CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story
ROSARIA SOMMARIVA
TROPPO SVEGLI

Salute senza età
DIFENDERSI DORMENDO

Focus
LOVE BOMBING

Piccoli grandi passi
UN'AI SOTTO L'ALBERO

Allo specchio
DIMMI COSA SOGNI



Sogni d'oro

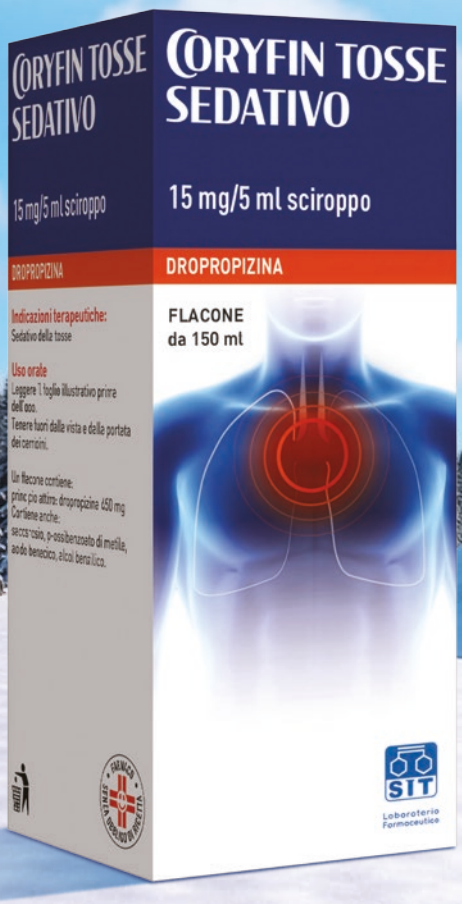
UN NUMERO PER DORMIRE MEGLIO
E TORNARE A SOGNARE A OGNI ETÀ.

DIC 25 / GEN 26
#20

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

CORYFIN TOSSE SEDATIVO

Contro la tosse.



SCOPRI DI PIÙ SU CORYFIN.IT

CORYFIN TOSSE SEDATIVO è un medicinale a base di Dropropizina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 01/10/2025.

SIT | Desma Laboratorio Farmaceutico



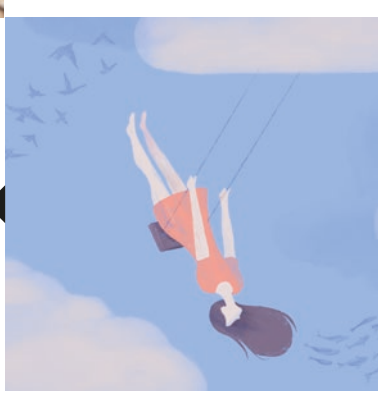
06

COVER STORY
ROSARIA SOMMARIVA
Troppo svegli



44

PICCOLI GRANDI PASSI
Un'AI sotto l'albero



50

ALLO SPECCHIO
Dimmi cosa sogni

5 EDITORIALE
Un numero per dormire meglio e tornare a sognare a ogni età

6 COVER STORY
Troppo svegli

14 SALUTE SENZA ETÀ
Difendersi dormendo

20 FOCUS
Illusione d'amore

28 STARE BENE
Tra le braccia di Morfeo

38 DIMMI COSA MANGI
Dormire di gusto

44 PICCOLI GRANDI PASSI
Un'AI sotto l'albero

50 ALLO SPECCHIO
Dimmi cosa sogni

56 MUOVIAMOCI!
A ritmo circadiano

60 ANIMALI A CHI?
Fatti più in là

64 METTITI IN GIOCO
Sogno o realtà?
Scoprilo con il nostro test

66 MA COSA VUOL DIRE?
I termini difficili spiegati in modo semplice

Dicembre 2025 - Gennaio 2026
Anno IV - n° 5

Registrazione Trib. Forlì
n. 6 del 30/11/2021

Editore
Menabò Group srl
Via L. Napoleone Bonaparte, 50
47122 Forlì (FC)
Tel: 0543 798463
www.menabo.com
corofarhealth@menabo.com

Direttore responsabile
Stefano Scozzoli
stefano.scozzoli@menabo.com

Progetto e coordinamento editoriale
Roberta Invidia
roberta.invidia@menabo.com

Art director
Lisa Tagliaferri

Collaboratori
Ilaria Liberti, Sara Mazzotti, Maria Nerl

Fotografie
Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici
Antonio Bassini, Elena Briganti, Paola Bongiovanni, Ivano Frattini, Elvis Mazzoni, Marco Valentini

Stampa
Pigini Group
Via Brecce, 96
60025 Loreto (AN)



ABBIAMO FARMACI CHE FANNO BENE E FANNO ANCHE DEL BENE.

Fanno del bene a te, che ti puoi permettere lo stesso farmaco a un costo inferiore, e fanno del bene alla sanità pubblica che può concentrare le risorse su terapie più costose, facilitandone l'accesso a chi ne ha bisogno. Ecco perchè i farmaci equivalenti mettono sempre al centro la tua salute e il tuo interesse.

AUROBINDO
Committed to healthier life!



Cari lettori,

le feste sanno di luce, di scintillio, di allegria. Ma anche di notti: quelle in cui si sogna e si esprimono desideri e quelle in cui si resta svegli, in cerca di un sonno che non arriva. Quanti di noi sperimentano, e non da ora, un sonno difficile, frammentato, che non ci fa riposare? I motivi sono tanti: preoccupazioni, ansie, incapacità di **distaccarsi da quello che ci succede di giorno**. E non è più solo un problema degli adulti, ma sempre più spesso anche di giovani e giovanissimi. In questo numero parliamo proprio di questo: di come ritrovare il sonno, i sogni e di come distinguere questi ultimi dalle illusioni.
Nella storia di copertina, insieme a **Rosaria Sommariva**, medico esperto di Medicina del sonno e fondatrice dell'associazione "Riaccendi il sorriso", parliamo di come l'abuso dei **dispositivi elettronici** abbia effetti sempre più deleteri su **bambini e adolescenti**: dai disturbi del sonno a quelli dell'attenzione fino a sintomi di dipendenza vera e propria.
In "Salute senza età", con l'aiuto del reumatologo **Marco Valentini** e dello psicoterapeuta **Ivano Frattini** capiamo il collegamento tra la mancanza di **sonno**, e di conseguenza di **sogni**, e le **malattie autoimmuni**.
Parlando poi di sogno e di illusioni, facciamo un focus sul "**love bombing**", un eccesso di attenzioni e di amore alla base di molte manipolazioni affettive e non solo.
Con i farmacisti **Alessandro e Alessia Burchini** esploriamo le sostanze prodotte dal nostro corpo che ci permettono di addormentarci e i **rimedi naturali** per ritrovare un sonno profondo. Per dormire di gusto invece bisogna mangiare i **cibi giusti**, fin dalla prima colazione.

Un buon sonno comincia di giorno: da quello che mangiamo, da quanto usiamo il cellulare, da come ci distacchiamo da quello che ci succede.

Lo vediamo in "Dimmi cosa mangi" insieme alla nutrizionista **Paola Bongiovanni**. Lo sapevate che la sera è meglio mangiare la pasta?
Scartiamo poi i regali di Natale e conosciamo meglio i **giocattoli potenziati con l'intelligenza artificiale**, che aprono opportunità ma possono creare danni.
Li vediamo insieme a **Elvis Mazzoni**, professore associato in Psicologia dello sviluppo dell'UniBo.
Dal sogno dell'amico immaginario che prende forma, ai sogni più comuni che in tanti hanno fatto almeno una volta nella vita. **Cosa vuol dire sognare di perdere i denti o di cadere?** Ne parliamo in "Allo specchio".
Nella rubrica "Muoviamoci", con l'aiuto della psicologa e fisioterapista **Elena Briganti**, capiamo come mantenere allenato il nostro **ritmo circadiano**. In "Animali a chi", con il veterinario **Antonio Bassini**, scopriamo che condividere il letto con gli amici pelosi ha tanti effetti benefici sulla salute, ma che ci sono regole da seguire per il dolce sonno di tutti.
Sogno e realtà duellano nel nostro test: siete più realisti o più sognatori? Per concludere vi proponiamo una nuova rubrica: "**Ma che vuol dire?**", il nostro glossario dei termini e delle parole di questo numero per chi vuole saperne di più.

Buona lettura e buon sonno a tutti!

***Roberta Invidia**, Coordinamento editoriale*

Troppo *svegli*

Bambini e adolescenti passano sempre più tempo sui dispositivi e soffrono di insonnia, ansia, disturbi dell'attenzione e della socialità. Che fare? Occorre interrompere il loop che crea dipendenza e limita anche la loro capacità di sognare il futuro. Ne parliamo con la dottoressa Rosaria Sommariva, esperta di Medicina del sonno e presidente dell'associazione "Riaccendi il Sorriso", che diffonde consapevolezza su questi temi.

DI MARIA NERI

In un'epoca in cui il tempo online sembra non conoscere pause e crescono i disturbi legati all'abuso dei dispositivi digitali, una ricerca del British Standards Institution rivela l'altra faccia dei giovani tra i 16 e i 21 anni: il 70% degli intervistati dice di sentirsi peggio dopo avere trascorso del tempo sui social media e quasi la metà **sogna un mondo senza internet**. Eppure, l'insonnia digitale è ormai una delle emergenze silenziose dell'epoca tecnologica. E gli effetti negativi non si fermano ai problemi di sonno: crescono i **disturbi dell'apprendimento**, **dell'attenzione** e **dell'umore**. Diventa dunque fondamentale comprendere come proteggere le nuove generazioni per salvaguardare relazioni autentiche, salute mentale e benessere.
Ne parliamo con la dottoressa Rosaria Sommariva, esperta di Medicina del sonno e fondatrice di "**Riaccendi il sorriso**", l'associazione che si occupa di sensibilizzare famiglie e istituzioni sui disagi da iperconnessione e che, in questi mesi, in collaborazione con la **Polizia Postale**, con il supporto della Regione Toscana e dell'Ufficio scolastico regionale, terrà degli incontri formativi nelle scuole di tutta la Toscana. L'obiettivo è promuovere la **sicurezza digitale**, il benessere psicofisico degli studenti e un utilizzo corretto e consapevole della rete.



01 DOTTORESSA SOMMARIVA È VERO CHE L'USO DEI DISPOSITIVI TOGLIE IL SONNO?

È scientificamente provato che l'utilizzo eccessivo dei dispositivi digitali peggiora il sonno, in termini quantitativi e qualitativi. Per gli adolescenti oggi si parla di **insonnia digitale** perché sempre più giovani hanno difficoltà ad addormentarsi o a mantenere un sonno profondo anche a causa della **luce blu** emessa dai monitor. Impercettibile all'occhio umano, questa luce distrugge la melatonina, regolatore naturale del ciclo sonno-veglia.



02 CHE COSA SUCCEDE NEGLI ADOLESCENTI?

Molti ragazzi dormono col cellulare sotto il cuscino, sono svegliati da **messaggi** e **notifiche**, giocano e guardano **serie tv** fino a notte fonda quando dovrebbero dormire almeno **sette ore e mezzo** continue. Il sonno frammentato compromette la capacità del cervello di rimuovere gli **scarti neurotossici** con immediati effetti negativi e gravi rischi a lungo termine.

03 QUALI SONO I DANNI RISCONTRATI CON MAGGIORE FREQUENZA?

Sono molteplici, in termini di salute, istruzione e comportamenti. Si osserva una maggiore incidenza di **ansia**, **depressione** e **stress**. Negli ultimi sette anni sono aumentati i disturbi dell'apprendimento del 357%, si registrano cali nel rendimento scolastico, **problemi di concentrazione** e l'incremento del disturbo da deficit di attenzione e **iperattività**.

Molti adolescenti guardano serie fino a tardi, dormono con il cellulare sotto il cuscino. Questo crea disturbi i cui effetti si vedono sulla capacità di concentrazione e sul rendimento scolastico.



04 E NEI BAMBINI COSA PROVOCA L'ABUSO DEI DISPOSITIVI?

L'abuso di internet accelera i cambiamenti del cervello riducendo il volume dell'**ippocampo** come accadrebbe solo in età avanzata. Chi gioca col tablet tra i 3 e i 5 anni manifesta problemi di linguaggio e aumentano i casi di **dislessia**. D'altra parte, spesso i monitor hanno preso il posto delle baby-sitter, a casa e nei luoghi pubblici. I bambini **ipnotizzati** dal cellulare, se privati del dispositivo all'improvviso, possono diventare **aggressivi** e simulare crisi di astinenza in preda a ipereccitazione. Inoltre, contenuti violenti amplificano i disturbi del sonno, con incubi e agitazione notturna.

GSE AEROBIOTIC

GSE AEROBIOTIC

Una formula che rispetta l'equilibrio delle vie respiratorie.





GSE AEROBIOTIC
è una soluzione per aerosol
indicata per **favorire**
l'eliminazione del muco
in eccesso consentendo
l'attenuazione dei sintomi
legati a **irritazione e**
infiammazione.

È un dispositivo medico CE 0373.
Leggere attentamente le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 09/07/2024

Prodeco Pharma
etica per natura





05 QUALI SONO I SEGNALI D'ALLARME E QUANDO BISOGNA INTERVENIRE?

Ad esempio, quando si notano **isolamento sociale** e una costante necessità di essere connessi a scapito delle altre attività quotidiane; **cambiamenti d'umore improvvisi** legati a una notifica o un messaggio; calo di autostima se non si riceve approvazione sui social e poi **comportamenti a rischio** come esporsi a sfide pericolose online, parlare con sconosciuti, condividere informazioni personali. Oppure, quando reagiscono con rabbia se viene messa in discussione la libertà di usare i dispositivi, segno di una **dipendenza emotiva** dal mondo digitale. Infine, ma non meno importante, quando c'è una eccessiva preoccupazione per l'apparenza online e una **percezione distorta della propria immagine**.

Vietare i cellulari a scuola ha senso per favorire l'attenzione, ma bisogna educare all'uso consapevole.

06 INTERROMPERE L'UTILIZZO DEI DISPOSITIVI ELIMINA I PROBLEMI?

Non c'è una letteratura scientifica al riguardo, ma fare dei passi per disintossicarsi è importante. È utile anche stabilire momenti senza dispositivi come **a tavola**, almeno **un'ora prima di dormire** e **mentre si fanno i compiti**: anche un telefonino spento vicino riduce la concentrazione. Occorre prevenire la dipendenza digitale, capace di indurre crisi di astinenza al pari della droga. E questo è dovuto alla **dopamina** che, ricercata attraverso continui like e notifiche, genera piacere immediato, creando un **loop di ricompensa** molto potente.

07 VIETARE I CELLULARI A SCUOLA È UTILE?

Sì, ma non è sufficiente. Il divieto **ha senso durante le lezioni** per favorire attenzione e apprendimento, ma non può sostituire un'educazione all'**uso consapevole**.
Il cellulare è uno strumento; sta a noi insegnare come, quando e perché usarlo.

HELAN
cosmesi di laboratorio

I MUSCHI DI HELAN dal 1976 I MUSCHI DI HELAN



L'abbraccio della natura sulla pelle

Inquadra e iscriviti alla newsletter per rimanere aggiornato sulle novità dal mondo Helan.

I prodotti Helan sono distribuiti in Erboristeria, Farmacia, Parafarmacia e sul sito **www.helan.com**, anche con servizio pickup point.

Visita il nostro sito per scoprire la filosofia, i prodotti, i test eseguiti.

www.helan.com

DAL 1976 | GENOVA | ITALIA

08 DURANTE LE FESTIVITÀ O LE VACANZE SI PUÒ LASCIAR CORRERE SU LIMITI E DIVIETI?

In vacanza è normale un po' più di flessibilità, ma non è il momento di "lasciar correre" del tutto. Si possono concordare **fasce orarie libere** per il cellulare e momenti "digital detox" da vivere insieme. Le vacanze insegnano che si può stare bene anche senza schermo.

09 C'È ANCHE IL RISCHIO CHE I GIOVANISSIMI, ABUSANDO DEI CELLULARI, PERDANO NON SOLO IL SONNO, MA LA LORO CAPACITÀ DI SOGNARE?

Il sogno, inteso come la capacità di immaginare un futuro diverso e di impegnarsi per realizzarlo, richiede tempo, attenzione e sacrificio.
La "**gratificazione immediata**" online va in contrasto con l'impegno a lungo termine necessario per coltivare sogni e passioni autentiche e gli **stimoli incessanti** impediscono di concentrarsi e inducono a procrastinare. In più i social media tendono a promuovere **modelli di vita idealizzati** e poco realistici che possono portare i ragazzi a concentrarsi su **ciò che è** "**popolare**" **piuttosto che su cosa è autentico** per loro.
Stare online inoltre riduce il tempo che si dedica alle relazioni genuine, fondamentali nella vita reale.

10 COSA SI PUÒ FARE PER AIUTARE I RAGAZZI?

Relazioni vere, tempo di qualità, regole condivise sono dei buoni antidoti. **Sport**, **lettura**, **musica**, **gioco**, **teatro**, **tempo all'aperto** aiutano a ridurre la dipendenza. La scuola può aiutare proponendo progetti digitali consapevoli, laboratori sull'uso dei social e momenti di confronto.
Anche gli adulti devono essere **modelli credibili**, altrimenti i messaggi non possono arrivare.
Si educa con l'esempio!



Chi è Rosaria Sommariva

Rosaria Sommariva, **medico odontoiatra** specializzata in ortodonzia ed esperta in **Medicina del sonno**, dirige la Clinica del Sonno Santa Apollonia di Porcari (Lucca), centro di riferimento nazionale per la diagnosi e la cura delle malattie del sonno. Docente per il CONI Toscana, promuove la cultura del sonno e l'uso consapevole dei dispositivi digitali in ambito sportivo e scolastico. È fondatrice e presidente dell'associazione "**Riaccendi il Sorriso**", attiva con Polizia Postale, Carabinieri, FIMP, CONI e scuole in campagne di prevenzione e progetti educativi rivolti a giovani e famiglie.

Difendersi dormendo

Dormire e sognare sono funzioni vitali per la salute del corpo e della mente. Se si soffre di insonnia o di sonno non ristoratore, si crea neuroinfiammazione, non si elabora il vissuto emotivo e aumenta anche il rischio di sviluppare malattie autoimmuni.

DI ROBERTA INVIDIA | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Cosa può centrare il dormire o il sognare con il lupus, la tiroidite di Hashimoto o ancora con la colite ulcerosa? A prima vista niente. Ma il collegamento c'è ed è molto stretto. Chi soffre di **malattie autoimmuni**, infatti, molto spesso soffre anche di insonnia, risvegli notturni, sonno non ristoratore. Una casualità? Gli studi dicono di no, tant'è che oggi si parla sempre di più di una **correlazione** vera e propria tra **alterazione del sonno** e **autoimmunità** (la disfunzione per cui il sistema immunitario attacca le proprie cellule anziché i virus). Non dormire, infatti, può favorire l'insorgenza di questo tipo di malattia, contribuire a mantenerla nel tempo e a farla aggravare. Allo stesso tempo, la **neuroinfiammazione** – tipica delle patologie autoimmuni – è in grado di alterare il sonno e lo spazio dei sogni: un **circolo vizioso** che può assumere le sembianze di un incubo.

CON LA CONSULENZA DI
MARCO VALENTINI
E **IVANO FRATTINI**
autori del libro Sonno, sogno e malattie autoimmuni



DURANTE LA NOTTE SI ATTIVA IL SISTEMA GLINFATICO CHE SERVE A SMALTIRE LE SCORIE TOSSICHE ACCUMULATE NEL CERVELLO.



QUANDO IL NON DORMIRE "ACCENDE" IL SISTEMA IMMUNITARIO

"Morire di sonno", "crollare dal sonno". I modi di dire hanno spesso un loro fondo di verità. Quando non dormiamo, infatti, siamo letteralmente **messi al tappeto**. Questo perché il sonno è una sorta di servizio pubblico essenziale per il nostro corpo. E come ogni servizio pubblico, se si interrompe, lascia dietro di sé una serie di conseguenze. Durante la notte, infatti, si attiva il cosiddetto **sistema glinfatico**, che serve a smaltire le scorie metaboliche accumulate nel cervello e a tenere in equilibrio le sostanze proinfiammatorie e antinfiammatorie (citochine) prodotte dalle cellule del sistema immunitario. Se il sonno è disturbato, **questa** "**pulizia**" **è meno efficace**, si verificano dei processi di neuroinfiammazione e si producono più citochine proinfiammatorie (come le interleuchine), le stesse che sono alla base di molte malattie autoimmuni. L'accumulo di **sostanze neurotossiche** a sua volta disturba il sonno e, nel tempo, può favorire l'insorgere di Parkinson e Alzheimer.

La perdita del sonno è uno dei primi segnali che la malattia autoimmune è di nuovo in fase acuta. Bisogna ripartire da qui per ritrovare un equilibrio.

UN CIRCOLO VIZIOSO CHE INIZIA E FINISCE CON L'INSONNIA

Dormire bene dunque è fondamentale a tutte le età, anche per le donne in menopausa, il cui riposo è alterato da **cambiamenti ormonali**, e per gli anziani, spesso colpiti da risvegli frequenti. Ma perché non dormiamo? Nella maggior parte dei casi, se si tratta di episodi isolati, il colpevole si chiama **stress**: ci portiamo a letto i problemi e le preoccupazioni della giornata e il cervello non riesce a "staccare". Se invece il non dormire o il dormire male si prolunga nel tempo senza una causa apparente, allora bisogna indagare sulle **motivazioni profonde** che mantengono e cronicizzano questi disturbi. C'entrano molto ansia e depressione e anche i **traumi affettivi** non risolti (ad esempio un lutto, una separazione) che spesso sono presenti nella storia dei pazienti con malattie autoimmuni. La perdita del sonno d'altronde è anche uno dei primi **segnali di riacutizzazione** di una malattia infiammatoria sistemica ed è da qui che bisogna partire per ritrovare un equilibrio.

SOGNANDO SI RIELABORANO LE EMOZIONI E IL PROPRIO VISSUTO. SE NON SI DORME SI CREANO VUOTI EMOTIVI DA GESTIRE.



SOGNARE PER SPEGNERE L'INCENDIO EMOTIVO

Senza sonno è difficile pure sognare e questo ha il suo peso sulla salute di corpo e mente: il sogno è considerato una sorta di "**apparato digerente**" **della vita affettiva**, una componente del sistema immunitario psichico che si occupa di **metabolizzare** e rielaborare il vissuto. Se gli stati d'animo non vengono processati si creano una serie di **vuoti emotivi** che possono **perpetuare** i disturbi del sonno, che a loro volta creano neuroinfiammazione: un cane che si morde la coda. Il legame tra sogno e disturbi dell'affettività emerge chiaro nell'**alessitimia**, una malattia che si manifesta con l'incapacità di esprimere emozioni collegata con l'**assenza totale di sogni**.



Caffè vs adenosina

C'è una sostanza prodotta dal nostro organismo che regola il ritmo sonno-veglia. Si tratta dell'adenosina che **cresce la sera**, intorno alle 22, favorendo il sonno profondo, e **si riduce durante la notte** per permettere poi il risveglio. Caffè e adenosina hanno un rapporto molto stretto: **la caffeina blocca i recettori dell'adenosina** nel cervello, contrastando temporaneamente la sonnolenza ma senza fermare l'accumulo della sostanza. È il motivo per cui un caffè bevuto in tarda serata **può impedirci di addormentarci**, ma non per molto. La caffeina ha un'emivita più breve: quando "molla" i recettori, **l'adenosina torna a farsi sentire tutta insieme**. È la situazione di chi, alla guida di notte e dopo un caffè, si sente improvvisamente crollare addosso la stanchezza e può avere il classico colpo di sonno.

Lichtena®

UN PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA PELLE IRRITATA



Lichtena crema, realizzata dalla Ricerca Dermatologica Giuliani, è una soluzione efficace per il trattamento della pelle irritabile, arrossata e soggetta a prurito.

La linea Lichtena è frutto di un'attenta ricerca scientifica, volta a selezionare ingredienti all'avanguardia che possano offrire prodotti rispettosi per la pelle dei più piccoli e di tutta la famiglia.

GIULIANI RICERCA E INNOVAZIONE IN DERMATOLOGIA



CAPIRE IL RAPPORTO TRA CERVELLO E INTESTINO

Ad allontanare il riposo ci si può mettere anche l'intestino. Una disbiosi intestinale cronica – cioè un'alterazione dei microorganismi che compongono la flora intestinale – può avere effetti sul sonno attraverso la **circolazione di molecole infiammatorie** (come le proteine Damp e Pamp prodotte dalle infezioni batteriche). Allo stesso tempo, l'insonnia altera l'**equilibrio del microbiota**, creando un canale di disturbo bidirezionale. Non a caso, i pazienti con malattie autoimmuni mostrano con frequenza non solo **insonnia**, **ma anche disbiosi**. È proprio questa interconnessione che rende necessario un **approccio sistemico** in grado di andare al di là del sintomo per comprendere che ogni disequilibrio dà origine a problematiche apparentemente non collegate tra di loro, ma che **si influenzano a vicenda**. Proprio come l'interruzione di un servizio pubblico che si propaga come un'onda e crea disagi a catena.

Per un sonno da sogno

01 NO LUCE BLU

Smartphone, tablet e Pc emettono luce blu che **tiene sveglio il cervello**, simulando la luce del giorno. Meglio non usarli prima di dormire e leggere su carta.

02 NO CELLULLARI SUL COMODINO

Caricabatterie e cellulari sul comodino **creano campi elettromagnetici** che possono disturbare le onde del sonno. È utile tenerli fuori dalla stanza da letto.

03 NO CAFFÈ E NICOTINA

Entrambi **interferiscono con i recettori dell'adenosina**, rallentando e impedendo il momento in cui si prende sonno.

04 AGIRE SU STRESS E DISAGIO EMOTIVO

Se i disturbi del sonno sono legati a difficoltà emotive, si possono usare tecniche di rilassamento, come respirazione e mindfulness, che **aiutano a rallentare l'attività cerebrale**. Ma se non basta, è bene chiedere aiuto a uno psicoterapeuta.



Illusione *d'amore*

Il love bombing, un eccesso di attenzioni e di amore, è alla base di molte manipolazioni: da quelle amorose a quelle a scopo di truffa. Ecco come riconoscerlo, ed evitarlo.

DI ILARIA LIBERTI

Nel vocabolario delle relazioni sentimentali è entrata, negli ultimi anni, un'espressione che sembra uscita da un film romantico e che invece cela una delle forme più sottili e dannose di **manipolazione affettiva**: il *love bombing*. Letteralmente "bombardamento d'amore", indica quella strategia con cui una persona inonda l'altra di **attenzioni**, regali e dichiarazioni di impegno **esagerate** e **premature**. A prima vista sembra l'inizio di una storia sentimentale da sogno, ma dietro le quinte di quell'**intensità**, che abbaglia e confonde, può nascondersi un incubo, una trama oscura che invece del lieto fine mira a instaurare una dinamica di controllo e **dipendenza emotiva**.



Sintomi del raffreddore e dell'influenza?

TACHIFLUDEC



Una calda cura

TACHIFLUTASK



Senz'acqua, anche fuori casa, quando serve

TACHIFLUACTIV
Influenza e Raffreddore



Effervescente, decongestionante

Combattono i sintomi da raffreddamento e decongestionano le vie nasali

E la giornata continua...

Tachifludec, Tachiflutask e Tachifluactiv Influenza e Raffreddore sono medicinali. Non utilizzare nei bambini di età inferiore ai 12 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 01/07/2025.

Angelini Pharma



CHI FA LOVE BOMBING COSTRUISCE UN'IMMAGINE PERFETTA DELLA RELAZIONE PER CREARE UN LEGAME FORTE IN POCO TEMPO.

TROPPO BELLO PER ESSERE VERO

Anche se in Italia non esistono numeri sulle persone coinvolte in episodi di love bombing, nei contesti clinici e nei servizi antiviolenza si osserva come molte delle vittime di **abusi psicologici** (in gran parte donne) descrivano proprio i meccanismi tipici del **bombardamento d'amore** e parlino spesso di come all'inizio fosse tutto "talmente bello da non essere vero". Gli stessi ingranaggi sarebbero alla base anche di fenomeni di più ampia portata come quello che muove le sette e i truffatori seriali. **Accoglienza** e **calore** prima, controllo e **rigetto** poi. Ma se è vero che quando si è coinvolti è più difficile guardare alla propria situazione con le lenti giuste, è anche vero che ci sono dei segnali che si ripetono sempre come un pattern, come un film già visto.

SEMBRA UN FILM MA IN VERSIONE ACCELERATA

Il love bombing comincia come una pellicola a velocità accelerata: complimenti smisurati, attenzioni continue e dichiarazioni d'amore assoluto, come se la relazione dovesse condensarsi tutta in poche settimane. Questo processo è definito **idealizzazione intensa** ed è il primo step di quello che in psicologia viene chiamato **ciclo IDD** – Idealization, Devaluation, Discard (idealizzazione, svalutazione, scarto). È qui che il manipolatore – di solito una persona insicura e spesso profondamente egoista – costruisce un'**immagine perfetta** di sé e dell'altro, proiettando sulla relazione aspettative e fantasie irrealistiche. Durante questa fase, la vittima si sente vista come mai prima d'ora, si crea un **legame forte e rapido**. Con il passare del tempo, chi "bombarda" comincia poi a mettere in pratica dei comportamenti che esasperano le aspettative di esclusività e le richieste di presenza e contatto. Inizia così, più o meno gradualmente, a mutare la dinamica: l'"amore" diventa strumento per modellare il comportamento dell'altro, agevolato anche dall'uso dei **social media** che permettono una connessione costante e diventano terreno fertile per le forme più moderne di **controllo** relazionale.

Il bombardamento d'amore è l'inizio di un meccanismo di manipolazione, che passa dall'idealizzazione alla svalutazione e abbandono in modo ciclico.

PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA



MISURATORE DI PRESSIONE PRO

Misuratore di pressione da braccio ad uso domestico.
Utilizza il metodo oscillometrico ed è piccolo, portatile e semplice da utilizzare.

CON TECNOLOGIA AFIB With technology

Battito irregolare
Battito prematuro, ritardo contrazione, battito saltato, extrasistole

Fibrillazione atriale
Battito > 100 bpm, tremolante o irregolare

Valutazione cardiovascolare

Indicatore di movimento
e di corretto posizionamento del bracciale

È un dispositivo medico CE 0598. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. 91387 del 06/10/2025

PROFAR PROFESSIONE FARMACIA

A brand of **FederFARMA.CO S.p.A.**
Via Aldo Moro, 11 - 20074 Carpiano (MI)
www.profar.it

QUANDO LA VITTIMA CHIEDE COERENZA CON LE PROMESSE RICEVUTE, IL TROPPO AFFETTO VIENE RITIRATO ALL'IMPROVVISO.



DA STORIA ROMANTICA A THRILLER PSICOLOGICO

Quando la vittima cerca di reclamare uno spazio di autonomia, mostra titubanza oppure avanza delle pretese di concretezza verso le promesse della prima ora, si avvia invece la fase opposta: la **svalutazione**. L'affetto e l'attenzione che prima avevano permeato la relazione vengono ritirati, facendo spazio a distacco, silenzi, critiche, accuse sottili, colpevolizzazione. È una **trasformazione repentina** e percepita come ingiustificata da chi la subisce e che pertanto crea **disorientamento**. L'altro non sa più come comportarsi, teme di aver sbagliato e questo non fa che rinforzare la dipendenza perché, nello schema in questione, che spesso si ripete in modo ciclico, la vittima lotta per "**riconquistare**" **l'amore perduto**.

L'amato da favola si trasforma, si chiude in silenzi punitivi fino a mettere in atto un vero e proprio ghosting.

SPOILER, IL LOVE BOMBER NON CAMBIA. DI SOLITO SPARISCE

In questo contesto, il manipolatore può usare tecniche come il **future faking** – promesse di cambiamento o piani futuri grandiosi che non verranno mantenuti – o il **gaslighting** emotivo, che minimizza le percezioni della vittima, portandola a dubitare della propria razionalità. La fase successiva, quella dello **scarto** (Discard), è forse quella più **dolorosa**. L'amato da favola, che piano piano è diventato molto diverso dalla versione iniziale, in molti casi sparisce. Si chiude nei silenzi punitivi fino a mettere in atto un vero e proprio **ghosting**, ossia smette di rispondere a telefonate e messaggi, si rende di fatto irreperibile.

Il meccanismo delle sette religiose

Nonostante oggi si parli di love bombing in ambito sentimentale, il termine deriva da una dinamica che con l'amore romantico ha poco a che fare. Nato negli anni '70, si usava per descrivere la tecnica usata da alcune **sette religiose** al fine di reclutare nuovi adepti: un "bombardamento d'amore" fatto di contatto fisico, complimenti, attenzioni e promesse di accoglienza incondizionata. L'obiettivo era **generare fiducia** e appartenenza per poi instaurare, una volta ottenuta la dipendenza emotiva, controllo – anche economico – e **sottomissione.**

PER ROMPERE LA BARRIERA DEL DOLORE E DELLA FEBBRE







BRUFENLIK
BRUFEN® ANALGESICO

VIATRIS

Brufenlik è un medicinale a base di ibuprofene. Brufen Analgesico 400mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut.Min 03/07/2024 IT-BRUO-2024-00009.



PREMERE STOP E TROVARE LA STRADA DELLA CURA

Chi subisce love bombing sperimenta spesso una profonda **confusione emotiva**: all'inizio si sente speciale e amato come mai prima, ma quando il meccanismo manipolativo si rivela, subentrano ansia, sensi di colpa, perdita di autostima e, nei casi più gravi, sintomi simili a quelli del **disturbo post-traumatico da stress**. Uscire da questa spirale richiede tempo e supporto. È fondamentale interrompere la relazione (il love bomber non cambia, inutile sperarci) ristabilire i propri confini, coltivare rapporti sani che incoraggino la **libertà** e l'indipendenza e, quando necessario, intraprendere un percorso con esperti che aiuti a rielaborare l'esperienza e a ritrovare **fiducia in sé stessi** e negli altri. Solo così le ferite invisibili del love bombing possono rimarginarsi e in alcuni casi anche trasformarsi in un'occasione di **crescita** e **rinascita**.

Un percorso psicologico può essere utile per superare il trauma e recuperare fiducia in sè stessi e negli altri.

Bombe pronte a esplodere

ECCO I SEGNALI CHE DEVONO METTERE IN ALLARME.



TROPPA INTENSITÀ

Frasi come "Ti sposerò" o "Siamo fatti l'uno per l'altra" dopo poche settimane di conoscenza non sono romanticismo, ma un **modo forzato per creare legami** e intimità.



TROPPI REGALI

Doni o sorprese spettacolari possono sembrare **generosità**, ma spesso servono a far sentire in **debito** e a ridurre la libertà decisionale dell'altro.



TROPPI CONTATTI

Messaggi e telefonate incessanti e la sensazione di "**dover rispondere sempre**", segnano una dinamica di controllo più che di attenzione affettuosa.



TROPPO DESTABILIZZANTE

Passare dall'eccesso di attenzioni a **improvvisi silenzi** o **freddezza** destabilizza la vittima, creando ansia e dipendenza nella ricerca di riconquistare l'affetto perduto.



I farmacisti Alessandro e Alessia Burchini

Il sonno è un barometro del nostro stato interiore e spesso un sonno **irrequieto** è il primo indizio di qualche cosa che non va. Dormire bene è prima di tutto una questione di **ritmo**. Prova ne è il fatto che si dorme peggio proprio nelle situazioni in cui non è possibile mantenere le **abitudini** che ci liberano dall'ansia. Impariamo allora ad andare a letto e ad alzarci grossomodo alla stessa ora, a eseguire piccoli rituali come il sorseggiare una bevanda calda o leggere alcune pagine di un libro prima di dormire. In caso di insonnia persistente dobbiamo chiederci quali siano le **motivazioni**. Per i sintomi invece ci sono **rimedi**, anche naturali, che il farmacista può consigliare.

Farmacia Burchini
Terranuova Bracciolini
(Arezzo)

Tra le braccia di Morfeo

Quali sono le sostanze prodotte dal nostro corpo che ci fanno dormire? Conoscerle è il primo passo per arrivare preparati all'appuntamento con il letto e per intervenire con aiuti naturali, in caso di bisogno.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Cadere tra le braccia di Morfeo. Non c'è un modo di dire più adatto per spiegare quanto i **meccanismi chimici** che si attivano nel nostro corpo quando dormiamo siano molti simili al cadere privi di sensi. Il sonno è uno stato di profondo riposo psicofisico caratterizzato da una forte riduzione della coscienza e della volontà.
Mentre si dorme avviene una **rottura con il mondo reale**, gli stimoli esterni sono avvertiti poco o addirittura per nulla, ma anche il respiro, il ritmo cardiaco, il tono muscolare, la pressione arteriosa, la temperatura corporea e il metabolismo energetico in generale subiscono una considerevole riduzione. Tutti questi fenomeni sono necessari per la **rigenerazione** dell'organismo, il consolidamento delle funzioni cognitive ed emotive, il rafforzamento della memoria e, ultima ma non ultima, l'eliminazione delle **scorie cerebrali** tramite il liquido cefalorachidiano. Il sonno è dunque un bisogno primario dell'uomo, come lo è per gli animali.



armonia®

rilascio controllato

Integratore alimentare di melatonina pura al 99%

Dormire non è più un sogno

Riduce il tempo per prendere sonno e gli effetti del Jet lag



SCOPRI DI PIÙ SU

www.armoniagiuliani.it

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

GIULIANI

TRA I RIMEDI NATURALI PER I DISTURBI DEL SONNO CI SONO IL GABA E LA GRIFFONIA CHE ATTIVANO LA SEROTONINA.



LA CHIMICA CHE CI PERMETTE DI ADDORMENTARCI

Per permettere a Morfeo di entrare in scena è necessario che "vadano prima a letto" i tre ormoni che gestiscono la digestione: la **gastrina** che regola la secrezione acida gastrica; la **colecistochinina** che regola il rilascio degli enzimi pancreatici e della bile; il **VIP**, che non è un attore famoso ma l'acronimo anglosassone di Peptide Intestinale Vasoattivo, il cui ruolo è legato all'aumento della motilità intestinale. Finché l'intestino non ha completato la digestione non si riesce a dormire e questo spiega l'insonnia dopo cene particolarmente abbondanti. A questo punto entrano in gioco altre tre sostanze: il GABA, l'istamina e la serotonina. Il **GABA** riduce il segnale di veglia dell'istamina, inducendo una sorta di dormiveglia che, col passare dei minuti, si fa sempre più profondo. Questo sonno è noto come **non REM**. Il nostro GABA, oltre a "mandare a letto" l'istamina, attiva l'altra sostanza, la **serotonina**, che ci condurrà al sonno davvero profondo o sonno REM.

SI SCRIVE ISTAMINA, SI LEGGE "STARE IN PIEDI"

Coricarsi subito dopo cene abbondanti predisporrà di certo all'insonnia per la presenza dei tre ormoni che abbiamo citato (gastrina, colecistochinina e VIP) ma non solo; se in circolo abbiamo alte concentrazioni di **istamina** (il cui nome deriva dal greco e significa" stare in piedi") di certo non si dormirà, per cui la cena oltre che leggera non dovrà comprendere **alimenti** che ne sono ricchi. Attenzione dunque a pomodori, spinaci, crauti, crostacei, salumi in generale, formaggi stagionati, salmone in busta, tutto il pesce in scatola – come tonno, sardine, sgombri –, caffè, cioccolato; occhio anche all'**arancia** che non contiene istamina ma è un liberatore di questa.

SE GLI IPNOTICI DA SOLI POSSONO FALLIRE

L'insorgere dei disturbi del sonno è spesso dovuto al confluire di più concause che vanno attentamente ricercate e valutate affinché non si mantengano nel tempo e non diventino **croniche**. L'insuccesso di tante terapie è legato proprio al fatto di non aver valutato con la dovuta attenzione le **cause** alla base dell'insonnia. I medicinali utilizzati sono gli **ipnotici** benzodiazepinici, classe di farmaci largamente usata e purtroppo abusata. Questi medicinali che devono essere sempre prescritti dal medico curante, meglio se da uno specialista, sono indicati nelle forme **molto gravi** e a breve termine per limitare il rischio di **dipendenza**. Il farmacista può indicare certamente alcuni farmaci naturali e sintetici molto efficaci, tenendo sempre a mente l'interesse salutistico prioritario del paziente.

L'insuccesso di tante terapie è legato al fatto di non aver valutato con la dovuta attenzione le cause alla base dell'insonnia.

I FIORI DI BACH POSSONO ESSERE UTILI SPECIALMENTE QUANDO AD ESSERE AGITATO È IL SONNO DEI BAMBINI.



GABA E GRIFFONIA PER RITROVARE IL RITMO

Il rimedio più importante è il **GABA**, una sostanza prodotta dall'organismo che può essere integrata anche in dosaggi importanti, nell'ordine del grammo, grammo e mezzo. Il GABA è un **serenizzante** del corpo, è utile nelle coliti ed è il rimedio cardine degli ansiosi perché i suoi recettori sono gli stessi che utilizzano i farmaci tranquillanti. Per poter passare la barriera ematoencefalica e avere gli effetti desiderati, deve essere accompagnato dalla **vitamina B3** o nicotinammide. Questa vitamina, una delle poche prodotte dal corpo umano, si ottiene a partire da un amminoacido, il **triptofano**, che si assume con l'alimentazione: 60 milligrammi di questo amminoacido genera circa un milligrammo di vitamina B3. Un'altra sostanza da consigliare è l'estratto secco di **Griffonia**: una pianta ricca di triptofano, l'amminoacido della B3, che, guarda caso, è il precursore della **serotonina**, il mediatore della calma e del sonno. Utilissima può essere l'associazione della Griffonia con la melatonina.

I FIORI DI BACH UTILI ANCHE PER I PIÙ PICCOLI

Anche nel bambino un sonno irrequieto è un sintomo di un disagio in corso. L'insonnia di un infante può celare **paure** o richieste di **attenzioni** (avere ad esempio la mamma con sé); quella di un bambino in età scolare può derivare dalle emozioni legate al mondo scolastico, ma anche alla gestione della socialità con i compagni. In entrambi i casi, il farmacista può consigliare un Fiore di Bach: il **Red Chestnut** è utile per favorire il distacco dolce dalla madre e aiutare ad acquisire sicurezza e autostima. Per quanto riguarda il mondo delle paure, si può tentare con **Mimulus**, associato magari a un bel **Rock Rose**. E per i genitori provati dalle notti insonni? In questo caso è utile l'**Elm**, come rinvigorente e contro la paura di sbagliare, associato magari a **Olive** che contrasta la stanchezza. A questo punto, buon sonno a tutti!

L'importanza del sonno REM e non REM

Avere un sonno continuo e di qualità è importante anche per la salute del sistema nervoso centrale. L'alternanza del sonno REM e non REM permette di abbassare la **pressione** del sangue a livello cerebrale. L'arteria interessata al trasporto ematico riduce il suo volume, ciò crea uno spazio con le cellule del tessuto nervoso circostante, che viene riempito dal **liquido cefalorachidiano** sul quale si riversano tutte le **scorie** prodotte dai neuroni e celermente eliminate. Non dormire o non avere la ritmica alternanza dei sonni REM e non REM predispone il sistema nervoso centrale a gravi degenerazioni.



Offerte
dal 29 novembre 2025
al 30 gennaio 2026

Promozione salute e benessere

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

MOMENTACT ANALGESICO 400 MG

-20%

12 bustine

~~10,20~~
8,10



Trattamento di dolori di varia origine e natura.

RINAZINA SPRAY NASALE

-20%

Flacone 15 ml

~~12,85~~
10,20



Allevia la congestione nasale per liberare rapidamente il naso chiuso.

TACHIFLUACTIV INFLUENZA E RAFFREDDORE

-20%

10 compresse effervescenti

~~9,90~~
7,90



Allevia i sintomi dell'influenza e del raffreddore.

TANTUM VERDE ANTINFIAMMATORIO E ANTISETTICO

-25%

Spray 15 ml

~~11,80~~
8,80



Agisce contro il dolore, l'infiammazione e le infezioni di bocca e gola.

NEOBOROCILLINA GOLA DOLORE

~~10,70~~
7,60

-29%



NEOBOROCILLINA 16 PASTIGLIE

~~9,70~~
6,90

NEOBOROCILLINA 20 PASTIGLIE

~~11,20~~
7,90

Antisettico di bocca e gola, anche senza zucchero.

LACTOFLORENE PLUS FLACONCINI

-25%

~~16,90~~
12,60

LACTOFLORENE PLUS CAPSULE

~~17,90~~
13,40



Fermenti lattici vivi probiotici, con Vitamina B e Zinco.

GAVISCON BRUCIORE E INDIGESTIONE

-22%

24 bustine

~~17,90~~
13,90



Rapido sollievo dai sintomi del reflusso gastroesofageo correlati all'acidità.

FLECTOR MOVE 2% GEL

-17%

Flacone 100 g

~~16,90~~
13,90



Per distorsioni, contusioni, stiramenti muscolari e traumi sportivi.

OFFERTE **DAL 29 NOVEMBRE 2025 AL 30 GENNAIO 2026**

EUCERIN UREAREPAIR PLUS
-22%
~~13,90~~
10,80

EUCERIN PH5 CREMA MANI
~~9,90~~
7,70



Per mani molto secche, ruvide e screpolate, le mantiene lisce a lungo.

BRUFEN ANALGESICO 400 MG COMPRESSE
-22%
~~11,00~~
8,50

BRUFENLIK 400 MG BUSTINE
~~12,90~~
10,00



Per il trattamento sintomatico del dolore da lieve a moderato.

FLUIMUCIL MUCOLITICO 600 MG
-20%
10 bustine
~~12,50~~
9,90



Fluidificante del muco, aiuta a liberare le vie respiratorie, senza zucchero.

ABOCA GRINTUSS ADULTI, BAMBINI
-11%
Flacone 180 gr
~~15,80~~
14,00



Calma la tosse secca e grassa proteggendo la mucosa.

BRONCHENOLO PEDIATRICO SEDATIVO E FLUIDIFICANTE
-22%
~~13,90~~
10,80

BRONCHENOLO SEDATIVO E FLUIDIFICANTE
~~15,29~~
11,90



Trattamento sintomatico della tosse secca e grassa.

FLUIFORT, LEVOTUSS SCIROPPO
-16%
Flacone 200 ml
~~12,50~~
10,50



Per tosse grassa, otite, sinusite e raffreddore, per bambini e adulti.

FLUIBRON MUCOLITICO
-27%
~~11,90~~
8,60

FLUIBRON TOSSE SECCA
~~10,90~~
7,90



Calma la tosse e favorisce l'eliminazione del muco.

SEKI SCIROPPO
-19%
Flacone 200 ml
~~12,30~~
9,90



Sedativo della tosse.

CORYFIN SCIROPPO
-21%
Flacone 200 ml, 180 g
~~10,90~~
8,60



Indicati per calmare la tosse e fluidificare il catarro.

CORYFIN C
-25%
24 caramelle, gusti vari
~~7,90~~
5,90



Antisettico del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

BENACTIV GOLA
-23%
16 pastiglie, gusti vari
~~12,90~~
9,90



Irritazione e infiammazione del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

BENACTIVDOL GOLA, MED
-21%
Flacone spray 15 ml
~~13,90~~
10,90



Irritazione e infiammazione del cavo orofaringeo, anche senza zucchero.

OFFERTE **DAL 29 NOVEMBRE 2025 AL 30 GENNAIO 2026**

FLUBIPROFENE TEVA COLLUTORIO, SPRAY

-17%

Flacone 160 ml, spray 15 ml

~~8,70~~
7,20



Trattamento sintomatico di stati irritativi-infiammatori del cavo orofaringeo.

ZARBEE'S GOLA E SISTEMA IMMUNITARIO

-25%

~~10,50~~
7,80

ZARBEE'S SCIROPPO TOSSE E GOLA

~~14,60~~
10,90



Utili per alleviare tutti i tipi di tosse e sostenere il sistema immunitario.

AEROBIOTIC GSE JUNIOR FIALE

-13%

~~18,50~~
16,00

AEROBIOTIC GSE FIALE

~~18,60~~
16,10



Soluzione per aerosol utile in caso di irritazione e infiammazione.

ACTIGRIP GIORNO & NOTTE

-30%

~~15,21~~
10,60

ACTIFED COMPRESSE

~~14,11~~
9,80



Utili nel trattamento dei sintomi del raffreddore e dell'influenza.

VIVIN C

20 compresse effervescenti

-17%

~~10,90~~
9,00



Combatte i primi sintomi del raffreddore e dell'influenza.

TACHIFLUDEC

10 bustine, gusti vari

-20%

~~9,90~~
7,90



Per influenza, raffreddore, stati febbrili e dolorosi, decongestionante.

ARMONIA RILASCIO CONTROLLATO

-20%

120 compresse

~~17,30~~
13,80



Riduce il tempo per prendere sonno e gli effetti del jet lag.

ESI MELATONIN PURA MICROTAVOLETTE

-15%

~~16,50~~
14,00

ESI MELATONIN PURA GOCCE

~~14,90~~
12,60



Integratore che riduce il tempo richiesto per prendere sonno.

BETOTAL 60 MINI COMPRESSE

-14%

~~26,90~~
23,10

BETOTAL 40 MINI COMPRESSE

~~22,50~~
19,30



Aiuta il sistema immunitario e riduce la stanchezza fisica e mentale.

CO-CARNITIN B12

-15%

10 flaconi con tappo dosatore

~~19,50~~
16,50



Per deficit nutrizionali causati da dimagrimento, convalescenza o debilitazione.

ENTEROLACTIS PLUS 30 CAPSULE

-16%

~~33,90~~
28,40

ENTEROLACTIS PLUS 15 CAPSULE

~~20,10~~
16,80



Integratore alimentare di fermenti lattici, 24 miliardi di cellule vive.

BIOCHETASI GRANULATO EFFERVESCENTE

-11%

~~14,30~~
12,70

BIOCHETASI POCKET

~~12,50~~
11,10



Iperacidità, difficoltà digestive, insufficenza epatica, nausea gravidica.

CITROSODINA GRANULATO

-20%

~~6,90~~
5,50



CITROSODINA MASTICABILE

~~7,90~~
6,30

Allevia i disturbi digestivi e favorisce una buona digestione.

GEFFER GRANULATO EFFERVESCENTE

-12%

24 bustine



~~15,95~~
13,90

Contro dolore e bruciore di stomaco, nausea e gonfiore intestinale.

VOLTADVANCE 25 MG

-11%

20 compresse



~~12,80~~
11,30

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.

FLECTOR 180 MG

-25%

10 cerotti medicati



~~23,90~~
17,90

Dolore e infiammazione a muscoli, articolazioni, tendini e legamenti.

KUKIDENT PLUS

-16%

~~13,99~~
11,70



KUKIDENT ULTIMATE

~~14,49~~
12,10

KUKIDENT COMPLETE

~~13,49~~
11,30

Per protesi dentali, tenuta sicura per tutto il giorno.

CONNETTIVINA VISO

-10%

Flacone 50 ml



~~24,90~~
22,40

Emulsione viso idratante e protettiva.

LICHTENA CREMA VASO 50 ML

-15%

~~24,20~~
20,50

LICHTENA CREMA VASO 25 ML



~~13,50~~
11,40

Calma le irritazioni, ripristina la barriera cutanea, protegge la pelle.

PROFAR SOLUZIONE FISIOLOGICA 5 ML

-28%

~~6,90~~
4,90

PROFAR SOLUZIONE FISIOLOGICA 2 ML



~~6,30~~
4,50

Soluzione isotonica per la detersione nasale, orale e aerosolterapia.

CHICCO TERMOMETRO THERMO ECO

-15%

~~11,49~~
9,70

CHICCO TERMOMETRO DIGI BABY



~~8,99~~
7,60

Termometro senza mercurio e pediatrico digitale.

MICROLIFE NON CONTACT PLUS

-25%

Termometro automatico senza contatto



~~60,17~~
44,90

Misurazione automatica in soli 3 secondi, pratico e igienico.

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

SOFARMAPIÙ

-25%

Misuratore di pressione



~~39,50~~
29,60

Misurazione automatica, rapida e affidabile della pressione.

Offerte valide salvo esaurimento scorte, errori tipografici e/o omissioni. Prezzi in Euro.

Grintuss calma la tosse rispettando il tuo **organismo.**



In caso di tosse, puoi provare Grintuss.
Calma la tosse secca, grassa, acuta e persistente, proteggendo la mucosa.

1+ ANNO

Disponibili anche in flaconcini monodose

senza glutine

senza lattosio

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. min del 25/08/2025

Certified B Corporation

Aboca è una **Società Benefit** ed è certificata **B Corp**
www.aboca.com/bene-comune
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR)

Aboca

Dormire *di gusto*

Mangiare meglio per dormire meglio: mai legame è stato più sottovalutato. Eppure, ogni cibo che scegliamo può farci riposare saporitamente o rigirare nel letto come su una graticola. Ecco qualche dritta.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Capita a molti, specialmente durante le feste: una cena troppo abbondante, un "innocente" dolcetto al cioccolato o un caffè bevuto tardi nel pomeriggio e la notte si trasforma in una esperienza **amara**. Spesso, infatti, il destino del nostro sonno si gioca quando siamo ancora a tavola e ogni cibo che mangiamo può contribuire a farci dormire saporitamente o a farci rigirare nel letto come su una graticola.
Alcuni alimenti ci aiutano a **rilassarci** mentre altri ci tengono svegli e **irrequieti**. Per questo, in particolare se i disturbi del sonno sono frequenti e il riposo è poco soddisfacente, è importante imparare a nutrirsi in modo sano e "furbo" scegliendo gli alimenti giusti in base ai vari momenti della giornata. Il menù migliore per offrire al nostro corpo un **sonno** davvero ristoratore.



CON LA CONSULENZA DI
PAOLA BONGIOVANNI
Biologa, nutrizionista sistemica



ZARBEE'S®

ISPIRATO DALLA NATURA®

Per prenderti cura della tua famiglia*

Calma la tosse

Lenisce la gola

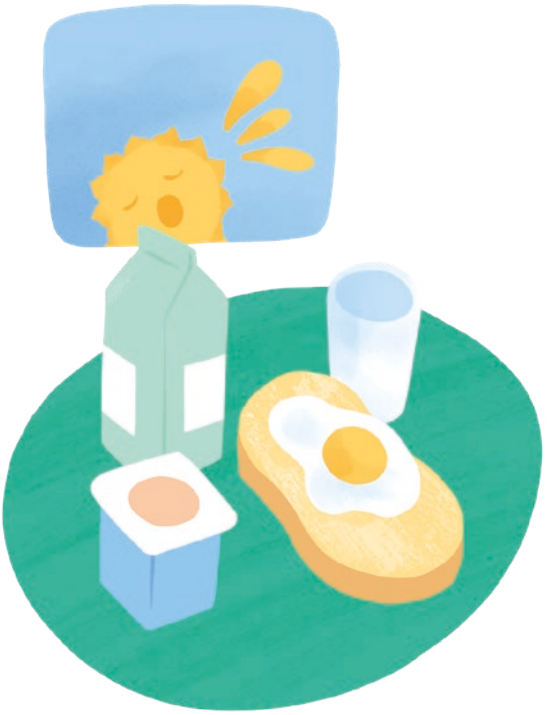


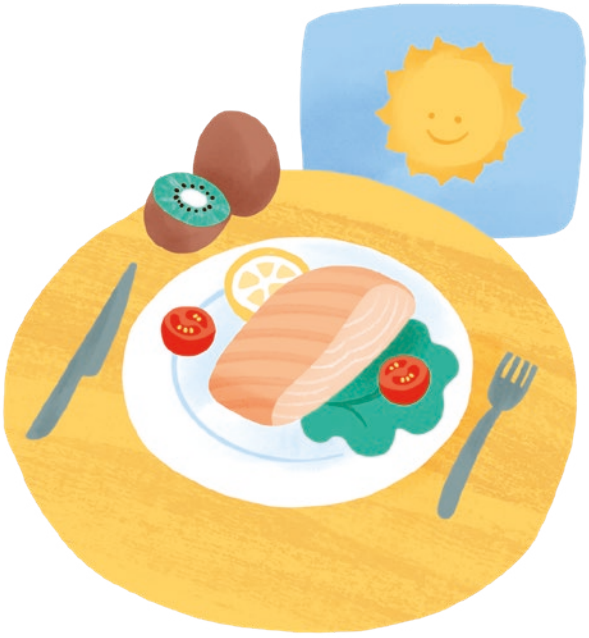
*Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è indicato a partire dai 2 anni;
Zarbee's Pastiglie Gola & Sistema Immunitario è indicato a partire dai 6 anni.

Zarbee's Sciroppo Tosse & Gola è un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 17/06/2025.
Zarbee's Gola & Sistema Immunitario è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

PREPARARSI A DORMIRE FIN DALLA COLAZIONE

La qualità del sonno non comincia quando spegniamo la luce, ma molto prima: dalla colazione del **mattino** fino all'ultima tisana della sera. Una colazione **equilibrata** contribuisce a regolare l'orologio biologico interno, chiamato **ritmo circadiano**, che governa sonno e veglia. Una revisione delle varie ricerche sul tema, pubblicata nel 2024 su *Sleep Medicine Reviews* – rivista di riferimento nel campo della medicina del sonno – ha mostrato che chi fa una buona colazione, soprattutto se ricca di **proteine**, ha una migliore qualità del sonno notturno rispetto a chi la salta. Per iniziare la giornata con il piede giusto sono ideali proteine leggere come **yogurt**, **uova** e **latte**, abbinate a **carboidrati** integrali come avena, pane, cereali, che rilasciano energia in modo graduale. La **caffeina** va bene al mattino, ma senza esagerare e limitandola con l'avanzare della giornata: dosi elevate possono compromettere il riposo serale.





Una buona colazione ricca di proteine aiuta ad avere un sonno di qualità migliore.

PRANZO E SPUNTINI PER STUZZICARE IL SONNO

Durante il pranzo e gli spuntini diurni è utile inserire cibi che, consumati regolarmente, preparano al buon sonno. **Pesce azzurro** e **salmone** apportano acidi grassi e vitamina D che favoriscono la produzione di **melatonina**, l'ormone che segnala al cervello che è ora di dormire. Un articolo pubblicato nel 2022 sulla rivista scientifica internazionale *Nutrients*, che raccoglie studi dedicati alla nutrizione umana, ha infatti evidenziato come gli **omega 3** e la **vitamina D** abbiano un ruolo fondamentale nella regolazione del sonno e nella riduzione dei **risvegli notturni**. Mentre come spuntini sono ottimi **kiwi**, **ciliegie aspre** o **frutta secca**, che contengono sostanze legate al rilassamento e alla regolazione del ritmo **sonno-veglia**. Importante, invece, limitare il consumo di caffè, tè e cioccolato fondente oltre le 16, perché le sostanze in essi contenute restano attive per diverse ore e rischiano di disturbare l'addormentamento.



Alla sera, meglio mangiare carboidrati complessi che permettono al triptofano di arrivare più facilemente al cervello.

ASSAPORARE IL RIPOSO CON CIBI RILASSANTI

Minerali come **magnesio** e **potassio** hanno un effetto distensivo sul sistema nervoso e sui muscoli: non a caso, chi ne assume a sufficienza tende a sentirsi più rilassato. **Banane**, **avocado**, **mandorle** e **semi oleosi** ne sono ottime fonti e possono diventare snack leggeri nelle ore serali (mentre il pasto principale va consumato almeno 2 o 3 ore prima del sonno). Anche i carboidrati complessi, come **pane** e **pasta** integrali, **avena**, **patate dolci**, hanno un ruolo: liberano energia lentamente e permettono al **triptofano** di arrivare meglio al cervello, stimolando il rilascio di **serotonina**, la cosiddetta "molecola del buonumore", che prepara al sonno. Infine, non va dimenticato il potere delle **bevande calde**: camomilla, tisane alla melissa o latte caldo non hanno solo un effetto fisico ma anche psicologico, creando un rituale che segnala al corpo che è tempo di **rallentare**.

Se si mangia quando gli altri dormono

Se si lavora su turni o prevalentemente di notte, l'alimentazione diventa ancora più strategica. All'inizio del turno conviene consumare un **pasto completo ma leggero**, ad esempio riso integrale con verdure e pesce o legumi: dà energia senza appesantire. Durante la notte, meglio **piccoli spuntini digeribili** come frutta fresca, frutta secca, yogurt o una barretta ai cereali, evitando cibi fritti o molto grassi che rendono faticosa la digestione. Poco prima di andare a dormire al mattino, una **colazione rilassante** a base di latte e avena o banana con mandorle può favorire il rilascio di serotonina e melatonina, facilitando il relax nonostante la luce del giorno.

Per una buona notte

DA EVITARE



ALCOL

Se da un lato può dare una sensazione di sonnolenza, in realtà **altera le fasi del sonno**, rendendolo più leggero e frammentato.



CIOCCOLATO

Contiene non solo zuccheri ma anche caffeina e teobromina, sostanze che stimolano il sistema nervoso e possono rendere più **difficile addormentarsi**.



SPEZIE PICCANTI

Aumentano la temperatura corporea e possono favorire **acidità o reflusso**, disturbando il riposo notturno.

DA PREFERIRE



PANE E PASTA

Per il pasto serale meglio **pane e pasta integrali**, avena, patate dolci: permettono al triptofano di arrivare meglio al cervello, stimolando anche il rilascio di serotonina.



SNACK LEGGERI

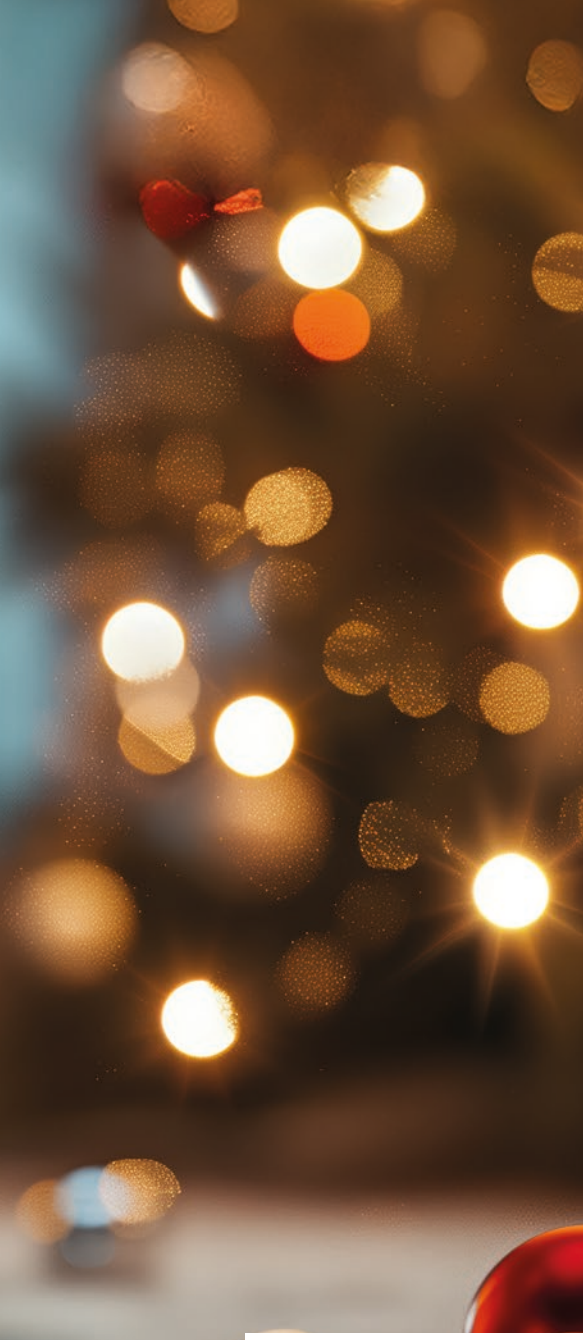
Se compare un po' di fame, scegliere uno **snack leggero e nutriente**, ad esempio una banana con qualche mandorla o uno yogurt con fiocchi d'avena: saziano senza appesantire e apportano sostanze utili al rilassamento.



TISANE CALDE

Concedersi una **tisana rilassante** a base di camomilla, melissa o valeriana: un piccolo rituale che rilassa mente e corpo e segnala che è tempo di rallentare.





Un'AI sotto l'albero

Nei regali di Natale si affacciano sempre di più i giocattoli potenziati con l'intelligenza artificiale (AI). Oggetti capaci di interagire con i bambini con dialoghi simili a quelli umani, che creano opportunità ma anche rischi. Meglio saperne di più per accoglierli in casa in modo intelligente.

DI ROBERTA INVIDIA

Natale: tempo di regali, desideri, sorprese. E nelle letterine dei più piccoli, accanto ai doni classici, iniziano a comparire richieste nuove: giocattoli **potenziati** con l'intelligenza artificiale. Peluche, bambole, robottini capaci di dialogare come se fossero umani, ricordare tutto dei bambini, mostrarsi **empatici** e adattarsi alle situazioni più diverse. Sembra fantascienza, con sfumature **distopiche**, ma è sempre più realtà. I giocattoli intelligenti vengono spesso proposti come alternativa al tempo passato davanti ai dispositivi, dallo smartphone al tablet, ma i rischi di dipendenza e di perdere il contatto con la realtà sono altrettanto alti, se non di più. Ecco perché è bene **conoscerli**, per farli entrare nelle nostre case con altrettanta intelligenza, sapendo che cambiano in profondità il modo di intendere il gioco e il rapporto stesso dei più piccoli con i giocattoli.



CON LA CONSULENZA DI
ELVIS MAZZONI
Professore associato in Psicologia dello Sviluppo e dell'Education (Unibo)

AL CONTRARIO DEI GENITORI, L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NON SI STANCA, NON HA ORARI, È SEMPRE DISPONIBILE A OGNI RICHIESTA.



SE I GIOCATTOLI NON SONO PIÙ SOLO OGGETTI

Chi, da bambino, non ha avuto un peluche, una coperta o un oggetto da cui era inseparabile? È quello che il pediatra e psicoanalista **Donald Winnicott** chiamava "oggetto transizionale": un **ponte** verso il genitore che in quel momento è assente e, insieme, un **rifugio** simbolico per il bisogno di sicurezza. Ma se il peluche o l'oggetto diventa "intelligente" e non solo consola, ma parla, anticipa desideri e suggerisce soluzioni (come fanno le intelligenze artificiali), allora quel ponte si trasforma e può diventare un **approdo a sé stante**.
Al contrario dei genitori, l'AI non si stanca mai, non ha orari, sa simulare benissimo l'empatia, riempie i tempi vuoti, finisce per essere uno **stimolo** continuo di cui non si riesce a fare a meno. Eppure, sono proprio i momenti di **vuoto** e noia che aiutano a diventare più autonomi e a sviluppare la creatività. Se ogni disagio trova risposta immediata in un assistente sempre disponibile, i bambini perdono la possibilità di allenarsi a gestire ansia e rabbia da soli.

Un bambino può scambiare per vera la relazione perfetta con l'Ai costruendo dentro di sé un modello distorto delle interazioni umane.

L'ILLUSIONE DELL'AMICO PERFETTO

Certamente, i giocattoli con AI possono essere utili (i robot intelligenti, ad esempio, vengono spesso usati nelle interazioni con i bambini autistici), ma portano con sé anche un pericolo sottile: l'**illusione** dell'amico perfetto.
Un compagno che non contraddice, che non si arrabbia, che risponde sempre con gentilezza e si adatta a ogni esigenza. Un modello di **optimum relazionale** che, nella vita reale, non esiste.
Per evolvere, infatti, i bambini hanno bisogno di litigare con i loro pari, di sperimentare scontri e frustrazioni. Hanno bisogno di spintoni, sguardi arrabbiati, regole e confini posti dai genitori.
È il contatto con l'**imprevedibilità** dell'altro che insegna ad accettare le differenze, che mostra come il mondo non sia sempre accogliente.
Che non è, insomma, sempre Natale.
Un adulto, forte delle proprie esperienze, sa **distinguere** un'interazione con l'AI dalla vita vera. Un bambino, invece, no e può confondere quella relazione perfetta con la realtà, costruendo dentro di sé un modello distorto delle interazioni umane, con inevitabili **delusioni**.

IMPARARE A TROVARE LE VIE D'USCITA IN AUTONOMIA

C'è poi un altro aspetto da non sottovalutare. Gli studi lo dicono già, in particolare a proposito degli adolescenti: chi usa molto gli assistenti AI tende a impegnarsi meno nella risoluzione dei **problemi**, a usare meno il **pensiero critico** perdendo **competenze**.
Nei bambini, questo rischio è ancora maggiore. Il loro cervello è altamente neuroplastico: ogni giorno si creano milioni di nuove **connessioni**, che resteranno o verranno "**potate**" a varie riprese intorno ai vent'anni. Più risposte pronte arrivano dall'AI, meno connessioni si attivano, minori saranno le **potenzialità** che i bambini sapranno utilizzare in futuro. In realtà, è quando ci troviamo in situazioni nuove e sconosciute che sviluppiamo soluzioni, scopriamo risorse inaspettate, cresciamo davvero. Le interazioni con l'AI, da questo punto di vista, funzionano come un **narcotico**.



Giochi come le costruzioni stimolano l'immaginazione e l'autonomia.

Domande e risposte

01 COME FANNO A CONVERSARE?

I giocattoli con AI non "pensano" davvero, ma **simulano** una conversazione scegliendo le parole più adatte al contesto tra le molte possibili sulla base di calcoli **probabilistici**.

02 COME FANNO A RICORDARE?

Alcuni dispositivi **salvano** le interazioni precedenti e possono ricordare il nome del bambino o le sue **preferenze** per rendere il gioco più "personalizzato". È importante sapere dove e come questi dati vengono conservati e che le opzioni di **memoria** possono essere disattivate.

03 COME SI POSSONO GESTIRE?

Molti giocattoli intelligenti hanno funzioni di **parental control** che permettono di impostare filtri per contenuti, livelli di interazione in base all'età del bambino, limiti di utilizzo. È utile attivarli anche perché i giochi senza fine sono quelli che causano maggiore **dipendenza**. Meglio anche consultare le **norme PEGI** che indicano età minima e contenuti potenzialmente inadatti.

SoFarma più
ogni giorno insieme

FREDDO FUORI, BENESSERE DENTRO

Sofarmapiù, la linea medicale pensata
per proteggere la tua salute anche nei mesi freddi

SOLUZIONI SALINE, IRRIGATORE E KIT COMPLETO
per una detersione nasale quotidiana efficace e delicata.



AEROSOL
pratico, silenzioso e adatto a tutta la famiglia, per un trattamento mirato e confortevole.



TERMOMETRO AL GALLIO | DIGITALE
preciso e affidabile, indispensabile per il monitoraggio della temperatura durante i mesi più freddi.



Dispositivi Medici

Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia!



Al di là dei regali, ciò che conta è il modo di stare assieme.

GIOCHI DIVERSI, UN SOLO NATALE

Ecco perché è importante che sotto l'albero ci sia **varietà**. Giochi come le costruzioni invitano i bambini a immaginare, a creare mondi. In una parola: ad **agire**. I giocattoli intelligenti, invece, nella maggior parte dei casi propongono stimoli a cui **reagire**. Non si tratta di scegliere tra i due modelli, l'ideale è alternarli proponendo sia giocattoli tradizionali che intelligenti, perché la creatività spontanea e quella aiutata dalle macchine possono **convivere**. Ma se prevale solo il modello "reattivo" proposto dalle AI, i bambini vivono nel bisogno costante di essere stimolati e riescono meno a superare i momenti di crisi attivando la loro di **fantasia**.
Alla fine, ogni regalo – intelligente o meno – contiene un messaggio implicito: quanto spazio dedichiamo al giocare insieme, al costruire rapporti che vanno oltre gli oggetti. I genitori restano i **veri artefici del Natale**, quelli che creano la magia sotto l'albero avendo bene in mente che un'AI non potrà mai sostituire la **relazione profonda** con i propri figli.

Da vedere



A.I. INTELLIGENZA ARTIFICIALE

2001, regia Steven Spielberg
Il film è una metafora potente dei robot "intelligenti" che simulano emozioni e rispondono ai bisogni affettivi, mettendo in luce il rischio di **proiettare emozioni umane in un dispositivo artificiale** e sul dolore che nasce quando questo legame "simulato" entra in conflitto con la realtà.



THE LEGO MOVIE

2014, regia Phil Lord e Christopher Miller
Costruire, smontare, ricominciare: The Lego Movie ricorda che il vero gioco è un atto di libertà e invenzione, dove il bambino non reagisce a uno stimolo, ma crea mondi possibili. È la **celebrazione del gioco "attivo"**, quello che allena l'intelligenza, la fantasia e l'autonomia del pensiero.



TOY STORY 4

2019, regia Josh Cooley
Racconta il destino di ogni oggetto transizionale, che accompagna il bambino nel passaggio dall'infanzia all'autonomia. Quando non serve più a consolare o proteggere, diventa simbolo di crescita e libertà. Toy Story 4 parla del **gioco come ponte tra l'affetto e l'indipendenza**, tra il bisogno e la scoperta di sé.

Dimmi cosa ***sogni***

Perdere i denti, essere inseguiti, non superare un esame: ecco i sogni più ricorrenti e le interpretazioni che ne dà la psicanalisi.

DI SARA MAZZOTTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Chi di noi non ha un sogno ricorrente? Uno di quei sogni – ma spesso sono **incubi** – che si ripresentano sempre **uguali a sé stessi** e che, apparentemente, non hanno nulla a che fare con il nostro presente? La parola sogno deriva dal latino *somnium*, ovvero sonno. In origine, quindi, sogno e sonno erano considerati un tutt'uno indistinto. Ad oggi, sappiamo invece che il sogno è quella parte del sonno (per i più precisi, la cosiddetta **fase REM**) in cui si manifestano sequenze di immagini e sensazioni, talmente vivide – nel bene e nel male – da **sembrarci reali**.
Ogni notte, a prescindere dal fatto che noi ne abbiamo o meno ricordo al risveglio, sogniamo. Ciò che però appare ancor più interessante, è che le immagini che si affollano nella mente durante il sogno non sono solo un **riflesso** casuale dell'attività cerebrale: per la psicanalisi rappresentano una **finestra sull'inconscio**, una scena dove prendono forma desideri, paure e ricordi.



Il sogno è quella parte del sonno, la cosiddetta fase Rem, in cui si manifestano immagini e sensazioni talmente vivide da sembrare reali.

AUROBINDO



DEDICATI delle ATTENZIONI

Pensa al benessere della tua **prostata**
e del tuo **apparato urinario** con

AuroProst

integratore alimentare a base di:

- **Serenoa Repens**
  contribuisce alla normale funzionalità della **prostata** e delle **vie urinarie**
- **Zinco**
  contribuisce al mantenimento di normali **livelli di testosterone** nel sangue
- **Vitamina D**
  contribuisce alla normale funzionalità del **sistema immunitario**



Si sconsiglia l'uso in donne in età fertile e
in soggetti di entrambi i sessi in età prepubere.

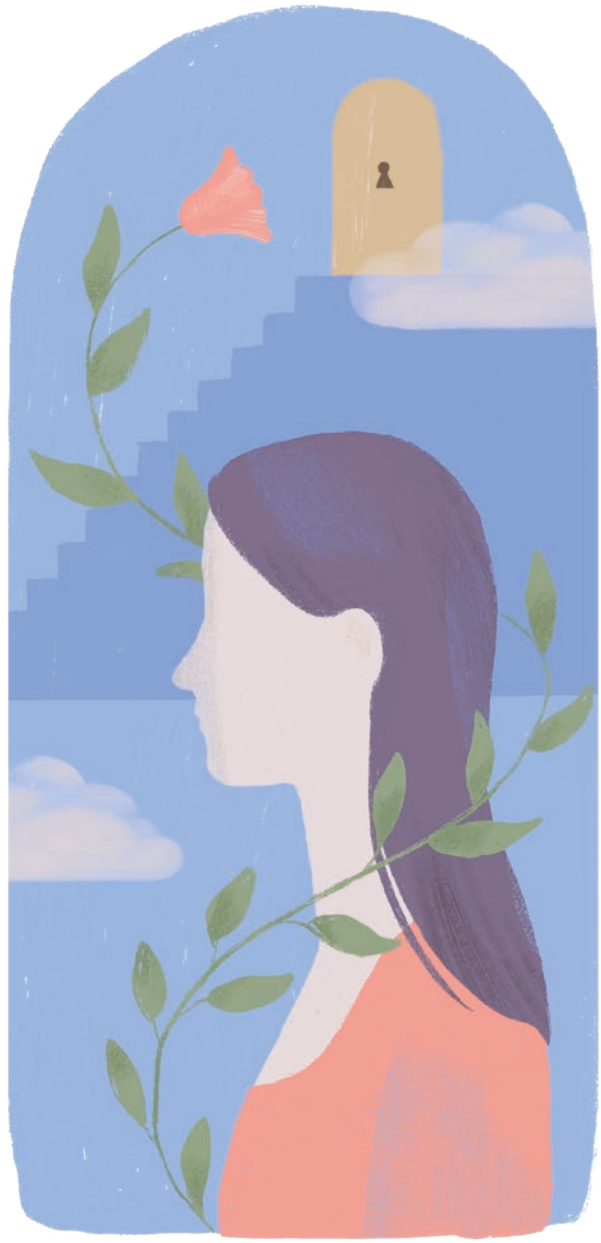
Aurobindo. Impegnati per una vita più sana.

PULSIONI NASCOSTE O MESSAGGI DELL'INCONSCIO?

Sigmund Freud, nel suo celebre *L'interpretazione dei sogni* (1899), sosteneva che il sogno è "la via regia che porta all'inconscio", un linguaggio simbolico che traduce ciò che non osiamo dire a noi stessi. Per Freud, ciò che ricordiamo (il contenuto manifesto) nasconde un significato più profondo (il **contenuto latente**, **desideri**, **pulsioni represse**), che l'analisi può aiutarci svelare. Secondo il suo allievo, **Carl Gustav Jung**, invece, il sogno non nasconde, ma rivela. È un **messaggio** dell'inconscio che ci **aiuta a crescere**, che ci parla attraverso simboli e archetipi, immagini universali (la madre, l'ombra, l'eroe, il viaggio) che appartengono all'inconscio collettivo, una **dimensione condivisa** da tutta l'umanità, invitandoci a conoscere e integrare le parti più profonde di noi.

IL MODO IN CUI PSICHE E BIOLOGIA DANNO SENSO ALL'ESPERIENZA

Le neuroscienze contemporanee hanno aggiunto un nuovo livello di lettura: durante il sonno, il **cervello rielabora** ricordi ed emozioni, "**ripulisce**" le connessioni e **stimola** la creatività. In questa visione integrata, il sogno diventa insieme linguaggio dell'anima, dell'inconscio e del cervello: una **finestra mentale** dove psiche e biologia collaborano per dare senso all'esperienza umana. **Interpretare un sogno** non significa allora cercare significati rigidi o prestabiliti. Ogni sogno va compreso e calato nella realtà di chi lo vive: la stessa immagine può avere **sfumature diverse** a seconda della storia, del momento di vita o dello stato emotivo di ciascuno, valorizzandone la **storia personale**. Sebbene il sogno rappresenti per ciascuno una dimensione estremamente intima e personale, ci sono **sogni che risuonano universali** o, quanto meno, che molti di noi fanno in modo ricorrente. Quali sono e cosa significano?



Ogni sogno va calato nella realtà di chi lo vive e può avere valenze diverse, ma alcuni sogni sono uguali per molti.



PERDERE I DENTI, ESSERE INSEGUITI: I SOGNI PIÙ RICORRENTI

Se dovessimo fare una rassegna, tra i sogni (o incubi) più comuni c'è quello di **perdere i denti**. Secondo la psicanalisi, può rappresentare l'angoscia di **perdere il controllo**, la paura di **invecchiare**, o quella di non essere più "forti" come un tempo. Altri, invece, lo ricollegano a un senso di **vulnerabilità** legato all'immagine di sé. Un altro sogno frequente è quello di essere inseguiti: potrebbe rappresentare la **fuga da un desiderio**, da una pulsione o da una parte di sé che la **mente cosciente** non vuole riconoscere. Carl Gustav Jung, in particolare, propone un'interpretazione che fa leva sul concetto di "ombra": ovvero quella parte di noi rifiutata o ignorata. In questi termini, il sogno in cui siamo inseguiti può segnalare che **quella parte repressa vuole emergere**, e la fuga significa che ancora non l'abbiamo accettata o integrata.



TORNARE SUI BANCHI DI SCUOLA: LA PAURA DI ESSERE GIUDICATI

Chi invece si sente ancora succube come ai tempi delle interrogazioni a scuola, potrebbe sognare spesso di non superare un esame: per Freud, questo è un tipico sogno d'ansia. Anche chi ha finito la scuola può riviverlo perché riemergono vecchie **paure infantili legate all'autorità** (genitori, insegnanti) e al timore di essere puniti o giudicati. Nel sogno, l'esame diventa una metafora del giudizio: può rappresentare la sensazione di essere costantemente **messi alla prova**, valutati o inadeguati – nel lavoro, nelle relazioni o anche rispetto alle proprie aspettative.
Le figure dell'autorità si fondono e assumono il ruolo di "**giudici interiori**", evocando il timore di deludere e di non essere all'altezza.

Sognare di essere inseguiti può significare la fuga da un desiderio, da una pulsione o da una parte di sè che non si vuole riconoscere.

SOGNARE DI VOLARE O CADERE: TRA TIMORE E VOGLIA DI LASCIARSI ANDARE

E parlando di altezza… Chi non ha mai sognato di volare, o peggio, di cadere? Ma cosa significa, è perché nel primo caso ci trasmette una sensazione così bella, mentre nel secondo ci fa sobbalzare, tanto ci sembra vero? Sognare di cadere sembra essere simbolo di perdita di controllo: per Freud richiama il timore di "**lasciarsi andare**" o di cedere a desideri repressi, mentre per Jung rappresenta una discesa dentro di sé, verso ciò che si teme ma va affrontato.
Al contrario, sognare di volare esprime il **desiderio di leggerezza** e potenza: per Freud è lo slancio dei desideri nascosti che si liberano, per Jung è l'anima che si eleva, creativa e consapevole. In fondo, cadere e volare sono due modi diversi in cui la mente ci parla di equilibrio, paura e **voglia di libertà**.
Perché se c'è una cosa che dobbiamo tenere a mente, è che in tutti questi casi il sogno agisce come una sorta di cartina di tornasole: non predice il futuro, ma ci mostra ciò che ci turba nel presente.



Per Freud, sognare di cadere richiama il timore di lasciarsi andare. Per Jung, una discesa dentro il proprio io.

Il sogno premonitore: esiste davvero?

Nella cultura popolare, i sogni "premonitori" – quelli che sembrano anticipare un evento che poi si verifica per davvero – hanno da sempre un fascino speciale. Nelle antiche civiltà erano considerati **messaggi divini**, strumenti per prevedere guerre o carestie. Oggi, la scienza ci dice che, più che di premonizioni, si tratta di **coincidenze** o di una "**selezione**" della nostra memoria. Quando un sogno somiglia a un fatto che poi accade, tendiamo infatti a ricordarlo più vividamente, dimenticando tutti gli altri che non si sono avverati. Tuttavia, alcune teorie neuroscientifiche suggeriscono che il cervello, durante il sonno, possa **combinare frammenti** di informazioni reali, intuendo **sviluppi possibili**. Così, ciò che chiamiamo "premonizione" potrebbe in realtà essere la capacità del nostro inconscio di **collegare i puntini** prima che la mente razionale lo faccia.

A ritmo *circadiano*

L'attività fisica può aiutare a risintonizzare il nostro orologio biologico. Ecco come e quando muoversi per rendere il riposo davvero efficace.

DI SARA MAZZOTTI

Se riuscissimo a immaginarci regolati da un orologio interno, ci sorprenderebbe scoprire che il suo quadrante ha più di 24 ore. No, non è uno scherzo e nemmeno la realizzazione del detto "mi servirebbero giornate di 48 ore". È invece un dato di fatto osservato nelle **persone non vedenti** o in persone che per lungo tempo **non si espongono alla luce solare** (come Beatriz Flamini, alpinista e speleologa che tra il 2022 e il 2023 ha passato oltre 500 giorni dentro una grotta con finalità scientifiche). In assenza di stimoli esterni, il nostro ciclo si setta infatti su **25 ore e non 24**. Per restare sincronizzato con l'alternanza giorno-notte, il nostro orologio ha bisogno di **stimoli esterni** (detti "zeitgeber": datori di tempo) come la luce, la temperatura ambientale, l'alimentazione a orari regolari, le interazioni sociali e, ovviamente, l'attività fisica. Fare movimento aiuta infatti a regolare il nostro **ritmo circadiano** (dal latino *circa diem*, intorno al giorno) migliorando la qualità del nostro sonno.



CON LA CONSULENZA DI
ELENA BRIGANTI
Psicologa esperta in disturbi del sonno e fisioterapista





ATTIVITÀ MOLTO INTENSE FATTE LA SERA POSSONO RENDERE DIFFICILE IL RILASSAMENTO, MEGLIO SCEGLIERE MOVIMENTI DOLCI.

SINCRONIZZARE L'OROLOGIO

Un po' come quando al mattino apriamo le finestre per lasciar entrare la luce, anche il movimento comunica al nostro organismo che è ora di **mettersi in moto**. Camminare, correre, andare in bicicletta, fare yoga: ogni attività stimola il sistema nervoso, regola la **temperatura corporea** e aiuta a ristabilire un equilibrio tra attivazione e riposo. In particolare, l'**aumento** della temperatura durante l'esercizio, seguito dal suo naturale **calo** nelle ore successive, invia al nostro orologio interno un messaggio chiaro: è tempo di **rallentare**. Questo processo facilita l'addormentamento, perché il calo termico è uno dei segnali che il corpo associa al riposo. Per questo, quando possibile, è meglio allenarsi almeno **quattro ore** prima di andare a dormire. Ma niente panico: se non ci si riesce, va bene comunque. Il beneficio del movimento resta, bisogna solo cercare di **selezionare** con cura le attività sportive che svolgiamo, specialmente se queste si protraggono verso sera.

MOVIMENTO SÌ, MA OCCHIO A COSA SI SCEGLIE

Questo perché alcune attività, soprattutto se molto intense, possono avere l'**effetto opposto** e rendere più difficile rilassarsi, perdendo il beneficio che invece ricerchiamo. È il caso degli allenamenti ad **alta intensità** – come il CrossFit o le sessioni di sollevamento pesi – che attivano il sistema nervoso simpatico, quello che prepara il nostro corpo a **reagire**, o al cosiddetto "combatti o fuggi". Al contrario, movimenti più **dolci ma costanti** stimolano il sistema parasimpatico, che si setta in uno stato volto al recupero e alla rigenerazione: una camminata a passo svelto, una lezione di **pilates**, una **corsa leggera** o una pratica di **yoga** sono alleati preziosi per accompagnare il corpo verso un sonno più profondo e ristoratore. L'attività motoria può essere utile anche per ridurre la cosiddetta **inerzia del sonno**, quel caratteristico stato di "intontimento" che tutti (chi più chi meno), abbiamo sperimentato dopo il risveglio mattutino. Alcuni **trucchetti** per ridurla possono essere: porre la sveglia lontano dal letto, di modo che sia necessario alzarsi per spegnerla; esporsi subito alla luce solare; fare attività motoria nell'ora successiva al risveglio, in modo da attivare al meglio il nostro organismo e sincronizzare il nostro orologio.

L'attività fisica aiuta a ristabilire un equilibrio tra attivazione e riposo. Il calo della temperatura corporea dice al nostro orologio che è ora di rallentare.

UN CIRCOLO VIRTUOSO

Il sonno e il movimento **si influenzano a vicenda**. Se ci muoviamo durante il giorno, dormiamo meglio. Se dormiamo meglio, ci muoviamo con più energia, motivazione e concentrazione. Questo vale per tutti, **a tutte le età**, ma è particolarmente vero nei momenti in cui ci sentiamo più fragili o vulnerabili. Gli atleti che riposano bene migliorano le performance e si infortunano meno, ma anche le persone che svolgono attività fisica in senso più ludico traggono vantaggi: si è osservato che una buona qualità del sonno e l'attività fisica costante riducono il rischio di **decadimento cognitivo** e **demenza**, soprattutto con l'avanzare dell'età. Ecco perché mantenersi attivi, anche solo con 30 minuti di camminata a passo svelto per tre volte a settimana, può essere considerato a tutti gli effetti una forma di **prevenzione**, non solo per il corpo, ma anche per la mente. In questi casi, può essere utile non pensare al movimento come "una cosa da fare", ma come un modo per **prendersi cura di sé stessi**. Dormire, infatti, è tutt'altro che tempo perso: è il momento in cui il corpo si ripara, il cervello rielabora le informazioni, le emozioni si sedimentano. È lì che si costruisce, silenziosamente, ma con costanza, buona parte del nostro benessere mentale, fisico ed emotivo.

Gufi o allodole?

A seconda del proprio orologio interno, possiamo distinguere due diverse impostazioni dei ritmi sonno-veglia a cui le persone tendono, definite "**cronotipi**". Le "persone gufo" sono quelle che la **sera** si sentono super **sveglie e attive**: adorano fare tardi, ma al mattino faticano ad alzarsi e hanno bisogno di tempo per carburare. Le "persone allodola", invece, sono l'opposto: amano il **mattino**, si svegliano presto e sono subito **piene di energia**, ma la sera crollano altrettanto presto. È una questione di ritmo interno, non di pigrizia o virtù: tendenzialmente il cronotipo dipende dalla genetica, ma lo stile di vita, come abbiamo visto, può darci una mano a sintonizzarci.

Sonno e attività fisica costante si influenzano a vicenda in modo positivo.



TRENTA MINUTI DI CAMMINATA A PASSO SVELTO PER 3 VOLTE A SETTIMANA SONO UNA FONTE DI SALUTE PER IL CORPO E LA MENTE.

Fatti più in là

Condividere il letto con gli animali domestici è un'abitudine sempre più diffusa. Al di là dei vantaggi sul piano emotivo, ci sono delle buone prassi da adottare per la salute e il buon sonno di tutti.

DI MARIA NERI



"E poi dormiamo coi cani" cantava Cesare Cremonini qualche anno fa. E non era solo una metafora perché sempre più persone, soprattutto giovani, scelgono di condividere il letto con il proprio amico a quattro zampe. Statistiche alla mano, infatti, più si è **giovani** più aumenta la propensione a dormire con Fido, mentre gli **anziani**, forse per un retaggio culturale, preferiscono mantenere le distanze, anche se il cane spesso rappresenta un compagno di vita prezioso per chi è avanti con gli anni e si ritrova in casa da solo. Ma è davvero una buona idea **condividere** con lui gli spazi di riposo? Ci sono i pro e i contro, dicono gli esperti.

L'EFFETTO CALMANTE DELLA VICINANZA

Alcuni studi scientifici condotti dall'americana *Sleep Foundation* hanno dimostrato che condividere le ore notturne con il proprio cane e accarezzarlo prima di addormentarsi riduce i livelli di **cortisolo** (l'ormone dello stress), e aumenta l'**ossitocina**, connessa all'amore e alla fiducia. Il contatto con il cane migliora dunque la qualità del sonno perché ci si addormenta più facilmente, si ha un sonno più profondo, si abbassa la **pressione sanguigna** e ci si sveglia più riposati. Pare inoltre che il respiro ritmico del cane, al pari delle fusa del gatto, favorisca il **rilassamento** e migliori la circolazione. Non solo. Chi dorme con il proprio animale tende ad alzarsi prima per portarlo fuori, instaurando così una **routine salutare**. E si sente anche più protetto perché il cane – che dorma ai piedi del letto, sopra o sotto le coperte, che sia un pastore tedesco o un chihuahua – infonde sempre una sensazione di sicurezza.

CON LA CONSULENZA DI
ANTONIO BASSINI
Veterinario



microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

3sec

Misurazione
senza contatto



Non Contact[Plus]

Termometro FRONTALE automatico
con sistema di automisurazione
e controllo della distanza che
SEMPLIFICA LA MISURAZIONE

Il Termometro intelligente!



garanzia
5 anni

TESTATO E APPROVATO
DAI MEDICI

Maggiori info

www.microlife.it



GLI INCONVENIENTI: CAN CHE DORME, RUSSA

Se i lati positivi sono molti, tuttavia non mancano le controindicazioni a partire da una ragione di **igiene**. Il cane, a differenza del gatto, non sta sempre in casa: annusa tutto, ama strusciarsi e rotolarsi. Perciò, zampe e peli sono portatori di **sporco** e **batteri**. Anche la bocca dei cani è un ricettacolo di germi e condividere la camera con il cane rende l'aria più pesante, soprattutto se si tratta di esemplari di grossa taglia. A complicare la notte sono anche i **rumori** perché bulldog, carlini e terrier francesi – oggi molto di moda e amatissimi per il loro muso schiacciato – **russano** eccome, molto più delle persone, e possono causare risvegli frequenti. Inoltre, il continuo contatto con il pelo, con il tempo, può provocare **allergie**, mentre c'è sempre il rischio di ritrovarsi tra le lenzuola acari, zecche e pulci. Fermo restando che le **malattie** dei cani **non sono contagiose** per l'uomo.

Occhio a problemi di postura e mal di schiena che possono riguardare padroni e cani di piccola taglia.

QUANDO È MEGLIO METTERE DISTANZA

Alcuni disagi, alla lunga, possono derivare proprio dalla condivisione dello spazio del letto.
Se il cane vuole stare sempre vicino e nella stessa posizione, si rischia di assumere posture innaturali e di svegliarsi con **dolori a schiena e collo**. Per gli anziani c'è il rischio di cadere dal letto, motivo per cui i veterinari sconsigliano sempre alle persone più fragili di dormire con gli animali. Se è vero che i nostri amici pelosi possono causare problemi fisici all'uomo, lo stesso vale per alcuni cani di piccola taglia, come i **bassotti**: saltando su e giù dal letto inarcano tantissimo la schiena e possono procurarsi **ernie discali** molto pericolose, con danni agli arti fino alla paraplegia. Molto meglio abituare il proprio cane a coricarsi in una **cuccia sul pavimento**, magari vicino al letto, e fargli capire fin da cucciolo che è il "posto giusto" dove può sempre trovare un rifugio comodo e sicuro anche quando resta solo in casa. Dormire con il cane, insomma, può regalare benessere, ma forse, sia per l'uomo che per Fido, la soluzione migliore sta nel mezzo, nel trovare la giusta distanza.

Prima di dormire

01 **PULIRE DENTI E ZAMPE**
È bene spazzolare i denti con uno **spazzolino e un dentifricio specifico** e lavare le zampe al proprio amico peloso prima di dormire.

02 **SPAZZOLARE IL PELO**
Pulire e pettinare regolarmente il cane prima di andare a letto, magari con **salviette disinfettanti**, crea una situazione più confortevole e sicura.

03 **OCCHIO ALLE LENZUOLA**
È consigliabile inoltre lavare le lenzuola e le coperte più spesso così come fare al cane dei **trattamenti antiparassitari** periodici.

Sogno o realtà? Scoprilo con il nostro test

OGNUNO DI NOI VIVE I SOGNI IN MODO DIVERSO:
C'È CHI LI HA, MA LI TIENE BEN CHIUSI NEL CASSETTO; CHI CERCA DI REALIZZARLI TENENDO I PIEDI PER TERRA E CHI LI LASCIA LIBERI DI VOLARE,
MA POI NON LI CALA NELLA REALTÀ. E TU CHE RAPPORTO HAI CON I TUOI SOGNI?

A CURA DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

01 QUANDO PENSI AL FUTURO, COSA TI VIENE PIÙ NATURALE?

A) Pianifico passo dopo passo, senza troppe illusioni.

B) Immagino diverse possibilità, ma resto coi piedi per terra.

C) Sogno in grande, anche se sembra impossibile.

02 SE VINCESSI ALLA LOTTERIA, COSA FARESTI PER PRIMA COSA?

A) Investirei in modo sicuro.

B) Mi concederei qualche sfizio e metterei da parte il resto.

C) Realizzerei un progetto che ho sempre sognato, senza pensarci troppo.

03 TI CAPITA MAI DI FANTASTICARE A OCCHI APERTI?

A) Quasi mai, preferisco la realtà.

B) Qualche volta, ma torno subito in me.

C) Spesso, è la mia fuga preferita.

04 QUANDO HAI UN PROBLEMA, COME REAGISCI?

A) Cerco soluzioni concrete e veloci.

B) Mi fermo, rifletto e cerco un equilibrio.

C) Mi lascio andare a pensieri su come potrebbe essere diverso il mondo.

05 TI RICONOSCI DI PIÙ IN QUALE FRASE?

A) "Meglio un uovo oggi che una gallina domani."

B) "Chi va piano, va sano e va lontano."

C) "Punta alla luna: male che vada camminerai tra le stelle."

06 COME VIVI I TUOI PROGETTI CREATIVI?

A) Di solito ho altre priorità.

B) Li porto avanti se riesco a conciliarli con la mia routine.

C) Mi ci butto a capofitto.



07 DAVANTI A UN CIELO STELLATO, COSA PENSI?

A) Bello, ma domani mi devo svegliare presto.

B) Mi emoziona, ma non ci perdo troppo tempo.

C) Mi perdo a immaginare universi e possibilità infinite.

08 SE QUALCUNO CRITICA I TUOI SOGNI, COME REAGISCI?

A) Li metto in dubbio e forse li abbandono.

B) Accetto le critiche, ma cerco di mantenerne almeno una parte.

C) Non mi faccio scoraggiare: i sogni sono miei e li difendo.

09 QUALE ANIMALE TI RAPPRESENTA DI PIÙ?

A) La formica, laboriosa e concreta.

B) La farfalla, si trasforma per volare.

C) L'aquila, vola alto senza limiti.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE A
REALISTA

Sognare non è il tuo forte, preferisci affrontare la vita con metodo. **Ti muovi con cautela, cercando stabilità e sicurezza prima di tutto**. Questo è lodevole, ma fai in modo che le certezze non diventino la tua sola chiave di lettura o rischierai sempre di volare più in basso delle tue possibilità.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE B
MISURATO

Sai sognare ma senza perdere il contatto con la realtà. **Ti concedi spazi di immaginazione, ma sai quando fermarti e tornare al pratico**. La tua forza sta nell'unire visione e concretezza, riuscendo spesso a trasformare idee in azioni realizzabili.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C
SOGNATORE

La tua mente vola libera: ami immaginare, fantasticare e inseguire possibilità infinite. **I limiti non ti spaventano, anzi ti stimolano a cercare nuove strade**, anche se a volte rischi di dimenticare che anche i sogni più belli devono essere costruiti su solide fondamenta.

Glossario

IN QUESTA RUBRICA VI SPIEGHIAMO ALCUNI TERMINI CHE AIUTANO A COMPRENDERE MEGLIO LA LETTURA DI QUESTO NUMERO. LI CONOSCEVATE?

*LUCE BLU

La luce blu fa parte dello spettro di luce visibile all'occhio umano. Ha onde molto corte e **un'alta energia luminosa** (tra circa 380 e 500 nanometri). È presente naturalmente nella luce del sole, ma anche nelle lampadine LED e negli schermi dei dispositivi elettronici. Inviando al cervello il messaggio che è ancora giorno, **blocca la produzione di melatonina**, l'ormone che regola il ritmo sonno-veglia.

*RITMO CIRCADIANO

Deriva dal latino *circa diem*, che significa "**intorno al giorno**". È stato studiato per la prima volta nelle piante nel '700, ma il termine e il modello moderno si devono in gran parte al cronobiologo Franz Halberg, che ne definì le basi nel 1959. Successivamente, le ricerche di Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young – premiate con il **Nobel per la Medicina nel 2017** – hanno identificato i geni dell'orologio biologico (*clock genes*) che regolano questo ritmo.

*ASSISTENTI AI

Sono strumenti di intelligenza artificiale che possono fornire informazioni, ricordare impegni, **dare consigli o aiutare a prendere decisioni**. I più avanzati possono anche prenotare un albergo, un volo o un ristorante, gestendo direttamente le operazioni online in base alle preferenze dell'utente – per esempio scegliendo date, prezzo e posizione.

*ISTAMINA

È una molecola prodotta naturalmente dal corpo che agisce come messaggero chimico tra le cellule. Viene liberata durante una reazione allergica come **risposta di difesa dell'organismo**. Nel sistema nervoso favorisce la comunicazione tra i neuroni e, nello stomaco, stimola la produzione di acido gastrico necessario alla digestione. Quando però è rilasciata in eccesso, può causare disturbi allergici o infiammatori.

*SONNO REM

Il sonno ha un andamento ciclico, composto da fasi REM (Rapid Eye Mouvement) e non REM che si ripetono più volte durante la notte.
Nel sonno non REM, il cervello attraversa diversi stadi in cui le **onde cerebrali** (alfa, teta e delta) rallentano progressivamente per indurre il sonno profondo. Dopo questa fase, l'attività cerebrale aumenta e inizia di nuovo il sonno REM, in cui si sogna. Con l'avvicinarsi del mattino, i cicli diventano più brevi e le fasi REM più lunghe; per questo, se ci si sveglia subito dopo aver sognato, **è più facile ricordare l'ultimo sogno**.

*NEUROINFIAMMAZIONE

È uno stato di infiammazione cronica che interessa il cervello e i nervi. Può essere causata da infezioni, traumi, malattie autoimmuni o stress e, se non controllata, **può alterare il funzionamento delle cellule nervose** e contribuire a malattie neurodegenerative, psichiatriche e a dolore cronico.

VIVIN C

Agisce **RAPIDAMENTE** contro

SINTOMI INFLUENZALI E RAFFREDDORE



con Vitamina C

che supporta il **SISTEMA IMMUNITARIO**

VIVIN C è un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 18/07/2025. ITMEVIV432025

A. MENARINI

Quando il mal di gola segna le tue giornate puoi provare NeoBorocillina



Primi sintomi

Disinfetta la gola
e combatte il bruciore

Mal di gola forte

Azione antinfiammatoria
rapida e mirata





Mal di gola dei bambini

In pastiglie gommose, allevia il dolore

PROPOLTUSS NOVITÀ

Innovazione naturale

neo Borocillina
PROPOLMIELE+



neo Borocillina
Dalla parte della tua gola

Neo Borocillina è un medicinale. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Neo Borocillina Gola Dolore è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 14/10/2024. NeoBorocillina Gola Junior è un dispositivo medico CE 0477. Leggere le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 23/10/2024. NeoBorocillina Propolmiele+ e PropolTuss sono integratori alimentari. Leggere attentamente le avvertenze.

ALFASIGMA