscere la necessità di realizzare una presa in carico globale del paziente e della sua famiglia".

IN UFFICIO ... CON IL CANE!

Cani in ufficio? E perché no! Stemperano la tensione, aumentano la produttività e la creatività dei dipendenti, migliorano l'umore e le relazioni con i colleghi, creano un clima più disteso e meno pesante a lavoro. Ciò malgrado sono ancora poche le aziende in Italia che colgono questa opportunità.

 di Stefania Antonetti

Eh, già, Fido è sicuramente un buon esempio per noi bipedi: allegro e festoso, dimentica i torti subiti, le sgridate prese e non tiene il muso. Tanti buoni motivi per portarlo sempre con sé. Ufficio compreso. Addirittura, portare il cane al lavoro? Domanda lecita ma bizzarra a cui molto banalmente gli esperti hanno risposto: "per non lasciarlo solo e godere della sua compagnia". Ma non basta. Studi recenti hanno dimostrato che avere un cane che scodinzola in mezzo alle scrivanie rende le aziende più produttive e

attraenti ed è sinonimo di benessere e di soddisfazione professionale per i dipendenti.

DICONO SÌ, 1 LAVORATORE SU DUE...E 1 AZIENDA SU 10

È quanto emerge dall'indagine "Gli uffici pet-friendly nell'era odierna, post pandemia", condotta da Swg e commissionata dal Gruppo Mars che in Italia è rappresentato dalle aziende Mars, Royal Canin e AniCura. Obiettivo: aprire un confronto sul tema e incoraggiare l'adozione di politiche pet-friendly su larga scala nel mon-

do del lavoro, condividendo – tra i diversi aspetti – consigli e linee guida su come implementare queste pratiche.

NELLO SPECIFICO

Che due proprietari di cani su 3 vorrebbero poter godere della compagnia del proprio amico a quattro zampe anche in ufficio (64%) e quasi la metà ritiene che le aziende dovrebbero organizzarsi a tale scopo (48%). Le motivazioni sono numerose: aprire i propri uffici ai cani avrebbe delle ricadute positive sia per le


persone che per le aziende. La metà dei lavoratori – che siano pet parents o meno – credono, infatti, che la presenza di cani migliori l'umore complessivo dell'ufficio (47%), percentuali leggermente inferiori ritengono inoltre che diminuisca lo stress (42%) e che favorisca le occasioni di connessione con i colleghi (40%).

QUALI I VANTAGGI?

Emerge una maggiore creatività (31%) e produttività (27%) ma soprattutto un'azienda più attrattiva in un'ottica di employer branding (30%). Eppure, la possibilità di far accedere su base regolare il proprio pet negli uffici è una realtà solo in 1 caso su 10, mentre per la restante maggioranza non è mai permesso (55%) o non sono stabilite regole a riguardo (27%). Tutto questo, nonostante 1 persona su 3, tra chi non possiede un cane, avrebbe piacere a godere della presenza di pet in ufficio (33%) e anche chi inizialmente si è dichiarato contrario (34%) sarebbe disposto a cambiare idea qualora i cani aves-

sero dei chiari spazi a cui accedere (32%), fossero vaccinati (14%) o l'azienda prevedesse delle policy di regolamentazione (12%).

LA NORMATIVA ITALIANA

Non esiste una vera e propria legge che regoli la presenza dei nostri amici animali al lavoro. Sta nella singola azienda decidere se dare questa possibilità ai propri dipendenti. Quello che è certo, però, è che dal momento in cui l'azienda decide di aprire le porte agli animali deve istituire delle direttive affinché si rispetti la buona convivenza. Gli uffici pet-friendly devono pensare a degli spazi dedicati agli animali, necessari non solo per rispettare lavoro, spazi e i tempi dei dipendenti ma anche perché i cani hanno le loro esigenze e devono poter beneficiare di uno luogo adeguato. Il successo di un'iniziativa di questo tipo si basa ovviamente anche sull'accettazione, da parte di tutti i soggetti coinvolti, di una "pet policy" precisa. Potrebbero infatti esserci dei soggetti allergici da salvaguardare. 



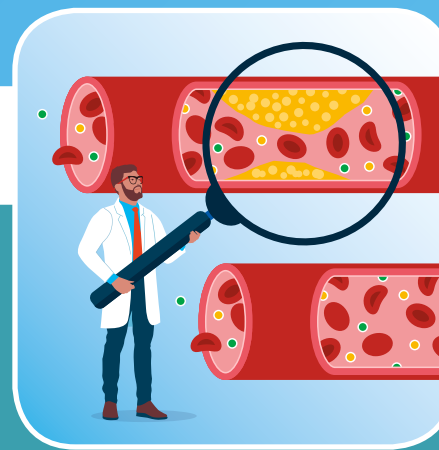
**La Farmacia dei Servizi
firmata FAP si arricchisce di**

DUE NUOVI SCREENING INNOVATIVI

Se nel 2023 il network Farmacisti Associati Piemonte aveva iniziato l'anno con l'attivazione di due nuovi check-up in farmacia (tiroide e prostata), non da meno inaugura il 2024 con il lancio di due ulteriori novità in tema di prevenzione e screening: il **check-up completo di 17 parametri** del sangue e l'**Arteropatia Obliterante Periferica**

per cuore e arterie sane.

L'obiettivo è quello di offrire sempre più la possibilità ai clienti delle farmacie di comprendere l'**importanza della prevenzione** e il **valore del tempo**, due fattori che possono fare la differenza nella gestione di eventuali risultati che consigliano l'intervento del medico.



AOP ARTEROPATIA OBLITERANTE PERIFERICA

Una precaria condizione vascolare, dove le arterie, ristrette, riducono il flusso di sangue agli arti. Un effetto che ricade, non solo sugli arti, ma anche sul cuore e sul cervello e le cui conseguenze possono essere gravi, quali morte, infarto, demenza e amputazioni. Una condizione che colpisce circa 230 milioni di individui a livello globale, di cui il 70% non presenta sintomi.

L'indice caviglia/braccio, ossia la salute delle arterie, può anche essere un indicatore della salute delle arterie del cuore e del cervello. Pochi minuti per eseguire il test in farmacia, possono influenzare la qualità di vita degli anni a venire.

Chi potrebbe essere a rischio? Gli over 65enni. Sotto questa soglia di età, è consigliato il controllo a coloro che convivono con fattori di rischio cardiovascolare come diabete, ipertensione, fumo e dislipidemia. Ma anche chi ha una storia familiare di problemi cardiovascolari.



CHECK-UP COMPLETO 17 PARAMETRI

Diciassette parametri analizzati contemporaneamente. Un pannello completo con una sola goccia di sangue da digitopuntura. Uno screening affidabile e paragonabile a quello da laboratorio che consente di monitorare tutti quei valori che interessano il sistema cardiovascolare (Trigliceridi, Colesterolo totale e HDL, Acido urico), la funzionalità epatica (ALT, AST, Bilirubina totale e diretta, Albumina e Proteine totali), la funzionalità renale (Urea, Creatinina, Acido Urico, Proteine totali) e il Diabete mellito (Glucosio e Gsp, le proteine gliccate del siero).

Il fine è offrire in modo rapido ed efficiente un servizio per individuare i fattori di rischio per malattie cardiovascolari e metaboliche, evidenziare eventuali segni e sintomi precoci per diverse patologie e valutare lo stato di salute globale dei nostri clienti.

Da chi vuole effettuare un controllo generale, ai diabetici, a chi misura in modo costante la pressione, a chi assume integratori contro i lipidi, a chi ha una storia di intolleranza al glucosio e a chi vuole prevenire problemi cardiovascolari.

Due servizi che arricchiscono l'offerta delle nostre farmacie FAP sul territorio e che mirano al benessere dei nostri pazienti e clienti, riducendo costi e tempi di attesa.

La prevenzione insieme alla prossimità. ●



**MAL
DI GOLA?**

LENIGOLA 2ACT

- 1. SOLLIEVO PER LA GOLA**
- 2. AZIONE EMOLLIENTE
E LENITIVA**

Lenigola 2 Act Spray Forte associa le proprietà della propoli all'azione rinfrescante dell'eucalipto.

Con alta concentrazione di flavonoidi:
18mg/ml di flavonoidi totali espressi
in galangina.



le cinque strategie PER ESSERE PIÙ FELICI

SE È VERO CHE LA FELICITÀ NON SI NASCONDE NEGLI OGGETTI MATERIALI O NEL POSSESSO, ESISTONO PERÒ DEI PASSI DA COMPIERE, DELLE STRATEGIE DA ATTUARE PER RAGGIUNGERE UNA BEATITUDINE AUTENTICA E DURATURA E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA NOSTRA ESISTENZA. PAROLA DI MATTHIEU RICARD L'UOMO PIÙ FELICE AL MONDO.



di Stefania Antonetti





È da secoli che le persone, nel tentativo di dare concretezza ad un concetto che molto spesso risulta astratto, si pongono la stessa domanda: "Cos'è davvero la felicità?". Nel corso della storia hanno provato a rispondere le religioni, gli insegnamenti filosofici e le tradizioni spirituali e adesso anche la scienza. Trovare infatti una risposta chiara al quesito sembra essere davvero di vitale importanza: "perché dietro ogni nostra azione, soprattutto nella vita quotidiana, c'è il bisogno di una continua ed incessante ricerca dell'essere felici", spiegano gli psicologi.


PARLA LA NEUROSCIENZA

Base di partenza: un esperimento dell'Università del Madison-Wisconsin Princeton e Berkeley. Il soggetto della ricerca? La felicità. I ricercatori hanno radunato un gran numero di persone da tutto il mondo, con professioni, ceto sociale, età e ricchezza differenti e dato il via a studi approfonditi sulla zona del cervello responsabile dell'emozione positiva ovvero della felicità: fino a quel momento il livello massimo era stato registrato a 0.30. Valore superato da Matthieu Ricard che ha registrato un parametro che gli è valso il titolo di "uomo più felice del mondo", pari ossia a 0.45

CHI È MATTHIEU RICARD?

È colui che la scienza indica oggi come: "la persona, il cui cervello produce un eccezionale livello di onde gamma, mai riscontrato prima". Più semplicemente di uno studioso francese di genetica che negli anni Settanta decide di lasciare la propria carriera e avventurarsi alla scoperta dei segreti del buddismo, trasferendosi di fatto nell'altopiano del Tibet. Una scelta importante che lo vede abbandonare la ricerca scientifica e i dibattiti intellettuali per avvicinarsi al lato più spirituale dell'esistenza. Obiettivo: "iniziare a viaggiare in giro per il mondo alla ricerca del senso della vita e della felicità". Obiettivo, a quanto pare, raggiunto.

È QUESTO IL SUO SEGRETO?

In parte ma non solo. Assodato che la felicità sia un concetto complesso e soggettivo e che esistono parametri oggettivi per valutare il livello di felicità di una persona, l'uomo più felice al mondo ha svelato cinque preziosi consigli, passi e strategie, basati sul suo stile di vita e sulla propria esperienza personale che possono aiutare a coltivare e a raggiungere una vita più piena e felice. Cinque abitudini che tutti possiamo mettere in pratica sin da subito. Parola di Matthieu Ricard. 

I CINQUE CONSIGLI PER RAGGIUNGERE LA FELICITÀ

1 NON PREOCCUPARTI DI CIÒ CHE NON PUOI RISOLVERE.

L'angoscia e l'ansia sono spesso fonte di infelicità. Possiamo decidere molto ma non possiamo decidere tutto. Il monaco tibetano raccomanda dunque di essere consapevoli delle cose che sono al di fuori del nostro controllo e di lasciarle andare via. È importante quindi concentrarsi sulle attività su cui abbiamo maggiore potere e non vivere di preoccupazioni e di rimorsi per cose che non sono accadute o che potrebbero accadere.

2 PREPARATI ALLA FELICITÀ.

"Allenati per essere felici". Matthieu Ricard sostiene infatti che la felicità non è solo questione di fortuna ma anche di allenamento come fosse un muscolo. Obiettivo: fare in modo che diventi sempre più forte. Attraverso la pratica della meditazione e del pensiero positivo possiamo sviluppare quindi un atteggiamento mentale felice e resiliente in grado di affrontare la vita con più serenità.

3 TROVA UNO SCOPO.

La ricerca della felicità sembra essere strettamente legata alla ragione della nostra esistenza. E l'uomo più felice al mondo precisa l'importanza di trovare un senso alle nostre giornate, uno scopo e un motivo. Non deve trattarsi necessariamente di uno scopo esistenziale: anche una piccola cosa può dare un significato importante alla giornata. Tutto ciò se "condito" dal pensiero positivo porta soddisfazione e felicità.

4 RENDITI UTILE.

L'importanza di mettersi al servizio degli altri vuol dire adottare la filosofia dell'amore altruistico. L'idea che le persone trovino soddisfazione nella felicità altrui è un asse portante del pensiero di Matthieu Ricard. L'aiuto e l'empatia per gli altri portano alla realizzazione e alla connessione con gli altri, elementi questi, fondamentali per la felicità. Rendersi utili ci rende dunque migliori e ci fa stare bene.

5 SII GENTILE.

Trattare bene gli altri fa bene anche a noi stessi. Bandito quindi comportarsi male con gli altri e compiere azioni negative. Essere felici significa anche: "potersi liberare dall'arroganza, dal narcisismo e dall'egocentrismo". Solo se ci svincoliamo da tali stili di vita negativi potremmo raggiungere la felicità. Via dunque tutti quei sentimenti e atteggiamenti che danneggiano il prossimo e creano spesso sofferenza.

PER I DOLORI DEL GINOCCHIO



NOVITÀ

Sollievo mirato contro i dolori del ginocchio dovuti a: affaticamento, stiramenti e distorsioni, tensione muscolare

Adatta a:



PERSONE CON DIFFICOLTÀ AD ALZARSI



SPORTIVI



SOGGETTI SEDENTARI



CHI GUIDA PER MOLTE ORE



8h di calore terapeutico che penetra in profondità



Senza medicinali



Miglioramento della flessibilità e della mobilità

IL CALORE CHE SCIoglie IL DOLORE



INGREDIENTI

PER LA PASTA

- Farina 00 gr 375
- Uova 2
- Burro gr 15
- Latte gr 75
- Zucchero semolato 1 cucchiaio e 1/2
- Grappa gr 20
- Scorza di limone q.b.
- Sale q.b.

PER IL RIPIENO

- Confettura a scelta q.b.
- Olio di semi di arachide q.b.
- Zucchero a velo q.b.

a cura della redazione

"Carnevale festa del dolce fritto". Sono infatti i fritti a regnare incontrastati sul *parterre* di dolci carnascialeschi come le bugie ripiene, il dolce tipico piemontese. Bugie che restano *bugie* in Liguria, ma diventano *chiacchiere* in Lombardia e in Campania; *cenci* in Toscana; *fiocchetti* in Romagna; *grostoi* in Trentino; *sossolè* o *crostoli* o *galani* in Veneto; *intrigoni* in Emilia; *meraviglie* in Sardegna; *testi di turchi* in Sicilia e *frappe*, *frappole* o *sfrappole* nell'Italia Centrale. Confezionato a forma di raviolo, è un dolce a base di farina, burro, zucchero, uova e una componente alcolica che nasconde un ripieno di confettura.

LE BUGIE RIPIENE LA VARIANTE GOLOSA

PREPARAZIONE

Unite in una ciotola tutti gli ingredienti: la farina, le uova, il burro morbido, lo zucchero, il latte, la grappa, la scorza di limone grattugiata e una presa di sale. Impastate il tutto fino a ottenere una pasta morbida e liscia. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e fatela riposare per 30 minuti in frigorifero. Dividete poi l'impasto in porzioni più piccole e stendetele su una spianatoia infarinata, con l'aiuto di un matterello, fino a ottenere delle sfoglie spesse circa 4 mm. Aiutandovi con un cucchiaio o un sac à poche, distribuite tanti

mucchietti di marmellata sulla sfoglia, distanziandoli di qualche cm l'uno dall'altro, ripiegate la sfoglia su sé stessa, con le mani unite i due lembi e tagliate tanti quadratini con una rotella tagliapasta. Fate scaldare abbondante olio di semi in una pentola, quindi immergete le bugie e frigatele per qualche minuto, girandole di tanto in tanto. Quando risulteranno leggermente gonfie e dorate, scolatele e fatele asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina. Spolverizzate abbondante zucchero a velo e servite le bugie ripiene ben calde.

CAMMINARE IN SILENZIO

un'abitudine da riscoprire

di Stefania Antonetti

Camminare da soli e nel silenzio. Una sana abitudine che combatte la sedentarietà migliora la salute cardiovascolare, il metabolismo e l'umore. Aiuta a ridurre lo stress e l'ansia e a rimettersi in contatto con sé stessi. È il silent walking, il nuovo trend che spopola su TikTok.

Inutile negarlo, camminiamo con il telefono in mano, mandando messaggi vocali, rispondendo alle mail, ascoltando musica o podcast oppure audiolibri e controllando i nuovi like ricevuti sui social network. In questo contesto di "assedio del rumore" tra smartphone, notifiche e social media è sempre più difficile trascorrere del tempo liberi da stimoli esterni. Ma: "eliminare le distrazioni e consentire una profonda introspezione" è ancora possibile? Impresa ardua, a quanto pare, ma non certo impossibile.

CONNESSI SI, MA CON LA NATURA

Sembra proprio che la via per la pace interiore passi per i piedi e il silenzio, meglio se nell'abbraccio della natura. "Occorre imparare di nuovo a ritagliarsi momenti per cammina-

re in mezzo alla natura senza musica, podcast o distrazioni, perché è chiaro quanto la necessità di prendersi del tempo lontano da tutto e tutti sia stata ampiamente trascurata". Un monito questo che arriva direttamente dalla comunità scientifica. Ma è anche ciò che ha mosso la voglia di ritrovare il tempo perso e dato il via alla tendenza che pone al centro il benessere e la necessità di uno stacco concreto dal mondo.

È IL SILENT WALKING

O più semplicemente camminata silenziosa all'aria aperta. Un'attività assai preziosa che permette di disconnettersi dalla frenesia della vita quotidiana, privilegiando lo *slow mood* (modalità lenta) del passeggiare, senza apparecchi tecnologici, in totale solitudine e in ascolto di ciò che si ha dentro e dei suoni della natura. Una pratica che unisce l'attività fisica,

la meditazione e la consapevolezza e che offre molti vantaggi sia in termini fisici che mentali. Una risposta efficace al mondo frenetico in cui viviamo per ritrovare quel senso di calma, di connessione e consapevolezza.

UNA NUOVA SFIDA

Esatto. In un mondo sempre più iperconnesso, la camminata silenziosa si traduce in una vera e propria sfida. Un'esperienza diversa e consapevole che richiede una completa immersione nella natura o in città, chiaramente in zone e in orari tranquilli, senza quindi rinunciare alla sicurezza. Niente compagnia e niente musica ma anche niente orecchio teso al suono di eventuali mail e notifiche in arrivo. Molto meglio, anzi, se lo smartphone resta a casa. Al massimo può essere silenziato. È fondamentale non essere disturbati e non perdere la concentrazione.

SILENT WALKING: I VANTAGGI

Molti utenti di TikTok hanno voluto condividere in rete i benefici sperimentati grazie alla camminata silenziosa e solitaria. Una sana abitudine, infatti che avvantaggia tutte le dimensioni umane: mente, corpo e spirito.

- **Il contatto con la natura e con l'ambiente esterno**, l'aria all'aperto e la vegetazione aiutano in modo concreto a migliorare gli stati depressivi, tensivi o di stress, a controllare e comprendere le proprie emozioni e non ultimo a rilassarsi.
- **Camminare permette infatti di rilasciare le endorfine** che accrescono il buonumore. Il fatto poi di avere la mente libera, capace di staccare dalle cure quotidiane, favorisce il pensiero creativo e la facoltà di trovare risposte e soluzioni ai problemi quotidiani.
- **La mente recupera** l'abitudine ad affrontare uno alla volta pensieri e compiti, abbandonando l'assillo di essere multitasking.
- **Un progressivo allentamento della tendenza alla "ruminazione"**. È quanto riscontrato. Si tratta di quella sorte di mugugno o brontolio interiore che porta a rivangare continuamente pensieri negativi.
- **Ma non basta**. La scienza conferma che il silent walking combatte la sedentarietà, migliora le funzioni cardio vascolari e respiratorie, stimola il metabolismo e fa consumare calorie.

SILENT WALKING: COME PRATICARLO

Certo è che per chi è sempre connesso, potrebbe risultare complicato. Se non si è abituati al silenzio e alla solitudine, intraprendere un percorso di silent walking può apparire un'impresa assai complicata. "Ma niente paura perché come per ogni altra attività si procede per gradi, iniziando con delle brevissime passeggiate anche solo di cinque o dieci minuti, aumentando di volta in volta il tempo - spiegano nel dettaglio alcuni noti influencer - L'importante è farlo in un ambiente che favorisca il silenzio, come un bosco, un prato o delle vie poco trafficate purché però in sicurezza, per godere così di tutti i benefici del silent walking e del vivere disconnessi". Non una semplice passeggiata all'aria aperta, dunque, ma un'esperienza consapevole che richiede una completa immersione nel presente e che deve tenere conto, comunque, di un passo deciso, di una postura corretta e di un buon appoggio dei piedi. Liberare la mente, focalizzarsi sulle sensazioni corporee e riconoscere eventuali tensioni fisiche sono elementi altrettanto fondamentali, a cui si aggiungono l'esplorazione dei propri pensieri e la gestione delle emozioni.

UNA TENDENZA VIRALE DALLE ORIGINI ANTICHE

Un vero e proprio trend che incoraggia le persone a riscoprire questa benefica pratica. È ciò che suggeriscono i tanti utenti di TikTok che hanno creato un autentico movimento del *silent walking*. Una tendenza che ha fatto razzia di like e visualizzazioni che impazza a suon di video o hashtag come una delle più gettonate novità del momento. Una "novità" che ha però origini antiche. Si tratta infatti di una pratica che affonda le sue radici nel buddismo e nel mondo occidentale ai pellegrini e ai cammini religiosi dove gli spostamenti si facevano per lo più a piedi. Viaggiatori che non avevano molte distrazioni se non i pensieri, le asperità della strada, il paesaggio che cambiava intorno a loro e la fatica di ogni passo. 🌿



GIORGIO DE CHIRICO. Metafisica continua

Un'occasione unica
per ammirare
i capolavori di uno
dei maestri indiscussi
della pittura europea
del Novecento.

Giorgio De Chirico:
Le muse inquietanti (1974)
olio su tela, 50x65 cm
provenienza Fondazione Giorgio e Isa de Chirico,
© GIORGIO DE CHIRICO, by SIAE 2023-02-02

La mostra "Giorgio de Chirico. Metafisica continua", in programma a Palazzo Sarcinelli dal 11 ottobre al 25 febbraio, porta, per la prima volta, un nutrito gruppo di capolavori del Maestro italiano nella città di Conegliano. Le prestigiose stanze rinascimentali di Palazzo Sarcinelli rappresentano la cornice architettonica ideale per l'esposizione delle opere di un artista che ha saputo confrontarsi originalmente con il passato artistico italiano. L'esposizione, a cura di Victoria Noel-Johnson, è organizzata da ARTIKA, in collaborazione con il Comune di Conegliano e la Fondazione Giorgio e Isa de Chirico. Le opere esposte, tutte provenienti dalla Fondazione, hanno permesso di entrare in contatto con la grandezza di un maestro assoluto della pittura italiana ed internazionale.

 a cura della redazione


Una mostra che ha anticipato le celebrazioni del centenario del Surrealismo (1924-2024), movimento di cui de Chirico fu eletto precursore dal fondatore André Breton. Per quest'ultimo, come per altri surrealisti quali Max Ernst, René Magritte,


GIORGIO DE CHIRICO.
Metafisica continua

dall'11 ottobre 2023 al 25 febbraio 2024
Conegliano (Treviso)
Palazzo Sarcinelli, via XX Settembre 132

Curatrice:
Victoria Noel-Johnson

Informazioni:
tel. 351 809 9706
e-mail: mostre@artika.it
www.artika.it

Yves Tanguy e Salvador Dalí, la prima pittura metafisica (1910-1918) di de Chirico fu fondamentale per la nascita e lo sviluppo del movimento dall'inizio degli anni Venti in poi. Settantuno le opere proposte e tra esse un'importante selezione dei principali soggetti di de Chirico, tra cui i *Manichini senza volto* e i *Trovatori*, le *Piazze d'Italia* e le *Torri*, gli *Interni ferraresi*, i *Trofei*, i *Gladiatori*, gli *Archeologi*, i *Soli accesi e spenti* e i *Bagnanti misteriosi* (serie *Mythologie* del 1934). Un ampio focus è riservato alla stagione neometafisica (1965-1976 ca.) in cui l'artista torna a elaborare i temi che popolavano le opere del primo periodo metafisico (1910-1918). I prestiti selezionati mettono in evidenza anche la gamma di tecniche in cui si è cimentato il maestro: pittura, disegno, acquerello, scultura e litografia. 




la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

ITINERARI D'INVERNO

 di Stefania Antonetti

SAN CANDIDO

> IL FASCINO DELL'ALTA PUSTERIA

Le case raccolte intorno alla piazza principale, i tetti e le strade imbiancate, i suoni ovattati dalla neve. Ricco di storia e di attrazioni naturali, rinomato e amato da tutti gli appassionati della natura e dello sport è uno dei magnifici borghi delle Dolomiti in provincia di Bolzano. È San Candido, *Innichen* in lingua locale. Ubicato nel Parco Naturale delle Tre Cime, nell'Alta Pusteria – un parco ricco di biodiversità con un'estensione di oltre 100mila ettari che dal 2009 fa parte del Patrimonio Unesco, le Dolomiti –, tra percorsi sciistici, escursioni mozzafiato e arrampicate, San Candido rappresenta una destinazione molto ambita nella stagione invernale con i suoi 93 chilometri di piste da sci, le piste da slittino e una rete di piste da sci di fondo ottimamente battute. Sport e natura a cui aggiunge il vanto di una storia millenaria – è difatti l'erede di *Luttamum*, una stazione romana che segnava l'incrocio con la Pusteria e della Val di Sesto – fanno di San Candido una località da scoprire in tutti i suoi angoli. A partire dal piccolo e suggestivo centro storico caratterizzato da palazzi eleganti tipicamente alpini e da un suggestivo panorama dolomitico. Meritano attenzione anche piazza San Michele che prende il nome dalla chiesa che qui si affaccia: la Chiesa parrocchiale di San Michele Arcangelo il cui interno è un vero e proprio trionfo di affreschi. C'è poi la Chiesa Collegiata dei Santi Candido e Corbiniano ossia il Duomo della città; il Museo della Collegiata e quello dedicato alla natura e alle montagne: il Dolomythos; la Chiesa del Santo Sepolcro, una sintesi di due cappelle unite tra loro e il sacrario militare. Sono inoltre visitabili, poco distante dal paese, i Bagni Wildbad, cinque fonti termali, quattro delle quali sono potabili.



VIAREGGIO

> TRA CARNEVALE E PALAZZI LIBERTY

"Carnevale, Viareggio". Un binomio indissolubile, soprattutto se si decide di visitare a febbraio questa cittadina toscana in provincia di Lucca. Un mese in cui l'intera comunità si riunisce sotto un unico comune denominatore: il divertimento. La calma e l'eleganza delle case in stile liberty del lungomare lasciano il posto a musica, carri allegorici e voglia di far festa perché tutto è scherzo e riflessione allo stesso tempo. Una magia che quest'anno andrà in scena dal 3 al 24 febbraio e che si rinnova ormai da 151 anni. Si tratta infatti di una delle sfilate di carri allegorici più importanti d'Europa e seconda al mondo solo alla festa di Rio de Janeiro. Non a caso l'ex Primo Ministro Giulio Andreotti dichiarò che: "non si è nessuno fino a che non si viene rappresentati su uno dei carri del Carnevale di Viareggio". Ma Viareggio: "è sì il Carnevale ma anche tanto altro". Non a caso è stata ribattezzata: "La perla della Versilia". Un vero e proprio gioiello incastonato da splendidi edifici in stile liberty e viali alberati che rendono l'ambiente elegante e accogliente. Il mare e la tranquillità completano il quadro. Un'offerta ampia a partire da Torre Matilde, l'edificio più antico di Viareggio e simbolo della città; prosegue per Via Regia, la via da cui la città prende il nome (Via Regis che significa "via del re"); corso Giuseppe Garibaldi fino alla Chiesa di Sant'Andrea. Meritano anche Piazza Shelley e Villa Paolina; Piazza Garibaldi; il Monumento Ai Caduti; il Cinema Teatro Politeama; il Molo e la Passeggiata Margherita, cuore pulsante della città. Vietato dimenticare il Caffè Margherita, Palazzo Delle Muse e la Chiesa di San Paolino, così come le spiagge, la Pineta di Ponente, Villa Argentina, la Cittadella e il Museo del Carnevale.

ALBEROBELLO

> "LA CAPITALE DEI TRULLI"

Una città unica al mondo dove le abitazioni in pietra a forma di cono esprimono tutto il genio e la creatività dei loro abitanti. È Alberobello, meglio nota come la città dei trulli. Un'unicità architettonica e un'importanza storica tali da essere riconosciute dall'Unesco: la città è difatti Patrimonio dell'Umanità dal 1996. Il Touring Club Italiano ha inoltre conferito al paese la "Bandiera Arancione" mentre l'ANCI l'ha riconosciuto come uno dei "Borghi più Belli d'Italia". In questo caratteristico paese bianco dai tetti grigi della Valle d'Itria si trova infatti un'incredibile concentrazione di trulli, si stimano circa 1500 coni disseminati sulla collina un tempo chiamata Silva Arboris Belli, la selva, già popolata nel XV secolo, da cui deriva il nome di Alberobello. Costruzioni tipiche che hanno una storia millenaria legate da antiche leggende e simboli ma anche un borgo caratterizzato da bellezze naturali - la città è circondata da meravigliosi ulivi secolari – nonché storiche-culturali. Inevitabile perdersi quindi fra i trulli, camminando con il naso all'insù godendo ogni singolo angolo. Base di partenza il Rione Monti che con i suoi mille coni è il quartiere di trulli più esteso e famoso, a breve distanza c'è il rione Aia Piccola, più piccolo e residenziale con i suoi 400 coni. Posta al confine tra i due rioni c'è la Terrazza Santa Lucia, il belvedere che mostra dall'alto l'immagine di un villaggio che sembra essere uscito da una fiaba. Meritevole di attenzione sono anche Casa Pezzola un complesso di 15 coni comunicanti e adibito a museo del territorio; la Casa D'Amore, il primo municipio cittadino legato al riconoscimento ufficiale della città; la Casa Museo del Trullo Sorvranò, unico trullo a due piani e i Trulli Siamesi e il Museo dell'Olio.



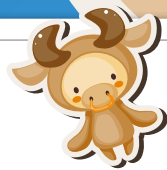
Oroscopo

a cura della redazione



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Le tue decisioni prenderanno una via che non avevi programmato e il successo sperato dovrà attendere ancora un po'. Le stelle metteranno a dura prova la tua pazienza! Evitando gli eccessi riuscirai comunque a farti strada tra questo miscuglio di energie planetarie.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Grandi energie fisiche e mentali ti aiuteranno a raggiungere gli obiettivi preposti. Lavoro e felicità caratterizzeranno difatti questo periodo. Sii pronto a far affidamento sulla tua abilità di adattamento, ma non trascurare la necessità di riposare e rilassarti.



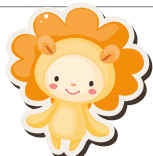
Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Con l'arrivo del nuovo anno, inizierai a realizzare cose che non ti si addicono e altre che apprezzerai davvero molto. Entusiasta dei nuovi obiettivi prefissati, non sarà facile perseverarli visto che alcuni di questi obiettivi potrebbero essere rivoluzionari per te.



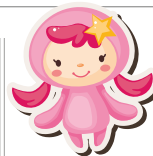
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Un inizio anno molto positivo soprattutto in ambito personale. Finalmente tutto andrà a posto e ti sentirai emotivamente sollevato. Ti ritroverai all'improvviso nell'epicentro degli eventi e ciò avrà un effetto positivo sull'autostima ma attenzione però a non abusarne.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Rassicurati, le difficoltà sono finite! In questo clima particolarmente piacevole, torna il sorriso e la gioia di vivere. Hai imparato a tue spese che le cose si possono difatti sistemare solo se resti calmo e se ti lasci ispirare da energie positive che ti circondano.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Un inizio anno carico di grandi energie. Sei in grado di portare a termine progetti e idee. La tua voglia di scoprire nuove cose e di metterti alla prova è molto forte. Sii aperto a nuove esperienze e a nuove sfide e non avere paura di sperimentare qualcosa di nuovo.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

È tempo di grandi cambiamenti. Non avere timore nel mettere in mostra le emozioni più forti. Ma soprattutto non prendere decisioni affrettate in modo che non ti debba poi pentire. Cerca, invece, di concentrare le tue energie sulla famiglia e concediti una breve pausa.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

La fortuna accompagnerà tutte le tue imprese. È importante però calcolare le azioni un passo avanti e attenersi al piano sviluppato. In caso d'imprevisti, gli amici verranno in soccorso. Prenditi sempre cura di te, senza sprecare tempo e fatica. Ciò ridurrà i rischi.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

L'anno si apre con la previsione di seri cambiamenti. Un processo oramai inarrestabile. È necessario dunque sfruttare ciò che sta accadendo, sbarazzandosi delle relazioni tossiche e del lavoro non amato. Attenzione: è altrettanto utile non sprecare tempo ed energie.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

È iniziato un periodo in cui il tuo senso pratico funziona a meraviglia. Sai esattamente cosa stai facendo. Prima di decidere, analizza più volte la situazione per minimizzare il margine d'errore. Accanto ai successi, lecito includere anche dei piccoli passaggi vuoti.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Un inizio di anno scoppettante caratterizzato da grande entusiasmo e vitalità. Hai energia da vendere e fiducia in te stesso, voglia di esplorare, imparare e fare nuove esperienze. Uno stato di grazia che ti permetterà di affrontare sfide e conquistare obiettivi nuovi.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Un periodo questo che porta con sé energia creativa e nuove idee. Sarebbe un peccato non usarle. Cogli quindi le opportunità che si presentano e non avere timore di condividere le opinioni, portando avanti idee innovative. Attenzione al partner: non dimenticarti di lui.



X2 VOLTE PIÙ VELOCE CONTRO IL DOLORE*

*RISPETTO A NUROFEN COMPRESSE

NUROFEN

RAPIDO SOLLIEVO DA:



MAL DI TESTA



DOLORI MESTRUALI



MAL DI DENTI



DOLORI DI ALTRA NATURA



F.A.P.
Farmacisti Associati Piemonte srl
Via Piacenza, 4 Loc. Madonna del Poggio
15029 Solero (AL) - Italy
Tel. +39 0131 21 77 91 - E-mail: fap@fapnet.it
www.fapnet.it
Facebook: www.facebook.com/Farmacia.Associata.FAP/



UN INIZIO D'ANNO ALL'INSEGNA DI *Benessere e Convenienza*

GENNAIO

FLUIMUCIL MUCOLITICO

10 bustine
e 10 compresse



sconto
20%

MOMENT

12 compresse



sconto
20%

DICLOREUM UNIDIE

5 e 8 cerotti



sconto
20%

FROBEN GOLA

collutorio
e nebulizzatore



sconto
20%

FEBBRAIO

NUROFENCAPS

10 capsule molli



sconto
20%

LAILA

14 capsule molli

LAILA DORMIBENE
30 pastiglie gommose



sconto
20%

CODEX

12 capsule



sconto
20%

DULCOSOFT

soluzione orale 250 ml
e polvere 20 bustine



sconto
20%