

Salute

Magazine



Benessere

Muscoli a rischio con il freddo

Protezione

Come cambia la sessualità

Prevenzione

Perché il freddo infiamma la gola?

Alimentazione

Passate le feste... rimane il reflusso

Igiene

L'igiene dello sportivo

Nutrizione

Parliamo di Omega 3

Cura degli occhi

L'occhio secco

Persona

Quando l'intestino diventa pigro

NASO CHIUSO E SINTOMI INFLUENZALI?

PUOI PROVARE



Grazie alla sua azione combinata, agisce rapidamente contro la febbre, il dolore e decongestiona le vie nasali.

NUROFEN[®]
Influenza e Raffreddore



SOLLIEVO MIRATO DAI SINTOMI INFLUENZALI

E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare nei bambini al di sotto di 12 anni. Autorizzazione del 10/12/2013



Benessere

4 Muscoli a rischio con il freddo



Protezione

7 Come cambia la sessualità



Prevenzione

8 Perché il freddo infiamma la gola?



Alimentazione

11 Passate le feste... rimane il reflusso



Igiene

13 L'igiene dello sportivo



Nutrizione

15 Parliamo di Omega 3



Cura degli occhi

17 L'occhio secco



Persona

19 Quando l'intestino diventa pigro



Svago, passatempo e curiosità

22



"...l'anno vecchio è finito ormai ma qualcosa ancora qui non va..." recitava una splendida canzone del compianto Lucio Dalla. Le feste sono appena passate, un po' sottotono rispetto agli anni passati, e l'anno nuovo inizia inevitabilmente con qualche chilo di troppo. Fortunatamente i buoni propositi non mancano mai: perdere peso, mettersi in forma una volta per tutte, smettere di fumare e... chi più ne ha più ne metta. Imprese non facili, a volte titaniche, ma di importanza "vitale". La salute è un patrimonio che va amministrato con parsimonia e non dilapidato con una condotta di vita disinvolta. Spesso poche regole semplici possono essere di grande aiuto per stare bene in salute, per prevenire tutti quei disturbi che, una volta insorti, sono poi più difficili da curare. La parola vincente è sempre la stessa: "moderazione" perché gli eccessi in ogni ambito sono nemici della nostra salute. Salute Magazine ha l'ambizioso obiettivo di accompagnarVi verso il percorso virtuoso che dobbiamo seguire per tutto l'anno, fornendo informazioni semplici ma scientificamente corrette per arricchire il Vostro bagaglio di conoscenze e darVi quindi gli strumenti per prenderVi cura della Vostra salute. *"...L'anno che sta arrivando tra un anno passerà io mi sto preparando è questa la novità..."* continua il testo della canzone del grande cantautore bolognese. E allora prepariamoci a trascorrere un nuovo anno con una salute ancora migliore rispetto a quella dello scorso anno. Salute Magazine è con Voi!

Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 1 - Gennaio-Febbraio 2014

Periodico bimestrale

Registrazione Tribunale di Milano n. 50 del 26/01/2011

Editore

SINERGIE Edizioni Scientifiche S.r.l.

Via la Spezia, 1 - 20143 Milano

Tel. 02 58118054 - Fax 02 8322004

E-mail: redazione@edizionisinergie.com

www.edizionisinergie.com

Direttore responsabile

Mauro Rissa

Direttore scientifico

Giovambattista Desideri (L'Aquila)

Redazione

Marta Beretta - Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Impaginazione

Sinergie Edizioni Scientifiche S.r.l.

Stampa

ROTO 3 Industria Grafica S.p.A.

Via Turbigo, 11/b - 20022 Castano Primo (MI)

Tiratura

300.000 copie

Copyright ©2014 SINERGIE Edizioni Scientifiche S.r.l.

Tutti i diritti sono riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata o riprodotta senza l'autorizzazione dell'Editore.

Muscoli a rischio con il freddo

CON L'ARRIVO DELLA BRUTTA STAGIONE, L'UMIDITÀ E IL CLIMA RIGIDO FAVORISCONO LA COMPARSA E IL PEGGIORAMENTO DI DISTURBI MUSCOLARI E ARTICOLARI

L'inverno è senza dubbio la stagione peggiore per i muscoli per colpa del freddo che li espone al rischio di stiramenti e strappi. Sono soprattutto i giovani le vittime del colpo da freddo per colpa della moda. La "maglia

della salute", ossia la maglietta o canottiera intima che tanto protegge dal freddo, è stata ormai bandita dalla maggior parte dei ragazzi per motivi estetici. La moda del momento prevede, infatti, pantaloni leggeri e a vita

bassa, giacche e giubbetti che non arrivano neanche alla cinta e la schiena liberamente esposta alle temperature più rigide e ... alle contratture muscolari.

Il freddo, infatti, determinando una vasocostrizione diminuisce l'apporto di sangue e rende, quindi, più difficile l'azione muscolare. Per questo motivo gli "infortuni muscolari" sono soprattutto frequenti quando non ci si copre adeguatamente dopo un esercizio fisico o dopo una doccia calda e, magari, si inforca il motorino e si parte con la schiena al vento. Ecco allora che i muscoli della schiena (si chiamano muscoli paravertebrali perché si trovano ai lati della colonna vertebrale), che avevano immagazzinato il calore durante l'esercizio fisico e la doccia calda, esposti ad uno sbalzo di temperatura particolarmente rilevante restano contratti. Il freddo dell'inverno

spesso risveglia anche alcuni dolori alle articolazioni. I campanelli d'allarme sono rigidità mattutina, riduzione della mobilità, dolori localizzati o diffusi che aumentano con il movimento.

COME PROTEGGERSI?

Un abbigliamento adeguato rappresenta una misura preventiva di provata efficacia perché consente di evitare i temibili sbalzi di temperatura. Vestirsi "a cipolla" può essere una ottima soluzione perché permette di togliersi facilmente gli strati esterni in modo da non soffrire il caldo negli ambienti chiusi; anche l'utilizzo di una fascia lombare può essere molto utile per chi soffre di dolori lombari da freddo. Lo sport è certamente un efficace strumento di prevenzione dei dolori da freddo perché muscoli ed articolazioni allenate rispondono meno violentemente alle temperature rigide. Attenzione, però, a farlo bene evitando errori comuni come sforzi eccessivi o esercizi eseguiti in modo scorretto e senza il riscaldamento adeguato.

COME CURARSI?

Il riposo è evidentemente il primo intervento terapeutico. L'applicazione locale di calore (la semplice borsa dell'acqua calda) può dare sollievo e facilitare la risoluzione della sintomatologia. I farmaci antinfiammatori (FANS) alleviano rapidamente i dolori muscolari e tendinei. La scelta del farmaco è in genere dettata dall'esperienza personale perché non esistono sostanziali differenze tra i diversi FANS in termini di efficacia mentre la tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale, varia considerevolmente da molecola a molecola.



Alcuni FANS, come piroxicam e keto-profene, sembrano associati ad un maggior rischio di effetti indesiderati mentre altri, come ibuprofene e diclofenac, sono meglio tollerati. L'ibuprofene, in particolare, è uno degli antinfiammatori disponibili in commercio più utilizzati per il trattamento dei dolori muscolari ed articolari per la sua efficacia e per la sua tollerabilità gastrointestinale. Questo farmaco, peraltro, è stato annoverato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nell'elenco dei farmaci essenziali, lista che contiene i principi attivi che, in relazione alla buona tollerabilità e al favorevole rapporto costo/beneficio, vengono considerati necessari a un sistema sanitario di base. I FANS possono essere applicati localmente come pomate, gel o cerotti medicati o assunti per bocca a seconda dei casi. In tutti i casi è bene evitare gli abusi perché si tratta comunque di farmaci non scevri di possibili effetti indesiderati soprattutto a livello gastrico. E' bene, quindi, che gli individui mag-

Lo sapevate che i muscoli non sono tutti uguali?

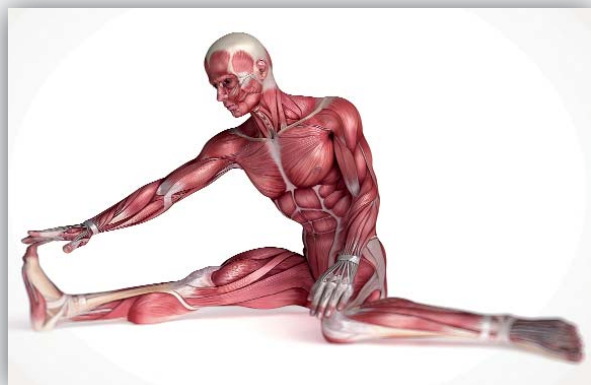
Il termine muscolo deriva dal latino *muscŭlus*, diminutivo di *mus* «topo», perché alcuni movimenti muscolari ricordano il rapido guizzare dei topi. I muscoli che ci permettono di compiere movimenti volontari presentano caratteristiche striature trasversali visibili anche ad occhio nudo, meglio ancora al microscopio, dovute alla disposizione regolare degli elementi contrattili; per questo motivo si chiamano muscoli striati. Anche il cuore è un muscolo striato ma la sua contrazione è evidentemente indipendente dalla nostra volontà. La sua attività è, infatti, regolata da un piccolo nodo di tessuto denominato "nodo seno-atriale" che regola il ritmo delle contrazioni cardiache. La muscolatura dei visceri, ad esempio quella dell'intestino, non presenta invece striature trasversali perché gli elementi contrattili non disposti così ordinatamente come nel caso dei muscoli striati. La contrazione dei muscoli lisci nella generalità dei casi avviene in maniera indipendente dalla volontà, sotto il controllo di ormoni, stimoli esterni o in seguito a impulsi provenienti da una parte del sistema nervoso, denominato autonomo, che non è controllato dalla nostra coscienza.

giormente esposti al rischio di effetti collaterali in corso di trattamento con FANS quali le persone anziane e i soggetti con malattie concomitanti, ad esempio il diabete o le malattie car-

diovascolari o renali, come pure le donne in gravidanza, evitino l'autoprescrizione di FANS e si rivolgano sempre al medico per avere indicazioni precise al riguardo.

Perché vengono i crampi muscolari?

I crampi sono dolori muscolari improvvisi e violenti causati dalla contrazione involontaria di uno o più muscoli. I crampi sono causati principalmente da una insufficiente ossigenazione del muscolo, dal freddo, da carenza di sali minerali (ad esempio, mancanza di potassio, calcio, magnesio e sodio), da traumi fisici, oppure in conseguenza di uno sforzo prolungato o improvviso. In caso di crampi è importante cercare di allungare immediatamente il muscolo interessato al fine di contrastare la contrazione muscolare involontaria che è causa del crampo. E' questo il motivo che il massaggiatore che soccorre il calciatore colpito da



crampi (che capitano soprattutto nelle partite che continuano nei tempi supplementari e che quindi comportano uno sforzo maggiore per l'atleta) cerca di spingere la parte anteriore della pianta del piede del "malcapitato" per distendere i muscoli del polpaccio, tipica sede dei crampi da fatica. Per lo stesso motivo può essere utile contrarre i muscoli antagonisti, ossia i muscoli che determinano un movimento opposto rispetto a quello prodotto dal muscolo colpito dal crampo. Ad esempio, nel caso di crampo ai muscoli che fanno abbassare la mandibola (capitano a volte mentre si sbadiglia...esageratamente) è utile cercare di serrare i denti; per un istante la contrazione dolorosa peggiora ma poi immediatamente migliora. Provate per credere!



Inizia con un massaggio e scopri come può finire.



Quanto piacere può darti un massaggio? Con Durex Massage 2in1, praticamente infinito. Provalo e poi spingiti oltre. Usalo come lubrificante, moltiplica la gioia di tutti i tuoi sensi e lasciati portare là dove vuole la tua fantasia. Per raggiungere la più perfetta delle intese.

In Farmacia e nei Supermercati.

www.durex.com/it

Come cambia la **sessualità**

IMPRIGIONATA PER ANNI DA FALSI MORALISMI E DA ANTICHI TABÙ LA SESSUALITÀ STA OGGI RAGGIUNGENDO UNA DIMENSIONE PIÙ VERA



“Non c'è sesso senza amore” cantava Antonello Venditti qualche anno fa facendo sognare tante generazioni di innamorati. Nel corso degli anni il rapporto tra sessualità ed amore si è continuamente modificato seguendo le trasformazioni più o meno profonde della società e due concetti apparentemente antitetici, quello dell' “amore senza sesso” e del “sesso senza amore” si sono ritrovati a convivere nei tempi moderni. L'amore senza sesso, caratterizzato da un coinvolgimento soprattutto emotivo, era sconosciuto nelle grandi società del passato, dagli egizi, ai greci, ai romani. Il concetto di amore romantico è frutto, infatti, della modernità occidentale che lo ha celebrato in una enorme mole di letteratura. Decisamente più antica la sessualità istintiva, svincolata dal sentimento, esclusivamente legata al piacere fisico, al coinvolgimento dei sensi, alla scoperta delle sensazioni che il nostro corpo è in grado di esprimere. Antropologicamente questa forma di

sessualità era tipicamente maschile ed aveva inizio con una sorta di addestramento che avveniva in genere con “professioniste del sesso” particolarmente abili nel favorire il debutto sessuale dei loro clienti maschi. La rivoluzione sessuale, determinata dall'avvento del femminismo e della pillola contraccettiva, che scindeva definitivamente la sessualità dalla procreazione, ha portato a consolidarsi anche nella donna del concetto di sessualità ludica, spesso disgiunta dalla relazione e dall'amore. Nel tempo ed attraverso le svariate generazioni, il rapporto tra sessualità ed amore, si è continuamente evoluto adattandosi ai

continui cambiamenti socioculturali. L'iniziazione alla sessualità è oggi una esperienza che avviene in genere tra ragazzi di pari età, con conseguente ricerca di un linguaggio della sessualità reciproco e soddisfacente per entrambi i sessi. La scoperta di metodi contraccettivi semplici ed efficaci ha favorito l'evoluzione della sessualità di coppia perché ha reso più agevole l'accesso alla funzione ludica della sessualità, legata al piacere e non necessariamente alla procreazione. Questa evoluzione della sessualità ha fatto sì che concetti un tempo assolutamente antitetici, quello del sesso senza amore e dell'amore senza sesso, si stiano progressivamente svuotando di significato perché all'interno della coppia l'amore rappresenta oggi un valore aggiunto al piacere condiviso, un potente afrodisiaco che rende più appagante la sessualità. La sessualità va vissuta come un'esperienza intensa e gratificante per se e per il proprio partner, e va quindi ricercata e preparata con l'attenzione che meritano le esperienze importanti. In altre parole, la “ginnastica da camera” deve lasciare il posto ad un'intimità basata sull'intesa e sulla complicità emozionale e fisica.

Passione fa rima con.... rispetto

Una sessualità di coppia serena e responsabile deve sempre prevedere il rispetto dei bisogni e dei desideri del proprio partner prima che dei propri. Rispetto vuol dire anche prendere le giuste misure cautelative per evitare gravidanze non desiderate e per prevenire le malattie a trasmissione sessuale. Usare sempre il preservativo è segno di rispetto e di maturità.

Perché il freddo infiamma la gola?

IL MAL DI GOLA È UNO DEI DISTURBI PIÙ TIPICI, E FASTIDIOSI, DELLA STAGIONE INVERNALE

Durante la stagione invernale molte persone sono soggette alle cosiddette malattie da raffreddamento di cui il mal di gola è il sintomo cardine. Le temperature rigide non sono però la vera causa ma solo un fattore predisponente perché l'aria fredda diminuisce le resistenze immunitarie della mucosa delle vie aeree e favorisce lo sviluppo dei virus, microrganismi responsabili della larga maggioranza dei casi di malattie da raffreddamento. Il mal di gola è un sintomo legato alle affezioni delle vie aeree superiori (naso e cavità orale) e, in parte, di quelle inferiori (laringe, trachea, bronchi). A seconda dell'area irritata o infiammata e a seconda della gravità del problema il mal di gola potrà, quindi, associarsi a sintomi diversi: naso chiuso e produzione di muco sono presenti quando sono irritate soprattutto le mucose del naso mentre la presenza di difficoltà nella deglutizione, calo della voce e tosse sono indicativi di una infiammazione delle tonsille o delle basse vie respiratorie.

MAL D'ORECCHIO O MAL DI GOLA?

Spesso il mal di gola si associa a mal d'orecchio. Questo perché gola e orecchio comunicano attraverso un condotto, la tuba di Eustachio, che aprendosi durante la deglutizione permette il corretto ricambio di aria nell'orecchio e quindi la compensazione della pressione ambientale e quello dell'orecchio medio. Un'alterata funzione delle tube di Eustachio comporta un maggior rischio di infiammazioni

dell'orecchio medio, soprattutto frequenti nei bambini perché le loro tube non sono ancora completamente sviluppate. Per questo motivo le infiammazioni della gola possono estendersi facilmente all'orecchio. In alcuni casi però non si tratta semplicemente di "otalgia vera", ossia di dolore dovuto ad un problema dell'orecchio, ma di "otalgia riflessa" ossia di un dolore che viene percepito a livello dell'orecchio ma che nasce altrove. Tutte le patologie della faringe (dalla tonsillite al mal di denti alle gengivite) e della laringe possono essere causa di "otalgia riflessa".

Come "spegnere" il bruciore alla gola? Alle prime avvisaglie di gola è bene agire immediatamente utilizzando rimedi semplici ma efficaci per calmare l'irritazione prima che la situazione peggiori. Gli antisettici locali sono molto efficaci nel favorire la risoluzione della sintomatologia perché creano localmente le condizioni inospitali per i microrganismi causa del mal di gola impedendone o rallentandone lo sviluppo: caramelline da sciogliere in bocca (ce ne sono per tutti i palati e per tutte le esigenze), spray e colluttori possono soddisfare le esigenze di



Perché gli antibiotici non funzionano contro i virus?

Gli antibiotici colpiscono alcuni sistemi vitali per i batteri quali la duplicazione cellulare, la costruzione della parete batterica o alcuni sistemi enzimatici essenziali per la sopravvivenza. I virus sono sprovvisti di questi sistemi (e per questo non sono sensibili agli antibiotici) e per replicarsi non sfruttano strutture proprie ma si servono di quelle delle cellule che infettano. In altre parole il virus penetra nelle cellule del nostro organismo e assume il controllo delle strutture "strategiche" delle cellule stesse indirizzandone l'attività non già verso la sintesi dei normali componenti della cellula ma di componenti del virus che quindi replica liberamente all'interno della cellula.

ognuno. Se i sintomi sono più intensi è indicato l'uso di antinfiammatori locali che svolgono un'azione analgesica e antinfiammatoria mirata alle mucose del cavo orale e delle vie aeree superiori. Tra i diversi prodotti disponibili in pastiglie da sciogliere in bocca il flurbiprofene si è dimostrato particolarmente efficace con un effetto analgesico che compare già dopo 15 minuti dalla somministrazione e permane per ore.

GLI ANTIBIOTICI NEL MAL DI GOLA NON SERVONO (QUASI) MAI....

L'abitudine, purtroppo diffusa, di assumere antibiotici alla prima comparsa dei sintomi del mal di gola è assolutamente sconsigliabile perché nella larga maggioranza dei casi il mal di gola è dovuto ad un'infezione da parte di virus che non sono sensibili agli antibiotici. L'uso di antibiotici non solo non agevola la risoluzione del quadro clinico ma facilita la diffusione del fenomeno della resistenza dei batteri agli antibiotici che sta pericolosamente riducendo il nostro armamentario terapeutico per combattere le infezioni batteriche. In base alle stime del Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie, la resistenza

antimicrobica causa ogni anno 25.000 decessi e costa oltre 1,5 miliardi di euro in termini di spese sanitarie e perdita di produttività. E' bene, quindi, lasciare sempre al medico la scelta di quando eventualmente utilizzare gli antibiotici nel mal di gola. Se poi si rende necessario l'uso degli antibiotici è importante completare sempre il ciclo terapeutico.

...PERÒ LO SANNO ANCORA IN POCHI!

Secondo i risultati di una recente indagine condotta a livello comunitario sulla resistenza dei microbi agli antibiotici circa la metà dei cittadini co-

munitari (49 %) crede ancora, sbagliando, che gli antibiotici possano essere usati per trattare i virus, mentre circa il 41% fa lo stesso errore per quanto riguarda raffreddore ed influenza. Quest'ultima, in particolare, rimane uno dei motivi più comunemente citati per l'assunzione di antibiotici. Le campagne di informazione su questa tematica critica cominciano fortunatamente a dare qualche frutto. Il rapporto di Eurobarometro, infatti, rivela una diminuzione del 5% del numero delle persone che hanno assunto antibiotici nel 2013 rispetto a quanto rilevato in occasione dell'ultimo sondaggio su questo tema del 2009. Mentre i Paesi del Nord Europa appaiono più virtuosi nel contenimento dell'uso, i cittadini di Spagna e Italia si segnalano fra quelli del Sud Europa che più di altri hanno ridotto il consumo di questi medicinali. Dall'indagine emerge, infatti, che il 36% degli italiani ha riferito di aver assunto antibiotici nell'ultimo anno, con un calo del 21% rispetto 2009. E' importante continuare su questa strada per evitare che nel giro di pochi decenni si arrivi a non avere più armi per combattere le infezioni batteriche.

La nostra difesa contro le infezioni: i leucociti

I leucociti (che in greco significa "cellule bianche"), meglio noti come globuli bianchi, sono cellule del sangue la cui funzione principale è quella di preservare l'integrità biologica dell'organismo tramite l'attuazione di meccanismi di difesa diretti contro microorganismi patogeni di varia natura (virus, batteri, miceti, parassiti) con cui l'organismo può venire a contatto. In caso di infezione il numero di globuli bianchi nel sangue aumenta per garantire una migliore risposta contro l'agente microbico. Un aumento del numero di globuli bianchi, quindi, è in genere spia di infezione in atto mentre la loro riduzione dopo un iniziale aumento è in genere espressione di una risoluzione del quadro clinico.



GAVISCON

**Bruciore di stomaco
occasionale**

Per spegnere il bruciore di stomaco e tornare in forma

Puoi provare

GAVISCON

*Gaviscon grazie alla sua formula
liquida, crea uno strato protettivo
e spegne rapidamente il bruciore
di stomaco.*



Passate le feste... rimane il **reflusso**

Dopo i pasti pantagruelici a base di piatti elaborati, frittture e dolci ipercalorici, le lenticchie con il cotechino, il panettone e lo spumante, arrivano puntuali ed impietosi la sensazione di gonfiore e di peso sullo stomaco, bruciori, eruttazioni e rigurgiti e con essi le proverbiali ... lacrime di cocodrillo. Sono le conseguenze più o meno inevitabili del "tour de force" a cui abbiamo sottoposto il nostro stomaco durante le festività natalizie. Qualche chilo di troppo accumulato in poche settimane finisce per rappresentare la goccia che fa traboccare il vaso perché favorisce il reflusso dell'acidità dallo stomaco nell'esofago, causa dei classici bruciori in mezzo al petto. Una dieta equilibrata ricca di fibre e povera di grassi e di zuccheri semplici ed un'attività fisica regolare ci aiuteranno ad allontanare i fastidiosi disturbi e di recuperare la linea. Attenzione, però, a non correre troppo perché le diete drastiche hanno...le gambe corte.

PERCHÉ BRUCIA LO STOMACO?

Lo stomaco produce acido cloridrico che serve per la digestione. Il bruciore si manifesta quando l'acido cloridrico "aggrede" la mucosa che riveste internamente lo stomaco provocandone l'infiammazione. Questo si verifica

CATTIVA DIGESTIONE E BRUCIORI DI STOMACO SONO I "REGALI" CHE SPESSO CI LASCIANO LE LIBAGIONI NATALIZIE

quando l'acido viene prodotto in eccesso (lo stress ed il fumo di tabacco, ad esempio, ne stimolano la produzione) o quando, per qualche motivo, le difese naturali dello stomaco si indeboliscono. Quando poi, come accade molto spesso, l'acido dello stomaco refluisce in esofago ne irrita la parete e determina la comparsa del tipico bru-

ciore dietro in mezzo al petto. In questi casi si parla di reflusso gastroesofageo.

CHE FARE PER... "NON FAR ACCENDERE IL FUOCO"?

Recuperare rapidamente le sane abitudini alimentari è fondamentale per ristabilire il giusto equilibrio di funzionamento dell'apparato digerente.

La prima regola è mangiare lentamente masticando bene il cibo perché la digestione inizia in bocca; la saliva, infatti, contiene enzimi digestivi mentre la triturazione del cibo durante la masticazione ne facilita la digestione nello stomaco. Mangiare un panino frettolosamente ingurgitando interi bocconi, invece, favorisce il reflusso in quanto allunga il tempo di permanenza del cibo nello stomaco. Per questo motivo è bene prevedere pasti piccoli e frequenti (quattro o cinque piccoli pasti giornalieri) anziché una o due grandi abbuffate giornaliere.

Chi soffre di bruciore di stomaco, poi, sa bene quali alimenti tollera meglio e quali facilitano la comparsa del fastidioso disturbo. Come principio generale è bene limitare tutti



quegli alimenti che aumentano la permanenza del cibo nello stomaco (ad esempio i cibi ricchi di grassi come i formaggi stagionati, gli insaccati e le frittiture) o che facilitano la risalita del succo gastrico nello stomaco riducendo la pressione della valvola tra esofago e stomaco (aglio, cipolla, cioccolato, menta, anice, tè, alcol) o aumentando la quantità di aria presente nello stomaco e quindi facilitando la risalita in esofago del contenuto gastrico (bibite gassate e l'abitudine di masticare chewingum). E' bene limitare anche alimenti che favoriscono la produzione acida nello stomaco (arance, limoni, pomodori, caffè e bibite che contengono caffeina) o che hanno un'azione irritante diretta (vino bianco, aceto, alcolici, superalcolici, succo di pomodoro o di agrumi). Come regole comportamentali è bene evitare di indossare vestiti scomodi o troppo stretti in vita (aumentano la pressione addominale che facilita il reflusso), evitare di sdraiarsi subito dopo i pasti (la posizione supina facilita il reflusso; è bene aspettare almeno 3-4 ore) ed evitare di compiere sforzi fisici a stomaco pieno. E' anche fondamentale smettere di fumare perché la nicotina contenuta nelle sigarette rilassa i muscoli della valvola tra stomaco ed esofago, favorendo la risalita del cibo, e aumenta la produzione di acido nello stomaco.



E COME FARE PER ... "SPEGNERE IL FUOCO"?

Molto spesso chi soffre di bruciore fa ricorso ai farmaci di automedicazione di cui ha avuto modo di sperimentare personalmente l'efficacia. Gli antiacidi e gli alginati sono in genere i primi farmaci ad essere utilizzati da chi soffre di reflusso esofageo.

- **Antiacidi:** agiscono neutralizzando gli acidi prodotti nello stomaco e quindi riducono l'acidità del materiale che risale nell'esofago con il reflusso. I più comuni antiacidi sono a base di alluminio, magnesio o calcio (solitamente carbonato di calcio). Gli antiacidi alleviano rapidamente la sintomatologia ma l'effetto è di breve durata perché questi farmaci vengono eliminati dallo stomaco molto rapidamente. La durata d'azione del loro effetto è maggiore se vengono assunti dopo pranzo perché il cibo rallenta lo svuotamento dello stomaco e, quindi, facilita la permanenza degli antiacidi nello stomaco. E' bene ricordare che gli antiacidi possono anche causare l'effetto opposto e

aumentare la produzione di acidi. Gli antiacidi a base di carbonato di calcio stimolano, infatti, il rilascio di gastrina da parte di stomaco e intestino, ormone che stimola la produzione di acido cloridrico da parte dello stomaco. Gli antiacidi a base di alluminio, inoltre, possono causare stitichezza mentre quelli a base di magnesio possono causare diarrea.

- **Alginati:** l'alginato è un composto naturale, inodore e insapore, che si ottiene dalle alghe marine e che viene usato anche come additivo alimentare. I farmaci che hanno come principio attivo l'alginato bloccano il reflusso in modo meccanico perché reagendo con il succo gastrico acido formano una copertura della consistenza di un gel che galleggia sopra il contenuto dello stomaco impedendone efficacemente il reflusso in esofago, quindi, la comparsa della sintomatologia. Gli alginati esistono sotto forma di pastiglie e di sospensione liquida. Hanno un'azione rapida (in genere vengono assunti dopo i pasti e prima di andare a dormire). Non interferiscono con la digestione, non vengono assorbiti e possono essere usati anche insieme ad altri farmaci quali gli antiacidi. Per la loro origine naturale ed il loro particolare meccanismo di azione alcuni prodotti contenenti alginato sono indicati anche per le donne in gravidanza.

A spasso nella storia...

Il latte, essendo un cibo alcalino, ha un immediato effetto positivo in quanto tampona l'acidità del succo gastrico. Il latte, soprattutto quello intero, è però ricco anche di grassi e proteine che aumentano la produzione di acido da parte dello stomaco e rallentano lo svuotamento gastrico. Il latte ha quindi un effetto benefico nell'immediato ma, soprattutto se si esagera con le quantità, dopo il sollievo iniziale può causare una veloce ricomparsa dei sintomi.

L'igiene dello sportivo

Una sana attività fisica è lo strumento migliore per smaltire i chili di troppo che le libagioni natalizie ci hanno regalato e per ricaricare con l'energia giusta sia il corpo che la mente.

Ricordiamo però che gli ambienti che frequentiamo e gli indumenti che utilizziamo per fare sport rappresentano spesso un vero e proprio serbatoio di virus, funghi e batteri che possono causare infezioni, in genere non gravi ma comunque fastidiose.

L'osservanza di alcune semplici regole ci metterà al riparo da inconvenienti sgraditi nella faticosa marcia alla ricerca della... forma perduta.

Scegliete bene l'abbigliamento

L'IGIENE PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA CI PROTEGGE DA FASTIDIOSI INCONVENIENTI

quando fate sport. E' bene utilizzare indumenti comodi, realizzati in tessuti naturali che favoriscano la traspirazione e facilitano la dispersione di calore. E' preferibile avere il cotone a contatto della pelle, specialmente quando si suda molto, piuttosto che materiali sintetici che possono favorire le irritazioni cutanee.

Usate calze di spugna quando indossate le scarpe da ginnastica per favorire la traspirazione del piede e mantenerlo asciutto. Questo diminuirà la probabilità di contrarre l'infezione da funghi nota come "piede

d'atleta" che provoca prurito e piccole piaghe sulla pelle, generalmente tra le dita dei piedi.

Non camminate mai a piedi scalzi per evitare il contatto con i germi che si trovano su attrezzi, tappetini o nell'acqua della piscina. In palestra portate sempre un asciugamano abbastanza grande per coprire le panche che utilizzate durante l'esercizio.

Indossate sempre le ciabatte o calzini in gomma ed evitate di appoggiarvi alle pareti quando fate la doccia. Asciugatevi sempre con un accappatoio pulito e non calzate le scarpe senza avere i piedi non perfettamente asciutti perché l'umidità favorisce la proliferazione microbica.

Riponete gli indumenti sudati e le ciabatte in un sacchetto di plastica per non sporcare la borsa della palestra. Appena arrivati a casa mettetevi a lavare tutti gli indumenti sporchi e sudati, magari utilizzando un disinfettante. Le scarpe dovrebbero essere disinfettate con appositi spray almeno una volta a settimana mentre la borsa andrebbe igienizzata almeno una volta al mese.



IL CUORE È IL CENTRO DELLA SALUTE

MegaRed®

NUOVO

Scopri MegaRed, integratore alimentare di **olio di Krill**, la nuova generazione di Omega 3.

- ✓ 100% puro olio di Krill
- ✓ Senza ritorno di gusto
- ✓ Capsule piccole e facili da deglutire



Contribuisce alla normale funzionalità cardiaca*

www.megared.it

* L'effetto benefico si ottiene con un apporto giornaliero di 250 mg di EPA + DHA.

INTEGRATORE ALIMENTARE DI OLIO DI KRILL. CONTIENE CROSTACEI (KRILL).
È IMPORTANTE MANTENERE UNA DIETA VARIA, EQUILIBRATA E UNO STILE DI VITA SANO.

Parliamo di Omega 3

Chimicamente gli Omega 3 sono acidi grassi essenziali, ossia composti che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che, quindi, devono essere introdotti con l'alimentazione. In natura esistono diversi tipi di Omega 3: l'acido alfa linolenico (ALA), di origine vegetale, e gli Omega 3 a lunga catena, rappresentati dall'acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA), contenuti nel pesce. Gli Omega 3 hanno molteplici proprietà benefiche che si esercitano soprattutto a livello dell'apparato cardiovascolare grazie alla loro capacità di ridurre i trigliceridi nel sangue, la pressione arteriosa e l'aggregazione piastrinica (e quindi la formazione di trombi nel sangue). L'Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) suggerisce di assumere giornalmente almeno 250 milligrammi di

SI PARLA MOLTO DI OMEGA 3 COME DEI COMPONENTI SALUTARI DEI NOSTRI ALIMENTI: COSA SONO E CHE BENEFICI FORNISCONO?

questi acidi grassi per contribuire alla normale funzione cardiaca.

DOVE TROVIAMO GLI OMEGA 3?

Gli Omega 3 sono presenti nel pesce (soprattutto salmone, tonno, sgombrò, pesce spada, acciughe, etc...), nell'olio di semi di lino e di noccioline, nelle mandorle e nelle noci. Per favorire l'introduzione degli omega 3 sarebbe, quindi, opportuno consumare dalle 2 alle 3 porzioni settimanali di pesce, meglio se cucinato al forno, in umido o alla griglia. La dieta mediterranea, caratterizzata dalla presenza di frutta, verdura, pesce, olio extra vergine di oliva, fornisce un buon ap-



porto di omega 3 ma molto spesso non viene adeguatamente seguita. In questi casi i preparati a base di olio di pesce, ricchi di omega 3, possono rappresentare un valido supplemento alimentare. Attualmente sono disponibili anche integratori alimentari a base di olio di krill, piccoli crostacei che si nutrono di alghe marine ricche di Omega 3. Questi integratori hanno la peculiarità di consentire un più rapido assorbimento degli Omega 3 ed un loro più rapido utilizzo da parte delle membrane cellulari rispetto alla maggior parte degli Omega 3 contenuti nell'olio di pesce.





GUARDA IL MONDO CON OCCHI DIVERSI

STRESS, CAMBIAMENTI CLIMATICI, USO PROLUNGATO DEL COMPUTER, SMOG, POSSONO CAUSARE DISAGIO E FASTIDIO AGLI OCCHI.
SOLUZIONE AD OCCHI CHIUSI

OPTREX ACTIMIST SPRAY 2in1 PER OCCHI SECCHI E IRRITATI

Idrata e aiuta a ripristinare la pellicola lacrimale, ristabilendo una corretta umidità dell'occhio.



FAC-SIMILE
CONFEZIONE



SPRAY AD OCCHI CHIUSI
A BASE DI LIPOSOMI



UTILIZZABILI CON
LENTI A CONTATTO



DURANO 6 MESI
DOPO L'APERTURA



UTILIZZABILI
CON MAKE-UP



OPTREX ACTIMIST SPRAY 2in1 PER OCCHI STANCHI E ARROSSATI

**CON PROVITAMINA B5
PER L'IDrataZIONE DEL CONTO RNO OCCHI**

Aiuta a ripristinare la barriera lipidica dando sollievo agli occhi stanchi.

FAC-SIMILE
CONFEZIONE



UTILIZZABILI
DAI BAMBINI

www.optrex.it

Optrex ActiMist Spray è una linea di dispositivi medici CE0482. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 20/12/2013.

L'occhio secco

Sempre più persone soffrono di secchezza oculare.

L'occhio brucia, dà prurito e sembra di avere dei granellini di sabbia che graffiano sulle pupille; possono essere presenti anche fotofobia, difficoltà nell'apertura della palpebra al risveglio e, nei casi più gravi, dolore e annebbiamento visivo. Tutti questi disturbi aumentano in ambienti secchi, ventosi o dove sono in funzione impianti di riscaldamento o di condizionamento.

Le cause possono essere diverse, compresi fattori ambientali quali l'inquinamento atmosferico, la luce del sole molto intensa o il lavoro allo schermo di un computer. Anche i problemi visivi non adeguatamente corretti possono provocare la secchezza oculare, perché sottopongono gli occhi ad uno stress maggiore.

DA DOVE NASCONO LE LACRIME?

Le lacrime vengono continuamente prodotte dalla ghiandola lacrimale principale, situata in una fossetta nell'angolo superolaterale dell'orbita oculare, e dalle ghiandole lacrimali accessorie che si trovano nella congiuntiva che riveste internamente le palpebre. La ghiandola principale produce la componente acquosa delle lacrime mentre le ghiandole lacrimali accessorie producono la componente oleosa che ne previene l'evaporazione ed aumenta il potere lubrificante. Le lacrime vengono "drenate" attraverso due piccoli "condotti lacrimali" che

E' UN DISTURBO DI FREQUENTE RISCONTRO MA TROPPO SPESSO VIENE TRASCURATO

originano sul bordo delle palpebre, in prossimità dell'angolo interno dell'occhio. I condotti lacrimali a loro volta confluiscono in una piccola ampolla nella parete laterale del naso, il sacco lacrimale che attraverso un canale detto "condotto nasolacrimale" scarica le lacrime nel naso. Questo spiega perché per

asciugarsi gli occhi ... ci soffiando il naso.

UN FILM CHE... NON SI VEDE

Il liquido lacrimale prodotto dalle ghiandole lacrimali viene distribuito in modo uniforme sull'occhio ad ogni battito delle palpebre, producendo un sottile film lacrimale



Il significato del pianto

Per pianto si intende comunemente la produzione di lacrime in risposta ad un'emozione, dolorosa o, all'opposto, gioiosa. Sulla funzione ed origine delle lacrime emozionali non si è ancora trovata una risposta definitiva: le diverse teorie proposte spaziano dalle ipotesi più semplici, come una risposta al dolore provato, a quelle più complesse, compresa la comunicazione non verbale atta a "farsi comprendere" dagli altri o la percezione della propria debolezza. A volte la produzione copiosa di lacrime è dovuta ad una spremitura della ghiandola lacrimale in assenza di un'emozione correlata, come il contatto dell'occhio con sostanze irritanti (ad esempio i solfuri organici contenuti nella cipolla). Il cosiddetto "piangere dal ridere" invece non sembra dipendere tanto dall'emozione gioiosa quanto dal complesso delle attivazioni muscolari determinato dal riso.

che ha la funzione di umidificare in modo uniforme, facilitare l'eliminazione di particelle estranee che possono depositarsi sulla superficie dell'occhio e fornire ossigeno e sostanze nutritive all'occhio. La parte principale del film lacrimale, infatti, è costituita da acqua che contiene sali, zuccheri, proteine, enzimi e altre sostanze nutritive. Per evitare l'evaporazione dell'acqua, lo strato più esterno è costituito da uno strato lipidico che ha il compito di mantenere uniforme lo spessore del film lacrimale e garantisce la levigatezza del film lacrimale. Nella maggior

parte dei casi l'occhio secco è dovuto ad una alterazione dello strato lipidico del film lacrimale con conseguente evaporazione dello strato acquoso sottostante. In questi casi il film lacrimale tende a 'frammentarsi', con conseguente esposizione alla disidratazione della cornea e della congiuntiva.

CHE FARE IN CASO DI "OCCHIO SECCO"?

Bere sufficienti quantità di liquidi e mantenere un'adeguata umidità negli ambienti ove abitualmente si vive, specialmente se questi sono asciutti, o riscaldati o raffreddati o

ventilati, rappresentano efficaci misure di prevenzione. L'uso di un sostituto lacrimale è spesso efficace nel ridurre la sintomatologia e ripristinare il comfort.

Attualmente sono disponibili in commercio anche preparati spray, di facile applicazione, che per il loro contenuto in fosfolipidi sono molto efficaci nel ripristinare la componente lipidica del film lacrimale e nel favorire, quindi, la risoluzione della sintomatologia. La componente lipidica delle lacrime gioca infatti un ruolo fondamentale nel prevenire l'eccessiva evaporazione della parte acquosa del film lacrimale. Il fatto di poter applicare lo spray a palpebre chiuse si traduce in un evidente vantaggio in termini di facilità d'uso. Lo spray fornisce un rapido sollievo per alcune ore ed è anche adatto ad essere applicato mentre si portano le lenti a contatto per riparare il film lacrimale ed eliminare la secchezza e l'irritazione agli occhi.

Attenzione a non sottovalutare la secchezza oculare perché può essere spia di altre patologie. Soprattutto nei casi in cui il disturbo sia particolarmente rilevante o persistente è bene, quindi, rivolgersi ad un oculista.

Ma il coccodrillo... piange davvero?

"Piangere lacrime di coccodrillo" è un modo di dire che si riferisce a chi finge di provare dispiacere quando in realtà è disinteressato o, a volte, anche compiaciuto rispetto al fatto causante dolore. Il detto trae origine dal mito secondo cui i coccodrilli verserebbero lacrime di pentimento dopo aver ucciso le loro prede o dopo avere divorato i propri piccoli. In effetti la femmina di coccodrillo, che depone le uova sulla terraferma, dopo la nascita dei piccoli li trasporta in acqua mettendoli in bocca, e durante questa operazione, la lacrimazione aumenta di intensità. In verità, i coccodrilli lacrimano, talvolta anche copiosamente, semplicemente per ripulire il bulbo oculare e lubrificarlo in modo da facilitare il movimento della seconda palpebra che lo protegge durante le immersioni o per umidificarlo quando sono fuori dall'acqua. Inoltre, i coccodrilli non sudano e quindi la lacrimazione è uno strumento per eliminare i sali in eccesso nell'organismo.

Quando l'intestino diventa pigro

UN ADULTO SU CINQUE SOFFRE DI STITICHEZZA. COLPA DELLA VITA SEDENTARIA E DI ABITUDINI ALIMENTARI SBAGLIATE

La stitichezza (o stipsi) interessa circa il 20-40% delle persone sopra i 65 anni di età ma non risparmia i soggetti più giovani; colpa della dieta povera di frutta, cereali e verdure e dello scarso apporto di liquidi. Anche la sedentarietà facilita la stitichezza perché riduce la motilità dell'intestino. La conseguenza del rallentato transito intestinale delle feci è un eccessivo riassorbimento di acqua, con formazione di feci molto dure e difficili da espellere.

QUANDO L'INTESTINO BUSSA... SIATE PRONTI A RISPONDERE

L'atto dell'evacuazione è un riflesso fisiologico innescato dalla distensione della porzione terminale dell'intestino crasso, denominata retto. L'intestino crasso si muove continuamente per favorire il rimescolamento del suo contenuto al fine di favorire il riassorbimento dell'acqua, delle vitamine e degli acidi grassi prodotti dalla flora batterica intestinale. Durante queste contrazioni il contenuto intestinale progredisce lentamente verso il retto. Nel corso della giornata l'intestino crasso è percorso tre o quattro volte da altre contrazioni, dette di massa, che accelerano il transito del contenuto dell'intestino verso il retto. Le contrazioni di massa spesso sono innescate dalla distensione dello stomaco dopo il pasto:

questo spiega perché a volte lo stimolo di evacuare insorge subito dopo aver mangiato. Una volta giunte nel retto le feci ne distendono le pareti e questa distensione fa avvertire lo stimolo di evacuare. Qualora la situazione sia ritenuta appropriata ha luogo la defecazione. La contrazione dei muscoli addominali, aumentando la pressione nell'addome facilita la defecazione ma è sempre consigliabile attendere che lo stimolo inizi spontaneamente e solo a quel punto esercitare una lieve pressione per facilitare lo svuotamento. E' evidente, quindi, che la defecazione è un riflesso di cui noi

possiamo controllare volontariamente solo la parte finale decidendo di evacuare o meno se le condizioni lo permettono. Attenzione però a non trascurare lo stimolo dell'intestino ritardando di ore l'evacuazione perché con il tempo il meccanismo della defecazione si "impigrisce" favorendo, quindi, la comparsa della stipsi.

QUANDO SI PARLA DI STITICHEZZA?

La stitichezza rappresenta un'alterazione delle proprie abitudini intestinali, sia nel ritmo di evacuazione, sia nelle caratteristiche abituali



La stitichezza in gravidanza

La stitichezza è un fenomeno piuttosto frequente in gravidanza arrivando ad interessare quasi il 50% delle donne in dolce attesa. La sua insorgenza dipende dalle modificazioni ormonali che si osservano nei primi mesi della gravidanza, soprattutto dall'aumento del progesterone che determina una riduzione dell'attività contrattile del colon e quindi della progressione del contenuto intestinale. Il rallentamento del transito intestinale determina una maggior riassorbimento di acqua dall'intestino con conseguente disidratazione delle feci che diventano dure e compatte. Per questo motivo il primo e più efficace provvedimento per combattere la stitichezza in gravidanza è rappresentato dalla quotidiana e regolare assunzione di almeno un paio di litri d'acqua. Nelle fasi più avanzate della gestazione l'aumento di volume dell'utero comprimendo l'intestino può rallentare ulteriormente la progressione delle feci verso il retto.

(forma, consistenza) delle feci. Un intestino regolare in media evacua da 3 volte al giorno a 3 volte la settimana le feci cosiddette morbide e ben formate. Nel linguaggio medico si parla di stitichezza quando una persona riferisce almeno due delle seguenti condizioni in almeno il 25% delle evacuazioni:

- ridotta frequenza di evacuazione (inferiore alle 2-3 volte la settimana)
- eliminazione di feci eccessivamente disidratate e/o di scarso volume
- evacuazione dolorosa
- eccessivo sforzo per l'evacuazione
- necessità del ricorso ad interventi manuali per evacuare
- sensazione di evacuazione incompleta
- necessità del ricorso a clisteri o lassativi di vario tipo per evacuare con regolarità.

COME PREVENIRE LA STITICHEZZA?

Per prevenire la stitichezza è fondamentale un intervento di tipo dietetico soprattutto incrementando il

consumo di fibre alimentari che, aumentando la massa fecale, stimolano la peristalsi intestinale e, quindi, accelerano il transito delle feci attraverso il colon e aumentano la frequenza delle evacuazioni.

E' dunque importante che la dieta sia ricca di frutta, verdura, riso, pane e pasta integrali. Le fibre, infatti, sono in grado di trattenere acqua, che rende più soffici le feci, e di aumentarne la massa. L'introduzione di liquidi dovrebbe essere compresa tra 1.500 e 2.000 ml al

giorno cercando di bere durante tutta la giornata. Non bisognerebbe mai ignorare lo stimolo alla defecazione e bisognerebbe fare quotidianamente un po' di attività fisica (bastano 20-30 minuti di passeggiata al giorno).

COME TRATTARLA?

Molto spesso è possibile migliorare i sintomi modificando lo stile di vita. Può essere utile ricorrere a lassativi che aumentano il volume e la morbidezza delle feci, come i preparati a base di macrogol, una sostanza inerte non fermentabile dalla flora intestinale e non assorbibile dal tratto gastroenterico, che ha la capacità di trattenere acqua all'interno dell'intestino. Questo processo permette di ammorbidire le feci e stimolare il processo di espulsione con maggiore facilità. Questi tipi di lassativi rappresentano una valida opzione terapeutica sia nel soggetto adulto che nel bambino, nell'anziano e in gravidanza. Ovviamente se la stipsi non è un problema occasionale è opportuno rivolgersi al medico per identificare le cause del disturbo e il trattamento più adeguato.

Lo sapevate che...?

Le feci sono composte in buona parte da residui alimentari non digeribili, da residui di acidi gastrici, bile (che conferisce alle feci il tipico colore), muco, cellule morte e, soprattutto, da batteri e acqua. La normale percentuale del peso totale delle feci umane è costituita per il 75% di acqua e per il 25% di sostanze solide. Ben il 30% del peso delle feci è costituito da batteri normalmente presenti nell'intestino. Questo spiega da un lato l'importanza di un buon apporto idrico giornaliero per una regolare evacuazione e dall'altro il fatto che si possa evacuare anche ... senza aver mangiato.

Onligol®

Macrolog 4000



AD AZIONE LASSATIVA
IL MACROGOL SENZA ELETTROLITI E SENZA AROMA
CHE SI SCIOLGIE IN QUALSIASI BEVANDA
(es. tè, tisane, latte, brodo o succo di frutta)

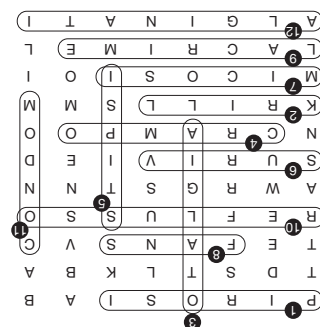


ALFA WASSERMANN

IL CRUCIVERBA

P	I	R	O	S	I	A	B
T	D	S	T	L	K	B	A
T	E	F	A	N	S	V	C
R	E	F	L	U	S	S	O
A	W	R	G	S	T	N	N
S	U	R	I	V	I	E	D
N	C	R	A	M	P	O	O
K	R	I	L	L	S	M	M
M	I	C	O	S	I	O	I
L	A	C	R	I	M	E	L
A	L	G	I	N	A	T	I

1. Bruciore di stomaco
2. Crostacei ricco di Omega 3
3. Dolore all'orecchio
4. Contrattura muscolare
5. Difficoltà ad andare di corpo
6. Causano il mal di gola
7. Si possono contrattare in piscine e palestre
8. Antinfiammatori non steroidei
9. Lubrificano l'occhio
10. Ritorno del contenuto gastrico in esofago
11. Preservativo inglese
12. Efficaci nel reflusso esofageo



OROSCOPO



ARIE

21 Marzo - 20 Aprile

Salute. Causa periodo di stress si raccomandano lunghe passeggiate, tisane e tanto riposo.

Amore. Lasciate andare i rapporti che non funzionano, è tempo di respirare aria nuova.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Lavoro. Tensioni con un capo o con qualche collega vi creeranno un po' di tensione, che però svanirà presto.

Amore. Non è un momento facile per voi. Se siete fidanzati, momenti bui si prospettano all'orizzonte.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Amore. Sarà un periodo pieno di vitalità e di passione e, con un po' di impegno arriverà anche il grande amore.

Lavoro. Anche sul fronte lavoro si prospettano grandi guadagni e soddisfazioni. Attenti a non sedervi sugli allori.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Lavoro. Momento più che favorevole. Le vostre speranze diventeranno finalmente realtà.

Amore. Dopo un periodo di tensione tornano finalmente la calma e la serenità.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Lavoro. Buoni contatti col pubblico, la vostra dolcezza fa presa, portandovi a casa discreti guadagni e un'immagine vincente.

Salute. E' il momento giusto per cambiare il vostro look. Non abbiate paura di provare cose nuove.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Salute. Energia altalenante, ma ne avrete a sufficienza per sbrigare i vostri doveri quotidiani e impegni extra.

Lavoro. Si prospettano tempi felici e pieni di soddisfazioni. Godetevi il momento.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Lavoro. Le circostanze sono favorevoli, ma attenti a non perdervi in un bicchier d'acqua!

Salute. Tenderete a mettere su qualche chilo, quindi attenti a non esagerare con cene fuori ed aperitivi.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Salute. Problemi di digestione vi procureranno qualche fastidio. Con un po' di attenzione sarà solo un disturbo passeggero.

Lavoro. Croce e delizia rimane il lavoro, ne avete tantissimo ma anche se la paga non è eccezionale.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Amore. Le stelle sono favorevoli, ma per passare da una simpatia molto calda ad un grande amore, servirà il vostro impegno.

Lavoro. Tanti progetti e tante idee, ma ricordatevi che alla base ci deve essere una buona organizzazione.



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Amore. Ci sono nell'aria grandi passioni, attenti però alle facili illusioni.

Salute. La vostra pelle brilla di una luce nuova. Mantenetela prendendovene cura.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Amore. Tutto è tranquillo per chi è impegnato. Per i single, nuove amicizie arriveranno molto presto. Tenetevi pronti.

Salute. Non esagerate con palestra e troppa attività fisica. A volte anche il sano riposo può...rimettere in forma!



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Amore. Felici in coppia come il re e la regina di coppe, magari con la ciccogna che bussa al vetro della finestra.

Salute. Energia psicofisica scarsetta. Attenzione però, l'affaticamento prelude raffreddori interminabili.



Inviaci i tuoi consigli per migliorare la nostra rivista a **redazione@edizionisinerie.com**
ci aiuterai ad essere più vicino alle esigenze del lettore



L'istinto di protezione materna
nasce con Napisan.

HAVAS WORLDWIDE



È un istinto di protezione che nasce quando si diventa mamma. Si esprime in quei gesti e in quelle attenzioni quotidiane, in piccoli e grandi dettagli, spesso invisibili. Come quando aggiungi Napisan al detersivo, ogni volta che fai il bucato. Perché Napisan, già alle basse temperature, igienizza in profondità i tessuti dai germi e batteri, aiutando a proteggere la salute della famiglia.

www.napisan.it

Benactiv[®] *Gola*



AZIONE MIRATA PRONTO INTERVENTO PER IL MAL DI GOLA

Il suo principio attivo calma il dolore
perché agisce in modo mirato sull'infiammazione,
per un rapido sollievo proprio dove serve.

