

PRIMO PIANO

# Attenti al cuore

■ Influenza: meglio arrivare pronti ■ Giocattoli sicuri? ■ Difendersi dallo smog con le piante



**SANDOZ**

A healthy decision



**FARMA  
GRUPPO**

*News*

NOTIZIE PER LA TUA SALUTE

# NOVITÀ DEL MESE DA BAYER

## Ematonil<sup>plus</sup>

a base di ARNICA, ESCINA e BROMELINA

EMULSIONE GEL

## Vince ogni contrasto

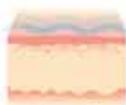
In caso di attività fisiche, sportive o nella vita quotidiana possono capitare piccoli contrasti imprevisti. Ematonil plus, dermoprotettivo, in questo caso aiuta a ripristinare le normali condizioni cutanee grazie all'azione naturale e sinergica di Arnica, Escina e Bromelina.



**Arnica**  
Agisce sulla cute con proprietà lenitive



**Escina**  
Facilita il naturale riassorbimento dei liquidi



**Bromelina**  
Protegge la microcircolazione cutanea



Da oggi in EMULSIONE GEL per un assorbimento più rapido.



Per accendere la tua  
**ENERGIA**

# Supradyn

**MULTIVITAMINICO con MINERALI**

Quando hai bisogno di vitamine puoi aiutarti con Supradyn, multivitaminico con minerali



compresse effervescenti



NOVITÀ  
15 compresse effervescenti



compresse rivestite



## Cari lettori,

eccoci giunti ad un altro anno della nostra rivista.

Un percorso che ci ha portato ad affrontare argomenti differenti ad ogni numero, sempre legati alla stagione in corso e sempre di grande attualità.

Proseguiamo quindi nel nostro percorso di prevenzione ed informazione sanitaria, convinti del nostro ruolo di farmacisti quali professionisti della salute.

Naturalmente affronteremo il tema dell'influenza, che ad oggi non ha ancora colpito in maniera massiccia - e non ha ancora occupato pagine e pagine dei quotidiani - ma che, come ogni anno, metterà comunque a letto milioni di italiani nel corso dell'inverno.

Accanto a questo parleremo di rischio cardiovascolare e dell'importanza della prevenzione per questa malattia che è la terza causa di morte nel nostro paese: regole semplici, ormai divenute di dominio comune, ma che è bene ricordare e mettere in pratica.

Il viaggio nella buona alimentazione, lettera dopo lettera, prosegue: in questo numero si affronterà il cibo a partire dai cachi per arrivare alle confetture.

E ancora molto altro: l'omeopatia per curare la febbre e notizie veloci per tutti i gusti!

Gli argomenti, come avete avuto modo di vedere sono molti e vari. Ci farebbe molto piacere - e troveremmo molto utile per migliorare - ricevere i vostri consigli e i vostri suggerimenti, che potrete inviare via mail a [info@farmagrappo.org](mailto:info@farmagrappo.org) o via fax al numero 011 5698956.

# Buon Natale a tutti!

Roberto Emer



### PRIMO PIANO

□ Influenza? Meglio arrivare pronti  
pag. 4

□ Combattere l'influenza: solo vaccino?  
pag. 6

### ALIMENTAZIONE

□ abc della buona alimentazione  
pag. 9

### TERAPIE

□ Mens sana in corpore sano  
pag. 12

### OCCHI

□ Pre... vedere... tutto l'anno!  
pag. 14

### L'ALTRA MEDICINA

□ Ho preso freddo... e mi è salita la febbre!  
pag. 16

### FOCUS

□ Sicurezza dei giocattoli  
pag. 18

### VITA MODERNA

□ Piante antismog  
pag. 20

### SPORT

□ Piante e sport  
pag. 22

### NOTIZIE VELOCI

pag. 24

#### Farmagrappo News - Notizie per Te

Rivista bimestrale della Società Cooperativa Farmagrappo  
Via Sant'Anselmo, 14 - 10125 Torino  
[www.farmagrappo.org](http://www.farmagrappo.org)  
[info@farmagrappo.org](mailto:info@farmagrappo.org)

In attesa di registrazione presso il Tribunale di Torino

**Tiratura**  
50.000 copie

**Direttore responsabile**  
Roberto Emer

#### Comitato di redazione

Marco Aggeri  
Roberto Bruno  
Anna Maria Coppo  
Roberto Mutti  
Giliola Rosso

#### Hanno collaborato

Silvia Bottero Bracco, Giorgio Cusati, Mario Nejrotti, Simona Riccio, Giuseppe M. Rovera

#### Progetto e realizzazione grafica

SGI srl - Società Generale dell'Immagine  
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino

#### Concessionario pubblicità

SGI srl - Società Generale dell'Immagine  
Via Pomaro, 3 - 10136 Torino  
[www.sgi.to.it](http://www.sgi.to.it) - [info@sgi.to.it](mailto:info@sgi.to.it)  
tel. 011 35 99 08 - fax 011 329 06 79

#### Stampa

Tiponova Stampatori Novara Srl

Chiuso in tipografia il 12 novembre 2010

 **SANDOZ**  
A healthy decision

È questo lo slogan del Ministero della Salute che si prepara alla nuova ondata di influenza indicando semplici misure di prevenzione e fornendo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sulla composizione dei vaccini antinfluenzali.

# Influenza? Meglio arri

L'influenza è una malattia provocata da virus che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni). È molto contagiosa, perché si trasmette facilmente attraverso goccioline di muco e di saliva, anche semplicemente parlando vicino a un'altra persona. I sintomi che all'inizio la caratterizzano possono essere molto variabili, dal semplice raffreddore al mal di testa, dall'infiammazione della gola alla bronchite, ai dolori osteo-articolari. Nei bambini si osservano più frequentemente vomito e diarrea, negli anziani debolezza e stato confusionale.

L'influenza costituisce un importante problema di sanità pubblica a causa della sua diffusione, contagiosità e variabilità antigenica dei virus influenzali, dell'esistenza di serbatoi animali e delle possibili gravi complicanze. Frequente motivo di consultazione medica e di ricovero ospedaliero, e principale causa di assenza dal lavoro e da scuola, l'influenza è ancora oggi la terza causa di morte in Italia per patologia infettiva, preceduta solo da AIDS e tubercolosi. I sintomi dell'influenza sono simili a quelli di molte altre malattie; pertanto il termine

"influenza" viene spesso impropriamente attribuito ad affezioni delle prime vie aeree, di natura sia batterica che virale; ciò porta a due risultati contrastanti: da una parte viene minimizzato il ruolo dell'influenza come causa di morbosità e mortalità e, dall'altra, il trattamento e l'ospedalizzazione di soggetti con malattie simili all'influenza portano ad aumento dei costi assistenziali e dei ricoveri impropri.

## DA 5 A 8 MILIONI COLPITI OGNI ANNO

I dati forniti dal sistema di rilevazione, attivo dal 1999, mostrano un'incidenza media di periodo pari a 3,5 casi per 1000 per settimana per tutta la popolazione e rilevano, per le settimane di picco dell'epidemia influenzale, incidenze variabili da 5 a 14 casi per 1000. Rappresentando tali dati alla popolazione italiana si stima che ogni anno vengano colpiti, in media, da sindromi simil influenzali circa 5 milioni di soggetti (con circa 8 milioni di soggetti colpiti negli anni di picco). Alla base dell'epidemiologia dell'influenza vi è la marcata tendenza di tutti i virus influenzali a variare, cioè ad acquisire

cambiamenti nelle proteine di superficie che permettono loro di aggirare la barriera costituita dall'immunità presente nella popolazione con esperienza pregressa di infezione; ciò spiega perché l'influenza possa ripetutamente colpire la popolazione e causare ricorrenti epidemie la cui unica prevenzione resta la profilassi vaccinale. Questo spiega, inoltre, perché la vaccinazione va ripetuta annualmente.

Sulla base dei dati di laboratorio relativi ai virus circolanti, annualmente l'Organizzazione Mondiale della Sanità dà indicazioni sulla composizione del vaccino da utilizzare.

## MUTAZIONI ANNUALI

I virus influenzali A e B, responsabili di malattia nell'uomo, vanno incontro a frequenti e permanenti cambiamenti del loro assetto genetico.

I cambiamenti antigenici cui vanno incontro i virus influenzali possono essere di minore entità ("drift antigenico"); tali cambiamenti sono frequentissimi e portano costantemente alla comparsa di ceppi responsa-

bili delle epidemie influenzali che si susseguono di anno in anno.

Oltre ai cambiamenti minori, i virus influenzali possono subire cambiamenti di maggiore entità ("shifts antigenici"); questi ultimi si verificano, di fatto, solo per i virus di tipo A, ma non riguardano i virus del tipo B, e sono responsabili della comparsa di nuovi sottotipi di virus influenzali con caratteristiche antigeniche molto diverse rispetto ai virus precedenti.

## BUONE REGOLE DA SEGUIRE

1. Lavaggio delle mani (in assenza di acqua, uso di gel alcolici)
2. Buona igiene respiratoria (coprire bocca e naso quando si starnutisce o tossisce, trattare i fazzoletti e lavarsi le mani)
3. Isolamento volontario a casa di delle persone con malattie respiratorie febbrili specie in fase iniziale
4. Uso di mascherine da parte delle persone con sintomatologie influenzali, quando si trovano in ambienti sanitari (ospedali)

FONTE: MINISTERO DELLA SALUTE

**Il Ministero della Salute indica nei suoi suggerimenti che il vaccino antinfluenzale rappresenta un sistema sicuro per evitare la tanto temuta influenza e soprattutto le sue complicanze, compresa la mortalità correlata, che ogni anno è sempre molto elevata.**

# vare pronti.

## VACCINO IN FARMACIA

A partire da ottobre è disponibile in farmacia il vaccino contro l'influenza stagionale: è un vaccino unico, come indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che includerà anche il ceppo dell'influenza pandemica AH1N1, di cui tanto lo scorso anno si è parlato.

## INFLUENZA: UN MALATO CRONICO SU TRE SI VACCINA

Secondo il Ministero della Salute, la copertura del vaccino per l'influenza tra i malati cronici dovrebbe essere del 75%, invece arriva appena al 30%, e i meno vaccinati sono i malati di tumore, le persone affette da malattie respiratorie croniche e da insufficienza renale. Sono i dati rilevati dal Rapporto nazionale Passi (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia), osservatorio dell'Istituto Superiore di Sanità in seguito all'elaborazione delle interviste sui vaccini fatte ai cittadini nelle Asl italiane. «L'influenza costituisce un rilevante problema di salute per l'elevata contagiosità e le possibili gravi complicanze nei soggetti a rischio, come gli anziani e i portatori di patologie croniche» si legge nel rapporto. Ma l'adesione alla vaccinazione è ancora bassa e da tre anni non accenna ad aumentare, dal momento che nel 2007 la percentuale di vaccinati era sempre del 30%. Tra i 1.999 soggetti al di sotto dei 65 anni, portatori di almeno una patologia cronica intervistati dal Passi, la copertura vaccinabile nel 2009-2010 è stata diversa in base al tipo di patologia diagnosticata: più bassa tra i malati di tumore (25%), di malattie respiratorie croniche (29%) e di insufficienza renale (29%), mentre valori più elevati si sono registrati tra le persone affette da malattie cardiovascolari e diabete (38%).



# COMBATTERE L'INFLUENZA: SOLO VACCINO?

Le giornate si accorciano, l'umidità aumenta, le brezze estive si trasformano in venti più o meno rabbiosi e freddi: l'autunno bussa alle porte delle grandi città e dei piccoli centri. I riscaldamenti si accendono, le industrie lavorano a pieno regime, le auto a migliaia s'incolonnano sulle strade in una nebbia fatta sempre meno di vapore acqueo e sempre più di polveri e fumi irritanti e velenosi. È un quadro un po' fosco, ma ancora molto realistico, nonostante gli sforzi per abbassare i livelli di inquinamento e rendere l'ambiente meno irritante per le vie respiratorie nei periodi autunnali e invernali, già di se stessi meno salubri.

La gente si riversa nei bar, nei cinema e nei teatri, spesso surriscaldati e poco aerati.

E in questo scenario di vita moderna e socialità, arriva subdolo il virus dell'influenza.

Da dicembre a marzo si diffonde nella nostra quotidianità, costringendo in casa e spesso a letto per qualche giorno centinaia di migliaia di persone. Su questo, falangi ordinate e inquadrare di giornalisti della carta stampata e del video spenderanno fiumi di parole e titoli roboanti: "L'Italia a letto", "Il Nord in ginocchio", "Scuole deserte" e via dicendo.

Tutto quasi vero, tutto ripetitivo, tutto un po' noioso.

Ma la gente che cosa può fare per fronteggiare un'epidemia ormai consueta?

Sicuramente **la vaccinazione** delle persone che possono correre il rischio di avere una polmonite come complicazione dell'infezione virale è **la strada migliore**.

Dopo anni di vaccinazione estesa

i medici possono testimoniare che le epidemie autunno-invernali di influenza, pur sempre presenti, non meriterebbero lo spazio della ribalta che ancora si dà loro.

Gli anziani sono vaccinati in gran numero e i bambini a rischio pure, la circolazione del virus in questo modo, almeno nelle famiglie, trova più ostacoli, rispetto al tempo in cui il bambino o l'anziano malati facevano da facile trasmettitore dell'infezione, specie sugli adulti sani che li assistevano.

Quindi, le persone oltre i 65 anni, i bambini a rischio e i malati di malattie croniche polmonari, cardiovascolari, metaboliche e tumorali debbono con fiducia vaccinarsi, chiedendo informazioni e appoggio al loro medico di famiglia, come sempre più spesso avviene negli ultimi dieci anni.

La Regione Piemonte ha sempre appoggiato e finanziato la campagna di vaccinazione contro l'influenza e anche quest'anno lo farà.

Il paziente deve avere solo l'accortezza di non vaccinarsi troppo presto, ma di attendere le indicazioni o del proprio medico o delle autorità sanitarie.

Tutto a posto, quindi, il cittadino non può fare null'altro per difendersi dalla infezione influenzale?

Certamente no.

**Buona parte della prevenzione sta ancora, per quanto riguarda le malattie infettive, nel limitare la diffusione del contagio e i contatti con i soggetti malati.**

Alcune norme valgono per tutti e, se seguite, possono limitare la diffusione del virus.

Nel periodo di massima epidemia influenzale è bene evitare i luoghi affollati, poco areati e surriscaldati come cinema, teatri, bar e ristoranti. È inoltre giusto limitare le visite ai malati allo stretto numero di persone necessarie alla cura e assistenza.

Un'affettuosa telefonata ad un influenzato può evitare altre decine di malati, che deriverebbero dall'infezione per un contatto ravvicinato.

Lavarsi le mani frequentemente durante la giornata e prima di coricarsi o mangiare è sempre importante, ma

in periodo epidemico diviene fondamentale. Come imparare a lavarsi il naso e a gargarizzare la gola, anche solo con acqua e sale o bicarbonato.

Tenendo presente che l'infiammazione delle vie aeree è una porta di ingresso per batteri e virus, è opportuno limitare le occasioni che la possono causare e quindi gli sbalzi di temperatura da locali troppo riscaldati all'ambiente esterno freddo e umido o i posti fumosi e inquinati come le nostre strade di città, che sarebbero più vivibili se noi usassimo la nostra auto con parsimonia e intelligenza, contribuendo ad abbattere le emissioni irritanti e inquinanti. Se occorre stare attenti agli inquinanti ambientali, bisogna essere consapevoli che i fumatori sono più soggetti alle infezioni e più lenti a guarire dei soggetti non dipendenti; cogliamo l'occasione, quindi, per impostare un programma di riduzione del fumo sia di sigaretta che di sigaro che di pipa fin dai mesi di inizio autunno. Se ne gioverà il fumatore, ma sicuramente contribuirà con la sua salute a ridurre la diffusione del virus.

L'abbigliamento, poi, deve essere comodo, caldo, senza essere soffocante: sicuramente non deve comprendere quelle terribili sciarpe davanti alla bocca che creano un microclima umido, poco ricambiato e malsano, che indebolisce la capacità personale di resistere al freddo. D'altro canto, l'esposizione al freddo senza dovuta copertura, se può essere in alcune occasioni più estetico, favorisce certamente i "raffreddamenti" infiammatori, preludio ad una facile infezione durante diffuse epidemie.

Dal punto di vista generale, anche se può sembrare lapalissiano, è meglio giungere al periodo influenzale ben preparati fisicamente e robusti, mantenendo nei mesi di settembre, ottobre, novembre la forma fisica faticosamente cercata nel periodo estivo.

Qualora poi una persona adulta e giovane contragga l'influenza, eviti inutili eroismi o atti incoscienti:

perdere, come recita una sciocca pubblicità, “Tre giorni di lavoro, una cena con gli amici, una partita a tennis e due film” non è la fine del mondo ed è



meglio coricarsi a casa tranquilli con un brodo caldo, un paracetamolo e riposare, che diffondere virus a destra e a manca, dicendo sorridenti e sornioni: “E adesso? Adesso cinema...”.

Qualora si manifestino i primi sintomi e durante la fase di convalescenza sarà utile, infine, proteggere la bocca con la mano se si tossisce o starnutisce, specie vicino ad altre persone: infatti l'altissima velocità di emissione delle goccioline di espirato, se non schermate, porterà molto lontani i virus dal malato e saranno potenziali e potenti veicoli di infezione.

La difesa da una infezione, come per una molteplicità di altre situazioni, dipende in modo rilevante dal grado di consapevolezza di ciascuno di noi. Nel caso dell'epidemia influenzale le nostre scelte possono essere determinanti per la nostra salute, ma anche per quella degli altri.

Quindi vacciniamo chi è più a rischio, ma contribuiamo tutti in modo consapevole a sconfiggere l'influenza.

**Mario Nejrotti**

*Medico di Famiglia - Torino*



Novità

# Kiločal donna

di GIORNO e di NOTTE

- Aumento di peso.
- Vampate di calore.
- Irritabilità.
- Disturbi premestruali.
- Gonfiore addominale.
- Irregolarità intestinale.



wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

## MAGNESIO "IL SALE DELLA VITA"

Combatte astenia,  
irritabilità, insonnia  
e crampi

**S**tati di convalescenza, intensa attività psico-fisica, menopausa e sindrome premestruale, sono alcune situazioni della vita che possono provocare una maggiore richiesta di Magnesio da parte del nostro organismo.

Per questo è stato sviluppato, seguendo le Linee Guida Europee sui "food supplements", **MG.GOLD Magnesio Citrato**, un integratore alimentare particolarmente utile in caso di carenze di Magnesio.



**MG.GOLD Magnesio Citrato** arricchito con **R.O.C.**, Red Orange Complex, assunto regolarmente può essere particolarmente utile per contrastare: astenia, irritabilità, insonnia, debolezza muscolare e crampi, tipici fastidi determinati dalla carenza di Magnesio prezioso "sale della vita".

Il **R.O.C.**, Red Orange Complex, potente antiossidante aiuta a combattere i radicali liberi, una delle cause del precoce invecchiamento cellulare.

**MG.GOLD Magnesio Citrato** è disponibile in farmacia in pratiche bustine al gradevole gusto Arancia.

## Per ridurre il peso corporeo e i disturbi legati al "cambiamento".

Kilocal Donna di giorno e di notte è stato studiato specificamente per aiutare a contrastare i tipici disturbi femminili legati all'età e al periodo di "cambiamento".

I suoi componenti naturali, accompagnati da una dieta ipocalorica ed esercizio fisico, favoriscono un adeguato metabolismo dei grassi ed aiutano a ridurre il peso corporeo. Inoltre, grazie agli Isoflavoni della soia ed agli Estratti Vegetali, contrasta fisiologicamente le manifestazioni degli squilibri metabolici delle fasi premestruale e menopausale: vampate di calore, irritabilità, sudorazione, disturbi del sonno, gonfiore e irregolarità intestinale.



**Kilocal Donna. E sei di nuovo tu!**  **Da POOL PHARMA IN FARMACIA**  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

Novità

# Kiločal DREN

**DRENARE E DEPURARE  
PER TONIFICARE E SNELLIRE.**

Un eccesso di liquidi riversati nei tessuti per effetto di un'anomala permeabilità dei capillari spesso tende ad essere trattenuto dando luogo a gonfiore localizzato e, conseguentemente, ad aumento di peso.

**KILOCAL DREN** con la sua equilibrata miscela di estratti vegetali:

- aiuta la naturale funzionalità del-

le vie urinarie e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso trattenuti anche in conseguenza dell'uso della "pillola";

- svolge un'efficace azione depurativa e drenante aiutando ad eliminare scorie e tossine.



Lo trovi in Farmacia in astucci da 30 compresse da assumere 1 al giorno preferibilmente dopo il pranzo.

# abc della buona alimentazione

CONTINUA IL VIAGGIO NELL'ALFABETO DEL CIBO...  
I NOSTRI NUTRIZIONISTI CI SPIEGANO IL VERO E IL FALSO  
DELLA NOSTRA TAVOLA.

**C**  
come...

## CACHI

Frutto di origine orientale, fa parte delle frutta zuccherine.

Molto ricco di vitamine soprattutto la A, contiene ferro e fosforo preziosi alleati per la memoria.

100 gr. di cachi  
=  
78 calorie

## CAFFÈ

La caffeina contenuta è uno stimolante del sistema nervoso.

Agisce sulle facoltà intellettive, aumentando la capacità di lavoro. Esercita azione anche eccitante sulla funzione respiratoria, cardiaca e renale. Indirettamente anche sui muscoli, aumentando l'energia del lavoro, accelerando la circolazione del sangue. Il caffè rimane nello stomaco per circa due ore, determina un aumento della permeabilità della mucosa intestinale. Aiuta quindi la digestione, è diuretico, possiede un'azione antibatterica.

## CALORIE

### Cosa sono?

Il cibo svolge due funzioni fondamentali: fornire ener-

gia e provvedere al materiale di costruzione per l'organismo.

L'unità di misura per l'energia è la caloria.

Ogni alimento fornisce quantità differenti di energia, cioè ha un valore calorico diverso. Se mangiando, forniamo al nostro organismo l'energia di cui ha bisogno, questa viene usata tutta, se viceversa introduciamo più energia di quanto non ci serve, il nostro corpo la trasforma in grasso. Se introduciamo troppa poca energia, il nostro corpo attinge e intacca le riserve, e se mangiamo troppo poco, corriamo il rischio di usare le riserve di struttura. Ad esempio nel nostro organismo ci sono organi come i reni e le capsule surrenali che hanno del grasso di struttura che li sorregge: se noi ci azzardiamo a non mangiare, possiamo rovinare questi organi molto importanti per la nostra sana vita. Ecco quindi che occorre avere dei parametri, ossia capire quante calorie dobbiamo introdurre per stare bene e non rischiare organi o malattie. Esistono tabelle formulate da nutrizionisti da usare come riferimento indicativo.

ragazze/i  
con età compresa tra 8 e 12 anni = 2000 calorie

ragazze/i  
con età compresa tra 15 e 17 anni = 2840 calorie

donna adulta  
età compresa fra 30 e 40 anni con attività fisica moderata = 2000/2100 calorie

uomo adulto  
con età compresa fra 30 e 40 anni con attività lavorativa moderata = 2550 calorie

uomo adulto  
età compresa fra 30 e 40 anni con intensa attività lavorativa = 3900 calorie

atleta  
soggetto di 25 anni peso riferimento kg. 65/70 = 4000 calorie

età senile  
poca attività fisica = 1680 calorie

età senile  
moderata attività fisica = 2100 calorie

È importante sapere che:  
1 grammo di proteine ci fornisce 4 calorie  
1 grammo di glucidi ci fornisce 4 calorie  
1 grammo di lipidi ci fornisce 9 calorie.

Quindi si evince che di protidi e glucidi possiamo introdurne di più, mentre dobbiamo far attenzione ai lipidi, perché ci danno più del doppio delle calorie dei precedenti.

Occorre perciò distribuire nella nostra razione alimentare quotidiana la percentua-

le di energia rappresentata da ciascun gruppo.  
protidi 12% (servono a costruire i tessuti permettendo crescita e riparazione)  
glucidi 50/60% (hanno come funzione essenziale quella di fornire energia)  
lipidi 25/30% (sembra tanto, ma corrisponde a 60/70 grammi fra grassi di condimento e grassi che fanno parte integrante dei cibi).

## CARCIOFI

Il carciofo ha un buon contenuto di calcio e vitamina PP. Per il suo carattere terapeutico sul fegato era usato nella medicina asiatica. Si è osservato che il principio contenuto, la cinarina, ha un'azione efficace nelle lesioni del fegato e renali, aumenta inoltre la secrezione biliare. Ottimo alimento anche nelle anemie, abbassa il colesterolo.

100 gr. di carciofi  
=  
47 calorie

## CARDI

Contengono molte proteine circa il 3-4%, grassi 0,80%, sali 0,1%, glucidi 5% e ferro.

100 gr. di cardi  
=  
21 calorie

## CARNE

Il potere nutritivo della carne è altissimo. Ha dunque importanza primaria nell'alimentazione. Il notevole contenuto di proteine lo rende un alimento con scopo plastico, cioè in grado di formare e reintegrare la sostanza vivente, perché nel suo interno sono contenuti gli aminoacidi essenziali che provvedono alla crescita e alla riparazione di tutte le cellule dell'organismo. Ha un alto grado di digeribilità.

Una curiosità: la carne è uno dei pochi alimenti che da solo può permettere la vita per un periodo di tempo indefinito.

Le carni si distinguono in carni rosse: manzo, cavallo, montone; carni bianche: animali giovani come vitello, agnello, capretto, pollo, coniglio, tacchino, piccione.

Nelle carni rosse abbondano, rispetto alle bianche, sostanze sanguigne ricche di sali di ferro.

La porzione ideale è di gr. 120, 1 volta al giorno.

## CAROTE

Sono ricchissime di amido, importanti dal punto di vista dietetico perché abbondano di carotene, che nel nostro organismo viene trasformato in vitamina A. Ricche inoltre di vitamine B1, B2, indispensabili per il buon funzionamento intestinale. La carota aiuta a difenderci dalle infezioni (es. tubercolosi), aumenta i globuli rossi del sangue, è indispensabile

per curare i disturbi visivi. Non dimenticarti, mangia almeno una carota al giorno, ti darà bellezza alla pelle, splendore agli occhi e lucentezza ai tuoi capelli. Consumare carote, inoltre è stato dimostrato, riduce l'infarto.

100 gr. di carote  
=  
40 calorie

## Carotene

È una sostanza distinta, legata alla vitamina A. Di colore giallo si trova in molte piante, carote, mais e in diverse piante verdi mascherato in clorofilla, si trova anche insieme alla vitamina A nel rosso dell'uovo e nel burro.

Questo carotene si chiama provitamina A.

## CASTAGNE

Dal punto di vista energetico hanno un valore generale assai buono, (30/40% di glucidi), contengono inoltre protidi e grassi, nonché sali minerali: calcio, sodio, fosforo, e potassio e vitamine B1, B2, C. Adatte negli stati di demineralizzazione, anemie e depressioni. Non molto digeribili, quindi inadatte ai bambini. In passato per il basso costo, il consumo di castagne rappresentava un alimento fondamentale che sostituiva il pane; era chiamata pane dei poveri!

100 gr. di castagne  
=  
194 calorie

## CAVOLI

Si conoscono varie specie di cavoli, le più comuni sono: cappuccio, verzotto, di Bruxelles, a penna, cavolo rapa, cavolfiore. Contengono molto fosforo, calcio, potassio e ferro, si consigliano per migliorare il tasso emoglobinico.

Come tutte le foglie verdi hanno un discreto contenuto vitaminico (A, D, B, K).

Curiosità: i crauti sono consigliati ai diabetici perché poveri di amido e facilmente digeribili.

100 gr. di cavoli  
=  
24 calorie

## CECI

Rappresentano tra i legumi, eccetto la soia, il più alto contenuto in lipidi. Ottimi insieme alla pasta. Il loro brodo (come del resto quello di tutti i legumi) stimola la secrezione gastrica.

Curiosità: ecco perché nell'uso popolare c'è spesso l'abitudine di iniziare i pasti con zuppe di legumi!

100 gr. di ceci  
=  
320 calorie

## CEREALI

Rappresentano la più importante risorsa alimentare, si calcola infatti che oltre la metà del fabbisogno mondiale di calorie venga soddisfatto dai cereali e derivati: riso, mais, orzo, grano, farro.

Questi alimenti hanno proteine di scarsa qualità per cui è opportuno abbinarli ad alimenti ricchi di aminoacidi come i legumi. Nella nostra alimentazione troviamo di frequente pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli ecc.. La capacità delle proteine dei cereali di complementare quelle dei legumi, realizzano una miscela proteica simile a quella generata dalle proteine animali. I cereali inoltre apportano buone quantità di vitamine del complesso B. Nel gruppo cereali rientra anche la pasta, il pane oltre che le patate.

Porzioni ideali 2/3 al giorno es. gr. 80 di pasta, o riso o orzo ecc. (peso prima della cottura), o gr. 50 di pane (senza l'aggiunta di grassi).

## CETRIOLI

Sono un piacevole componente d'insalate e antipasti misti.

Poco digeribili perché contengono oltre il 95% di acqua, composti da un tessuto che abbandona lentamente lo stomaco, hanno un'azione leggermente rinfrescante e diuretica, indicati in caso di infiammazioni della pelle e degli occhi.

100 gr. di cetrioli  
=  
12 calorie

## CILIEGIE

Hanno un elevato tenore di vitamina C, apprezzabile anche il contenuto di vitamina A e del complesso B, un buon



contenuto di fosforo e calcio. Contengono inoltre l'acido chinico, quindi sono una medicina per la gotta. Dissettanti, e preziose per il lavoro dei reni.

100 gr. di ciliegie  
=  
61 calorie

## CIOCCOLATO

I grassi del cacao sono ricchi di acidi insaturi: oleico e linoleico, di vitamine A, B,D,F,E. I minerali sono costituiti da ferro, calcio, fosforo e potassio. La polvere di cacao si può degrassare fino al 15%, in modo che possa essere utilizzata dagli organismi delicati.

**Curiosità:** lo sapevate che 100 grammi di cioccolato fondente contengono più ferro che 100 grammi di carne di manzo?  
cioccolato fondente=mg. 2,80%  
carne manzo magro=mg. 2,48%

100 gr. di cioccolato fondente  
=  
471 calorie!

## CIPOLLE

La scienza nelle cipolle ha individuato ben 150 sostanze utili alla salute! La cipolla è ricca di potassio ha quindi la proprietà di abbassare l'acidità del sangue eliminando i sali di cloro presenti nel sangue, le essenze solforate, che gli conferiscono il suo caratteristico odore, hanno proprietà disinfettanti. Migliora la circolazione, mantiene le arterie pulite, è efficace nell'eliminare i ristagni di liquidi nel corpo, rende la pelle elastica e grazie allo iodio che contiene decongiona il sistema linfatico.

100 gr. di cipolle  
=  
45 calorie

## COCOMERO

Conosciuto anche come anguria, contiene il 94% di acqua, il succo è rinfrescante e dissetante, ma poco digeribile perché acquoso, piuttosto diuretico. Contiene vitamine A, C.

## COLAZIONE

La colazione si deve fare. Dalla cena sono passate molte ore, quindi dobbiamo dare forza ed energia al nostro organismo, per affrontare bene la giornata. È indispensabile quindi fare il pieno di carburante per dare al nostro motore la possibilità di rendere al massimo delle prestazioni.

Questo cosa significa? Se non abbiamo carburante nella giusta misura per partire e fare uno sprint, costringiamo a pescare sul fondo del nostro serbatoio, correndo il rischio di avere un andamento stentato, faticoso e irregolare. Dopo dieci, dodici ore di digiuno, corrispondenti alla notte, in cui l'organismo ha comunque consumato energie, e il maggior consumo è quello mantenere la temperatura corporea costante, occorre dare nutrimento, attraverso l'alimentazione. Una giusta alimentazione comincia fin dal mattino e con la colazione inizia il primo pasto. Deve rappresentare il 20% circa delle calorie giornaliere. Facciamo un esempio: se abbiamo bisogno di 2000 calorie al giorno, alla colazione ne sono riservate 400. Un bicchiere di latte ne fornisce 120, un panino 150, un cucchiaino di marmellata 50, un frutto le restanti. Al bar, se prendiamo cappuccino e brioche, introduciamo già 300 calorie, se poi vogliamo 2 brioches, superiamo la quota indicata, attenzione dunque!

Colazione sì, ma con le giuste modalità.

Colazione variata e fantasiosa, ricca di principi nutritivi giusti. Il cervello per svolgere un intenso lavoro, come nel caso degli studenti, ha bisogno di glucosio e ossigeno, ed è sensibile alle variazioni di queste due sostanze: difatti se non si fa colazione, si corre il rischio di un calo di zuccheri, che ci rende svogliati, assonnati e stanchi. Quindi, impariamo a fare una buona colazione, sacrifichiamo un po' di sonno, ma ne guadagnerà la nostra giornata, perché ci sentiremo più attivi e con più voglia di fare.

## COLESTEROLO

Il colesterolo è un grasso presente in molti alimenti, soprattutto di origine animale, ma viene anche prodotto dal nostro fegato, l'80% circa! Esistono due tipi di colesterolo: **LDL**, (lipoproteine a bassa densità), definito il colesterolo cattivo, può accumularsi nella parete delle arterie formando la placca tipica dell'aterosclerosi.

**HDL**, il colesterolo buono, si lega alle HDL, ossia le lipoproteine ad alta densità, che hanno il compito di trasportarlo fuori dai vasi sanguigni, verso il fegato, dove viene eliminato. Queste agiscono come veri e propri spazzini dei vasi sanguigni e svolgono azione protettiva per le arterie, che vengono pulite dal colesterolo in eccesso.

È opportuno quindi fare attenzione a ciò che introduciamo quando i valori di colesterolo sono alti, è importante ridurre i cibi che lo contengono esempio: carni grasse, uova, latte intero, salumi, formaggi e burro. Vanno favoriti inoltre condimenti di origine vegetale

come l'olio extravergine di oliva, e l'introduzione di alimenti vegetali come fagioli, ceci e altri legumi che sono ricchi di fibre alimentari e di conseguenza riducono l'assorbimento intestinale di colesterolo.

## CONDIMENTI

Si distinguono in salini, acidi, aromatizzanti.

Il cloruro di sodio è l'unico sale che si aggiunge ai cibi. Va ricordato che il sale in eccesso a lungo andare fa aumentare la pressione sanguigna.

Fra gli **acidi**, ricordiamo l'aceto, il succo di limone, fra gli **aromatizzanti** le piante aromatiche e le sostanze sintetiche e artificiali.

**Salse:** Ketchup, Worchester sauce, maionese, senape ecc., sono prodotti che aggiunti agli alimenti tradizionali: pesce, carne, verdure, aggiungono sapori curiosi e nuovi. Attenzione a non mangiare più salsa che pesce! La maionese è altamente calorica!

## CONFETTURE

Il loro valore nutritivo è esclusivamente calorico. Attenzione: 252 calorie per ogni 100 grammi.

**Curiosità:** che differenza c'è fra confettura, marmellata, e gelatina?

confettura = formata da tutto il frutto ma non passata  
marmellata = tutto il frutto passato  
gelatina = solo il succo, più zucchero, pectine, ecc.

Giuseppe M. Rovera  
Responsabile Servizio  
Dietetica e Nutrizione Clinica  
Ospedale Valdesse Torino  
Presidente ANSISA



# MENS SANA

## IN CORPORE SANO

depurare l'intestino per vivere meglio.



L'uso di cibi raffinati ricchi in coloranti e conservanti, l'abuso di farmaci e la vita stressante sono i principali nemici dell'intestino in quanto creano uno squilibrio della flora batterica intestinale (disbiosi). La flora batterica intestinale è come un esercito amico schierato in modo uniforme lungo la parete intestinale in grado di produrre armi chimiche (antibiotici naturali dette batteriocine) per proteggerci da microorganismi patogeni. Le specie più importanti sono i lattobacilli e i bifido batteri. Quando questi sono carenti, si crea uno squilibrio con conseguente aumento di candida e batteri putrefattivi e fermentativi. La conseguenza è: pancia gonfia, digestione lenta, facilità alle infezioni, candidosi e cistiti recidivanti, ma anche sviluppo di intolleranze alimentari. Se non si corregge in tempo tale situazioni le conseguenze possono essere anche gravi: da disfunzioni intestinali come stipsi, Sindrome dell'Intestino Irritabile, coliti, fino allo sviluppo del tumore del colon, a sovraccarico degli altri organi emuntori (organi predisposti all'eliminazione delle tossine dal corpo come reni, fegato, bronchi e cute) con conseguenti difficoltà

digestive, ipercolesterolemia, dermatiti di non facile risoluzione, ritenzione idrica e facilità al sovrappeso, nonché stanchezza, difficoltà di concentrazione e depressione, espressione queste ultime di un sovraccarico tossinico. Ripristinare una eubiosi diventa quindi fondamentale. Molto spesso l'integrazione con probiotici e prebiotici non è sufficiente e il ripristino di una alimentazione ed uno stile di vita equilibrato non sempre è immediato e duraturo. Ecco che ci viene in aiuto una pratica terapeutica antichissima, risalente ai tempi degli Egizi: **il lavaggio dell'intestino o idrocolonteria**. È una tecnica che permette con un piccolo flusso d'acqua filtrata a temperatura di 38°C e a bassa pressione di ottenere una pulizia completa del grosso intestino (colon). Molto **più efficace di un semplice clistere riesce a ripulire interamente il colon**. L'effetto diluente dell'acqua introdotta e la stimolazione che si viene a creare mettono l'intestino in condizioni di pulirsi a fondo, rimuovere i residui fecali depositati nelle anse intestinali, stimolare la peristalsi (movimento dell'intestino) e riportare in equilibrio la flora batterica intestinale. Tutto

avviene in un **sistema a circuito chiuso, estremamente igienico e discreto**.

La seduta dura 40 minuti circa ed il paziente, durante la terapia, è sdraiato in posizione supina sul lettino. Un'apposita apparecchiatura fa affluire attraverso una specola acqua pura e filtrata nel colon del paziente e, nel contempo, permette al materiale fecale di uscire attraverso un altro tubo che ritorna all'apparecchiatura. Specula e tubi sono monouso, sterili e certificati. Contemporaneamente il terapeuta effettua un **massaggio addominale** finalizzato all'induzione della peristalsi intestinale e al favorire il distacco, la frammentazione del materiale fecale. Lo svuotamento avviene in modo attivo, provocato dai movimenti fisiologici del grosso intestino. In questo modo le pareti intestinali, che sono costituite in gran parte da muscolatura liscia, sono "allenate" al meccanismo di evacuazione e questo è importante per il ripristino della funzionalità intestinale. Per garantire una pulizia completa sono necessari **in media 3 lavaggi, a distanza di una settimana l'uno dall'altro**, poi a seconda delle situazioni si stabilisce il ritmo delle sedute di mantenimento. **È una terapia sicura, che non presenta effetti collaterali** né di breve né di lunga durata.

L'affidabilità della versione attuale della tecnica è stata confermata da più di 50 anni

di pratica e di ricerche in diversi paesi del mondo e specialmente negli Stati Uniti. È ben tollerata da parte dei pazienti e può essere effettuata in ogni momento della giornata senza costituire un ostacolo alla ripresa delle attività lavorative. È consigliato far precedere comunque il trattamento da una visita medica per escludere quelle poche ma importanti controindicazioni (addome acuto, recenti interventi chirurgici addominali, scompenso cardiaco, grave insufficienza renale o epatica...). Generalmente non necessita di una particolare preparazione da parte del paziente. Nei casi di stipsi o eccessivo meteorismo la necessaria preparazione verrà concordata con il medico curante. Il digiuno non è necessario, ma **è sconsigliabile comunque un pasto abbondante prima della seduta**. Dopo la seduta è bene fare un pasto ricco di verdura cotta e cruda accompagnato da un po' di cereali integrali e assumere dei buoni probiotici e prebiotici. **Un'alimentazione equilibrata ed uno stile di vita corretto sono poi i presupposti per mantenere i benefici** ottenuti, ricordandosi che la salute del nostro intestino è fondamentale per il raggiungimento del nostro benessere psicofisico.



A healthy decision

Lo direste che abbiamo oltre **100 anni di storia?**  
**Questa è la nostra forza!**



Dipendenti Sandoz Italia

## Perchè scegliere Sandoz:

- **124° anno di attività** nel mercato farmaceutico
- **Presente in oltre 130 nazioni** con circa 23.000 dipendenti
- Circa **1.000 molecole disponibili** per il 90% della popolazione mondiale
- Oltre **30 siti produttivi distribuiti a livello globale**
- L'esperienza ed affidabilità del **gruppo Novartis**
- Un impegno costante per garantire l'**alta qualità dei nostri prodotti.**



# Pre... vedere... tutto l'anno!



**Dottor Giorgio Cusati, 47 anni, napoletano, Medico Chirurgo, Specialista in Oculistica e Primario dell'U.O. di Oculistica della Casa di Cura GE.P.O.S. - Telesse (BN)**

**Anche quest'anno ottobre è stato il mese dedicato alla prevenzione delle malattie oculari. Gli occhi sono uno dei nostri organi di senso più importanti. La vista un bene prezioso e straordinario: quanto è importante preservarla?** Continuo a ripetere che "prevenire è meglio che curare" non è ancora stato abbastanza inciso nella cultura delle persone e purtroppo non è stato affrontato in maniera capillare diffondendo il

problema della prevenzione della vista. Purtroppo l'importanza della prevenzione viene leggermente oscurata dalla sensazione che la tecnologia sia in grado di sconfiggere ed eliminare qualunque problema.

**Come mai, secondo Lei, la visita oculistica viene spesso sottovalutata?**

Molto spesso i pazienti vengono da me convinti che le nuove tecnologie ed i progressi effettuati dalla medicina, e dall'oculistica in particolare, siano in grado di risolvere ogni problema anche quando la malattia ha raggiunto gradi di evoluzione molto elevate, quando il deficit visivo è molto avanzato. Spesso non è così: la nostra

capacità di diagnostica è molto migliorata rispetto al passato ed anche la capacità terapeutica, ma i migliori risultati si ottengono con una diagnosi precoce e la diagnosi precoce si può effettuare soltanto sottoponendosi a degli esami quando ancora la patologia non è così avanzata. Ecco perché è così importante instillare alla popolazione la **cultura della prevenzione**.

**Quali sono le patologie oculari, troppo spesso trascurate, che si potrebbero prevenire con una normale visita di controllo?**

La prevenzione in oculistica ha due fasi critiche: la prima quella **nell'età pediatrica**, quando i bambini devono essere assolutamente sottoposti ad un controllo oculistico nell'età prescolare.

La patologia che maggiormente è diffusa è l'**ambliopia**. Consiste nella diminuzione della capacità visiva di uno dei due occhi legata a diverse patologie, dallo strabismo alla cataratta congenita, a molto più frequentemente un difetto della vista non corretto.

L'ambliopia è una patologia che il bambino non è in grado di apprezzare in quanto essendo congenite, per lui, l'occhio ambliope è normale, non apprezza differenza rispetto alla condizione che lui ha imparato a conoscere. Una diagnosi corretta effettuata in età pediatrica

prescolare ci consente di affrontare il problema e nel più del 90% dei casi di risolverlo portando il visus dell'occhio ambliope, che qualche volta viene chiamato pigro, a valori normali.

Un'altra fase delicata nella prevenzione della salute della vista è quella degli **ultra cinquantenni**. A quest'età frequentemente comincia a manifestarsi il **glaucoma**. Malattia caratterizzata da un aumento della pressione oculare che viene chiamata anche "ladro silenzioso" della vista, proprio perché procura dei danni al campo visivo che nelle prime fasi sono assolutamente inavvertibile dal paziente. Il problema è che, quando il danno del campo visivo diventa così esteso da diventare percepibile, purtroppo i danni non sono più recuperabili in quanto viene danneggiato il nervo ottico che, come tutti i tessuti nervosi, non è in grado di guarire. Ecco come una banale misurazione della pressione dell'occhio effettuata con regolarità dal proprio medico oculista di fiducia può evitare lo svilupparsi di patologie gravi come il glaucoma.

**Chi si occupa di prevenzione in Italia?**

In Italia le strutture pubbliche non sono attrezzate per effettuare una campagna preventiva realmente efficace. Nella maggior parte dei casi, viene affidata al senso di responsabilità delle

categorie. Anche se qualcosa credo si stia muovendo. Leggevo proprio stamattina della presentazione del primo percorso “Loges” nel comune di **Collegno (TO)** per **non vedenti ed ipovedenti... un primo passo, ma buono!** Il percorso “Loges” è una sorta di linguaggio riportato attraverso una serie di impronte o codici sulla pavimentazione stradale riconoscibile appunto da chi non vede ed il contrasto cromatico permette la guida anche agli ipovedenti! In molte città europee sono la regola, in Italia il problema delle barriere architettoniche non viene ancora affrontato come si deve, **ma sono fiducioso!**

**Quest'anno ha aderito alla campagna promossa ed organizzata da IAPB, Agenzia internazionale per la prevenzione della cecità, mettendo a disposizione, per tutto il mese di ottobre, visite gratuite nei suoi Studi di Torino e San Giorgio a Cremano (NA) presso il San Giorgio Medical Center, due Piazze importanti. Com'è andata? Le visite donate sono state tutte utilizzate? Lei è rimasto soddisfatto?**

Purtroppo non è andata come speravo. A Torino, a tutte le visite donate è stato assegnato il codice di prenotazione da IAPB, ma solo il 50% ha realmente prenotato ed effettuato la visita oculistica. A San Giorgio

a Cremano ancora peggio, su tutte le visite donate, ad oggi, solo al 10% è stato assegnato il codice da IAPB e solo quel 10% ha realmente prenotato ed effettuato la visita oculistica!

Direi che assolutamente non sono soddisfatto! Speravo che le persone, sentendo parlare di prevenzione, avessero considerato meglio il grande impegno dell'associazione e dei medici aderenti. Proviamo ad affidarci un po' alle statistiche per poter capire come, ancor di più e meglio, raggiungere tutta la popolazione italiana.

#### **Quali considerazioni statistiche ha fatto?**

Parlo in generale ed assolutamente, ci tengo a precisare, non mi riferisco all'ottimo lavoro svolto da IAPB.

Le statistiche sono validi strumenti che spesso ci possono aiutare a trovare la giusta azione per raggiungere un obiettivo. Il canale principale di ottenimento di informazioni è la TV, guardata dal 97,8% degli italiani ed è tramite questa che occorre inviare messaggi se si vuole raggiungere la quasi totalità del Paese. In alternativa, abbiamo la radio, i giornali ed Internet, su cui concentro la mia attenzione. Per entrambi i mezzi dobbiamo separare l'utenza sulla base di specifiche caratteristiche (economiche, sociali, culturali). In riferimento ai quotidiani è risaputo che la generazione dei giovani è sempre meno propensa ad acquistare noti-

zie su carta stampata, a differenza dei più anziani che, invece, ancora preferiscono questo mezzo. In secondo luogo, la divisione tra chi utilizza internet e chi ancora non sa o non vuole adoperarlo. Ad utilizzare questo mezzo è solo il 47% degli italiani: i giovani al di sotto dei 30 anni per l'80,7%, contro il 10% degli over 65, e di persone colte.

Cosa significano questi dati se riportati ad una campagna come quella relativa alla prevenzione dei disturbi della vista? Significa che se non vengono utilizzati i mezzi di comunicazione che raggiungono la popolazione per intero (o quasi), la campagna dovrà seguire canali relativi a tipi particolari di utenti. Saranno, quindi, premiati coloro che leggono più attentamente i quotidiani, oppure coloro che hanno familiarità con Internet. Personalmente desidero ringraziare Farmagruppo che, attraverso la sua rivista cartacea distribuita nelle farmacie e poi diffusa online, ci permette di comunicare ad un'ampia categoria di persone “La prevenzione della salute degli occhi”, che deve vincere tutti i canali per raggiungere tutte le fasce della popolazione.

**Alla giornata abbiamo partecipato insieme e personalmente ho intervistato un paziente, il Signor Michele Altomonte, che ringrazio per la collaborazione, per sapere il grado di soddisfazione.**

A tal proposito riporto qui il suo commento: “Il parere sulla giornata della prevenzione è molto positivo. La campagna è iniziata bene con una voce, al numero verde, gentile e capace di aiutarmi a trovare il posto migliore dove poter effettuare il controllo; è continuata altrettanto bene con la disponibilità a fissare l'appuntamento e si è conclusa con una visita di alto livello professionale ed umano. Così ho trovato un ambiente accogliente e un medico che ha saputo spiegarmi in parole comprensibili (ed io ho veramente poca competenza in materia) quanto necessitassi di sapere circa i miei problemi di vista. La capacità di mettere a disposizione degli altri la conoscenza, non solo durante la visita, ma anche e soprattutto scegliendo di aderire alla giornata della prevenzione, ha superato le mie aspettative, ricordandomi il senso ed il giusto posto della cultura”.

#### **Cosa ne pensa?**

Questa è la mia più grande soddisfazione, certo, ma avrei preferito avere i miei studi pieni di persone che volevano fare il check up gratuito! Non aspettate l'anno prossimo, cercate di PRE... VEDERE... TUTTO L'ANNO!

A cura di  
Simona Riccio



.....  
[www.oculistiacusati.it](http://www.oculistiacusati.it)

Questo QR contiene il sito web del Dott. Giorgio Cusati  
Come funziona?

Per leggere un QR code basta scattare una foto con il cellulare al codice e il nostro telefono, dotato di browser, decifrerà le informazioni contenute.

Nel caso l'immagine in questione contenga informazioni testuali, queste potranno essere memorizzate sul proprio cellulare in maniera estremamente rapida.

Nella stagione fredda, nei nostri climi, sono per noi frequenti piccole malattie da raffreddamento, con febbre, raffreddore, tosse, mal di gola.

Questi piccoli malanni, di origine virale, non richiedono trattamento antibiotico, se non per eventuali successive complicazioni, e costituiscono per il nostro sistema immunitario un sano esercizio.

Possiamo aiutarci con sostanze naturali, come la propoli, l'echinacea, il ribes nigrum, ma con l'omeopatia possiamo essere precisi nella scelta del rimedio da assumere accordandolo alla nostra sintomatologia.

Il rialzo della temperatura è una reazione del nostro organismo, che accompagna la risposta immunitaria, e limitarla precocemente con l'uso di antipiretici ostacola questa risposta.

In una persona sana, che non soffre di patologie croniche, un rialzo febbrile è ben tollerato.

In ogni caso è sempre bene osservare un'accurata idratazione e rivolgersi al medico se la febbre dura più di due giorni.

Il rimedio omeopatico da assumere in caso di febbre può essere il "nostro rimedio", quello che l'omeopata ci ha prescritto per riequilibrarci in occasione di una visita recente, oppure il rimedio che più somiglia alla nostra sintomatologia, per esempio:

### ACONITUM

Per la febbre a comparsa improvvisa, specie dopo esposizione al freddo o al vento.

La febbre sale più spesso la sera o la notte e c'è sete, ansia, palpitazioni. Le pupille

# HO PRESO FREDDO... E MI È SALITA LA FEBBRE!

sono generalmente contratte, tutto il corpo è caldo, anche le mani ed i piedi. Possiamo anche osservare tristezza e pianto durante la febbre.

### ARSENICUM ALBUM

C'è, durante la febbre di Arsenicum, una spiccata freddolosità, con brividi prolungati ed anche tremori. Si ha sete di acqua a sorsetti, o meglio ancora di bevande calde, sempre sorseggiate; il viso e la testa tuttavia amerebbero il contatto con qualcosa di fresco. Ci può essere nausea e durante la febbre le dita delle mani possono assumere una colorazione bluastra.

In questi casi l'assunzione del rimedio simile deve essere ravvicinata, per esempio 3 granuli anche ogni mezz'ora, oppure, dopo aver assunto i primi granuli a secco sciogliendoli in bocca, possiamo sciogliere 10 o 15 granuli in un bicchiere e mescolare a lungo, e poi prenderli a cucchiaini, sempre mescolando prima (in questo caso l'assunzione può essere ancora più ravvicinata, ogni due, ogni 5 minuti in casi di sintomatologia intensa). Quest'ultimo modo di assumere il rimedio è sempre da raccomandarsi per i bambini, permettendo una continua dinamizzazione e una

modulazione accurata della somministrazione. Grazie all'uso dei termometri a contatto possiamo osservare i cambiamenti di temperatura anche ogni pochi minuti, senza disturbare il bambino.

### BELLADONNA

La febbre di Belladonna è piuttosto riconoscibile: il viso è rosso e caldo, le mani e i piedi sono freddi ma nel complesso il febbricitante emana calore come una stufa, le pupille sono dilatate, gli occhi lucidi. Caratteristica di Belladonna è il mal di testa durante la febbre, e curioso è il desiderio di limonata, mentre ricordiamo la tendenza ad essere più infiammati dal lato destro (può essere la tonsilla destra, o l'orecchio destro...).

La febbre di Belladonna può anche portare a delirare o ad avere allucinazioni, per esempio un bambino può vedere insetti sul divano. Questi segni così forti sono un'indicazione precisa del rimedio da assumere, e si può vedere che in situazioni così "drammatiche" la rapidità d'effetto del rimedio è sorprendente, proprio perché si accorda con precisione con l'insieme dei sintomi del malato.

Spesso bastano dai 5 ai 30

minuti e si osserva già un miglioramento dei sintomi prima ancora che la temperatura si sia abbassata. Ricordiamo che con il rimedio omeopatico l'abbassarsi della febbre è graduale, preceduto da un miglioramento generale, meno brividi, meno ansia per esempio, e il moderato rialzo termico che può rimanere è ben tollerato e tale da far lavorare bene le difese immunitarie.

### BRYONIA

La febbre sale lentamente e l'infiammazione è mal tollerata, si osserva un forte bisogno di stare fermi, immobili, senza che nessuno disturbi. C'è sete per grandi quantità d'acqua bevuta in una sola volta, ci possono essere fitte al petto o al torace e spesso i pensieri sono rivolti al lavoro ed ai problemi economici.

### FERRUM PHOSPHORICUM

Il rialzo febbrile non è accompagnato da sintomi evidenti come quelli degli altri rimedi; osserviamo però gli occhi arrossati e il viso colorito. Ci possono essere raffreddori, mal di gola, otite iniziale, raucedine e tosse secca. È il rimedio dell'infiammazione iniziale, utile di frequente in persone delicate, emotive, un po' anemiche.

**GELSEMIUM**

La caratteristica principale che accompagna la febbre di Gelsemium è la debolezza. Con la debolezza ci può essere anche sonnolenza, e gli occhi vengono sentiti "pesanti" dal sofferente, le palpebre "scendono" ed anche la vista è offuscata. Le gambe vengono sentite pesanti, anche la mente è come intorpidita, appesantita, e i brividi di febbre vengono percepiti come se corressero su e giù per la schiena. Il tremito

può essere tanto forte che il paziente chiede di essere tenuto fermo. Nel quadro dei sintomi di Gelsemium la sete è assente, e per l'aspetto emotivo possiamo ricordare come questo quadro possa accompagnare l'ansia di affrontare qualche difficoltà o l'aver ricevuto qualche cattiva notizia.

**EUPATORIUM**

Rimedio di febbre alta, con indolenzimento insopportabile, specie durante

l'influenza.

A far male in questo caso non sono solo i muscoli, ma proprio le ossa, che fan male quasi dovessero rompersi. I brividi di febbre iniziano nella schiena, nella zona lombare, e peggiorano quando il paziente beve freddo, ma ciononostante la sete di bevande fredde è spiccata.

È una febbre che si può anche accompagnare a nausea e vomito, la sudorazione è scarsa.

**CURIOSITÀ**

Per l'omeopata George Vithoulkas la febbre è un indicatore importante della capacità di reazione di un organismo. Nei casi di malattie croniche in cui il paziente da anni non ha la febbre, un intenso rialzo febbrile può accompagnare il miglioramento, il cosiddetto salto da un livello di energia inferiore ad uno superiore.

Anna Maria Coppo  
Farmacia San Giuseppe,  
Settimo Torinese



Evitare il rischio di brutti incidenti. Il mercato fuori controllo è quello delle bancarelle improvvisate e della vendita per strada. Importante è la tracciabilità dell'intera filiera. Anche per i giocattoli in etichetta devono essere riportati in italiano i dati di chi ha fabbricato il prodotto, di chi lo commercia e di chi lo distribuisce.

La **marcatrice** CE indica che il prodotto rispetta tutti i principali ed essenziali requisiti di sicurezza. Il giocattolo è stato sottoposto ad appropriate procedure di valutazione della sua conformità alle normative vigenti. Non è sinonimo di qualità e sicurezza, ma un'attestazione (apposta dal costruttore) che indica il rispetto dei requisiti essenziali. È un'autocertificazione, che potrebbe anche non essere attendibile, se il produttore non è serio e affidabile. Questo marchio da solo non è sinonimo di totali garanzie. Le ditte che certificano qualità e sicurezza sono ditte il cui lavoro è il controllo. Ma i loro servizi devono essere specificatamente richiesti e pagati. In Italia infatti non esiste alcun obbligo di controllo.

Ci sono le regole, ma manca il controllo che spetta al Ministero dello sviluppo economico che dovrebbe adottare misure di prevenzione e denunciare le aziende che producono giocattoli pericolosi. Questo non avviene per l'alto numero di giocattoli in commercio. Il Ministero si muove solo su segnalazione,

che in genere giunge dalle associazioni di consumatori. In assenza di verifiche dirette, la normativa si trasforma solo in un vincolo sulla carta.

Il marchio IMQ invece è il marchio di qualità di un'associazione industriale che si occupa di sicurezza e qualità di prodotti e di gestione aziendale.

Il marchio Giocattoli sicuri dell'Istituto italiano sicurezza giocattoli poi è ancora più specifico. Sono certificazioni che sono lasciate alla libera iniziativa dei produttori e non sono imposte dalla legge.

Un gioco senza etichetta o con indicazioni di legge incomplete deve essere evitato. L'etichetta è la carta d'identità di un giocattolo: più è completa maggiori sono le informazioni in nostro possesso, più alta è la sicurezza che possono offrire. Devono essere scritte in modo leggibile in maniera indelebile.

Sulla confezione del giocattolo o sull'etichetta ci devono essere le indicazioni che indicano sicurezza e garanzia. Molto importante è la rintracciabilità, cioè il nome e l'indirizzo del fabbricante o del distributore sul mercato.

Le **istruzioni per l'uso** sono indice di serietà.

Servono anche per capire se il giocattolo è adatto all'età del bambino e se serve per lo scopo.

Se si dà a un bambino

# SICUREZZA DEI GIO

un gioco non adatto alla sua età si possono avere conseguenze indesiderate. Se il bambino ha meno di 36 mesi bisogna stare molto attenti a queste indicazioni in quanto tende a mettere tutto in bocca. Esiste il cosiddetto fantasma, che indica gli oggetti pericolosi per i più piccoli. Il marchio è accompagnato da brevi indicazioni che spiegano il pericolo specifico.

Il **test antirischio**. Le varie parti del giocattolo nel suo insieme, come i singoli componenti in cui lo si può smontare, non devono essere appuntiti o presentare spigoli vivi. Non deve avere bordi taglienti. Le parti scomponibili devono essere grandi a sufficienza e non avere diametro inferiore a 3,17 cm. Ciò evita che il bambino, nel caso lo metta in bocca, rischi il soffocamento.

I peluche non devono avere il pelo lungo. Il bambino può strapparli e ingoiarli. Gli occhi, il naso e i capelli di un pupazzo o di una bambola devono essere resistenti allo strappo. Le cuciture dei bambolotti imbottiti devono essere solide, in maniera da

evitare qualsiasi fuoriuscita. I vestiti della bambola, i tessuti di un pupazzo e qualsiasi materiale usato per il giocattolo non devono rilasciare il colore. Il tessuto di cui è composto non deve avere fili di cucitura molto lunghi e i bottoni che si staccano con facilità il suono che emette non deve essere troppo forte: i bambini hanno un udito più sensibile degli adulti e sono anche più impressionabili. I giocattoli non devono avere cordicelle, spaghi e lacci che superino i 20 cm di lunghezza. Il bambino altrimenti potrebbe strozzarsi.

I giocattoli meccanici devono avere ingranaggi non accessibili anche per il bambino più curioso. Fucili pistole e altre armi giocattolo devono avere la punta arrotondata. Se il passatempo è elettronico, le pile non devono essere accessibili. Il comparto delle batterie deve essere chiuso da viti. I giocattoli in plastica morbida non devono contenere più dello 0,05% di ftalati (additivi usati per ammorbidire la plastica). Bisogna sempre rispettare le fasce d'età consigliate.

Dal 30 giugno 2009 è in vigore la nuova direttiva



# CATTOLI

europea 2009/48/CE, che incoraggia e garantisce la sostituzione delle sostanze e dei materiali pericolosi con altri meno rischiosi, quando sussistono alternative economicamente e tecnicamente idonee. Non sono considerati giocattoli i dardi, i puzzle di oltre 500 pezzi, i fuochi d'artificio e micette, forni e ferri da stiro giocattolo, cioè molti intrattenimenti venduti sulle bancarelle natalizie. È stato istituito il Rapex un sistema di allerta che segnala in tempi rapidi la presenza del nemico. Questo sistema funziona in base alle segnalazioni.

Il pericolo più serio a cui può andare incontro un bambino è che un genitore o un parente lo consideri più intelligente della media. Così non si bada alle fasce d'età indicate. L'intelligenza non c'entra, importante è il modo di essere e di conoscere di un bimbo sino a 3 anni si porterà sempre un gioco alla bocca. Il rischio maggiore è che inali qualcosa e che possa esserne soffocato. Inghiottire un oggetto, a meno che non sia acuminato, non dà particolari problemi. Inalare una pallina, un bottone, un'imbottitura, un po' di pelo di un peluche, sì.

Silvia Bottero Bracco  
Farmacista





# PIANTE ANTISMOG

Detersivi, prodotti chimici usati per la cura e la manutenzione della casa, colle e vernici, tappeti e parquet, mobili e arredi tessili, fumo di sigaretta, fumo di candele, fornelli, camini, vapori di spray, smacchiatori, insetticidi, sono tutte potenziali fonti di inquinamento domestico, in quanto possono sprigionare sostanze tossiche dannose per la salute. Si tratta di quantità minime e il rilascio è graduale e lento, ma è significativo, in quanto in casa si soggiorna parecchie ore al giorno. Le piante possono essere utili per contrastare questo tipo di inquinamento. Sono in grado di neutralizzare una parte delle sostanze tossiche presenti nell'aria.

Sono considerate piante disinquinanti tutte quelle che sono in grado di assorbire e liberare l'aria da una serie di sostanze nocive che sono inevitabilmente presenti nei vari luoghi della casa. Il processo di assorbimento degli inquinanti è semplice: ci sono piante, spesso verdi, che hanno la capacità di assorbire uno o più inquinanti attraverso gli stomi, i pori presenti sulla superficie delle foglie. Più la pianta è idratata attraverso le radici, più rilascia vapore acqueo nell'atmosfera attraverso gli stomi che si dilatano di conseguenza. Quanto più gli stomi della foglia sono dilatati, tanto più sono in grado di catturare e assorbire le sostanze nocive presenti nell'aria. Le sostanze inquinanti vengono eliminate dalla pianta stessa attraverso l'immagazzinamento nelle cellule della pianta; attraverso la loro metabolizzazione,

ovvero sono assorbite dalla pianta stessa dopo un'opportuna trasformazione; si ha l'eliminazione attraverso l'apparato radicale. Nel terreno sono presenti una serie di microrganismi (come funghi e batteri) che sono in grado di trasformare questi inquinanti in nutrimento per la pianta stessa.

Le principali fonti di inquinanti dell'aria dentro le pareti domestiche sono subdole e molteplici: pare che l'aria di casa sia dal 5 al 10% più inquinata di quella esterna. Sono tante le sostanze chimiche che possono essere rilasciate dagli arredi o dai prodotti chimici quotidianamente utilizzati per la pulizia. Si tratta di quantitativi minimi, ma tossici per l'organismo. Gli inquinanti domestici tendono a rimanere nelle abitazioni, perché sono costruite secondo criteri di isolamento termico, che rendono le mura domestiche praticamente simili a una cassa stagna, dove nulla o poco entra o esce. Oltre alle piante bisogna aerare quotidianamente le stanze per migliorare l'aria domestica.

Non si sa qual sia la quantità di inquinanti che le piante riescono a smaltire quotidianamente. Il numero delle piante e la loro dimensione andrebbe proporzionata alla grandezza della stanza e al

numero di fonti inquinanti presenti. Tutta la pianta concorre alla depurazione (foglie, gambo, radici), più è grande più può assorbire inquinanti.

La scelta della loro collocazione deve tener presente il tipo di inquinante più probabilmente presente nelle diverse stanze e la maggior o minor capacità di assorbirlo da parte delle piante. Alcune sono più efficaci contro determinati inquinanti, altre sono più utili per abbatterne altri. Nel soggiorno, spesso il locale più spazioso della casa, possono concentrarsi tanti tipi di inquinanti: dal rivestimento del pavimento ai mobili, dalle pitture delle pareti ai prodotti di pulizia, dal fumo del camino a quello di sigaretta. Le principali fonti di inquinamento sono ammoniaca (prodotti detersivi), benzene (prodotti per la pulizia, pitture, fumo di sigaretta, profumi per l'ambiente), formaldeide (alcuni mobili laminati e truciolato, determinati tipi di materiali d'arredo, cere e vernici, fumo di sigaretta), monossido di carboni (fumo di sigaretta, del camino, della stufa), toluene (pitture, solventi, prodotti per l'isolamento), tricloroetilene (tutti i tessuti puliti a secco come rivestimento di poltrone, cuscini e divani e tende), xilene (parquet, resine, pitture e fumo di sigarette).

Le piante rilasciano anidride carbonica durante la notte, ma la quantità è trascurabile e irrisoria rispetto a quella di ossigeno che immettono nell'aria durante il giorno, quindi si possono mettere anche in camera da letto. Al mattino, basta aerare la stanza per almeno dieci minuti. Le principali fonti di inquinamento sono: ammoniacca, benzene, formaldeide, toluene, tricloroetilene, xilene. Anche negli uffici le piante possono essere utili o nella

stanza usata da studio nelle case. Tra mobili, stampanti, inchiostri, prodotti per la pulizia e fumo di sigaretta, la concentrazione degli inquinanti atmosferici è alta. Anche qui le principali fonti sono: benzene, formaldeide, monossido di carbonio, toluene, xilene.

La concentrazione di inquinanti è maggiore in cucina: infatti qui avvengono i principali processi di combustione che possono portare alla formazione di monossido di carbonio. Si

fa anche largo uso di prodotti detergenti che possono rilasciare sostanze volatili tossiche. Ancora una volta i principali inquinanti sono: ammoniacca, benzene, formaldeide, monossido di carbonio, xilene.

Nel bagno la concentrazione è alta, soprattutto se il locale è usato anche come lavanderia. L'inquinamento può derivare dall'uso dei prodotti per la pulizia e la cura della casa, ma anche dai detersivi usati per il bucato.

Quali le piante con maggior potere disinfquinante? Agiaonema, aloe, anturio, azalea, falangio, croton, ciclamino, dracena, ficus, felce, gerbera, kenzia, edera, palma nana, filodendro, palma da datteri, pothos, rapis, sansevieria, scelfiera, spata filo.

Silvia Bottero Bracco  
Farmacista



# Piante e sport

Al giorno d'oggi lo sport inteso sia come attività fisica amatoriale che come attività agonistica è parte integrante della nostra vita.

L'attività fisica ricreativa, sportiva, riabilitativa e mirata alla promozione del benessere è praticata da tutte le fasce d'età, dai bimbi ai nonni, poiché tale attività è volta al raggiungimento della "fitness", cioè buona salute, forma o condizione fisica.

Ci sono vari motivi per cui si pratica sport:

- come strumento di rilassamento, per combattere lo stress e per scaricare le tensioni accumulate durante la giornata;
- come attività fisica supplementare per il controllo o la riduzione del peso corporeo;
- come modellamento del corpo o mantenimento della sua buona funzionalità;
- come disciplina agonistica che richiede continui e scrupolosi allenamenti.

Lo sportivo si rivolge al mondo delle piante per avere un aiuto o un supporto per la propria attività sia nei periodi di allenamento che in quelli di competizione.

Prima di tutto bisogna ricordare che di fondamentale importanza per chi svolge attività fisica è l'alimentazione, che deve essere equilibrata e bilanciata in apporto di vitamine, minerali, carboidrati, proteine e grassi. Gli integratori fitoterapici possono essere usati come

complemento ad una dieta corretta e vanno consigliati in base alle necessità di chi pratica attività fisica. Le piante ricche di fibre, come "il baccello di fagiolo", "l'opunzia", "lo psillo" e "la crusca", regolizzano l'intestino, accelerano il transito del cibo e quindi ne riducono l'assorbimento e l'utilizzo da parte dell'organismo. Queste piante sono consigliate a chi pratica attività sportiva per perdere peso o per controllarlo "bruciando" più calorie. Carciofo, bardana, betulla, cicoria sono ottimi drenanti e depurativi, favoriscono l'eliminazione di scorie ed aiutano a controllare il colesterolo e ridurre il ristagno di liquidi e cellulite. Arancio amaro e guaranà, che hanno azione termogenica, e fucus che, apportando iodio, stimola l'attività della tiroide, sono piante adatte "allo sportivo a dieta". Se l'attività sportiva è svolta

per aumentare la massa muscolare si possono usare la spirulina, che è un'alga ricca di vitamine, sali minerali e aminoacidi, il fieno greco e il maca, ricco di fitosteroli che nell'organismo svolgono attività simile al testosterone cioè di potenziamento della massa muscolare.

Non vanno dimenticate tutte le piante adattogene, cioè quelle in grado di produrre un generico miglioramento delle condizioni psicofisiche: incremento della resistenza alla fatica, regolazione delle funzioni metaboliche, miglioramento delle capacità fisiche e cognitive.

Ginseng, eleuterococco e rodiola aiutano a reggere meglio la fatica, mentre guaranà, cola, matè favoriscono una performance ottimale. Gingko biloba stimola la riattivazione dell'organismo e migliora le prestazioni del cervello grazie alle sue proprietà antiossidanti che

permettono di ottenere maggiore concentrazione e resistenza alla fatica.

Bisogna, però, fare attenzione, perché l'erronea convinzione che l'origine naturale degli integratori fitoterapici ne garantisca automaticamente l'innocuità, cioè la mancanza di controindicazioni ed effetti collaterali, può portarne all'abuso.

In alcuni casi poi la conoscenza superficiale del prodotto può far incorrere in doping, poiché alcune piante possono contenere sostanze non permesse dall'antidoping.

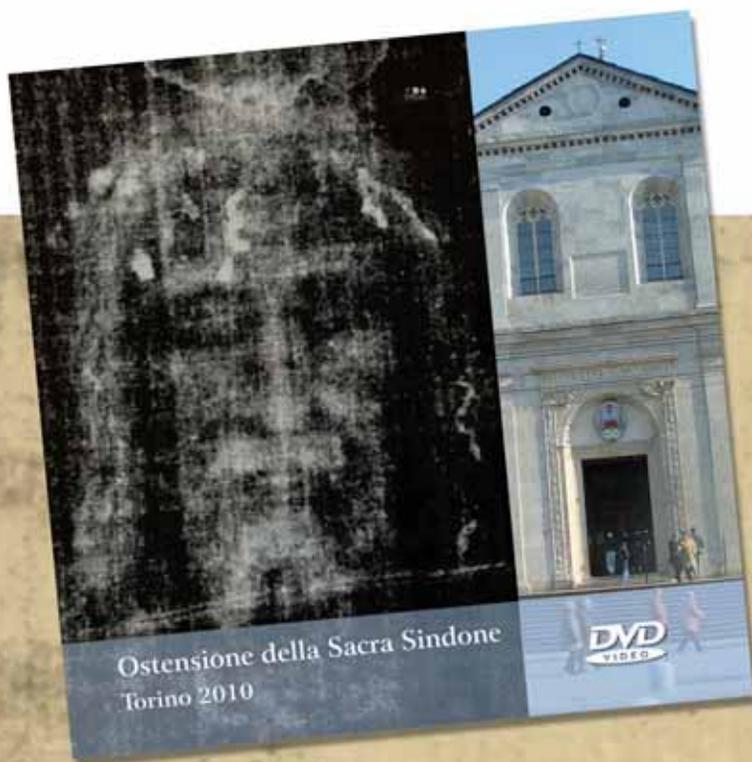
È fondamentale quindi, cari sportivi, che vi rivoliate al vostro farmacista Farmagrappo per un sano ed adeguato consiglio.



Gliola Rosso  
Farmacista  
Biella



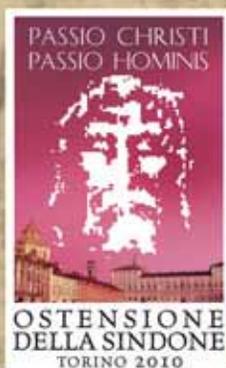
# Il DVD realizzato per l'Ostensione della Sacra Sindone di Torino 2010



www.sgi.to.it

## CONTIENE 3 FILMATI

- 1 Immagini della cerimonia di apertura dell'Ostensione 2010 17'
- 2 L'Uomo della Sindone 8'
- 3 Arte e fede in Piemonte 17'



Per ricevere il DVD è sufficiente compilare questo coupon e inviarlo via fax:  
SGI Srl - via Pomaro, 3 - 10136 Torino - fax 011 329 06 79 Per informazioni: tel. 011 35 99 08 - info@sgi.to.it



### Coupon d'ordine

nome e cognome \_\_\_\_\_

p.iva / c.f. \_\_\_\_\_

indirizzo \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ città \_\_\_\_\_

prov \_\_\_\_\_ telefono \_\_\_\_\_

firma \_\_\_\_\_

Desidero ricevere n° \_\_\_\_\_ copia/e di "Ostensione della Sacra Sindone"

a Euro 8,00 cad. + spese di spedizione al seguente indirizzo: \_\_\_\_\_

Al sensi del D.L. 196/2003 autorizzo SGI srl al trattamento dei dati raccolti con questo coupon ai fini della gestione amministrativa del presente ordine. Il trattamento dei dati verrà effettuato anche con mezzi informatici presso gli uffici di SGI srl.

# NOTIZIE VELOCI

## VELENI IN FACCIA

Dal mascara al rossetto: sono 515 gli additivi contenuti nei trucchi. In alcuni profumi possono esserci fino a 250 sostanze chimiche; 15 negli shampoo; 33 nei rossetti; 13 nei lucidalabbra; 31 negli smalti per unghie; 25 nelle matite per occhi; 16 nei fard. Una donna utilizza in media 13 prodotti di bellezza al giorno e quindi vengono a contatto con innumerevoli sostanze chimiche.

Oggi si incomincia a profumarsi e a truccarsi sin da bambini e quindi si verificano molti casi di allergie sin dalla più tenera età.

## EFFETTO FECONDAZIONE I GEMELLI SONO RADDOPPIATI

Le italiane partoriscono tardi e ricorrono alla fecondazione assistita. Due fattori che hanno causato il boom delle nascite plurime, un problema medico e sociale in quanto rischiano di più la morte e le malattie. Dal 1982 i gemelli sono raddoppiati. Le triplete rappresentano il 4% dei bambini nati da parto gemellare. La percentuale di parti plurimi è molto più alta nelle gravidanze ottenute con la procreazione assistita e raggiunge il 18,4% a livello nazionale. Anche l'aumento dell'età della mamma favorisce i parti gemellari. Con i gemelli si hanno anche più parti prematuri (in genere si verificano prima della 37 settimana). I gemelli sono a maggior rischio di morte e di malattia per la loro prematurità. I gemelli prematuri sono quelli che nascono con un peso molto basso (inferiore a un chilo e mezzo). Dopo il primo periodo hanno uno sviluppo uguale a quello degli altri bambini.

## CUORE ARTIFICIALE PERMANENTE

Si tratta di un cuore intratoracico, della lunghezza di 4 cm, s'impiana all'interno del ventricolo sinistro e si collega con l'aorta ascendente. Si tratta di una pompa idraulica attivata elettricamente, è interamente collocato all'interno del torace in modo da ridurre i rischi d'infezione. L'alimentazione elettrica è realizzata attraverso uno spinotto collocato dietro il padiglione auricolare sinistro al quale è collegata la batteria che il paziente porta alla cintura. La sua peculiarità sta nella ridotta invasività e nei modi di alimentazione. La speranza di vita è di 25 anni.

## TEMPERATURE

Nonostante l'effetto serra le temperature scenderanno. L'anno con la temperatura più alta è stato il 1998. I gas serra ai quali dovrebbe essere connesso il riscaldamento del pianeta sono continuati a crescere copiosi, ma un vero incremento del clima reale non si è verificato. Negli ultimi anni il Pacifico ha continuato a perdere progressivamente calore e sta dando segni di concreto raffreddamento. Esiste una correlazione tra oceani e temperature, esistono cicli naturali in cui si alternano caldo e freddo: queste oscillazioni durano all'incirca due o tre decenni. La tendenza di tutti gli anni ottanta e novanta è stata alla crescita del calore nel mondo, ma ciò è avvenuto dopo che tra il 1945 e il 1977 ci fu un ciclo di basse temperature.

La fase attuale è orientata verso il freddo.



## TV E BAMBINI

Esiste un canale per i neonati e per i bambini sotto i tre anni. Non c'è nessuna pubblicità. I contenuti sono minuziosamente controllati da esperti prima di essere messi in onda; il canale non deve essere considerato un parcheggio. Possono esserci dei rischi inerenti alla crescita fisica e psicologica di neonati e bambini sino ai trentasei mesi.

La tv non vuole essere baby sitter né indurre dipendenza dei minispettatori. L'obiettivo non è quello di sostituirsi alla famiglia, ma quello di offrire un nuovo spunto di interazioni tra genitori e figli.

PRESTONEB

# Terapia mirata



## ARRIVA ALL'OBIETTIVO

Con l'innovativa ampolla **AdaptAir**  
basta un dito per indirizzare l'aerosol  
nelle alte, medie o basse vie respiratorie

# A3 PROGRESSIVE

Nebulizzatore a pistone per terapie aerosoliche mirate



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Autorizzazione richiesta al Ministero Sanitario in data xx/xx/xxxx

Numero Verde  
**800 86 12 94**

Corman S.p.a. - Via Sciesa, 10 - 20084 Lacchiarella (MI)  
Tel. 02 9008097 - Fax 02 90079048 - [www.corman.it](http://www.corman.it)

**JL**  
**corman**

# NOTIZIE VELOCI

## LIMITI DEL CORPO UMANO

Il corpo umano è tarato per vivere in condizioni ben precise, al di là delle quali la vita è preclusa. Uno dei parametri fondamentali è la temperatura dell'acqua, dell'aria e del corpo. Un individuo può resistere sino a 150°C, ma non oltre dieci minuti. Oltre si crolla, perché l'organismo non è più in grado di termoregolarsi.

Siccome l'acqua sottrae al corpo calore, si può resistere in acque fredde, circa 4°C, per non più di trenta minuti. La confusione mentale sopraggiunge, quando la temperatura del nostro corpo si aggira sui 34-35°C. a 26°C, il cuore smette di battere.

Se il nostro corpo accumula troppo calore, la temperatura limite è di 42°C, si verificano gravi problemi.

L'acqua è fondamentale per la sopravvivenza; se non diamo modo alle cellule di idratarsi, la morte sopraggiunge in una settimana.

Si resiste di più alla fame, quasi quarantacinque giorni, quando, però si è perso il 30% del proprio peso iniziano i problemi: è più facile cedere a causa di un'infezione dovuta alla debolezza, che non a reale mancanza di elementi nutrizionali.

L'ossigeno è fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo. Possiamo trattenere il fiato in media per due minuti. Solo alcuni allenati arrivano sino a undici minuti.

L'ossigeno è fondamentale anche per chi va in montagna dove l'aria è più rarefatta: a livello marino la pressione è pari a 160 mmHg, ma precipita a 110 mmHg a 3000 metri di altitudine. Quasi tutti iniziamo ad avere problemi a 4500 metri; si ha il cosiddetto mal di montagna che può già farsi sentire dai 2500 metri. Ad alta quota si può andare incontro all'edema cerebrale che può portare a incoscienza e morte: i primi sintomi sono cefalea e difficoltà a camminare.

Da HYNECOS RESEARCH, Divisione Cosmetica di Pool Pharma.

## Il Wellness cosmetico: una nuova "filosofia" di cosmesi in Farmacia.

### Un pronto risultato estetico, visibile e duraturo, dai forti connotati salutistici.

A tutte le donne piace avere un aspetto fresco, curato e attraente. Essere donna oggi vuol dire, infatti, essere sempre più consapevole e gelosa del valore della propria bellezza. Fare uso di preparati cosmetici per la cura quotidiana del corpo, e in particolare del viso e degli occhi, che ne rivelano con immediatezza la personalità e la storia, rappresenta per ogni donna un'esigenza sempre più sentita, per non dire la normalità. L'interesse si rivolge a quelle proposte che sono capaci di sottolineare la bellezza, facendone emergere ciò che la rende "unica", di valorizzarla perché si riveli nel modo più "seducente" e di proteggerne la freschezza nel tempo. Non si accontentano più le donne di oggi di un "make-up tradizionale", che guarda solo ad un effetto immediato e momentaneo, ma preferiscono orientarsi verso i "nuovi esteticuti", non ritrovati miracolosi ma trattamenti cosmetici studiati per soddisfare l'esigenza estetica attraverso il ricorso a principi attivi rigorosamente testati e capaci di elevate performance.

**ESTETIL HIGH PERFORMANCE**, le nuove proposte di **wellness cosmetico** nate dalla ricerca **HYNECOS RESEARCH Divisione Cosmetica di Pool Pharma**, oltre al risultato estetico garantiscono protezione e benessere in tutta sicurezza. Formulazioni innovative, contenenti solo principi attivi di alta qualità in concentrazioni adeguate, e elevata sicurezza dermatologica ed oftalmologica garantite da rigorosi test sono i tratti comuni a tutti i prodotti **HYNECOS RESEARCH** studiati pensando al mondo della Farmacia.

**ESTETIL HIGH PERFORMANCE "ALL IN ONE MASCARA"**, l'innovativo **mascara-trattamento "5 funzioni in 1"** che, grazie ai principi attivi e al sistema di applicazione brevettato ed esclusivo, **aumenta il volume delle ciglia, le allunga e definisce, le rinforza, le ristruttura e ne stimola la crescita.**

**ESTETIL HIGH PERFORMANCE "SOFT REMOVER"**, lo struccante occhi ultradelicato indicato per occhi sensibili e per chi porta lenti a contatto, che garantisce una perfetta pulizia degli occhi oltre all'azione emolliente e lenitiva di Camonilla e Tiglio.

**ESTETIL HIGH PERFORMANCE "FILLER VISO IDRATANTE ANTI-AGE"**, lo speciale trattamento in gel a base di **acido ialuronico potenziato ad alta concentrazione e a basso peso molecolare** studiato per combattere le rughe e per restituire una pelle compatta, levigata e visibilmente più giovane.

**ESTETIL HIGH PERFORMANCE "MASCHEA VISO IDRATANTE ANTI-AGE"**, realizzata in "tessuto non tessuto", per contrastare, grazie all'**acido ialuronico potenziato ad alta concentrazione e basso peso molecolare e agli altri attivi**, la formazione di rughe e segni d'espressione e per proteggere la pelle del viso dal precoce invecchiamento.

I prodotti **ESTETIL HIGH PERFORMANCE di HYNECOS RESEARCH** sono in vendita in Farmacia.

Trio  
Carbone<sup>plus</sup>  
Chiedi al tuo farmacista.

PANCIA GONFIA?

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Che fastidio quell'aria nell'intestino!



# Trio Carbone<sup>PLUS</sup> Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

Trio Carbone Plus è un prodotto naturale che può aiutarci a ritrovare e mantenere il naturale benessere intestinale.

Trio Carbone Plus è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.



In confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.

Da **POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

## Dormire male ti mette di cattivo umore!

In Farmacia c'è **Melasin•up** che favorisce il riposo e aiuta a ritrovare il buon umore.

**Melasin•up**, rimedio naturale costituito da un'equilibrata miscela di Melatonina e di Iperico, noto anche come la "pianta del sorriso", racchiusi in una compressa a due velocità di scioglimento (rapido e lento rilascio), può rappresentare un aiuto sicuro su cui poter contare come un amico, notte dopo notte. Preso 1 ora prima di coricarsi, grazie alla Melatonina,



**Melasin•up** aiuta a riposare bene e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia in particolari periodi dove l'organismo ne risente di più.

**Melasin•up** aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario legato a continui spostamenti.

**Melasin•up**, riposi bene e il buon umore si vede dal mattino.

**Melasin•up**, l'alleato della notte, non è un farmaco ed è in vendita in Farmacia in confezioni da 60 e 20 compresse.



Chiedi al tuo Farmacista.

## "Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale. In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa*.

**Psylloplus** non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche *bustine* nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in *compresse* da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.



**Psylloplus** favorisce il formarsi di una massa fecale soffice, e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.

Completa la linea **PsylloMint**, in *bustine monodose* senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'olio **essenziale di Mentha Piperita**, per aiutare a ridurre gonfiori legati allo squilibrio intestinale.



Chiedi al tuo Farmacista gli originali





**ribelle  
alla legge**

www.sgl.it

**Sfidate la gravità  
a cuor leggero!**

**LAURETANA®**

**L'acqua più leggera d'Europa**

*consigliata a chi si vuole bene*

servizio clienti

Numero Verde

**800-233230**

Tel. +39 015 2442811 r.a.

[www.lauretana.com](http://www.lauretana.com)

GRAGLIA - Biella

