

Salute

Magazine



Benessere

Perché esiste il dolore?

Protezione

Fare l'amore allunga la vita

Prevenzione

Le tonsille servono davvero?

Alimentazione

Che cosa è l'ernia iatale?

Cura del corpo

Quei piedi gonfi e stanchi

Nutrizione

Le virtù nascoste del krill

Cura degli occhi

La primavera... negli occhi

Persona

Stop al gas intestinale



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

Benessere

5 Perché esiste il dolore?



Protezione

7 Fare l'amore allunga la vita



Prevenzione

9 Le tonsille servono davvero?



Alimentazione

11 Che cosa è l'ernia iatale?



Cura del corpo

13 Quei piedi gonfi e stanchi



Nutrizione

16 Le virtù nascoste del krill



Cura degli occhi

18 La primavera... negli occhi



Persona

20 Stop al gas intestinale



Svago, passatempo e curiosità

22



Quest'anno la primavera è arrivata alle 17.57 di giovedì 20 marzo con un "anticipo" di circa 6 ore sulla data convenzionale del 21 marzo! Per tutta la durata del secolo, fino al 2102, quando si ritornerà al 21 marzo, la primavera, il cui equinozio dipende astronomicamente dalla rivoluzione terrestre, anticiperà di un giorno. Un giorno in più, quindi, per godersi il risveglio della natura, i fiori che sbocciano sugli alberi, il sole che si fa più caldo, le giornate che diventano più lunghe e piene di luce, il mondo che si riveste di colore ed allegria e tutto ciò che nell'immaginario collettivo dipinge il quadro della primavera. Al via, quindi, i preparativi per la prova costume perchè con i primi tepori, nonostante qualche bizzarria del proverbiale marzo pazzo, e con l'ora legale torna prepotente la voglia di scrollarsi di dosso le ruggini del letargo invernale per prepararsi al meglio alla bella stagione. Non è sempre semplice adattarsi allo sbalottamento che il cambiamento climatico ci impone catapultandoci all'improvviso in un habitat nuovo a cui dobbiamo riadattarci. Cominciamo, allora, a pianificare i primi viaggi e viaggetti e le prime gite fuori porta per respirare l'aria nuova e per riprendere quelle sane abitudini che, con la scusa del freddo e del maltempo, avevamo lasciato da parte. Dieta sana ed attività fisica regolare sono le armi migliori che abbiamo a disposizione per affrontare al meglio quella vera e propria "rivoluzione" che il nostro organismo si trova ad affrontare all'arrivo della primavera. Non è sempre semplice ma anche quest'anno ce la faremo... Del resto, diceva Charles Darwin *"non è la specie più forte a sopravvivere, nè la più intelligente, ma quella che si adatta meglio al cambiamento"*. Salute Magazine Vi augura, quindi, "un buon adattamento" con la speranza che ogni giorno che viviamo sia migliore del precedente e peggiore del successivo Buona lettura!

Mauro Rissa
Direttore responsabile

N. 2 - Marzo-Aprile 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.

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



Perché esiste il dolore?

Chi di noi non ha mai sperimentato un dolore di una qualche intensità? Mal di denti, mal di testa, mal di pancia, mal di piedi, solo per citare le forme più comuni (e fortunatamente meno gravi) fanno parte delle normali esperienze di vita di ognuno di noi. Il dolore è fisiologico, un sintomo vitale/esistenziale, un sistema di difesa, quando rappresenta un segnale d'allarme per una lesione tissutale, essenziale per evitare un danno. Proprio perché il dolore ha come funzione la difesa della vita, è stato definito come il quinto segno vitale, al pari di frequenza cardiaca e respiratoria, pressione arteriosa e temperatura corporea. A volte però il dolore è talmente intenso e persistente da influenzare in modo devastante la qualità della vita di chi ne soffre. Il dolore diventa un elemento patologico quando si auto-mantiene, perdendo il significato iniziale e diventando un componente, spesso predominante, di una malattia o arrivando ad essere a sua volta l'essenza intima della malattia (ad esempio la cefalea).

A VOLTE IL DOLORE È TALMENTE FASTIDIOSO CHE NON POSSIAMO NON CHIEDERCI DEL PERCHÉ ESISTA

CHE COSA È IL DOLORE?

Il dolore rappresenta il mezzo attraverso cui l'organismo ci segnala che qualcosa non sta andando bene. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, il dolore è un'esperienza sensoriale ed emozionale spiacevole associata a danno tissutale, in atto o potenziale, o descritta in termini di danno. La percezione del dolore si compone di una parte percettiva (o neurologica) e di una parte psichica. La componente percettiva del dolore (o componente neurologica) è costituita da un circuito che rileva lo stimolo doloroso a livello dei tessuti e lo veicola al cervello. La componente psichica è responsabile della valutazione critica dell'impulso doloroso e permette di discriminare l'intensità, la qualità e il punto di provenienza dello stimolo doloroso. Le strutture cerebrali modulano

anche le risposte reattive allo stimolo doloroso. Ad esempio, se si avvicina inavvertitamente la mano ad un fornello acceso il cervello immediatamente comanda l'allontanamento della mano dalla sorgente dolorosa. E' evidente che se non esistesse il circuito del dolore il malcapitato di turno non si accorgerebbe della fonte di pericolo e finirebbe per ustionarsi la mano. Per strano che possa sembrare esistono patologie in cui la sensibilità dolorifica viene percepita meno, ad esempio per un danno alle vie nervose del dolore. Può così capitare che una delle esperienze dolorose più intense, quella dell'infarto cardiaco, a volte decorra senza dolore. Capita talora nei pazienti diabetici in cui nella fase più avanzate della patologia si può verificare una riduzione della sensibilità tattile, termica e dolorifica.

DA DOVE VIENE IL DOLORE?

A seconda della provenienza dello stimolo doloroso si distingue un dolore somatico ed un dolore viscerale. Il dolore somatico viene chiamato superficiale se origina dalla cute, mentre se proviene dai muscoli, dalle articolazioni o dalle ossa viene definito profondo. Il dolore superficiale dà luogo a una sensazione ben localizzabile (il paziente ne indica la sede con un dito perché riesce ad individuarne con precisione la partenza). Viene definito anche dolore iniziale, perché è seguito, dopo una pausa di qualche secondo, da una sensazione di carattere sordo, urente (cioè simile a quella prodotta dal fuoco o da corpi ar-



roventati), di difficile localizzazione e che si attenua lentamente. Il dolore profondo è in genere sordo, difficilmente localizzabile e con tendenza a irradiarsi verso i tessuti circostanti. Il dolore viscerale, ad esempio quello di una colica renale, è meno ben definito rispetto a quello somatico (il paziente in questi casi indica la sede di partenza del dolore con la mano aperta perché non riesce ad individuare con precisione il punto di origine). A volte il dolore è sia viscerale che somatico: ad esempio in caso di infiammazione della colecisti (si chiama "colecistite") il dolore può estendersi alla parete dell'addome e diventare quindi somatico.

IL DOLORE A DISTANZA

Il dolore a volte viene proiettato a distanza rispetto al viscere in cui origina lo stimolo doloroso. Alcune proiezioni a distanza, come ad esempio il dolore al braccio sinistro nel corso di un infarto miocardico o il dolore alla spalla destra in corso di colica biliare o il dolore alla schiena durante il ciclo mestruale, sono talmente frequenti da rappresentare un elemento fondamentale del quadro clinico.

L'IMPORTANZA DI VALUTARE IL DOLORE

Ogni individuo reagisce in maniera diversa ad un determinato stimolo doloroso, sulla base delle esperienze pregresse e su quella che viene defi-

L'omuncolo nella testa

La corteccia cerebrale rappresenta la sede dove ogni stimolo raggiunge il livello di coscienza. Noi possiamo riconoscere un oggetto toccandolo ad occhi chiusi perché il nostro cervello ne interpreta le forme. L'estensione delle aree della corteccia cerebrale preposte a ricevere gli stimoli dalle diverse parti del corpo varia a seconda della sensibilità delle zone medesime. E' esperienza comune che la sensibilità delle mani o delle labbra sia superiore a quella dei piedi (anche se a volte sembrerebbe il contrario). Se si disegna un omino dimensionandone le diverse parti corporee in proporzione all'estensione delle aree della corteccia cerebrale che ne percepiscono gli stimoli otterremo una figura grottesca e sproporzionata con mani, piedi e bocca, molto ingrandite e corpo sottile: è l'omuncolo sensitivo.

nita la sua soglia del dolore. Alcune persone, ad esempio, sopportano il mal di denti e le cure odontoiatriche senza particolari problemi mentre altre sono a dir poco terrorizzate già dal solo rumore del trapano del dentista. Trattandosi di una esperienza spiacevole, alla componente neurologica del dolore si accompagna anche una carica emozionale che spesso fa

la differenza in termini di sopportabilità del disturbo. Il dolore rappresenta, quindi, un'esperienza soggettiva ed è molto importante che il paziente impari a valutare quanto è forte il suo dolore tramite apposite scale di misurazione perché a seconda che la sua intensità sia lieve, moderata o severa, i farmaci che devono essere impiegati sono diversi.

CRESCERE INSIEME GUIDA PRATICA ED EFFICACE PER MAMMA E PAPÀ

Uno strumento facile e personalizzabile per tenere traccia, giorno dopo giorno, dello stato di salute del tuo bebè.

APP GRATUITA PER iOS E ANDROID.

Scaricala gratuitamente dall'App Store o da Google Play!



Il trattamento del dolore

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha proposto delle linee guida sul corretto approccio al dolore che suggeriscono una scala sequenziale di modalità terapeutica da adattare ad ogni singolo paziente. Il primo livello di intervento è rappresentato dai farmaci antiinfiammatori che molto riescono a dominare la sintomatologia dolorosa con una efficacia terapeutica buona sostanzialmente per tutte le molecole sia pur con alcune differenze non trascurabili in termini di tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale, particolarmente buona per alcuni farmaci come l'ibuprofene. Gli oppioidi rappresentano in genere una seconda linea di intervento in caso di risposta non soddisfacente agli antinfiammatori. Il trattamento deve essere, comunque, sempre individualizzato sulla base delle caratteristiche del paziente e del quadro clinico.

Fare l'amore allunga la vita

LA RICERCA SCIENTIFICA DIMOSTRA CHE FARE SESSO FA BENE E FA VIVERE PIÙ A LUNGO

Chi fa l'amore tre volte alla settimana guadagna in media 10 anni di vita in più. I ricercatori del Royal Hospital di Edimburgo hanno dimostrato che una buona attività sessuale tiene al riparo da malattie come tumori, diabete e ipertensione. A godere dei benefici di una costante attività fisica è anche la colonna vertebrale di cui è potenziata l'elasticità muscolare. L'attività sessuale, infatti, permette di usare muscoli e legamenti in genere poco usati e dona ai nervi una maggiore sensibilità. I dati dei ricercatori scozzesi non sono isolati. Un team di scienziati australiani sostiene, ad esempio, che avere orgasmi regolari riduce del 30% il rischio di tumore alla prostata mentre uno studio della Rutgers University del New Jersey dimostra che un orgasmo, grazie all'abbondante produzione di endorfine, ha lo stesso effetto di due aspirine. Secondo i ricercatori dell'Istituto di ricerca medica Werner Habermehl di Amburgo, inoltre, rapporti sessuali regolari stimolano l'intelligenza, aumentando la secrezione di adrenalina e cortisolo, ormoni direttamente coinvolti nell'attività fisiologica della materia grigia cerebrale. Un'attività sessuale regolare aiuta anche a mantenere una buona forma fisica perché riduce lo stimolo della fame ed aiuta a bruciare calorie (circa 200 calorie, l'equivalente di una barretta di cioccolato). A conti fatti il sesso rappresenta una dei pochi piaceri della vita che non fanno male... Se poi viene fatto con una persona che ci coinvolge emotivamente gli effetti benefici si moltiplicano.

IL MAL DI TESTA SI CURA... SOTTO LE LENZUOLA

Nell'immaginario collettivo il mal di testa è la classica scusa per sottrarsi alle velleità

amoroze del partner. In realtà uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Munster in Germania dimostra che il mal di testa si potrebbe combattere... sotto le lenzuola. Lo studio, condotto su un campione di 400 persone sofferenti di emicrania, ha dimostrato che in circa il 60% dei casi di emicrania fare l'amore con il partner avrebbe contribuito a far diminuire il dolore. Secondo gli scienziati i benefici effetti dell'attività sessuale sul mal di testa sarebbero dovuti al rilascio di endorfine, potenti antidolorifici naturali prodotti dal nostro organismo che agendo a livello del sistema nervoso riducono o eliminano del tutto la sintomatologia dolorosa.

L'OSSITOCINA, L'ORMONE DELL'AMORE

L'ossitocina è un ormone prodotto dal cervello e rilasciato nel sangue dalla ghiandola ipofisi (piccola ghiandola localizzata alla base del cervello). Fino ad un recente passato si pensava che servisse principalmente a favorire il parto e l'allattamento. Oggi sappiamo che questo ormone viene prodotto durante le effusioni tra persone che si amano, nel prelude dell'atto ses-

suale e nell'orgasmo sia maschile che femminile. Durante un orgasmo le concentrazioni di ossitocina nel sangue aumentano di circa cinque volte rispetto ai livelli basali. L'ormone una volta liberato esercita effetti benefici regolando la temperatura corporea, controllando la pressione sanguigna, e migliorando le difese immunitarie. L'ossitocina è anche una sorta di "collante" nei legami affettivi che si instaurano tra le persone che si vogliono bene. Quando un genitore abbraccia un figlio dolcemente, o lo stringe a sé per consolarlo o si diverte con lui la produzione di ossitocina aumenta vertiginosamente. L'ossitocina sembra essere anche l'ormone della fedeltà maschile perché sarebbe in grado di stimolare il centro di gratificazione del cervello, garantendo la fedeltà al proprio partner. I ricercatori dell'Università di Bonn hanno, infatti, osservato come negli uomini con una relazione stabile la somministrazione di ossitocina stimoli notevolmente le zone cerebrali deputate alla gratificazione ed è associata ad una percezione della propria partner come più attraenti rispetto ad altre donne. I ricercatori sostengono che il meccanismo biologico in un rapporto di coppia è simile all'assunzione di una droga e l'ossitocina, come i farmaci, spinge le persone a cercare di stimolare il sistema della ricompensa nel cervello. Questo potrebbe anche spiegare perché si cade in depressione dopo un lutto o una separazione: a causa della mancanza di secrezione di ossitocina, il sistema di ricompensa è sotto-stimolato ed è più o meno in uno stato di astinenza.





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.



Le tonsille servono davvero?

DA BAMBINI CI SIAMO POSTI QUESTA DOMANDA OGNI VOLTA CHE IL MAL DI GOLA CI HA COLPITO

Le tonsille sono state, sono e saranno sempre lo spauracchio dei bambini. Chi di noi, infatti, non ricorda qualche cugino o amico (o anche se stesso) nel letto di un ospedale dopo un intervento di tonsillectomia a mangiare un gelato perché la ferita si rimarginasse più

in fretta? Ogni anno in Italia circa 71.000 persone, soprattutto bambini, vengono sottoposte all'operazione di rimozione chirurgica delle tonsille. Si tratta di un intervento ormai di routine che, tuttavia, non deve essere sottovalutato. Facciamo il punto su cosa sono, a che cosa

servono le tonsille e sul perché a volte devono essere rimosse.

CHE COSA SONO LE TONSILLE?

Le tonsille (conosciute anche con il nome di derivazione greca "amigdale", per la loro forma ovoidale simile a quella di una mandorla) sono piccoli ammassi di tessuto linfatico posti nella parte posteriore della bocca, in una zona denominata "istmo delle fauci". Le tonsille vengono distinte in "palatine", situate ai lati del cavo orale, "faringee" (anche note come "adenoidi"), situate dietro alle fosse nasali dove il naso comunica con la faringe appena dietro e in alto rispetto al palato molle e all'ugola e "linguale", isole di tessuto linfatico situate dietro alla base della lingua.

Trovandosi in posizione strategica all'inizio del tragitto dell'aria che respiriamo e del cibo che ingeriamo, le tonsille svolgono una fondamentale funzione di difesa dell'apparato respiratorio, proteggendolo da possibili microorganismi presenti nell'aria e negli alimenti. Questi organi, nel loro complesso, costituiscono una delle parti più importanti del sistema difensivo immunitario delle prime vie aeree. La loro azione si esplica tuttavia quasi esclusivamente nei primi anni di vita, sino ai tre-quattro anni per le adenoidi, sino agli undici-dodici anni per le tonsille.



I trattamenti locali aiutano?

Nella larga maggioranza dei casi le tonsilliti sono sostenute da infezioni virali che non richiedono alcuna terapia antibiotica. In questi casi possono essere utilizzati prodotti che agiscono localmente (spray, pastiglie e colluttori) attivi verso numerosi germi patogeni del cavo orale e delle prime vie respiratorie nei confronti di quali esercitando così un'apprezzabile azione antisettica e batteriostatica. Nei casi in cui la sintomatologia è più importante si possono utilizzare prodotti che esercitano anche un'azione antinfiammatoria locale favorendo la risoluzione del quadro clinico.

QUANDO POSSIAMO PARLARE DI TONSILLITE?

La tonsillite è un'infezione per lo più virale molto frequente nel bambino. Spesso l'infiammazione è estesa anche alle adenoidi (adenotonsillite), o alle regioni circostanti (faringo-tonsillite). Meno frequentemente gli agenti causali sono batteri (quello più frequentemente coinvolto è lo *Streptococco*). I sintomi generali sono la febbre, a volte anche alta, compromissione dello stato generale con cefalea, astenia, malessere, nausea, vomito e dolore addominale. I sintomi locali sono

“faringodinia” (mal di gola) con “disfagia” (dolore durante la deglutizione) ed “otalgia” riflessa (dolore irradiato all'orecchio); frequente è anche l'alitosi (alito cattivo). Le tonsille in questi casi appaiono tumefatte ed arrossate, a volte ricoperte da essudato biancastro (le tante temute “placche”); possono essere presenti adenopatie, ossia l'aumento delle dimensioni dei linfonodi del collo.

LE TONSILLITI POSSONO “COMPLICARSI”?

Di solito l'infezione tonsillare, se

diagnosticata e curata correttamente, si risolve completamente senza lasciare alcun danno. Altre volte il ripetersi nel tempo delle tonsilliti può portare allo sviluppo di complicanze quali infezioni ricorrenti all'orecchio, disturbi del sonno che sono spesso responsabili di difficoltà di concentrazione e di facile irritabilità del bambino, anomalie dentarie, quali malocclusioni o affollamento dentario, problematiche cardiache o renali. Le stesse complicazioni possono presentarsi anche nell'adulto, con esclusione di quelle relative alle adenoidi, che tendono a scomparire durante lo sviluppo nell'epoca della pubertà intorno ai 14-15 anni. Tra le complicanze più gravi che possono verificarsi nell'adulto ricordiamo l'ascesso peritonsillare (in questi casi l'infezione dalle tonsille si diffonde in profondità formando una raccolta di pus tra tonsilla e parete della faringe che deve essere sempre prontamente evacuata con un intervento chirurgico) e la setticemia (l'infezione attraverso il sangue si diffonde in tutto l'organismo).

Togliere o non togliere le tonsille?

Questo dilemma assale molte mamme alle prese, soprattutto nei mesi più freddi, con la gola sempre in fiamme dei loro bambini. Negli ultimi tempi la tonsillectomia, che è sempre stato considerato un intervento di routine, è stata vista con un approccio più critico. Data l'importante funzione immunitaria delle tonsille, oggi si cerca di evitare la loro asportazione se non quando è realmente necessario.

Nel bambino le tonsille si devono togliere quando: il bimbo viene colpito da più di 4-5 episodi di tonsillite all'anno (in età scolare) e più di 6-7 episodi (in età pre-scolare) o quando le tonsille sono così voluminose da determinare difficoltà di respirazione attraverso il naso (dispnea) o roncopia (russamento e apnee notturne) e nei casi in cui sussiste il rischio di possibili complicazioni. Nell'adulto le indicazioni alla tonsillectomia sono gli episodi recidivanti (4-5 in un anno), la presenza di una sintomatologia frequente o di grave russamento (roncopia) ed apnee notturne, quando sussiste il rischio di possibili complicazioni o quando è presente grave alitosi (soprattutto frequente in caso di tonsillite criptico-caseosa caratterizzata dalla presenza di “placche” biancastre sulla superficie tonsillare).

Che cosa è l'ernia iatale?

RIGURGITI ACIDI, BRUCIORE DI STOMACO E DIFFICOLTÀ DIGESTIVE POTREBBERO ESSERE SPIA DI UN'ERNIA IATALE; VEDIAMO DI COSA SI TRATTA

Si stima che ne soffrano addirittura 6 persone su 10, spesso senza saperlo. L'ernia iatale, infatti, nella larga maggioranza dei casi non dà disturbi rilevanti. Tecnicamente consiste nella risalita di una parte dello stomaco dalla cavità addominale nel torace attraverso il diaframma, il muscolo che separa i polmoni dagli organi addominali. Alcuni cenni di anatomia ci aiuteranno a capire di cosa stiamo parlando.

QUANDO SOSPETTARE LA PRESENZA DI ERNIA IATALE?

Come si è detto molto spesso l'ernia iatale non dà sintomi e passa del tutto inosservata. Non di rado rappresenta un rilievo occasionale nel corso di un esame endoscopico motivato magari da disturbi digestivi che con l'ernia iatale non hanno nulla a che vedere. Tuttavia va considerato che la "migrazione" di parte dello stomaco nel torace può interferire con quei complessi meccanismi che a livello della giunzione gastro-esofagea impediscono la risalita del succo gastrico in esofago. In questi casi, evidentemente, avremmo dei disturbi riconducibili al reflusso esofageo quali una sensazione di bruciore in mezzo al petto (si chiama "pirosi"), spesso irradiato verso l'alto e frequentemente ad insorgenza notturna o postprandiale, oppure il ritorno in esofago e

faringe di materiale gastrico, spesso favorito dalla postura, in assenza di nausea, conati, contrazioni del diaframma e della parete addominale (si chiama "rigurgito"). In questi casi il quadro clinico può venire ulteriormente intensificato da abitudini che possono aumentare l'acidità gastrica (ad esempio caffè e fumo di sigaretta) o aumentare la pressione entro l'addome (ad esempio pasti copiosi o abiti troppo stretti o l'abitudine di co-

ricarsi subito dopo aver mangiato). Una volta posto il sospetto di ernia iatale la diagnosi può essere confermata con un esame radiografico con pasto baritato (si scattano radiografie mentre il paziente sorreggia una sostanza opaca ai raggi X, il bario, che permette di visualizzare il transito del bolo alimentare lungo l'esofago fino allo stomaco) oppure con un esame endoscopico (si chiama "esofagogastroduodenoscopia") che vedendo lo stomaco e l'esofago "da dentro" consente di individuare anche la presenza di segni di infiammazione della mucosa che riveste internamente questi organi.



**COME GUARIRE
DALL'ERNIA IATALE?**

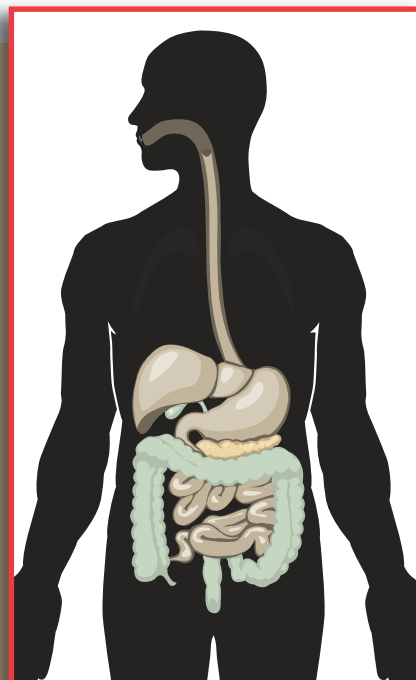
Nella larga maggioranza dei casi non è necessario ricorrere all'intervento chirurgico a meno che l'ernia non raggiunga dimensioni voluminose o ci sia il rischio che la parete dello stomaco possa essere danneggiata. La terapia chirurgica può essere effettuata anche in videolaparoscopia (ossia introducendo uno strumento attraverso una piccola incisione sulla parete addominale) ed è indicata soprattutto nei pazienti giovani, con reflusso esofageo severo, che non rispondono bene al trattamento medico, nei quali si prospetta un trattamento farmacologico per tutta la vita. Questa soluzione non sempre tuttavia è completamente risolutiva perché esiste il rischio che l'inter-

vento non porti ai risultati sperati. Un numero non trascurabile di pazienti, infatti, è costretto ad assumere farmaci, magari a dosaggi inferiori, anche dopo la correzione chirurgica del problema. La scelta di ricorrere alla chirurgia va dunque presa con particolare cautela. Se l'ernia iatale è asintomatica è evidente che non è richiesta nessuna terapia specifica se non le misure dietetiche e comportamentali che possono favorire il ritorno stabile dello stomaco nella sua sede naturale. Perdere peso se si ha qualche chilo di troppo ed evitare sforzi intensi a favore di una attività fisica di intensità lieve moderata sono certamente misure efficaci. La "classica" passeggiata di 30 minuti di buon passo, almeno tre volte a settimana

è un vero toccasana per l'organismo. Limitare il consumo di cibi molto grassi a favore di alimenti a basso contenuto calorico, ma allo stesso tempo ricchi di nutrienti, consumare molta frutta e verdura, evitare pasti abbondanti (meglio piccoli pasti frequenti) avendo cura di mangiare lentamente così da ridurre al minimo la pressione addominale ed evitare il consumo di caffeina e bevande alcoliche che aumentano l'acidità gastrica sono altri consigli da seguire con scrupolo. Se sono presenti disturbi da reflusso gastroesofageo (soprattutto pirosi e rigurgito) è utile assumere prodotti a base di alginato che impediscono il reflusso del contenuto gastrico in esofago limitando, quindi, la comparsa dei fastidiosi disturbi.

Siamo fatti così

L'esofago è un tubo muscolare attraverso cui passa il cibo masticato (si chiama "bolo alimentare") per raggiungere lo stomaco. L'esofago attraversa verticalmente il torace e poi, attraverso un orificio del muscolo diaframma si continua nello stomaco. Questo punto di passaggio tra esofago e stomaco (tecnicamente conosciuta come "giunzione gastro-esofagea" o "cardias") deve funzionare perfettamente per consentire il passaggio del bolo alimentare dall'esofago allo stomaco ma al tempo stesso impedire la risalita del succo gastrico in esofago. Il reflusso del contenuto gastrico in esofago, infatti, finirebbe per irritarne la parete perché questa dal punto di vista anatomico non è strutturata per resistere al succo gastrico acido. Nell'ernia iatale la giunzione gastroesofagea risale attraverso il diaframma nel torace proprio a livello dell'orificio attraverso cui l'esofago si connette con lo stomaco (questo orificio si chiama "iato diaframmatico" da cui deriva il nome di "ernia iatale"). Nella larga maggioranza dei casi questa "dislocazione" riguarda solo una piccola parte dello stomaco ma in alcuni casi (rari) tutto lo stomaco può spostarsi nel torace creando evidentemente problemi di ingombro. L'obesità e gli sforzi bruschi ed intensi rappresentano una condizione favorente allo sviluppo dell'ernia iatale perché aumentano la pressione all'interno della pancia e quindi "spingono" lo stomaco verso il torace. L'ernia iatale solitamente non è permanente in quanto la parte dello stomaco che "migra" attraverso lo iato esofageo del diaframma si sposta verso il torace o verso l'addome a seconda della pressione all'interno della pancia.



Quei piedi gonfi e stanchi

Dopo un giorno di intensa attività camminando o correndo da un posto all'altro, soprattutto se indossiamo calzature poco confortevoli, è frequente sentire i piedi affaticati e doloranti. Le sollecitazioni e il carico che sono chiamati a sostenere per tutto il giorno i nostri piedi, costretti magari in scarpe scomode o con i tacchi eccessivamente alti, si fanno sentire a fine giornata e li rendono stanchi, indolenziti, a volte gonfi. Arrivare a casa e stare finalmente scalzi e tranquilli è l'unica cosa a cui ci viene da pensare. La sera è il momento giusto per prendersi cura dei nostri piedi.

GONFIORE, STANCHEZZA E AFFATICAMENTO AI PIEDI SONO SENSAZIONI COMUNI DOPO UNA GIORNATA IMPEGNATIVA. NON DIMENTICHIAMOCI DI RISERVARE AI NOSTRI PIEDI TUTTE LE ATTENZIONI CHE MERITANO

PERCHÉ I PIEDI SI GONFIANO?

Il gonfiore del piede è dovuto essenzialmente a un accumulo di liquidi nel tessuto adiposo sottocutaneo. La pelle del piede è tesa e se si effettua una pressione con le dita nella zona gonfia si forma un piccolo avvallamento che dura qualche secondo (si chiama "segno della fovea" che è espressione di aumento del contenuto di liquidi nel tessuto). Calze, collant e scarpe troppo strette o con tacchi troppo alti, che costringono i piedi in una morsa, sono tra le

cause più frequenti. Anche i chili di troppo possono essere causa di piedi gonfi perché sono proprio i piedi a farsi carico di tutto il peso del corpo. La dieta ricca di sale è un altro fattore di rischio perché favorisce la ritenzione idrica e quindi l'accumulo di liquidi nell'organismo, piedi compresi. Anche il fumo di sigaretta favorisce l'accumulo di liquidi in eccesso e ha un effetto negativo sulla circolazione venosa. La prolungata stazione eretta e le lunghe camminate quando non si è allenati favo-



riscono l'accumulo di liquidi nei piedi. A volte il gonfiore ai piedi è espressione di patologie cardiache o vascolari ed è quindi importante parlarne con il proprio medico, soprattutto nei casi in cui il problema sia particolarmente rilevante o si accompagni ad altri sintomi, al fine di identificare l'eventuale presenza di una malattia sottostante.

CHE FARE PER I PIEDI GONFI?

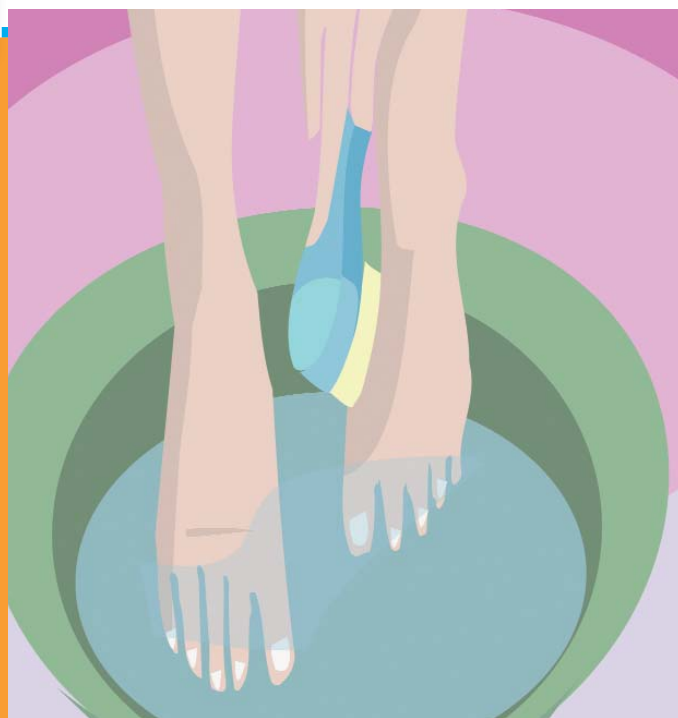
Se la causa dei piedi gonfi, come spesso accade, sono le nostre cattive abitudini, possiamo prevenire il problema adottando alcuni semplici accorgimenti. Seguire un'alimentazione povera di sodio e ricca di sostanze nutrienti, evitare di improvvisarsi atleti chiedendo al nostro corpo di fare più di quanto

possa permettersi. Per prevenire gonfiore agli arti inferiori e per facilitare la riattivazione della circolazione possono essere utili docce tiepide dal basso verso l'alto o idro-massoterapia come pure la buona abitudine di porre in scarico gli arti inferiori qualora ci si trovi seduti o coricati. L'uso di calzature comode è lo strumento di prevenzione più efficace perché un corretto appoggio plantare durante la deambulazione è fondamentale per una sana circolazione del sangue nel piede e nella gamba. Nella scelta delle calzature, soprattutto di quelle di più frequente utilizzo, è importante non badare solo all'aspetto estetico ma anche alla salute del piede: punta arrotondata, larghezza di qualche millimetro mag-

giore rispetto alle misure del piede, materiali che facilitino la traspirazione, suola antiscivolo e tacco non troppo alto sono gli elementi da considerare con maggiore attenzione nella scelta di una calzatura. Alcune calzature sono dotate di uno speciale inserto in gel, posizionato nei punti di appoggio del piede per meglio seguire l'andatura della camminata, che consente di assorbire circa la metà degli shock subiti durante il cammino rispetto alle calzature tradizionali. La presenza di questi inserti in gel contribuisce, quindi, a ridurre la pressione nelle aree più sensibili del piede quali i talloni, e può aiutare a prevenire dolori e favorisce una migliore distribuzione del peso su tutta la pianta del piede.

I piedi...in ammollo

Un pediluvio a base di acqua calda e sali tonificanti o di appositi detergenti è il primo passo per sciogliere la tensione e far scivolare via la stanchezza. Approfittando del potere massaggiante dell'acqua si possono fare degli esercizi di rilassamento come ruotare le caviglie, muovere e stendere le dita o passare le piante dei piedi su delle biglie deposte sul fondo della bacinella. Per riattivare la circolazione è bene concludere il pediluvio alternando getti di acqua calda e fredda. Completare il trattamento con una crema idratante e tonificante regalerà a piedi e gambe una rapida sensazione di sollievo da stanchezza e affaticamento. Esistono anche spray rinfrescanti per un intervento immediato quando si è fuori casa, da vaporizzare su gambe e piedi stanchi e accaldati per rigenerarli istantaneamente. Attenzione a non esagerare con la durata del pediluvio (non più di 10 minuti) e con la temperatura dell'acqua (non più di 37°C)!



Riscopri il piacere di accarezzare
piedi morbidi e lisci.



Il Trattamento Intensivo Anti-Callosità
Scholl permette di rendere la pelle morbida e
flessibile. La speciale formula svolge un'azione
mirata sulle durezze della pianta del piede,
idratandole e favorendone l'esfoliazione.

Risultati visibili in 7 giorni.

Prova anche il **Sistema Anti-Callosità 2 in 1**
per gli ispessimenti più ostinati e la **Lima**
Riduzione Callosità per la rimozione istantanea
delle cellule morte.



www.scholl.com



Sostieni i tuoi piedi

Le virtù nascoste del **krill**

QUESTI PICCOLI CROSTACEI RAPPRESENTANO UNA FONTE PREZIOSA DI OMEGA-3

Con il termine krill si indicano diverse specie di creature marine invertebrate che vivono in tutti gli oceani del mondo, con particolare concentrazione nelle acque fredde e polari dove danno luogo ad una delle più grandi biomasse mai esistite. Si stima che la quantità di krill attualmente disponibile sia di 6.000 milioni di tonnellate. Questi piccoli crostacei sono importanti organismi che compongono lo zooplancton, cibo primario di balene (il nome krill in norvegese significa, appunto, "cibo di balena"), mante, squali balena, pesce azzurro e uccelli acquatici. Vivendo soprattutto nei fondali degli oceani e occupando il gradino più basso della catena alimentare il krill non accumula inquinanti. Da questo piccolo "gamberetto" si estrae l'olio di Krill, molto ricco di omega-3, preziosi alleati della nostra salute.

LE PROPRIETÀ DELL'OLIO DI KRILL

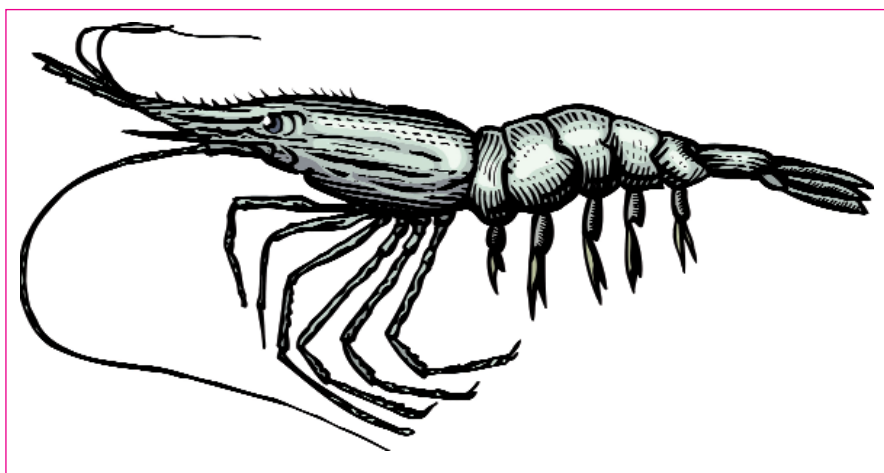
L'olio di krill è ricco di sostanze nutritive di grande importanza per la nostra salute quali acidi grassi, fosfolipidi ed antiossidanti. Gli omega-3 dell'olio di krill sono soprattutto legati ai fosfolipidi, principalmente alla fosfatidilcolina. Il vantaggio di questo tipo di omega-3, rispetto a quelli tradizionali, è che vengono assorbiti molto più facilmente attraverso l'intestino, permettendo alla fosfatidilcolina di essere inglobata nelle membrane cellulari e di partecipare attivamente al trasporto degli acidi grassi nel sangue e attraverso le membrane stesse. L'olio di krill è anche una fonte di vitamine antiossidanti, in particolare la vitamina A e la vitamina E, ma anche cantaxantina e la cosiddetta astaxantina, che è un antiossidante che agisce in perfetta

combinazione con gli omega-3. L'olio di Krill ha proprietà simili agli omega-3 ottenuti nell'olio di pesce contribuendo a ridurre i valori di trigliceridi e colesterolo LDL nel sangue. Grazie alla sua azione a livello delle membrane cellulari l'olio di krill agisce anche come antinfiammatorio naturale, promuovendo così il benessere del sistema cardiocircolatorio. Questo olio, inoltre, sembra influenzare favorevolmente il bilancio energetico, il comportamento alimentare ed il metabolismo degli zuccheri contribuendo, quindi, alla riduzione del senso di fame ed ostacolando così l'aumento del peso corporeo. L'olio di Krill, inoltre, sembrerebbe influenzare favorevolmente anche le funzioni cerebrali quali l'attenzione ed il rendimento intellettuale.

PROTEZIONE SENZA...

RETROGUSTO

L'olio di krill si dissolve facilmente in acqua e, quindi, anche nel succo gastrico. Questa peculiarità da un lato facilita l'assorbimento dei suoi principi nutrizionali e dall'altro evita poco piacevoli ritorni di gusto tipici degli omega-3 legati ai trigliceridi che tendono a "galleggiare" a lungo sopra il succo gastrico. L'olio di krill offre una combinazione ottimale di acidi grassi omega-3 DHA (acido docosaesaenoico) ed EPA (acido eicosapentaenoico), acidi grassi essenziali utili per migliorare la nostra salute cardiovascolare.



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.

La primavera... negli **occhi**

Gli occhi sono gli organi che ci permettono di vedere ma sono anche la parte più espressiva del nostro corpo. Ci consentono di capire lo stato d'animo di chi ci sta di fronte e al tempo stesso di trasmettere le nostre emozioni. Questi specchi della nostra anima sono però talmente delicati che solo a parlarne si corre il rischio di sciuparli... La primavera sottopone i nostri occhi a prove dure, soprattutto se sono chiari e delicati. L'esposizione prolungata al vento, al sole, al pulviscolo atmosferico e ai pollini tipica di questa stagione va a sommarsi alle interminabili sedute telematiche quotidiane che ormai caratterizzano la nostra vita da cybernauti finendo per affaticare gli occhi che richiamano la nostra attenzione con un fastidioso bruciore e con un caratteristico arrossamento.

QUANDO L'OCCHIO SI SECCA

Gli occhi mantengono naturalmente uno strato acquoso, chiamato film lacrimale, che ne garantisce la salute ed

ARIA CALDA E SECCA, VENTO, POLLINI, INQUINANTI ATMOSFERICI METTONO A DURA PROVA IL BENESSERE DEI NOSTRI OCCHI

il comfort. Ogni volta che chiudiamo gli occhi, le palpebre ridistribuiscono le lacrime su tutta la superficie dell'occhio, creando una pellicola che riduce l'evaporazione dell'umidità naturale degli occhi mantenendoli idratati. Questa pellicola è composta da uno strato interno, mucoso, che rende umida la cornea, da uno strato intermedio composto da aminoacidi e proteine con funzione enzimatica e antibatterica e da uno strato esterno che, essendo prevalentemente composto da lipidi, costituisce una sorta di barriera che impedisce la rapida evaporazione del film lacrimale. La secchezza oculare si verifica quando l'occhio non produce abbastanza lacrime, oppure quando un'alterazione del film lacrimale causa una riduzione dell'idratazione. Am-

bienti surriscaldati o climatizzati, uso prolungato del computer, vento, fumo e polvere possono alterare questa delicato "sistema di lubrificazione" che protegge i nostri occhi. La condizione può manifestarsi con sintomi diversi come irritazione e fastidio oculare, a volte accentuati alla chiusura delle palpebre con comparsa di una sensazione di avere un granello di sabbia nell'occhio o di bruciore. Nella maggior parte dei casi il fastidio interessa entrambi gli occhi e non di rado i sintomi peggiorano durante la giornata, con il passare delle ore. Oggi sono disponibili in commercio molti prodotti che ripristinano il film lacrimale garantendo una buona protezione dell'occhio. Tra i prodotti più efficaci vanno considerati i preparati spray, di facile applicazione (direttamente sulle palpebre chiuse), 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 dovuta alla secchezza oculare. 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.

LA GINNASTICA FA BENE AGLI OCCHI

Per strano che possa sembrare alcuni semplici esercizi possono migliorare il



benessere dei nostri occhi. Il movimento degli occhi, infatti, è controllato da ben 6 muscoli che consentono di rivolgere il nostro sguardo in ogni direzione e che ogni tanto possono beneficiare di un po' di "stretching".

* Siediti in posizione comoda, con la testa dritta, e rilassa le spalle. Porta lo sguardo in alto, verso il centro della fronte, poi in basso, verso la punta del naso. Ripeti lentamente l'esercizio per quattro volte. Porta lo sguardo il più lontano possibile a sinistra, poi a destra. Ripeti l'esercizio.

* Mantieni la testa dritta e le spalle rilassate. Rivolgi lo sguardo nell'angolo più in alto a sinistra, quindi spostalo in basso a destra; porta gli occhi in alto, nell'angolo superiore destro, quindi spostali nell'angolo in basso a sinistra. Per concludere, riporta lo sguardo nell'angolo in alto a sinistra. Ripeti l'esercizio.

* Per cominciare, porta gli occhi nell'angolo in alto a sinistra, quindi abbassa lentamente lo sguardo fino all'angolo in basso a sinistra; sposta lateralmente lo sguardo nell'angolo in basso a destra, poi in alto verso l'angolo superiore destro e ancora lateralmente verso l'angolo in alto a sinistra. Ripeti nell'altro senso.

* Per concludere, come defaticamento, strizza gli occhi e batti più volte le palpebre. Per rilassarti, appoggia i palmi sugli occhi e respira lentamente

UNA MACCHINA FOTOGRAFICA NELL'OCCHIO

Gli occhi funzionano come una macchina fotografica in cui numerose parti lavorano insieme perfettamente. Il loro compito è quello di ricavare informazioni dall'ambiente circostante attraverso la luce. Raccoglie la luce che gli proviene dall'ambiente, ne regola l'intensità attraverso un dia-

Le regole d'oro per la salute degli occhi

- ❖ Bevi molta acqua per mantenere l'idratazione di tutto il corpo, occhi compresi.
- ❖ Se possibile, cerca di abbassare il riscaldamento o l'aria condizionata per evitare di seccare gli occhi.
- ❖ Assicura una buona ventilazione sul posto di lavoro. Qualora ciò non sia possibile, tieni vicina una ciotola d'acqua (preferibilmente accanto ai caloriferi, se il riscaldamento è in funzione) per umidificare l'aria.
- ❖ Se porti le lenti a contatto cerca di applicare lo spray o il collirio per occhi secchi con regolarità, prima di iniziare ad avvertire irritazione.
- ❖ Se lavori al computer rispetta la "regola del 20/20/20" che vuole che ogni 20 minuti si volga lo sguardo ad una distanza equivalente ai 20 piedi (circa 6 metri) per almeno 20 secondi. E' una vera e propria ginnastica oculare utile a non bloccare la messa a fuoco sempre alla medesima distanza;
- ❖ Ricordati che lo schermo del computer dovrebbe trovarsi a circa 25 centimetri dagli occhi, leggermente in basso e che è importante che non ci siano luci riflesse di fronte (ad esempio una finestra o una lampada puntata verso di voi) mentre lavori al computer;
- ❖ Ricordati che quando sei concentrato le tue palpebre battono di meno (addirittura la metà delle volte rispetto alla norma). Questo inibisce l'umidificazione fisiologica dell'occhio che quindi tende ad irritarsi con maggiore facilità. Un motivo in più per riposare ogni tanto lo sguardo.

framma (l'iride), la focalizza attraverso una lente (il cristallino) proiettandola su una sorta di pellicola fotografica (la retina) per formarne un'immagine che viene trasformata in una serie di segnali elettrici che attraverso il nervo ottico vengono inviati al cervello per l'elaborazione e l'interpretazione. E' un sistema straordinariamente complesso che funziona in modo impeccabile.

LO SAPEVATE CHE GLI OCCHI HANNO UN LORO LINGUAGGIO?

Gli occhi costituiscono uno dei più importanti mezzi di comunicazione: possono esprimere amore, odio, gelosia, curiosità, paura, persino meglio delle parole. I movimenti degli occhi di una

persona possono anche fornire alcune indicazioni su cosa questa persona stia pensando o ricordando. La persona che guarda in alto a sinistra cerca di visualizzare qualcosa che è accaduto in passato mentre una che guarda in alto a destra cerca di immaginare qualcosa. Se una persona volge lo sguardo a sinistra sta cercando di ricordare dei suoni mentre se guarda o a destra cerca di ricostruire dei suoni. Una persona che guarda in basso a sinistra parla con se stessa mentre se guarda in basso a destra sta riportando alla mente sensazioni e sentimenti. La volta prossima che incontrerete un vostro amico chiedetegli di ricordare qualcosa ed i suoi occhi si ... sposteranno alla ricerca del ricordo.

Stop al gas intestinale

CIRCA IL 15% DELLA POPOLAZIONE DEL MONDO OCCIDENTALE SOFFRE DI SINTOMI ADDOMINALI CRONICI COLLEGATI AL GAS INTESTINALE

Può capitare che in alcuni momenti della giornata si avverta una sensazione di pancia gonfia: alla base ci può essere un eccesso di gas intestinale. Normalmente l'intestino contiene circa 100-200 mL di una miscela di gas i cui componenti principali, tutti inodori, sono azoto, ossigeno, anidride carbonica e metano. I gas solforosi sono presenti in piccolissime quantità e sono i responsabili dell'odore caratteristico del flato (gas espulso). Il gas intestinale per un 10% è prodotto dall'azione dei batteri naturalmente presenti nel tratto gastrointestinale e che sono necessari per la rielaborazione (fermentazione) del cibo mentre per il 90% è composto da aria che ingoiiamo tramite la bocca, mastichando o respirando. Per liberare l'intestino dal gas è possibile espellere l'aria ingerita attraverso l'eruttazione o lasciare che i batteri intestinali ne riducano il volume. Una buona parte del gas viene assorbita dal sangue ed eliminata con la respirazione mentre la parte rimanente viene trasportata nell'intestino ed espulsa come flato. Per molti individui queste espulsioni avvengono tra le 10 e le 20 volte al giorno. La produzione di gas intestinale, e la flatulenza che spesso ne consegue, sono quindi parte integrante della vita di tutti i giorni ma il cattivo odore e la rumorosità causano in genere imbarazzo e inibizione dell'evacuazione del gas. Nè l'uno né l'altro tuttavia sono indicatori di specifici disturbi gastrointestinali.

PERCHÉ VIENE IL METEORISMO?

È risaputo che alcuni alimenti possono provocare un'eccessiva produzione di gas: fagioli, ceci, latte, cipolle, patate dolci, formaggio, castagne, anacardi, broccoli, cavoli, carciofi, avena, lievito presente nel pane, ecc. Nei fagioli i gas endogeni derivano dai carboidrati resistenti alla digestione che attraversano l'intestino superiore pressoché inalterati, e quando raggiungono l'intestino inferiore vengono assaliti dai batteri che se ne cibano, producendo abbondanti quantità di gas. Anche le intolleranze alimentari, in particolare l'intolleranza al lattosio, sono spesso all'origine di un'eccessiva produzione di gas intestinale se vengono ingeriti i cibi sbagliati. Nei soggetti che soffrono di intolleranza a lattosio la presenza di questo zucchero nei cibi può causare un'eccessiva produzione di gas associata a crampi e diarrea mentre l'aboli-

zione, o almeno la riduzione, di prodotti caseari nella dieta migliora nettamente la sintomatologia.

COME RIDURRE LA PRODUZIONE DI GAS?

Per combattere la produzione eccessiva o dolorosa di gas intestinale è utile modificare l'alimentazione limitando il consumo di legumi e cereali integrali, l'uso di dolcificanti e le bevande gassate. L'attività fisica migliora il transito e l'evacuazione dei gas rappresentando quindi un prezioso rimedio per il meteorismo. Per i soggetti particolarmente sensibili al gas intestinale e per quelli che consumano abitualmente elevate quantità di cereali, legumi, verdure e frutta può essere utile ricorrere ad integratori alimentari contenenti enzimi naturali, l'alpha-galattosidasi e la beta-galattosidasi, che prevengono la formazione di gas intestinale dovuto alla fermentazione batterica del lattosio e dei carboidrati non digeribili. In genere basta assumerne 1-2 compresse all'inizio dei pasti principali, o comunque al momento dell'assunzione di alimenti contenenti lattosio o carboidrati non digeribili, per prevenire il fastidioso gonfiore di pancia.



Il gas intestinale deriva principalmente dalla fermentazione
nel colon di diversi alimenti introdotti con la dieta

SINAIRE® *Combi*

Copertura completa per ristabilire l'armonia

Galattosidasi α

Favorisce l'assorbimento
dei carboidrati complessi
degli alimenti riducendo
la fermentazione e contrastando
la produzione di gas



Galattosidasi β

Migliora la digestione
del lattosio nei soggetti
che lo maldigeriscono



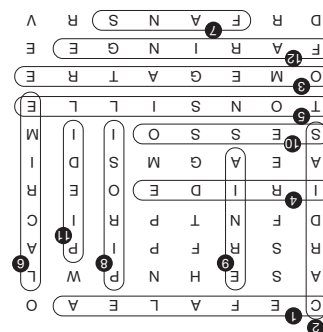
1-2 compresse secondo
necessità, all'inizio dei
pasti principali o comunque
al momento dell'assunzione
di alimenti contenenti lattosio
o carboidrati non digeribili

ALFA WASSERMANN

IL CRUCIVERBA

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

1. Mal di testa
2. Giunzione gastroesofagea
3. Acidi grassi contenuti nel krill
4. Diaframma dell'occhio
5. Si infiammano nel mal di gola
6. Lubrificano l'occhio
7. Farmaci antinfiammatori non steroidei
8. Bruciore in mezzo al petto
9. Risalita di parte dello stomaco nel torace
10. Allunga la vita
11. Ci portano in giro
12. La parte posteriore della bocca



OROSCOPO



ARIE

21 Marzo - 20 Aprile

Lavoro. Il vostro spirito combattivo non vi abbandona mai. Ricordatevi di lasciare anche un po' di spazio alla dolcezza e alla comprensione.
Amore. E' il momento di dare spazio all'istinto, belle sorprese sono dietro l'angolo.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Salute. Il letto vi attira più della vita pratica. Assecondate questa esigenza ma senza esagerare.
Denaro. Tenete sotto controllo l'amministrazione del vostro budget. Potranno verificarsi uscite inaspettate.



BILANCIA

23 Settembre - 22 Ottobre

Amore. Quella che sembra solo una frequentazione si tradurrà ben presto in una vera e propria relazione.
Lavoro. Il lavoro va a gonfie vele anche se vi richiede non poca fatica.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Denaro. Comprate un salvadanaio più grande, ingenti guadagni sono incombenti.
Salute. Il vostro livello di energia è finalmente tornato alle stelle. Lasciatevi andare e seguite l'istinto.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Denaro. Evitate di spendere e spendere. E' il momento di essere parsimoniosi.
Salute. La vostra forma psicofisica è ottimale. Attenti solo agli eccessi alimentari.



LEONE

23 Luglio - 23 Agosto

Amore. Buone notizie per tutti i single: ci sono inattese occasioni di innamoramento.
Lavoro. Armatevi di tanta pazienza, non dramatizzate, accettate di perdere qualche battaglia, consapevoli che vincerete la guerra.



SCORPIONE

23 Ottobre - 22 Novembre

Denaro. Ci sono buone prospettive future. Se avete in mente qualche progetto è ora di dargli maggiore concretezza.
Amore. Il lavoro vi lascia poco spazio per la vita affettiva. Ma non disperate, tutto tornerà nella norma.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. Tempi duri per le coppie. Ricordatevi che il dialogo è sempre la soluzione migliore.
Lavoro. Una proposta inaspettata sta per arrivare come un fulmine a ciel sereno. Coglietela.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Amore. Soprattutto per le coppie si prospetta il ritrovamento di pace e serenità.
Lavoro. Questo è un periodo dinamico e favorevole. Attenti però a non fidarsi troppo.



VERGINE

24 Agosto - 22 Settembre

Denaro. Se siete già dei risparmiatori, riuscirete ad accumulare un bel gruzzolo. Anche i più spendaccioni non resteranno con le tasche vuote.
Salute. Il livello energetico è alto e lo è anche la stima in voi stessi.



SAGITTARIO

23 Novembre - 21 Dicembre

Salute. Qualche acciaccio di stagione si fa ancora sentire. Cercate di riposarvi e di non stressarvi troppo.
Lavoro. Le cose sembrano andare per il verso storto. Non arrivate ai ferri corti con i colleghi e tutto andrà per il verso giusto.



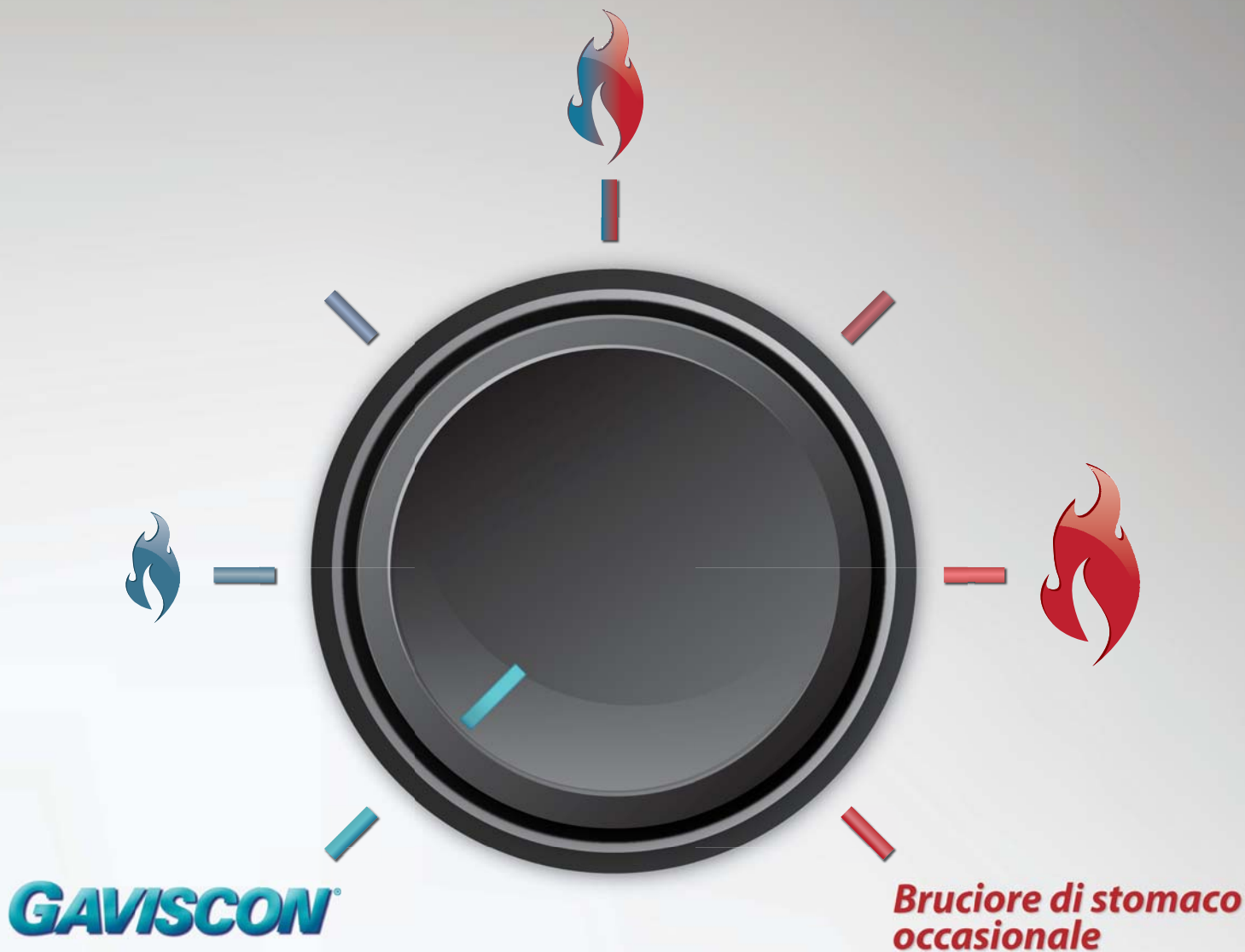
PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Salute. Siete iperattivi. E' una buona cosa ma attenzione a non strafare.
Amore. E' un periodo di pace e tranquillità. Godetevi senza chiedervi il perché.



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



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.





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 CONTOURNO 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.