CorofarHealth

LA RIVISTA DELLA SALUTE IN FARMACIA

Cover Story
CLAUDIO VENTURELLI
PUNTI SUL VIVO

Salute tech
INVASIONE
DI CAMPO

Dimmi cosa mangi
NON TI
SOPPORTO PIÙ

Piccoli grandi passi
DOLORI
DI CRESCITA

Animali a chi?
GIÙ LE ZAMPE



Quei confini che curano

PARLIAMO DI SISTEMA IMMUNITARIO E DELLA CAPACITÀ DI DIRE BASTA, QUANDO SERVE.

APR / GIU 2026
#22

CorofarSalute
le farmacie di fiducia

Per il mio stomaco ho scelto un prodotto **che calma rapidamente reflusso, acidità e difficoltà digestive.**



PER ADULTI E BAMBINI

NeoBianacid agisce sui disturbi dello stomaco formando una barriera protettiva e rispettando il tuo organismo.

AZIONE RAPIDA

Disponibile al gusto menta e limone

senza glutine

ANCHE IN GRAVIDANZA

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 06/08/2024

Aboca è una **Società Benefit**
www.aboca.com/bene-comune

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR)

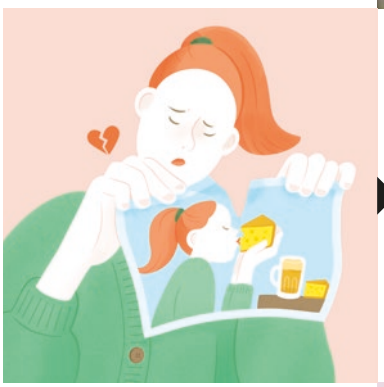
Aboca

INDICE



06

COVER STORY
CLAUDIO VENTURELLI
Punti sul vivo



38

DIMMI COSA MANGI
Non ti sopporto più!



50

ALLO SPECCHIO
I confini che curano

5 EDITORIALE
Quei confini che curano

6 COVER STORY
Punti sul vivo

16 SALUTE TECH
Invasione di campo

22 SALUTE SENZA ETÀ
Linee di difesa

28 STARE BENE
Fuoco di primavera

38 DIMMI COSA MANGI
Non ti sopporto più!

44 PICCOLI GRANDI PASSI
Dolori di crescita

50 ALLO SPECCHIO
I confini che curano

56 MUOVIAMOCI!
Cadere e rialzarsi

60 ANIMALI A CHI?
Giù le zampe

64 METTITI IN GIOCO
Sai dire di no?
Scoprilo con il nostro test

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

Aprile - Maggio - Giugno 2026
Anno V - n° 2

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,
Maria Neri

Fotografie
Dove non specificato Shutterstock

Consulenti medico scientifici
Daniela Biserni, Massimo Canali,
Riccardo Gatti, Raffaella Pirini,
Arrigo Selli, Giuseppe Timoncini

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,

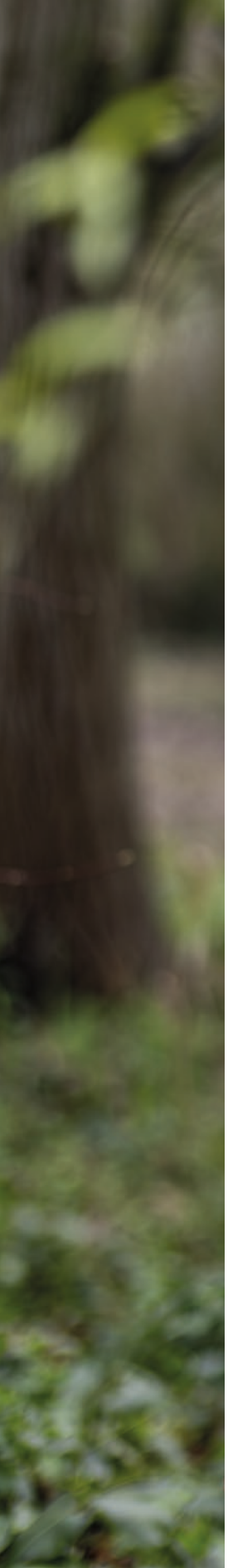
in questo numero parliamo di confini. Non sono i confini geografici messi in discussione dalle crisi militari. Anche se, in qualche modo, le crisi c'entrano. Sono i confini che servono quando va in crisi il **sistema immunitario** o quello **nervoso** per cui rafforzare le difese vuol dire non farsi invadere (dai patogeni, dai pensieri, dagli altri) e restare in salute. Da questo punto di vista sono confini sani, che curano e proteggono. Proteggersi è anche la parola chiave della nostra storia di copertina. **Claudio Venturelli**, entomologo sanitario, docente universitario e volto televisivo, ci spiega come funzionano le **zanzare** e soprattutto quali **malattie** possono trasmettere. West Nile, Chikungunya, Dengue, Zika sono ormai presenti anche in Italia, per cui usare i repellenti e fare attenzione ai ristagni d'acqua serve a non essere "punti sul vivo".
In "**Salute tech**", con il matematico e ricercatore **Riccardo Gatti**, parliamo dei **campi elettromagnetici** utilizzati in ambito medico e di quelli utilizzati dalle tecnologie di comunicazione. Che differenza c'è e che effetti hanno? Un tema che suscita sempre molta attenzione. In "**Salute senza età**" in collaborazione con **Giuseppe Timoncini,** immunologo della clinica San Pier Damiano Hospital di Faenza, parliamo di come aumentare le difese del nostro organismo e di quelle **infezioni ricorrenti** – come herpes, riniti e sinusiti croniche – che sono le spie di un affaticamento immunitario. Con i farmacisti **Alessandro** e **Alessia Burchini** capiamo perché la **primavera** non è solo un'esplosione di colori e di profumi ma anche di **reazioni allergiche** e i possibili rimedi.

A volte mettere dei confini è necessario per stare bene e per avere relazioni più equilibrate.

"Non ti sopporto più!" è il titolo della nostra rubrica "**Dimmi cosa mangi**" in cui, insieme alla nutrizionista **Daniela Biserni**, vi raccontiamo delle relazioni difficili che si creano con alcuni cibi, per scoprire che quando si scatenano le **intolleranze** non è sempre colpa dell'alimento incriminato. In "**Piccoli grandi passi**", insieme al pediatra **Arrigo Selli** facciamo il punto sui dolori benigni notturni dell'infanzia, conosciuti anche come "**dolori di crescita**".
Sapete che cos'è il ***people pleasing***?
È quel modo di relazionarsi con gli altri che ci porta a mettere le esigenze degli altri sempre in cima alla lista, trascurando le nostre. Proviamo a uscirne nella rubrica "**Allo specchio**".
In "**Muoviamoci!**" impariamo a cadere e a rialzarci secondo gli incredibili insegnamenti dell'**Aikido**, un'arte marziale derivata dalla tradizione dei samurai che pratica la **non violenza**. Ce li spiega **Massimo Canali** dell'Aikido Dojo Forlì.
"Giù le zampe!" è l'invito che ci arriva dai nostri amici cani protagonisti di "**Animali a chi?**". Con la veterinaria **Raffaella Pirini** scopriamo i messaggi che mandano quando sono a disagio. Vi mettiamo poi alla prova con il nostro test "**Sai dire di no?**" e per finire in "**Ma cosa vuol dire?**" vi spieghiamo alcuni termini che avete incontrato negli articoli e che forse non conoscevate.

Buona lettura a tutti.

***Stefano Scozzoli**, Direttore responsabile*



Punti sul vivo

Le zanzare non sono solo un fastidio di stagione, sono vettori di malattie sempre più diffuse anche nel nostro paese come Dengue, Zika, Chikungunya e West Nile. Proteggersi con i repellenti e soprattutto fare prevenzione eliminando i piccoli ristagni d'acqua è fondamentale per evitare il proliferare degli insetti adulti. Ne parliamo con Claudio Venturelli, entomologo, divulgatore scientifico e volto televisivo.

DI ROBERTA INVIDIA | PH GIANMARIA ZANOTTI

Per De Agostini ha scritto un libro dal titolo irriverente – "Questione di Culex" – in cui (insieme a Marina Marazza) ha sviscerato vita morte e punture delle zanzare (in particolare della Culex, appunto). Precisa che nel mondo sono state identificate circa **3.500 specie** dell'insetto, di cui **circa 70 vivono in Italia** e che le zanzare non pungono, ma è più corretto dire che **mordono**. È stato tra i principali esperti coinvolti nel primo focolaio locale di **Chikungunya**, quello che nel 2007 catapultò **Cervia**, in provincia di Ravenna, alla ribalta mondiale con studiosi provenienti da tutto il mondo. Quell'epidemia locale di una malattia che in Italia e in Europa non si era ancora vista, ha fatto da apripista a tante cose: alla consapevolezza che la zanzara non è solo fastidiosa ma è un vettore di malattie che possono essere mortali. Alla necessità di avere un **Piano nazionale di prevenzione**, **sorveglianza e risposta alle arbovirosi**, cioè una procedura standardizzata per intervenire quando si diffondono malattie trasmesse dalle zanzare e dalle zecche. Parliamo di **Claudio Venturelli**, entomologo sanitario, allievo di Giorgio Celli e un vero punto di riferimento nel settore. Con lui capiamo quanto è importante difendersi dalle zanzare e scopriamo anche quanto fossero considerate "armi biologiche" anche nel passato.



Un alleato contro il mal di testa da cervicale

MOMENDOL



compresse

Con te quando serve, per agire rapidamente

Momendol è un medicinale a base di naprossene sodico.
Può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/11/2024.

Angelini Pharma

01 VENTURELLI, ARRIVA LA STAGIONE IN CUI LE PUNTURE DI ZANZARA LA FANNO DA PADRONE...

Intanto vorrei dire che per le zanzare è più corretto dire che "**mordono**" anziché "pungono". A differenza delle api e delle vespe, il cui pungiglione può solo inoculare il veleno, le zanzare usano gli stiletti dell'apparato buccale per iniettare la **saliva** che contiene sostanze **anestetiche** e **anticoagulanti**. Sono queste sostanze che permettono di succhiare il **sangue**; il **prurito** che sentiamo è la reazione immunitaria che scatenano. Quindi "puntura" è un termine usato comunemente, ma non spiega tutto il meccanismo.



02 PERCHÉ LE ZANZARE SONO UN PROBLEMA DI SANITÀ PUBBLICA?

Perché, oltre a essere fastidiose, sono vettori di **malattie**. In Italia circolano virus come il **West Nile**, che è autoctono e endemico dal 2008 (cioè la trasmissione può avvenire in loco tramite zanzare, anche se non si viaggia all'estero *ndr*), mentre altri – **Dengue**, **Zika** e **Chikungunya** – sono presenti ma sono più spesso introdotti da **viaggiatori infetti**, che fanno da serbatoio per il virus. In questo caso, se una zanzara punge una persona infetta rientrata da un viaggio può diventare essa stessa il tramite della **diffusione locale**.

03 COME AVVIENE LA TRASMISSIONE DELLE MALATTIE?

La zanzara ingerisce **virus** o **parassiti** con il sangue di un ospite infetto; il patogeno si replica nell'insetto e raggiunge le **ghiandole salivari**. Alla puntura successiva, insieme alla saliva vengono inoculati i patogeni. Questo passaggio è fondamentale perché è proprio attraverso la saliva e non attraverso il sangue che avviene il **contagio**.

Il contagio non avviene tramite il sangue, ma attraverso la saliva che le zanzare iniettano come anticoagulante e anestetico.

microlife®

Un partner per la gente. Per la vita.

Con tecnologia

GENTLE+

per una misurazione
più delicata
e confortevole



B1 CLASSIC

Misuratore di PRESSIONE
semplice, preciso ed affidabile

garanzia
5 anni

Tieni sotto controllo la tua pressione arteriosa!



VALIDAZIONE CLINICA BIHS: GRADO A/A
Il più alto livello di valutazione in ACCURATEZZA
(British and Irish Hypertension Society)

Maggiori info

www.microlife.it



04 QUALI MALATTIE SONO LEGATE AI DIVERSI TIPI DI ZANZARA?

La **malaria**, causata dal parassita Plasmodium, è trasmessa dalle zanzare Anopheles. Dengue, Zika e Chikungunya sono virus trasmessi soprattutto dalle Aedes, la zanzara tigre. Il virus **West Nile** è legato principalmente alle Culex. Storicamente la malaria è stata la malattia più devastante: si stima che le patologie trasmesse da zanzare abbiano causato decine di miliardi di morti nella storia umana e ancora oggi circa **2.000 persone al giorno muoiono di malaria**, il 95% sono nell'Africa subsahariana, di questi l'85% sono bambini sotto i 5 anni di età. Ci sono poi meccanismi particolari che si sono osservati tra le Anopheles e il Plasmodium.

05 QUALI SONO QUESTI MECCANISMI?

Hanno sviluppato una perfetta **sincronizzazione biologica**: poiché la zanzara punge prevalentemente di **sera** e di **notte**, il parassita ottimizza la sua presenza nel sangue periferico umano in questo frangente per massimizzare le probabilità di trasmissione. Il Plasmodium inoltre altera chimicamente il **comportamento** dell'anofele per renderla più "**affamata**" e propensa a pungere ripetutamente. Una volta prelevato dall'insetto, il Plasmodium compie un **ciclo riproduttivo** all'interno della zanzara per poi migrare nelle sue ghiandole salivari, pronto a infettare un nuovo ospite umano.

elmex®

SENSITIVE PROFESSIONAL

Sollievo immediato* dal dolore



CLINICAMENTE PROVATO

*Sollievo immediato applicando il dentifricio direttamente sull'area del dente per un minuto.
elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL è un dispositivo medico CE.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 07/11/2024.

06 IN ITALIA LA MALARIA ESISTE ANCORA?

Il nostro Paese è stato dichiarato **indenne** dalla malaria nel 1970 grazie a **bonifiche ambientali**, miglioramento delle condizioni abitative e campagne di **controllo delle zanzare**, compreso l'uso del DDT, oggi non più consentito. Zone come il **delta del Po** o le **Paludi Pontine** erano un tempo fortemente malariche. In India e Brasile la malaria provoca ancora molti morti.

07 QUANTO È CONCRETO IL RISCHIO DI FOCOLAI LOCALI?

Uno dei principali focolai è stato quello di **Chikungunya** a Castiglione di Cervia, frazione di Cervia, in provincia di Ravenna, nel 2007. Un caso che ha fatto scuola in campo di **protocolli** di intervento con segnalazioni sanitarie e **trattamenti larvali** e **adulticidi** mirati entro un raggio definito quando si presentano dei casi. Oggi è il **Piano Nazionale di prevenzione**, **sorveglianza e risposta alle arbovirosi** a coordinare queste azioni in caso di focolai. A fine 2025 i casi confermati di West Nile in Italia erano 771, quelli di Chikungunya 469, quelli di Dengue 217, la maggior parte dei quali associati a viaggi all'estero.

Il focolaio di Chikungunya del 2007 è stato il primo in Europa e ha fatto scuola in tema di prevenzione.



La zanzara, arma nella storia

La zanzara Anopheles ha plasmato il destino di imperi e condottieri, da **Gengis Khan** ad **Alessandro Magno**. Anche l'antica Roma sfruttò spesso le zone paludose che circondavano la città, come le **Paludi Pontine**, come una sorta di barriera naturale: gli eserciti stranieri che tentavano l'assedio venivano colpiti dalle febbri malariche, che decimavano le truppe e costringevano alla ritirata. Secoli dopo, la stessa arma invisibile tornò a essere usata in modo deliberato. Nel 1944, durante la ritirata verso il Nord, le **truppe tedesche** invertirono il funzionamento delle **idrovore** delle paludi: invece di drenare l'acqua verso il mare, le pompe reimmettevano acqua salmastra nelle terre bonificate, ricreando rapidamente l'habitat ideale per la **proliferazione** delle larve di zanzara. L'obiettivo era rallentare l'avanzata degli Alleati sbarcati ad Anzio. In poco tempo i casi di **malaria** nell'area passarono da poche decine a circa 100.000, trasformando il territorio in un vero e proprio campo di battaglia biologico.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE



DEFENCE MY BODY

Attiva la tua leggerezza

-10 €
all'acquisto di
1 prodotto*

-30 €
all'acquisto di
2 prodotti*

-60 €
all'acquisto di
3 prodotti*

Componi il tuo protocollo DEFENCE **MY BODY** e scegli i trattamenti corpo **IN & OUT** più adatti alle tue esigenze.

*Offerta valida 15/02/2026 al 15/06/2026

Il consumatore avrà diritto ad un rimborso di 10€ sulla vendita singola, di 30€ sulla vendita doppia o di 60€ sulla vendita tripla.
per ottenere il rimborso lui spettante, pari al 50% dello sconto effettuato al consumatore, il farmacista dovrà apporre su ogni buono lo scontrino di cortesia, in corrispondenza del riquadro relativo allo sconto di 10€, 30€ o 60€, applicato conseguentemente all'acquisto di 1,2,3 prodotti. Il rimborso potrà essere richiesto entro il 30 settembre 2026. La nota di credito conseguente sarà fuori campo IVA di legge e verrà regolata con compensazione sul pagamento della prima fattura utile.



LA MIGLIORE PREVENZIONE È EVITARE I PICCOLI RISTAGNI D'ACQUA, FARE I TRATTAMENTI SULLE LARVE E USARE I REPELLENTI.

08 LA ZANZARA TIGRE TENDE A PREVALERE SULLE ALTRE, PERCHÉ?

Perché è particolarmente **adattiva** e tende a **competere** meglio nei contesti urbani. Le zanzare comuni depositano le uova in fossi, stagni, tombini, hanno bisogno di acqua. La zanzara tigre depone uova che resistono alla **siccità** anche per mesi in piccoli contenitori artificiali come sottovasi, annaffiatoi, piscinette. Non appena arriva l'acqua e le temperature si alzano si schiudono. Sebbene la tigre sia la più "versatile", è importante ricordare che in Italia il **maggior numero di casi clinici gravi e decessi** è causato attualmente dal virus **West Nile**, trasportato dalla **zanzara comune**.

09 QUAL È LA PREVENZIONE PIÙ EFFICACE PER I CITTADINI?

La misura principale è eliminare i **ristagni d'acqua**: svuotare sottovasi, annaffiatoi, secchi e coprire contenitori. I **repellenti** sono utili, specialmente quando la malattia sta già circolando: quelli a base di ingredienti naturali durano poco e andrebbero applicati spesso, mentre i prodotti a base di **DEET** (dietiltoluamide) sono i più **efficaci** e proteggono per diverse ore perché interferiscono con i recettori olfattivi delle zanzare. Sul fronte del controllo ambientale si privilegia la **lotta larvale** con larvicidi biologici come *Bacillus thuringiensis israelensis* (che colpiscono solo le larve di zanzara) oppure oli vegetali o sostanze siliconiche che creano una patina sull'acqua e impediscono alle larve di respirare. Gli **adulticidi** vanno usati solo in situazioni specifiche e con cautela, seguendo etichetta e indicazioni sanitarie. La consapevolezza è cresciuta, ma la prevenzione quotidiana resta la vera arma contro le malattie trasmesse dalle zanzare.

Chi è Claudio Venturelli

Cesenate d'adozione da 40 anni, ha lavorato fino a luglio 2023 come **entomologo** dell'Ausl della Romagna, impegnandosi nello studio di strategie a basso impatto ambientale per il controllo delle zanzare. **Giornalista pubblicista**, è autore di libri, documentari e articoli scientifici, si è cimentato come attore portando in scena "Questione di Culex" insieme a Roberto Mercadini. È **docente** presso la Scuola di Specializzazione in Sanità animale, allevamento e produzioni zootecniche della Facoltà di Veterinaria di **Teramo** e nel Dipartimento di Scienze Matematiche, Fisiche e Naturali dell'Università di **Ferrara**. É stato ospite delle principali reti televisive e radiofoniche nazionali come **divulgatore scientifico**.

Invasione di *campo*

I campi elettromagnetici esistono in natura e sono parte integrante del funzionamento del nostro organismo. La scienza e la medicina hanno imparato a utilizzarli per fare diagnosi e per trattare diversi tipi di disturbi. E poi ci sono i campi generati dalle tecnologie per la comunicazione, i cui effetti sul lungo periodo sono ancora oggetto di studio.

DI ROBERTA INVIDIA

Quando pensiamo ai campi elettromagnetici ci vengono subito in mente il cellulare, il microonde, le reti di comunicazione ultraveloci. Siamo meno abituati a pensare che i campi elettromagnetici esistono in **natura** (sono generati dalla Terra, dal Sole) e sono alla base dei meccanismi cellulari degli esseri viventi. Il nostro organismo si può considerare come un piccolo **generatore** di segnali elettrici e magnetici che permettono la comunicazione tra le cellule e proiettano all'esterno **informazioni** sul nostro stato. Un "linguaggio dati" che la fisica ha **decifrato** nel tempo e che la medicina ha imparato a utilizzare per fare **diagnosi** e a scopo di **cura**, per trattare diversi disturbi. Se il corpo è reattivo ai campi utilizzati in ambito medico, si potrebbe supporre che lo sia anche ai campi artificiali delle **telecomunicazioni**, un tema su cui la sensibilità è molto alta. Allo stato attuale, non ci sono evidenze scientifiche di **rischi per la salute** poichè si tratta di onde molto diverse e, soprattutto, perché mancano dati sufficienti e studi approfonditi sul lungo periodo.



CON LA CONSULENZA DI
RICCARDO GATTI
Matematico e ricercatore



Calciobase

integratore alimentare fonte di calcio con edulcorante

Calcio citrato in **stick** altamente assimilabile[1-4]



500 mg di calcio elementare
in ogni stick. 1 o 2 stick al giorno,
anche a stomaco vuoto!



senza glutine, senza lattosio, senza zuccheri

Ogni confezione contiene 30 stick da 10 ml - Euro 16,50

CalcioCitrato

ABIOGEN PHARMA

Leggere attentamente le avvertenze

1. Heller H et al. J Clin Pharmacol. 2000; 40:1237-1244; 2. Harvey JA et al. JBMR 1988; 3(3):253-258; 3. Recker RR. NEJM. 1985; 313 (2):70-73; 4. Sakhaee K et al. Am J Ther. 1999; 6(6):313-321.

QUANDO NEL CORPO SI ACCENDE IL SEGNALE

Siamo fatti non solo di organi e di tessuti ma anche di elettricità. Il nostro corpo, infatti, funziona grazie a minuscole **correnti elettriche** generate dal movimento di ioni - particelle dotate di carica positiva e negativa - attraverso le membrane cellulari. La **variazione del potenziale di carica** produce impulsi elettrici che viaggiano lungo le fibre nervose. Sono i segnali che permettono la comunicazione tra cellule, coordinano il battito cardiaco, rendono possibile il pensiero e il movimento. Ogni volta che si genera un trasferimento di carica, e questo avviene continuamente nel nostro corpo, si genera anche un **campo magnetico**, debolissimo, ma misurabile.

GLI STRUMENTI PER DECIFRARE I MESSAGGI

La fisica ci dice anche che il campo elettromagnetico non è un'energia casuale, ma trasmette **dati** precisi. Quando gli ioni si muovono, emettono delle onde le cui caratteristiche cambiano a seconda del fenomeno che le ha generate.
È questo il principio su cui si basa una parte importante della diagnostica moderna. Se il campo non portasse informazioni, un **elettrocardiogramma** ci direbbe solo che il cuore è "acceso", ma non potrebbe registrare se il suo battito è normale o se c'è un'aritmia; un **elettroencefalogramma** non potrebbe tracciare alterazioni dell'attività cerebrale. Tecnologie più complesse, come la **risonanza magnetica**, usano campi potentissimi per stimolare le molecole e dedurre immagini dettagliate dei tessuti sulla base della loro reazione.

Il nostro corpo funziona grazie a campi elettromagnetici, che vengono misurati da elettrocardiogramma o elettroencefalogramma.

CONTROLLARE I CAMPI PER SINTONIZZARSI CON IL CORPO

Se è possibile misurare le attività elettromagnetiche del corpo, a certe condizioni è possibile anche influenzarle con campi esterni generati dall'uomo. Questa è stata l'intuizione del fisico **Jacques-Arsène d'Arsonval**, che a fine Ottocento aveva osservato come onde esterne ad alta frequenza generavano riscaldamento dei tessuti. Nel tempo, lo studio del **bioelettromagnetismo** ha portato alle applicazioni mediche di oggi in cui i campi elettromagnetici vengono impiegati in modo mirato e compatibile con la fisiologia umana, controllando con precisione **frequenza**, **intensità** e **durata**. La **stimolazione magnetica transcranica**, ad esempio, induce correnti molto piccole e localizzate nella corteccia cerebrale per modulare l'attività dei neuroni ed è utilizzata in alcune forme di depressione e altri disturbi neurologici. **I campi elettromagnetici pulsati** sono impiegati per stimolare l'attività di rigenerazione dei tessuti e trattare problemi di ossa e articolazioni.



Bioscalin®
HAIR SCIENCE

SCOPRI LE LINEE ANTICADUTA

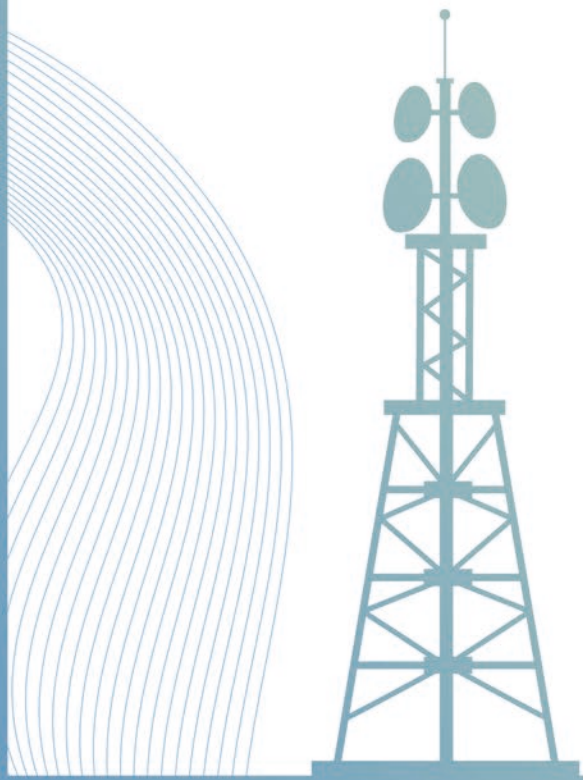


L'efficacia testata di Bioscalin
contrasta la caduta e favorisce
il benessere dei tuoi capelli.

QUANDO LA COMUNICAZIONE CAMBIA FREQUENZA

Fuori dal campo medico, l'esposizione alle onde elettromagnetiche artificiali deriva soprattutto dai **dispositivi mobili**, dalle **reti di telecomunicazione** come il 5G, dalle reti Wi-Fi, dagli **elettrodomestici**. Alle frequenze utilizzate da queste tecnologie, l'unico meccanismo di interazione con il corpo attualmente riconosciuto dalla comunità scientifica è il **riscaldamento dei tessuti** e i limiti di sicurezza internazionali sono stabiliti proprio per mantenere questo effetto al di sotto delle soglie considerate pericolose. Si tratta di onde molto diverse da quelle usate in campo medico, ma poiché l'esposizione (a differenza di quella controllata) è **diffusa** sulla totalità della popolazione, avviene **24 ore al giorno** e dura **potenzialmente tutta la vita**, la ricerca è chiamata a monitorare possibili **effetti a lungo termine** con raccolte dati e studi epidemiologici che verifichino eventuali rapporti di causa-effetto con l'insorgere di malattie (lo studio internazionale **Goliat** finanziato dall'Ue ha proprio questo scopo).





SAPERNE DI PIÙ PER EVITARE INVASIONI DI CAMPO

Il fatto che il nostro organismo utilizzi segnali elettrici e magnetici non significa automaticamente che tutti i campi esterni abbiano la capacità di interferire con i nostri processi biologici (dipende appunto da frequenza, intensità e durata), ma l'**esposizione cronica** e il moltiplicarsi delle **fonti di emissione** sono **fattori nuovi** che vanno costantemente monitorati. In fondo stiamo usando i campi per il motivo per cui sono nati – comunicare – ma bisogna capire se siamo di fronte a un'**invasione di campo** pericolosa per la nostra salute o se il dialogo è possibile senza effetti nel lungo periodo.

L'esposizione cronica ai campi artificiali è un fattore nuovo da monitorare.

Linee di difesa

Il sistema immunitario è la barriera intelligente che ci permette di dialogare con il mondo esterno e di proteggerci dalle aggressioni dei patogeni. Con l'età tende a perdere efficienza, ma ci sono tanti modi per mantenerlo in salute il più a lungo possibile.

DI MARIA NERI

Il sistema immunitario è il confine silenzioso che ogni giorno difende il corpo da virus, batteri e minacce invisibili. È una **barriera intelligente**, capace di riconoscere ciò che è "nostro" e ciò che non lo è, reagendo con **precisione** sorprendente. Quando funziona bene non ce ne accorgiamo nemmeno; quando invece **si indebolisce**, il corpo diventa un territorio più facile da **conquistare**. Le difese immunitarie possono essere compromesse da difetti congeniti, presenti fin dalla nascita, oppure da alterazioni acquisite nel corso della vita. I **difetti congeniti** sono rari, ma gravi: senza interventi, come il trapianto di midollo, la sopravvivenza può diventare difficile. Diversamente, un'immunità piena ed efficace si ha già intorno ai 4, 5 anni, mentre nei bambini molto piccoli, seppure sani, è ancora in fase di acquisizione.



CON LA CONSULENZA DI
GIUSEPPE TIMONCINI
Immunologo Clinica San Pier Damiano Hospital – Faenza (RA)





ROSSORE?

SECCHEZZA OCULARE?

PUOI PROVARE

Euphralia®
GOCCE OCULARI

OCCHI ROSSI



Euphralia Gocce Oculari sono dispositivi medici CE 0051.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Ministeriale 13/02/2025.

Euphralia®
GOCCE OCULARI

OCCHI SECCHI



Euphralia Gocce Oculari sono dispositivi medici CE 0051.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Ministeriale 14/02/2025.

Sollievo in un batter d'occhio

BOIRON®

RINITI RICORRENTI, HERPES E FUNGHI SONO SEGNALI DI DIFESE IMMUNITARIE BASSE. LE CISTITI INVECE SONO INFEZIONI BATTERICHE.



UNA BARRIERA CHE SI ABBASSA CON L'ETÀ

Nel corso della vita la forza del sistema immunitario non resta costante. Dopo la piena maturazione, a partire dai trent'anni inizia una lenta e naturale **riduzione** della capacità di difesa che, di solito, si rende evidente clinicamente **dopo i 65 anni** di età, senza distinzione di sesso: uomini e donne sono colpiti allo stesso modo. In pratica, anche le difese immunitarie invecchiano e si parla di **immunosenescenza**. In età avanzata, infezioni che a 25 anni si risolverebbero in pochi giorni possono durare settimane e causare **complicanze** gravi. Un semplice raffreddore, che quando si è giovani passa nel giro di 72 ore, può persistere per 10-15 giorni ed evolvere in bronchite o polmonite, fino a diventare pericoloso.

STRESS E DISAGIO EMOTIVO FANNO LA LORO PARTE

A influire negativamente sulle difese, però, non è solo l'età: anche lo **stress cronico** e gli **stati depressivi** giocano un ruolo cruciale. Eventi traumatici come la perdita di una persona cara, una grave difficoltà personale o un forte disagio emotivo rendono l'organismo più **vulnerabile** alle infezioni. Altre cause importanti sono le **malattie metaboliche** come il **diabete**, le malattie infettive come le **epatiti**, alcune **terapie immunosoppressive** come la chemioterapia, semplici influenze ripetute o la **malnutrizione** che causano una transitoria incapacità di difendersi e, più ci si ammala, più è facile ammalarsi.

I DISTURBI CHE TORNANO QUANDO LE DIFESE SCARSEGGIANO

Quando le difese immunitarie sono basse, i segnali diventano evidenti e si manifestano con riniti o sinusiti croniche, disturbi persistenti o ricorrenti come il raffreddore o altro. Ad esempio, è frequente la riattivazione dell'**herpes simplex**, che torna sempre negli stessi punti, come il labbro, perché il virus resta vitale nei nervi di quella zona del viso. Negli anziani, il calo delle difese favorisce invece l'**herpes Zoster**, più noto come **fuoco di Sant'Antonio**, una condizione dolorosa e debilitante. Altri sintomi comuni di difese ridotte possono essere lo svilupparsi di **infezioni fungine** e le **afte**. Queste ultime hanno cause complesse: possono comparire quando i globuli bianchi si abbassano oppure essere legate a disfunzioni immunitarie locali, nei confronti dei germi della bocca, o a malattie autoimmuni. La **cistite**, invece, è generalmente un'**infezione batterica** legata a fattori anatomici o intestinali più che a una vera e propria "caduta" immunitaria. Le conseguenze più pericolose delle difese basse restano le **infezioni broncopolmonari** e, con l'avanzare dell'età, anche un aumentato rischio di sviluppare gravi patologie.

PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA







ZANZOF®

PROTEZIONE ANTIZANZARE PER TUTTA LA FAMIGLIA



Solo in farmacia

LA LINEA INSETTOREPELLENTI PROFAR

Protezione efficace contro zanzare e insetti, sollievo immediato dopo la puntura.

ZANZOF BABY, la lozione protettiva presenta una formulazione costituita da oli di origine vegetale estratti da piante e fiori come citronella, eucalipto, salvia. Aiuta a lasciare la pelle fresca e profumata senza ungere grazie anche alla presenza di mentolo e Sodio Ialuronato. Specifico per pelli sensibili. DERMATOLOGICAMENTE TESTATO SOTTO CONTROLLO PEDIATRICO. **Età di utilizzo +6 mesi.**

ZANZOF TROPICAL DEET 19,5%*, protegge dalle punture di zanzare Tigre, zanzare Tropicali, simulidi e zecche. **Età di utilizzo +2 anni.**

ZANZOF EXTREME DEET 50%*, protegge dalle punture di Zanzare Anopheles (vettori della malaria), Zanzare Aedes (vettori della febbre gialla), Zecche Ixodes (vettori della malattia di Lyme). **Età di utilizzo +18 anni.**



COMPLETANO LA LINEA I PRODOTTI DOPO PUNTURA

- ROLL ON CON AMMONIACA
- ROLL ON SENZA AMMONIACA
- PENNA CON AMMONIACA

*I prodotti Zanzof Extreme 50% DEET e Zanzof Tropical 19.5% DEET sono biocidi. Usare i biocidi con cautela. Prima dell'uso leggere sempre l'etichetta e le informazioni sul prodotto.

PROFAR
PROFESSIONE FARMACIA

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



Muoversi, mangiare sano e riposare bene sono la ricetta per ammalarsi meno.

OCCHIO ALLE CARENZE DI VITAMINE E MINERALI

Aiutare il sistema immunitario significa prima di tutto correggere le cause che ne determinano l'indebolimento. Come sempre, la principale arma di difesa resta uno **stile di vita sano**, lontano dal fumo e dall'alcol. Un'alimentazione adeguata e variata è fondamentale per evitare carenze di vitamine e minerali, a partire dalle **vitamine D e B**, **folati**, **ferro**, **zinco**, **selenio** e altri micronutrienti essenziali. L'**attività fisica** deve essere regolare e sufficientemente intensa da provocare un leggero affanno. Anche un **buon sonno** è di fondamentale importanza: dormire bene e a sufficienza riduce il calo fisiologico delle difese immunitarie. Tanto è vero che chi diminuisce le proprie ore di sonno a causa di pensieri e preoccupazioni, ha un rischio maggiore di ammalarsi. In ogni caso, se i disturbi sono ricorrenti, fare un **check-up** è sempre una buona idea per capire dove mancano le difese, a tutte le età.

Difendere le difese

01

ATTIVITÀ SPORTIVA CON UN PO' DI AFFANNO

Non basta fare una passeggiatina con il cane, serve uno **sforzo respiratorio** per mantenere "in forma" il sistema immunitario e contrastare davvero l'immunosenescenza.

02

RILASSAMENTO E MEDITAZIONE

Tutto ciò che serve per ridurre lo stress e **favorire il rilassamento** aumenta le difese, come ad esempio praticare la meditazione: un toccasana per mantenere efficiente il sistema immunitario.

03

DORMIRE TANTO E BENE

Il sonno è uno strumento protettivo e **aiuta il sistema immunitario**. Qualità e quantità del sonno ci mantengono giovani e in salute.

04

INTEGRATORI MA DOPO LE ANALISI

È sempre meglio assumerli in caso di carenza accertata. Bastano semplici analisi del sangue, con il dosaggio della vitamina D o del gruppo B, per **evitare eccessi inutili** che possono causare danni anche a livello renale.



I farmacisti Alessandro e Alessia Burchini

La primavera con i suoi fiori ha ispirato generazioni di artisti. Pensiamo al **Botticelli** che nel suo capolavoro "La primavera" descrive nel dettaglio la bellezza di ben 138 specie di piante come in un trattato di **botanica** e **farmacognosia**, oppure ai "figli dei fiori" degli anni '70 e al loro slogan più iconico "mettete dei fiori nei vostri cannoni", reso ai giorni nostri più attuale che mai come ideale di pace e libertà.
La primavera per i **clienti della farmacia** è, ahinoi, assai meno romantica perché puntualmente associata alla richiesta di consigli sulle piccole e grandi patologie da questa evocati come le **riniti**, i **disturbi respiratori**, le **problematiche dermatologiche**.
In definitiva, le allergie.

Farmacia Burchini
Terranuova Bracciolini
(Arezzo)

Fuoco di primavera

Il risveglio della natura fa esplodere in molte persone i classici sintomi di allergie frutto di errori del sistema immunitario. Una battaglia senza un vero nemico che si può provare a disinnescare in tanti modi.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Se dovessimo descrivere le reazioni allergiche in termini colloquiali, potremmo dire che sono sostanzialmente delle "cantonate" prese dal sistema immunitario, che reagisce in maniera **eccessiva** nei confronti di allergeni rappresentati da sostanze innocue per la maggior parte delle persone, come i **pollini**. Nel soggetto allergico si attivano infatti tutta una serie di risposte, come il rilascio di istamina e la produzione di **anticorpi**, volte a neutralizzare gli **allergeni** percepiti dall'organismo come intrusi pericolosi. Si tratta, in pratica, di una reazione fisiologica di difesa che va oltre il dovuto.
Le vere cause non sono perfettamente chiare ma il forte **aumento dei casi** nei paesi più avanzati fa pensare che l'eccesso di igiene, la riduzione del contatto col terreno e con gli animali porti ad una attivazione del sistema immunitario di tipo TH1 (allergie) a scapito del TH2 (infezioni).





Scopri tutta la Linea completa di prodotti Solari per corpo, capelli, make-up e profumatori per ambienti

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

I prodotti Helan sono disponibili nelle migliori **Erboristerie**, **Farmacie** e **Parafarmacie** e sul sito ufficiale

www.helan.com

QUANDO LA SENTINELLA SBAGLIA A DARE L'ALLARME

La materia è molto complessa e gli attori in commedia sono numerosi. Il **mastocita**, la cellula immunitaria da cui tutto parte, è presente in elevato numero in tutti i tessuti. Lo possiamo paragonare alla **sentinella sulla torre** di una fortezza, munita di cannocchiale, pronta a suonare la campana in caso di **pericolo**.
Se sbaglia nel **segnalare**, scambiando un pacifico contadino per un pericoloso invasore, gli scatena contro le guardie a cavallo e la frittata è fatta. Nel **sistema immunitario** succede sostanzialmente la stessa cosa e la sua risposta può essere immediata, molto fastidiosa, ma raramente grave: si libera istamina che determina i sintomi classici dell'allergia come il **prurito**, **rossore**, **naso gocciolante e salve di starnuti**.



IL MOMENTO IN CUI SI SCATENA LA REAZIONE

La risposta ritardata può essere subdola, talvolta pericolosa, poiché può arrivare a coinvolgere il polmone per effetto dei terribili **eosinofili**, cellule immunitarie molto aggressive che potremmo metaforicamente paragonare agli **incursori a cavallo** di Gengis Khan che non facevano prigionieri. Gli eosinofili non agiscono quasi mai da soli, ma in coppia con i **monociti**, paragonabili alla **fanteria a piedi**: orde di fanti urlanti che vanno all'attacco in massa, la purtroppo nota "carne da cannone".
Oltre a ciò, tornando al nostro povero organismo allergico, si liberano altri mediatori chimici quali le **prostaglandine**, i **leucotrieni**, le **citochine**, che amplificano la reazione immunitaria.
La liberazione dei leucotrieni è molto pericolosa perché conduce al **broncospasmo** e all'**asma**. Tutto quanto descritto avviene con la partecipazione di anticorpi specifici, le IgE.
Le **Immunoglobuline E**, da sole, non hanno nessun effetto, la reazione si scatena quando queste si "innestano" sul mastocita (la sentinella): il legame IgE-mastocita libera istamina e fa partire tutta la cascata allergica.

ANTISTAMINICI E CORTISONE PER DISINNESCARE LO SCONTRO

I medicinali certamente più prescritti dal medico, ma anche di libera vendita senza ricetta (OTC), sono certamente gli **antistaminici** che, assunti con anticipo rispetto alla stagionalità, danno dei buoni risultati. Gli antistaminici di ultima generazione hanno anche minori effetti collaterali rispetto a quelli più vecchi anche se, purtroppo, tendono a perdere **efficacia** nel tempo. Utilissimi nei casi di asma sono i **broncodilatatori** e il **montelukast** che tende a bloccare i leucotrieni. Vengono usati anche i **cortisoni** per la loro azione immunosoppressiva.
Questa classe di farmaci andrebbe usata con molta cautela poiché, andando ad agire su un sistema di controllo molto delicato, il **Treg**, potrebbe aumentare il rischio di passare da una malattia allergica ad una autoimmune.

Gli antistaminici di ultima generazione perdono efficacia nel tempo, ma hanno meno effetti collaterali.

IL MACERATO GLICERICO DI RIBES NIGRUM RIDUCE LE SOSTANZE CHE FAVORISCONO I PROCESSI INFIAMMATORI ALLA BASE DELLE ALLERGIE.



RIPORTARE LA CALMA CON IL RIBES NIGRUM

L'importanza del **microbiota** intestinale è sempre più evidente anche in caso di allergia. Ripristinare i corretti livelli di ceppi batterici quali lattobacilli e bifidobatteri favorisce la **calma** e la **modulazione** del sistema immunitario che, non dimentichiamolo, risiede per il 65-70% proprio nel nostro intestino. Importantissima è l'associazione dei **bifidi** con i **beta glucani**, grandi modulatori dell'immunità purché provenienti da funghi o alghe monocellulari (Euglena gracilis) e non da cereali che non danno nessun beneficio tranne il basso costo. Anche il macerato glicerico di **Ribes nigrum** è consigliabile nella gestione delle allergie perché efficace nel ridurre la liberazione di sostanze pro-flogogene, responsabili del **processo infiammatorio**. La somministrazione, previa diluizione in acqua e adattamento del dosaggio alle specifiche esigenze, viene suggerito due volte al giorno, al mattino e nel primo pomeriggio, anche per lunghi periodi.



METTETE DEI FIORI DI EUFRASIA NEI VOSTRI CANNONI

I lettori più attenti si aspetteranno qualche consiglio più "naturale", eccoli accontentati. L'**Eufrasia**, piccola piantina di cui si utilizzano le sommità fiorite, è il "rimedio" per la congestione delle mucose nasali e oculari che caratterizzano la **rinite allergica**. Oltre che in forma di collirio è disponibile in granuli omeopatici, solitamente usata a bassa potenza (9CH) tre granuli 3 o 4 volte al giorno. In caso di **congiuntivite allergica** con coinvolgimento della palpebra, possiamo certamente aiutarci con una bella passata di **lattobacilli**, una capsula al giorno, la mattina dopo colazione per circa tre settimane. La **palpebra** ricordiamolo bene, non fa parte dell'occhio, è un annesso cutaneo, dunque pelle, e come tale dipende dal colon, ce l'ha insegnato la Medicina tradizionale cinese secoli e secoli fa.

Nelle congiuntiviti allergiche, i lattobacilli sono il rimedio migliore.



CorofarSalute
le farmacie di fiducia

MOMENDOL
220 MG CAPSULE MOLLI
~~11,50~~
9,20
-20%

MOMENDOL
220 MG COMPRESSE
~~14,90~~
11,90



Trattamento sintomatico di breve durata di dolori lievi e moderati.

EUMILL
COLLIRIO
~~12,20~~
10,35
-15%

EUMILL
ALLERGY
~~14,20~~
12,00



Gocce oculari rinfrescanti, lubrificanti, lenitive e antiossidanti.

REACTINE
5 MG + 120 MG
6 compresse a rilascio prolungato
~~9,44~~
6,95
-26%



Trattamento sintomatico delle riniti allergiche.

VESVEIN
GAMBE
30 compresse
~~18,70~~
15,90
-15%



Dona sollievo, favorisce il microcircolo e il drenaggio dei liquidi.

BIOSCALIN ATTIVATORE
CAPILLARE 3 MESI
~~98,60~~
83,80
-15%

BIOSCALIN
ATTIVATORE
CAPILLARE
~~67,00~~
56,90



Molecola anticaduta che favorisce la ricrescita, anche con ricarica.

ELMEX
SENSITIVE
PROFESSIONAL
Duo pack
75 ml
~~10,99~~
9,00
-18%



Sollievo immediato e protezione di lunga durata, sbiancante delicato.

TANTUM VERDE COLLUTORI BOCCA

-20%

Flacone 240 ml

~~11,90~~
9,50



Contrastano irritazione e infiammazione, anche con dolore, del cavo orofaringeo.

EUPHRALIA OCCHI ROSSI, OCCHI SECCHI

-20%

Flacone 10 ml

~~14,30~~
11,40



Contro arrossamento, lacrimazione, bruciore e prurito degli occhi.

IRIDINA DUE COLLIRIO FLACONE

-25%

~~10,50~~
7,80

IRILENS 0,4% GOCCE OCULARI FLACONE

~~12,50~~
9,30



Irritazioni, bruciori, arrossamento dell'occhio, anche con lenti a contatto.

CALCIOBASE ABIOGEN

-10%

30 stick da 10 ml

~~16,50~~
14,80



Utile per il mantenimento della normale struttura delle ossa.

MAGNESIO SUPREMO 150 G

-15%

~~18,90~~
16,00

MAGNESIO SUPREMO 300 G

~~29,40~~
24,90



Riduce la stanchezza e sostiene il metabolismo energetico.

VITAMINA B12, FERRO IBSA

-15%

30 film orodispersibili

~~24,90~~
21,10



Per il metabolismo energetico, formazione dei globuli rossi e sistema immunitario.

CARNIDYN PLUS PASSION FRUIT, ARANCIA

-20%

20 bustine

~~23,90~~
19,00



Combatte la stanchezza fisica e mentale.

SUSTENIUM PLUS 60 GOMMOSE

-15%

~~19,90~~
16,90

SUSTENIUM PLUS 30 GOMMOSE

~~12,90~~
10,90



Utile per sostenere l'energia fisica e mentale.

LAILA DORMIBENE PASTIGLIE GOMMOSE

-10%

~~17,50~~
15,70

LAILA 80 MG CAPSULE MOLLI

~~14,50~~
13,00



Favoriscono il sonno e donano sollievo dai sintomi dell'ansia lieve.

VICKS ZZZQUIL NATURA GOMMOSE

-15%

~~29,92~~
25,40

VICKS ZZZQUIL SONNO COMPRESSE

~~19,88~~
16,80



Aiuta a prendere sonno rapidamente, con Melatonina.

NORMOLIP 5 60 NATURCAPSULE

-25%

~~33,90~~
25,40

NORMOLIP 5 FORTE 60 COMPRESSE

~~39,90~~
29,90



Proprietà naturali per contrastare i problemi legati al colesterolo alto.

YOVIS BAMBINI FLACONCINI

-26%

~~18,80~~
13,90

YOVIS FLACONCINI

~~19,30~~
14,20



Integratore alimentare a base di 25 o 10 miliardi di fermenti lattici vivi.

NEOBIANACID ACIDITÀ E REFLUSSO 45 COMPRESSE

-10%

~~21,00~~
18,90



NEOBIANACID ACIDITÀ E REFLUSSO 70 COMPRESSE

~~25,50~~
22,90

Azione rapida su bruciore, dolore, pesantezza e gonfiore.

BIOCHETASI GRANULATO BUSTINE

-10%

~~14,90~~
13,40



BIOCHETASI POCKET COMPRESSE

~~13,00~~
11,70

Iperacidità, difficoltà digestive, insufficienza epatica, nausea gravidica.

GAVISCON BRUCIORE E INDIGESTIONE

-16%

24 bustine



~~17,90~~
14,90

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

GAVISCON INTESTINO GONFIORE, STITICHEZZA

-20%

30 capsule



~~24,90~~
19,90

Contro stitichezza frequente, gonfiore, meteorismo e dolore addominale.

LAEVOLAC COLON IRRITABILE COMPRESSE

-20%

~~34,90~~
27,90



LAEVOLAC STICK BUSTINE

~~10,50~~
8,40

Per il trattamento di dolore, gonfiore, mal di pancia e fastidi addominali.

VADO SCIROPPO FLACONE

-20%

~~17,40~~
13,90



VADO SCIROPPO STICK

~~14,90~~
11,90

La soluzione naturale per liberare l'intestino.

GLICEROLO CARLO ERBA SUPPOSTE

~~6,99~~
4,15



-40%

GLICEROLO CARLO ERBA MICROCLISMI

~~7,69~~
4,60

Trattamento di breve durata della stitichezza occasionale negli adulti.

EMORRIL CREMA RETTALE

-18%

Tubo 40 g



~~10,90~~
8,90

Per il trattamento di emorroidi interne ed esterne.

BREXIADVANCE 40 MG/ML

-20%

Spray cutaneo 30 ml



~~14,90~~
11,90

Trattamento di dolore e infiammazione di muscoli e articolazioni.

FLECTOR MOVE 2% GEL

-17%

Flacone 100 g



~~16,90~~
14,00

Per distorsioni, contusioni, stiramenti muscolari e traumi sportivi.

FLECTOR 180 MG

-25%

10 cerotti medicati



~~24,90~~
18,60

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

VOLTADVANCE 25 MG

-14%

20 compresse
20 bustine



~~13,50~~
11,60

Stati dolorosi e infiammatori di natura reumatica o traumatica.

GSE CYSTITIS RAPID COMPRESSE

-15%

~~16,90~~
14,30



GSE CYSTITIS RAPID+ BUSTINE

~~17,90~~
15,20



Integratore a base di estratti vegetali per il benessere delle vie urinarie.

GSE INTIMO IDRALUB GEL

-15%

~~17,90~~
15,20



GSE INTIMO CREMA

~~16,80~~
14,20

Favorisce l'equilibrio dell'ecosistema vaginale.

TROSYD CREMA DERMATOLOGICA

-15%

~~15,00~~
12,70

TROSYD SOLUZIONE UNGUEALE



~~31,90~~
27,10

Per infezioni micotiche e batteriche della pelle e delle unghie.

BIONIKE DEFENCE HYDRA

-27%

Crema leggera o ricca 50 ml



~~14,90~~
10,90

Per pelli sensibili secche, molto secche, normali e miste.

EUCERIN AQUAPHOR

-30%

Crema 45 ml



~~13,90~~
9,70

Trattamento riparatore per pelle estremamente secca e danneggiata.

EUCERIN UREAREPAIR PLUS 10%

-20%

Crema piedi rigenerante 100 ml



~~19,90~~
15,90

Sollievo immediato per piedi/talloni secchi, ruvidi o screpolati.

BEPANTHENOL PASTA LENITIVA

-10%

~~13,85~~
12,40

BEPANTHENOL TATTOO



~~14,30~~
12,80

Per il naturale processo di rigenerazione della pelle, anche per pelle tatuata.

FIOCCHI DI RISO MIODERM

-15%

Detergente intimo 240 ml



~~12,99~~
11,00

Deterge e rispetta naturalmente le mucose delle parti intime.

MICROLIFE B1 CLASSIC

-50%

Misuratore di pressione automatico



~~89,90~~
44,90

Gonfiaggio ottimale e veloce, rilevazione delle aritmie precoci.

OFFERTO DA

www.corofarsalute.it

PROFAR PRO

-24%

Misuratore di pressione automatico



~~65,00~~
49,00

Semplice, preciso, automatico, ampio display digitale.

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

Laevolac®
Colon Irritabile

INTESTINO IRRITATO?

Puoi provare Laevolac Colon Irritabile



Con la sua formula a base di 4 ingredienti funzionali, Laevolac Colon Irritabile riduce i disturbi dell'intestino irritabile.

- ✓ PROTEZIONE DA SOSTANZE IRRITANTI
- ✓ RIMOZIONE DELLE SOSTANZE DANNOSE
- ✓ ASSORBIMENTO DEI GAS INTESTINALI
- ✓ EQUILIBRIO DEL MICROBIOTA INTESTINALE

Laevolac Colon Irritabile esplica le sue funzioni grazie ad un'azione protettiva di tipo meccanico. È un dispositivo medico CE0477. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione Min. Sal. del 25/08/2025.

Chiesi

Non ti sopporto *più!*

A volte il rapporto con alcuni cibi si incrina e non c'è più modo di mandarlo giù. Impoverire la dieta con il fai-da-te non è mai una soluzione e bisogna sapere che stili di vita e abitudini alimentari sbagliate possono incidere sulla salute dell'intestino ed essere causa di intolleranze.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Ci sono relazioni con alcuni alimenti che, a un certo punto, iniziano a pesare. All'inizio tutto sembra funzionare. Poi qualcosa cambia. Arrivano gonfiore, stanchezza, mal di testa, una sensazione di disagio difficile da collocare. Non succede sempre, non succede subito, ma quando succede, prima o poi diventa chiaro che così non può più funzionare. È in questi momenti che il corpo prova a dirlo, attraverso il suo linguaggio diretto e poco diplomatico. Da un lato si tende a **minimizzare**, attribuendo tutto allo stress o a una giornata storta; dall'altro si passa rapidamente all'**eliminazione** radicale di interi gruppi di alimenti. In realtà, il rapporto tra cibo e reazioni dell'organismo è più **sfumato**. Capire cosa succede davvero quando un alimento ci fa venire le farfalle nello stomaco (non quelle che vorremmo) significa capire che non è sempre "colpa" del cibo: spesso le **intolleranze** sono il sintomo di qualcosa di più profondo che va modificato mettendosi in gioco e cambiando le proprie **abitudini** alimentari e il proprio **stile di vita**, magari evitando il fai-da-te con l'aiuto di un professionista.



CON LA CONSULENZA DI
DANIELA BISERNI
Farmacista e nutrizionista





La qualità di **Rinowash**

doccia nasale per la terapia aerosolica delle alte vie aeree diventa portatile!

rinowash Ego

NEW



Portatile
Batteria ricaricabile

- fino a **20** utilizzi con una ricarica

rinowash

Collegabile a tutti gli aerosol a pistone



- leggero e silenzioso
- terminale morbido in silicone
- adatto a tutte le età
- semplice da usare

Prendi a cuore il tuo respiro, ovunque vai!

Sono dispositivi medici CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 30/07/2024

Air Liquide HEALTHCARE



CAPIRE QUANDO IL RAPPORTO ENTRA IN CRISI

Dal punto di vista medico, un'intolleranza alimentare indica l'incapacità del corpo di **digerire** o **metabolizzare** correttamente una determinata sostanza. A differenza delle allergie, in cui è il **sistema immunitario** a entrare in allerta, in questi casi è il sistema digestivo e metabolico a mostrare difficoltà. L'intolleranza più diffusa è quella al **lattosio**, dovuta a una ridotta produzione dell'enzima lattasi, necessario per digerire lo zucchero presente nel latte. Esiste poi la categoria delle sensibilità: ai **FODMAP** (carboidrati fermentabili presenti in molti alimenti comuni come legumi, cipolle, aglio, mele, pere, latticini e prodotti a base di frumento) all'**istamina** (contenuta soprattutto in alimenti fermentati o stagionati come formaggi, salumi, vino, birra, pomodori e pesce conservato) e ad alcuni **additivi alimentari**.

UN DISAGIO CHE DIVENTA UN SOTTOFONDO COSTANTE

In tutti questi casi, i sintomi raramente si presentano come un problema dirompente, come può essere per le allergie. In altre parole, i disturbi diventano una sorta di **sottofondo costante**. E proprio perché non sono acuti né immediati, vengono integrati nella **normalità**: ci si abitua a stare un po' peggio, senza più chiedersi perché. In molti casi, inoltre, la distanza temporale tra il pasto e il disagio rende ancora più difficile individuare un **nesso diretto**. Le manifestazioni possono comparire **ore dopo**, magari a fine giornata, quando l'attenzione è già altrove.

La celiachia? Una malattia autoimmune

La celiachia viene spesso **confusa** con una semplice intolleranza al glutine, anche perché i suoi sintomi iniziali **assomigliano** a quelli tipici delle intolleranze: gonfiore, diarrea, stanchezza, dolori addominali, difficoltà digestive. In realtà però si tratta di una **malattia autoimmune cronica** (rilevabile con specifici test). In chi ne è affetto, il consumo di glutine attiva una **risposta immunitaria** che danneggia la **mucosa** dell'intestino tenue, compromettendo l'assorbimento dei nutrienti. Nel tempo, questo danno può portare a carenze nutrizionali, anemia, fragilità ossea e altri disturbi sistemici e l'unica terapia efficace è una dieta rigorosamente **priva di glutine** per tutta la vita.

TROSYD®

MICOSI?

NON NASCONDERE IL PROBLEMA
SE PUOI COMBATTERLO



TROSYD® È UN FARMACO A BASE DI TIOCONAZOLO CHE, GRAZIE AL SUO DOPPIO EFFETTO, **ELIMINA FUNGHI E BATTERI.**

Scopri di più su **trosyd.it**

GIULIANI

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 05/11/2025 MP 22/25



QUEL DIALOGO NEGATIVO CHE INFLUENZA L'INTESTINO

Emozioni e stress poi incidono direttamente sulla tolleranza alimentare attraverso l'asse **intestino-cervello**. Non è un caso se le intolleranze emergono nei periodi più tesi. Siamo programmati per reggere lo **stress** solo per un tempo limitato, 20 – 30 giorni. Se diventa cronico rende l'intestino più **permeabile** – il cosiddetto *leaky gut* – permettendo a sostanze non filtrate di entrare nel sangue e attivare risposte immunitarie sistemiche. Le emozioni negative prolungate alterano **pH** e motilità intestinale, favorendo i **batteri patogeni** a scapito di quelli protettivi. Il risultato? **Disbiosi**, disturbi intestinali e terreno fertile per diverse patologie. La buona notizia è che possiamo intervenire: gestire lo stress, anche con pratiche semplici come la **mindfulness**, è un primo passo concreto per ritrovare l'equilibrio.

LA ROTTURA NETTA NON È LA SOLUZIONE

Di fronte al sospetto di un'intolleranza, la reazione più diffusa è l'eliminazione indiscriminata. Latte, glutine, zuccheri, lieviti: una rottura netta. Il rischio, però, è quello di trasformare l'alimentazione in un **campo minato**, dove ogni pasto diventa fonte di ansia, e di costruire un rapporto conflittuale con il cibo.
Molto spesso le intolleranze sono **sintomi secondari**, il prodotto di disequilibri dell'intestino, come le disbiosi.
Restrizioni non motivate possono alterare ancora di più l'equilibrio dei batteri intestinali creando un **circolo vizioso**.
L'approccio più efficace resta invece quello graduale, in cui si osserva cosa succede se si **riduce** o si **elimina** il consumo di un alimento. Ma soprattutto quello in cui si esaminano abitudini alimentari e stili di vita e si interviene per riportare verso il sereno la relazione con il cibo.

Allergia o intolleranza? Una differenza che conta

INTOLLERANZA

- Gonfiore addominale, crampi intestinali, gas, diarrea, stitichezza.
- Stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità.

ALLERGIA

- Gonfiore di labbra, lingua, viso o gola.
- Difficoltà respiratorie, respiro sibilante, orticaria, prurito.

Dolori di crescita

I dolori benigni dell'infanzia si manifestano con fitte soprattutto nelle gambe e soprattutto di notte. Non sono una vera patologia, ma accompagnano la crescita dei bambini tra i 3 e i 12 anni con picchi nei momenti di sviluppo più rapido. Un modo attraverso cui il corpo si adatta al cambiamento.

DI MARIA NERI

Crescere significa allargare i confini del proprio corpo. Un processo inarrestabile, fino a una certa età, in cui ossa, tessuti e muscoli si adattano per conquistare nuovi centimetri di mondo. Diventare "grandi" di solito non fa rumore, ma a volte può essere doloroso. I dolori di crescita, che gli specialisti chiamano **dolori notturni benigni dell'infanzia**, si manifestano infatti con fitte improvvise che sorprendono bambini e genitori, di solito di sera o nelle ore notturne. Interessano tra il 10 e il 15% dei bambini, senza differenze tra **maschi** e **femmine** e compaiono in genere tra i **3 e i 12 anni**, con **picchi** nei periodi di crescita più rapida, come tra i 4 e i 5 anni o nell'età prepuberale. Non sono un'invenzione del bambino: il dolore è reale, ma, in questo caso, non è la spia di una vera e propria patologia.



CON LA CONSULENZA DI
ARRIGO SELLI
Pediatra



Nutritask®

DRINK FUNZIONALI

PRONTI DA BERE, CON VITAMINE ED ESTRATTI NATURALI DI FRUTTA

BY PROMOPHARMA®



Boost giusto, quando serve.

Più energia, supporto alle difese, digestione leggera o azione antiossidante.

- SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI
- ADATTO AI VEGETARIANI
- SENZA GLUTINE

INQUADRA IL QRCODE

APPROFONDISCI OGNI DETTAGLIO



LE FITTE NOTTURNE POSSONO DURARE DIVERSI MINUTI, MA SI RISOLVONO SENZA LASCIARE STRASCICHI AL RISVEGLIO.



QUELLA FITTA NELLE GAMBE CHE ARRIVA DI SERA

I dolori di crescita possono manifestarsi in modo diverso – **mal di gambe**, **dolore addominale** o **mal di testa** – ma solitamente colpiscono gli arti inferiori, raramente le braccia. È un dolore **migrante** ma spesso localizzato nella parte centrale della gamba ed è molto raro che interessi le articolazioni, come il ginocchio o la caviglia. Può capitare che un bambino si addormenti serenamente per poi svegliarsi all'**improvviso**, piangendo o lamentandosi, con **fitte** alle gambe. Il dolore può durare qualche decina di minuti, però non lascia **strascichi** al mattino – il bambino si alza, cammina e corre come sempre – e non si avverte durante il giorno. Gli episodi possono ripresentarsi in un periodo limitato nel tempo, a frequenza **irregolare**, alternando fasi di benessere.

NIENTE TRAUMI NÉ SEGNI DI INFIAMMAZIONE

Per capire se si tratta di dolori di crescita il medico valuta la localizzazione, la comparsa serale-notturna, l'assenza di **traumi** e la mancanza di **segni infiammatori**.
E, se lo ritiene opportuno, può fare ulteriori accertamenti e richiedere **esami radiologici** o del **sangue** per escludere altre cause.
L'obiettivo è avere la certezza che dietro un sintomo banale non si celi qualcosa di più serio. Il pediatra pondera sempre con attenzione la **diagnosi differenziale** (ovvero l'esclusione di malattie con sintomi simili) per offrire la risposta più efficace.
Una volta chiarito che si tratta davvero dei dolori di crescita si può ricorrere a una serie di rimedi per alleviare il malessere dei bambini.

Cosa tenere d'occhio

01 DOLORE FISSO

Se il dolore è fisso, **sempre nello stesso punto e nella stessa gamba**, non si risolve con un massaggio, ma persiste o peggiora è il caso di rivolgersi al pediatra.

02 FEBBRE E GONFIORE

Se c'è gonfiore, rossore o calore sulla pelle oppure febbre associata al dolore, sono segnali di un **processo infiammatorio** in corso.

03 ANDAMENTO ZOPPICANTE

Se il bambino inizia a zoppicare (anche in modo lieve), **evita di caricare il peso** su un arto e sente dolore anche di giorno probabilmente non si tratta di dolori di crescita.

SOLIDEA®

BEYOU

STEP-UP

La libertà di sentirsi leggere.
I pantaloncini Solidea BEYOU modellano le tue linee e riattivano il microcircolo grazie allo speciale tessuto micromassaggiante.
Per gambe riposate e una forma impeccabile, ogni giorno.
Scegli il benessere, scegli BEYOU.

EFFETTO PUSH-UP | ESTERNABILE

Disponibile anche nella versione
CURVY

Solidea Gravity Free



OEKO TEX® STANDARD 100 CE MADE IN ITALY

Nelle farmacie, parafarmacie, sanitarie, ortopedie, negozi specializzati ed on-line.

solidea.com

green attitude

FARE UN MASSAGGIO E METTERE UNA BORSA DELL'ACQUA CALDA NELLA ZONA DOLENTE SONO I PRIMI RIMEDI DA PROVARE.



I RIMEDI DOLCI, DAL MASSAGGIO ALL'ARNICA

Un massaggio nella zona dolente non ha nessuna controindicazione, anzi. Spesso è il primo e più efficace antidolorifico. È importante che i genitori mantengano la calma, senza trasmettere ansia al bambino che va rassicurato. Lo sfregamento delicato della zona dolente, eventualmente con pomate a base di **arnica** o con **olio essenziale di Gaultheria**, favorisce il rilassamento muscolare e la graduale scomparsa del dolore che si risolve spontaneamente senza lasciare alcuna conseguenza. Gli **antidolorifici** e gli **antipiretici** per bocca possono essere utilizzati, ma sempre su indicazione del pediatra e, di certo, non si deve fare ricorso spesso a questi medicinali che rischiano di provocare più danni che benefici. Mettere una **borsa dell'acqua calda** nella zona colpita e i rimedi naturali possono essere più indicati, soprattutto quando si è ancora in attesa di una diagnosi precisa.

RILASSARSI E RIDURRE GLI STIMOLI PRIMA DI DORMIRE

Altri accorgimenti aiutano a superare il momento critico: è consigliabile evitare ambienti troppo caldi che favoriscono **ipersudorazione** e perdita di sali durante il riposo notturno; è utile prestare attenzione all'**alimentazione** serale dei bambini preferendo pasti leggeri, evitando pietanze troppo ricche e pesanti, con eccessi di grassi che possono favorire meccanismi infiammatori; ancora è salutare praticare un'**attività fisica** regolare, ma non eccessiva e non a ridosso del sonno. I dolori di crescita non sono crampi dovuti all'acido lattico, ma possono avere una sintomatologia simile. Resta importante favorire sempre il **rilassamento** dei bambini, soprattutto prima di andare a dormire.

Il sostegno emotivo come antidolorifico

La ricerca scientifica mostra che la vicinanza dei genitori ha un effetto concreto sulla **percezione del dolore** nei bambini. Il contatto, la voce e il tocco attivano meccanismi neurobiologici che riducono l'ansia e modulano l'intensità delle sensazioni dolorose. Il bambino si **tranquillizza**, si sente protetto e più facilmente si **riaddormenta**. Numerosi studi pediatrici mostrano che la presenza del genitore durante procedure mediche, anche potenzialmente dolorose, migliora la tolleranza e riduce lo stress (i test si sono concentrati sulle mamme ma non è escluso che il risultato sia lo stesso con i papà). La **vicinanza** dei genitori non sostituisce le terapie quando necessarie, ma rappresenta una componente importante della **cura**. Per questo, nei dolori di crescita come in altre condizioni, il sostegno emotivo è parte integrante dell'approccio terapeutico.

I confini che curano

Dire sì anche quando si vorrebbe dire no, modellare il proprio comportamento in base alle esigenze altrui. Tutti sintomi di* people pleasing*, un modo di relazionarsi con gli altri che ci fa essere troppo accomodanti e ci impedisce di mettere confini sani, con conseguenze che si vedono sul lungo periodo.

DI ILARIA LIBERTI



Ci sono persone che non dicono mai di no, non si impongono mai quando c'è da scegliere dove andare a cena o che film vedere, che ringraziano il parrucchiere anche se il taglio che avevano chiesto era completamente diverso. Persone "d'oro", verrebbe da dire, che vengono percepite come empatiche, mature, affidabili. E spesso lo sono davvero. Il problema è che questo modo di essere, grande risorsa per gli altri, può tradursi in una **fatica sistematica a farsi ascoltare** anche nelle proprie necessità più piccole. È qui che entra in gioco un concetto sempre più presente nella divulgazione psicologica: **people pleasing** (letteralmente, accontentare le persone). Con questa espressione non si intende la semplice gentilezza o la disponibilità occasionale, ma una modalità relazionale stabile in cui il **bisogno di essere accettati** porta a mettere sempre in secondo piano bisogni, desideri e limiti personali con conseguenze che spesso si misurano solo nel lungo periodo.



GSE CYSTITIS

Per il benessere delle vie urinarie, basta un gesto naturale

Favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale

URIBIOME2P™
(complesso a base di prebiotici e *Lactobacillus paracasei*)

Favorisce la funzionalità delle vie urinarie

UVA URSINA, ERICA, IBISCO



Azione emolliente e lenitiva sulle vie urinarie* e drenaggio dei liquidi corporei**

ONONIDE*, PILOSELLA**

Azione antiossidante ed equilibrio microbico dell'organismo

GSEV3

- Formula innovativa
- Gusto mirtillo
- Adatto ai vegani
- Senza glutine
- Bustine da sciogliere in acqua
- Ingredienti funzionali 100% naturali

Gli integratori alimentari non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.
Leggere attentamente le avvertenze sulla confezione.

Prodeco Pharma
etica per natura



NEL PEOPLE PLEASING SI RISPONDE SEMPRE ALLE NECESSITÀ DEGLI ALTRI A DISCAPITO DEL PROPRIO BENESSERE EMOTIVO.

UNA RISORSA CHE VALE ORO, FINCHÉ NON SI CONSUMA

Come si fa a capire quando l'essere accomodanti smette di essere un bene prezioso e diventa qualcosa a cui fare attenzione? Dipende dai casi. Ma spesso c'è una costante che ritorna: non ci si limita solo a rispondere alle richieste degli altri, ma si percepisce implicitamente su di sé l'**obbligo** di preservare l'armonia e di disinnescare le tensioni prima ancora che emergano. Tutelare il benessere degli altri a scapito del proprio diventa così un compito non detto e un **prezzo da pagare** per sentirsi accettati. In questi casi, mettere dei paletti è essenziale per **separare** le proprie emozioni e responsabilità da quelle degli altri. Perché quando questa distinzione viene meno, si finisce per assorbire **ansia**, **frustrazione** e **malumore** che non appartengono a noi, con un aumento significativo del carico psicologico.

QUANDO L'INVESTIMENTO DIVENTA AUTOMATICO

Usando un gioco di parole, il problema del people pleasing è che non viene percepito come un problema, anzi. Viene costantemente rinforzato.
La persona accomodante **semplifica le relazioni**, **riduce gli attriti**, **regge il carico emotivo** senza renderlo visibile. Chi beneficia di questa disponibilità finisce per darla per **scontata** e nel tempo la considera come **dovuta**.
E così, l'investimento diventa **automatico**: ci si aspetta presenza, flessibilità e comprensione continue, senza contemplare eccezioni.
Quando l'accondiscendente prova a **sottrarsi**, anche solo con piccoli no o con una riduzione della disponibilità, la risposta è spesso un **irrigidimento** dell'altra parte, accompagnato da **delusione** o **colpevolizzazione** ("Perché all'improvviso fai così?", "Perché ora ti metti di traverso?").
Non perché la richiesta di porre un limite sia estrema o ingiustificata, ma perché l'accondiscendenza è stata interiorizzata dagli altri come lo "standard".

Quando il prezzo è il burnout sul lavoro

Nel contesto lavorativo, il people pleasing assume spesso la forma della **disponibilità continua:** risposte immediate anche fuori orario, **urgenze** assorbite costantemente senza possibilità di confronto, **straordinari** che diventano la norma. Si dice sì per timore di apparire **poco collaborativi** o di perdere credibilità, e la flessibilità si trasforma in requisito implicito. Il confine tra impegno ed esaurimento si assottiglia, finché lo stress viene normalizzato e il **burnout** diventa una conseguenza prevedibile.

Gambe stanche e pesanti?

NormoVen

Il **trattamento completo**
per gambe leggere e vitali.



Normoven Compresse

Contribuisce a ridurre il gonfiore
e il senso di pesantezza



Normoven Freeze Gel

Rinfresca e dona leggerezza e
benessere alle gambe affaticate

Libera il benessere in due passi: prova **Normoven Compresse** e **Normoven Freeze Gel** ad «effetto ghiaccio», a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa.

AUROBINDO



ESSERE GENTILI CON SÈ STESSI PRIMA CHE CON GLI ALTRI

Nel tempo questa modalità relazionale finisce per avere costi psicologici e fisici che spesso non sono ricondotti direttamente alla causa originaria. Vivere costantemente orientati a soddisfare gli altri mantiene mente e corpo in uno stato di **allerta prolungata**, favorendo **stress cronico** ed **esaurimento emotivo**. Una ricerca del 2025 condotta su oltre 2.000 studenti universitari e pubblicata su *PsyCh Journal* ha evidenziato una correlazione significativa tra people pleasing e uno scarso benessere mentale, con livelli più elevati di **nevroticismo**, **ritiro sociale** e **riduzione dell'autostima**. Nel lungo periodo, questa dinamica favorisce burnout e relazioni sbilanciate. Il **risentimento** cresce quando i limiti vengono superati senza essere nominati, mentre il valore personale finisce per dipendere dall'approvazione altrui.
Con la conseguenza che anche se si cerca accettazione, si rischia sempre di **sentirsi invisibili**.

Uno studio su 2.000 studenti ha messo in risalto le conseguenze negative su benessere mentale e autostima.

Le regole d'oro per tracciare i confini

01 **DARE UN NOME AL SENSO DI COLPA**
Se non siamo disponibili spesso ci sentiamo in colpa. Ma è colpa o **paura di deludere**? O è **ansia da conflitto**? Spesso ciò che chiamiamo "colpa" è solo la **difficoltà di uscire dal ruolo** di persona sempre disponibile.

02 **CONFINI PICCOLI, MA FREQUENTI**
Un confine sano può essere: "Ti rispondo domani", "Oggi non riesco", "Ho bisogno di pensarci". **Piccoli passi coerenti** funzionano meglio di gesti plateali.

03 **DIRE NO SENZA SPIEGARE TROPPO**
Più ci si giustifica, più si comunica che il proprio limite è **negoziabile**. Un confine efficace è **chiaro e semplice**: "Non posso", "Non mi va", "Non è sostenibile per me".

04 **COMUNICARE IL LIMITE, NON LA COLPA DELL'ALTRO**
La formula migliore per comunicare il limite è **neutra**: "Per me funziona così" o "Per me non funziona così". Si comunica qualcosa di sé **senza accusare** gli altri.

Cadere e *rialzarsi*

L'Aikido non è solo un'arte marziale. Insegna che quando si riceve un attacco non serve rispondere con la stessa violenza, ma agire sulla forza dell'avversario per trasformarla e tornare in piedi più centrati e consapevoli di prima.

DI ROBERTA INVIDIA



Imparare a cadere per rialzarsi più forti e più centrati.
Neutralizzare l'energia aggressiva degli altri per farla diventare movimento armonico. L'Aikido non è solo un'arte marziale, è un modo di pensare e soprattutto di reagire alle sfide della vita. Fondata nei primi decenni del Novecento da **Morihei Ueshiba** (tra i principali maestri di arti marziali giapponesi del secolo scorso), questa disciplina affonda le proprie radici nelle antiche tecniche dei **samurai**, ma con una visione rivoluzionaria. Se il samurai era un guerriero, l'aikidoka (il praticante di Aikido) cerca l'equilibrio del movimento e quello interiore, esercitando, di fatto, una pratica **non violenta**.
Il nome stesso della disciplina, composto da *Ai* (armonia), *Ki* (l'energia vitale) e *Do* (via), definisce chiaramente il percorso: la "Via che conduce all'armonia con l'energia vitale e dell'universo". È una pratica che insegna a gestire lo **scontro** non attraverso l'opposizione frontale e muscolare, ma attraverso l'accoglienza e la **trasformazione** intelligente della forza altrui, rendendo l'attacco un gesto vano.



CON LA CONSULENZA DI
MASSIMO CANALI
Insegnante aggregato dell'Hosowa-Aikido Dojo Forlì

Una disciplina che affonda le sue radici nelle antiche tecniche dei samurai, ma con una visione orientata alla non violenza.



EMORROIDI?



PUOI PROVARE

EMORRIL

PER UN SOLLIEVO



CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA

SIT | Desma Laboratorio Farmaceutico

Emorril è un medicinale senza obbligo di prescrizione (SOP) che può essere consegnato solo dal Farmacista.
Ascolta il tuo Farmacista e leggi attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 22/12/2025.

IMPARARE A CADERE SENZA FARSI MALE

Un elemento importante di questa pratica risiede nell'arte della caduta, chiamata *Ukemi* (ricevere). Imparare a ricevere la tecnica di attacco, **cadere** e **rotolare** senza farsi male è la prima, fondamentale lezione così come imparare a **disinnescare** la forza dell'altro. Ed è qui che il parallelismo con la vita quotidiana diventa molto potente. Nella vita, i "colpi" sono inevitabili: si presentano sotto forma di **fallimenti** professionali, **delusioni** sentimentali o **imprevisti** che ci costringono a cambiare strada. L'Aikido insegna che cadere non è un fallimento, ma una fase necessaria del **movimento** continuo della vita. Se il corpo è **rigido** e oppone resistenza al suolo, l'impatto lo spezza; se invece il corpo è **flessibile**, accetta il contatto e accompagna la forza, può rotolare e tornare in piedi in un unico gesto fluido. Questa capacità di **assorbire** l'urto e ripartire è l'essenza stessa della **resilienza**: le cadute non devono travolgerci, ma diventare lo slancio per una nuova postura, più consapevole e meno vulnerabile.

IL MOVIMENTO CIRCOLARE CHE ANNULLA IL COLPO

L'Aikido, inoltre, insegna a sfruttare l'**energia cinetica** dell'altro. Quando un aggressore attacca, sta tentando di invadere il nostro spazio vitale. La risposta istintiva sarebbe quella di **colpire** a nostra volta con la stessa forza o anche superiore. Ma nell'Aikido il confine non è mai una barriera statica e non si utilizza la forza. Si impara invece a **reindirizzare** l'energia cinetica e l'intenzione offensiva dell'avversario per **disinnescarla** "entrando" o "fondendosi" nell'attacco (tecnica *Irimi*) o ruotando attorno ad esso (*Tenkan*). Non c'è un vincitore e un vinto, ma una **risoluzione** dinamica del conflitto dove l'aggressività viene neutralizzata e trasformata in un movimento **circolare** che riporta la calma. Mettere un confine, in questo contesto, significa non permettere all'altro di alterare il proprio **equilibrio**. La vera vittoria, infatti, è padroneggiare sé stessi nelle difficoltà, per rialzarsi ogni volta con una grazia ritrovata che nessun colpo esterno potrà mai davvero scalfire o spegnere.



Le armi pacifiche dell'Aikido

TANDEN

Tutto il movimento nasce dal *Seika no Tanden* (anche solo Tanden), un punto situato circa tre dita sotto l'ombelico. Rappresenta il **baricentro fisico e spirituale** che permette di rimanere stabili e calmi anche durante un attacco violento.

KI

Attraverso il *Ki*, il praticante non usa la forza bruta, ma una **energia che scorre attraverso tutto il corpo**, rendendo i movimenti quasi privi di sforzo apparente ma incredibilmente efficaci nel deviare masse molto più grandi.

MEGURI

Mentre molte discipline marziali utilizzano movimenti che generano impatto diretto, l'Aikido predilige la spirale (meguri) per deviare la forza dell'attaccante. La **geometria del cerchio simboleggia l'infinito** e la capacità di includere l'altro nel proprio movimento, neutralizzando la minaccia in modo armonico e non distruttivo.

Giù le zampe

I gatti riescono ad esprimere meglio quando qualcosa non va, i cani molto meno. Preferiscono il legame alla tutela dei confini e si adattano alle situazioni stressanti. Ma anche se non reagiscono mandano segnali che bisogna saper interpretare.

DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

La **pet therapy** è una pratica che conosciamo tutti: mettere insieme animali e persone fragili perché queste possano beneficiare di un contatto capace di rassicurare, calmare, alleggerire. L'idea è semplice e rassicurante: se fa stare bene noi, farà stare bene anche loro. Ed è qui che nasce il primo **equivoco**. Nel caso dei cani, il fatto di non mostrare segnali evidenti di disagio non significa automaticamente che siano **felici**. A differenza dei gatti, che quando qualcosa non va lo comunicano chiaramente allontanandosi o interrompendo il contatto, il migliore amico dell'uomo è più difficile da **interpretare**. L'assenza di protesta, nel suo caso, non coincide sempre con una forma di **consenso**. Può, al contrario, nascondere una forte capacità di **adattamento**, anche in situazioni in cui non si sente davvero a suo agio. Questo perché si tratta di un animale collaborativo, ossia dotato di un'attitudine, costruita in migliaia di anni di convivenza con l'essere umano, fatta di **cooperazione**, **tolleranza** e **contenimento del disagio**. Per capirlo davvero, bisogna allora mettersi nella sua pelliccia e imparare a leggere segnali più sottili, meno espliciti di quelli felini, ma non per questo meno importanti.
Per il suo benessere. E per la nostra sicurezza.





CON LA CONSULENZA DI
RAFFAELLA PIRINI
Veterinaria





I segnali di disagio spesso scambiati per tranquillità

RIAVVOLGIAMO IL GUINZAGLIO

Molto prima di essere il compagno di divano che conosciamo oggi, il cane collaborava con gli uomini in attività come la **caccia**, la **guardia**, gli **spostamenti**. E proprio perché il *primi-fido* aveva delle funzioni chiave nella vita dei suoi *primi-padroni*, nel corso di migliaia di anni sono stati gradualmente selezionati quelli capaci di mantenere il **legame** anche in situazioni stressanti. Ecco, in questa logica risiede il concetto di animale collaborativo. Non un animale sempre felice, ma uno naturalmente portato a privilegiare la relazione rispetto al conflitto. Il confronto con i **gatti** rende questa differenza evidente. I felini, anche se docili e bendisposti nei confronti degli umani, quando non gradiscono un contatto sanno come renderlo chiaro, **allontanandosi** o addirittura reagendo per interrompere l'interazione con qualche **morso** o **zampata**. Questo invece è molto più raro nel cane che tende, al contrario, a stare nella situazione scomoda e a mostrarsi socievole.

MANUALE DI ISTRUZIONI PER LIMITI SANI

Ma come possiamo capire quando il nostro fido è infastidito da noi? La buona notizia è che ci sono dei segnali che ci dicono quello che lui non riesce a fare. In particolare, quando un cane **gira la testa**, **sbadiglia fuori contesto**, **si lecca il naso**, **rallenta i movimenti** o si **irrigidisce**, non sta facendo le smorfie, ma provando a riequilibrare l'atmosfera. Quelli appena descritti sono infatti per lui gesti dal **potere calmante** e hanno la specifica funzione di ridurre la sua tensione interna e prevenire il conflitto. Di questo ha parlato anche l'etologa norvegese ed esperta in addestramento canino **Turid Rugaas**, sostenendo che in ambienti molto stimolanti (come eventi pubblici e attività caotiche e affollate) questi segnali diventino frequenti e sistematici. Il cane, insomma, prova ad adattarsi e ad avvisarci, con la controindicazione che il suo modo di farlo è **sottile** e **silenzioso** e spesso quindi scambiato per un eccesso di calma.



CON TE È DIVERSO: IL PESO DELLA RELAZIONE

C'è poi una differenza che spesso ignoriamo: per i cani in particolare, il rapporto con i **padroni** è molto diverso da quello che si instaura con le altre persone. Nei confronti del proprio amico a due zampe, infatti, il margine di **tolleranza** e di effettivo **gradimento**, sarà sempre più alto rispetto a quello che avrà con chiunque altro, seppur conosciuto. Questo perché all'interno della dinamica esclusiva, il cane è in genere **più libero** di sottrarsi, di allontanarsi, di far capire che qualcosa non gli piace. In altre parole, sa di potersi permettere un piccolo rifiuto senza per questo rovinare qualcosa. In presenza di **persone estranee**, tenderà più facilmente a sforzarsi in quanto protagonista di una situazione di maggior **vulnerabilità**. Una forma di strategia ancestrale che gli insegna – quando non può prevedere l'altro – a scegliere la via più sicura. In questo caso, quella di adattarsi.

Puppy yoga: relax per chi?

Fino a un paio di anni fa i social erano pieni di tappetini da yoga invasi da cuccioli. Era il puppy yoga: lezioni in cui **cuccioli** di cani venivano lasciati muoversi tra i partecipanti, accarezzati e presi in braccio durante la **pratica**. Nel 2024 il Ministero della Salute ne ha però **vietato** l'organizzazione in Italia, riconoscendo il rischio di **stress** e **sovrastimolazione** in una fase delicata dello sviluppo. Avvalorando così la teoria secondo cui se fa stare bene gli umani, non è detto che sia lo stesso per la loro controparte animale.

Sai dire di no?
Scoprilo con il nostro test

ESSERE DISPONIBILI È BELLISSIMO. MA ESSERE DISPONIBILI SEMPRE, CON CHIUNQUE, A QUALSIASI COSTO... È UN'ALTRA COSA. DEL RESTO, I CONFINI SANI NON SONO MURI: SONO **PORTE.** E UNA PORTA SERVE A UNA COSA MOLTO SEMPLICE: DECIDERE **CHI ENTRA**, **QUANDO ENTRA E CON CHE ENERGIA**.

A CURA DI ILARIA LIBERTI | ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

01 SE QUALCUNO TI CHIEDE UN FAVORE QUANDO SEI GIÀ STANCO:

A) Dici sì comunque.
B) Dipende: cerchi un compromesso.
C) Dici no senza troppi giri.

02 SE UNA PERSONA TI SCRIVE E PRETENDE RISPOSTA IMMEDIATA:

A) Ti senti in dovere di rispondere subito.
B) Rispondi appena puoi, ma con un po' d'ansia.
C) Rispondi quando vuoi tu.

03 QUANDO QUALCUNO SUPERA UN TUO LIMITE:

A) Non dici nulla, ma ci rimani male.
B) Ci pensi su e poi ne parli.
C) Lo fai notare subito.

04 SE NON HAI VOGLIA DI USCIRE MA TI INVITANO:

A) Vai lo stesso per non deludere.
B) Ci vai solo se ti senti "in forma".
C) Dici no e ti fai i fatti tuoi.

05 QUANDO DEVI DIRE DI NO:

A) Ti giustifichi tantissimo.
B) Lo dici, ma con mille attenuanti.
C) Lo dici e basta.

06 SE QUALCUNO INSISTE DOPO UN TUO RIFIUTO:

A) Alla fine cedi.
B) Cerchi di spiegarti meglio.
C) Ripeti il no e cambi argomento.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE A
LA MIA PORTA È SEMPRE APERTA

Per te dire di no è difficilissimo. Non perché non ne saresti capace, ma perché **ti pesa l'idea di deludere**, **di sembrare egoista o di creare tensioni**. E così, finisci per lasciare la porta aperta anche quando non hai energia per gestire chi entra. Ricordati però che un confine non è una cattiveria: è una soglia. E la chiave ce l'hai tu.



07 **SE UN'AMICIZIA TI TOGLIE ENERGIA:**

A) La mantieni lo stesso, sperando cambi.
B) Ti allontani un po'.
C) Metti un confine chiaro.

MAGGIORANZA DI RISPOSTE B
UNA VITA DI SEPARÉ

Tu sai che mettere confini è importante, ma non sempre ti viene naturale farlo. A volte ti scegli, altre volte **ti ritrovi a fare spazio agli altri più di quanto vorresti**. Stai imparando a capire quando dire sì e quando dire no, senza dover spiegare tutto nei dettagli. E non essere perfetti fa parte del processo.

08 **QUANDO PENSI A TE STESSO, TI SENTI:**

A) Spesso in fondo alla lista.
B) A metà: ogni tanto ti scegli.
C) Una priorità.



MAGGIORANZA DI RISPOSTE C
CHIUSURA A DOPPIA MANDATA

Tu sai dire di no. E sai farlo senza sentirti in colpa. Proteggi il tuo tempo, la tua energia e il tuo spazio, senza la paura di perdere approvazione. **La tua porta non è chiusa al mondo**: **semplicemente non è aperta a chiunque**. Ricordati solo che i confini migliori non sono muri ma porte che scegli di aprire alle persone giuste, nei momenti giusti.

09 **SE POTESSI SCEGLIERE UNA PAROLA CHE TI RAPPRESENTA, SAREBBE:**

A) Disponibilità.
B) Equilibrio.
C) Determinazione.

Glossario

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

*TERAPIE IMMUNOSOPPRESSIVE

Sono trattamenti farmacologici che riducono o modulano l'attività del sistema immunitario quando è eccessiva o fuori controllo. Vengono utilizzate nelle **malattie autoimmuni**, in alcune **patologie infiammatorie** croniche e nei **trapianti d'organo** per evitare il rigetto. Agiscono abbassando la risposta immunitaria, ma proprio per questo richiedono un attento monitoraggio medico, perché possono aumentare la suscettibilità alle infezioni.

*BURNOUT

Il burnout è una sindrome da stress cronico legata al contesto lavorativo, caratterizzata da **esaurimento emotivo**, **distacco o cinismo verso il lavoro e ridotta efficacia professionale**. Si sviluppa quando le richieste lavorative superano stabilmente le risorse personali, compromettendo benessere psicofisico e prestazioni. Non è semplice stanchezza, ma una condizione su cui bisogna intervenire.

*POTENZIALE DI CARICA (VARIAZIONE)

È la differenza di potenziale elettrico tra due compartimenti, determinata dalla diversa distribuzione di ioni (come sodio, potassio, calcio) ai lati di una membrana cellulare. Questa differenza genera un **gradiente elettrochimico che può trasformarsi in corrente** quando si aprono specifici canali ionici. La variazione di potenziale è alla base dei fenomeni eccitabili dell'organismo, come la trasmissione dell'impulso nervoso e la contrazione muscolare.

*EOSINOFILI

Sono un tipo di globuli bianchi coinvolti nelle reazioni allergiche e nella difesa contro alcuni parassiti. Fanno parte del sistema immunitario e **aumentano nel sangue quando l'organismo reagisce a pollini, farmaci**, **alimenti o in presenza di infiammazioni croniche**. Un valore elevato di eosinofili può quindi essere un indizio di allergia o di altre condizioni immunitarie che meritano approfondimento medico.

*BIOELETTROMAGNETISMO

Il bioelettromagnetismo è la disciplina che **studia i fenomeni elettrici e magnetici generati dagli organismi viventi e le loro interazioni con campi elettromagnetici esterni**. Analizza segnali biologici come quelli del cuore (ECG), del cervello (EEG) e dei muscoli (EMG), fondamentali per diagnosi e ricerca medica. Integra fisica, biologia e medicina per comprendere i meccanismi cellulari legati a correnti ioniche e potenziali elettrici.

*ANTISTAMINICI

Sono farmaci che bloccano l'azione dell'istamina, una sostanza che il nostro organismo rilascia quando entra in contatto con qualcosa che riconosce come "nemico", per esempio pollini, polvere o alcuni alimenti. È l'**istamina a causare sintomi come prurito**, **starnuti**, **occhi arrossati**, **gonfiore o orticaria**. Gli antistaminici non eliminano la causa dell'allergia, ma ne attenuano le manifestazioni, aiutando il corpo a ritrovare equilibrio senza spegnere del tutto la risposta di difesa.

VESVEIN GAMBE
Sollievo Gambe Pesanti

GAMBE FORTI CON VESVEIN



NOVITÀ



Nuova formulazione per il **benessere venoso** (microcircolo),
aiuta le gambe pesanti.

TECNOLOGIA BISTRATO

ALFASIGMA

Integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

Per aumentare le tue probabilità di smettere di fumare*

nicorette®
Smettere è possibile



Nicorette gomme

Per gestire
i picchi di astinenza
durante la giornata

Nicorettequick spray

Può iniziare
ad agire a partire
da 30 secondi**



*Rispetto alla sola forza di volontà. **Con 2 erogazioni.

Nicorette gomme e Nicorettequick sono medicinali a base di nicotina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 05/08/2025.