

Salute

Magazine



Benessere

Il mal di testa d'estate non va in vacanza

Protezione

Il sesso sicuro viene in vacanza con te

Cura del corpo

Callosità e durezza: come prevenirle e come curarle

Prevenzione

Nooo! Il mal di gola anche in estate!

Alimentazione

Estate: evitate la siesta e... le abbuffate

Igiene

Tempo di vacanze e... tempo di micosi



Prenditi cura dei tuoi piedi!

Dal 10 MAGGIO al 21 LUGLIO ritorna:

 **mese
del piede**
scoprili e amali

Acquista 2 prodotti della linea
Scholl Pharma e vinci fantastici premi!



 **mese
del piede**
scoprili e amali

Piedi da premiare!

Tu pensi a loro... noi pensiamo a te!



Fornitura Scarpe
Scholl per un anno



Shopping Card
del valore di € 2.000



Anello con diamante

Per te in omaggio una
cartolina "Gratta & Vinci".
Scopri subito se hai vinto!

Concorso valido dal 10 Maggio al 21 Luglio 2013.
Informazioni e regolamento su www.scholl.com

Montepremi: € 8.000,00 IVA Inclusa. Le immagini dei premi sono puramente a scopo illustrativo.

Benessere

- 5** Il mal di testa d'estate non va in vacanza



Protezione

- 9** Il sesso sicuro viene in vacanza con te



Cura del corpo

- 11** Callosità e durezza: come prevenirle e come curarle



Prevenzione

- 13** Noo! Il mal di gola anche in estate!



Alimentazione

- 16** Estate: evitate la siesta e... le abbuffate



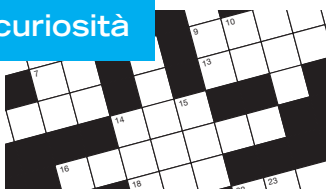
Igiene

- 19** Tempo di vacanze e... tempo di micosi



Svago, passatempo e curiosità

22



E' estate, tempo di sole, riposo e divertimento. Il richiamo delle spiagge e delle lunghe passeggiate in montagna diventa irresistibile. La crisi economica globale, invero, si fa sentire e le proiezioni degli esperti ci dicono che quella del 2013 sarà probabilmente un'estate di forte contrazione per il turismo con partenze ridotte. Ma al di là delle partenze per quella o quell'altra destinazione l'estate è l'occasione per mandare in vacanza la testa, per rilassarsi e godersi il meritato riposo dopo tanti mesi di attesa. E allora chi resta in città potrà godere di quella tranquillità cittadina sconosciuta durante il resto dei mesi dell'anno, dei parchi verdi, delle piscine all'aperto, dei monumenti finalmente accessibili senza code chilometriche. L'estate è estate sempre, indipendentemente dal fatto che si parta o si resti. Non facciamocela rovinare da quei piccoli o grandi inconvenienti che possono tenderci l'agguato. Questa quarta uscita di Salute Magazine vi raggiunge mentre siede con "i piedi a mollo", con lo "zaino in spalla" o con il naso all'insù ad apprezzare la bellezza dei nostri monumenti per ricordarvi che un'alimentazione corretta ci aiuta a vivere meglio anche d'estate, che un'abbronzatura ottenuta rapidamente con prolungate esposizioni al sole può essere gradevole ma non è certo salutare e che tanti piccoli malanni estivi e tanti problemi di salute più o meno gravi si possono evitare con un po' di attenzione e con tanto senso di responsabilità.

Buona lettura e... buone vacanze.

*Mauro Rissa
Direttore responsabile*

N. 4 - Luglio-Agosto 2013

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@edizionsinergie.com

www.edizionsinergie.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 ©2013 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.

Mal di testa?



Individuato, centrato, passato

Puoi provare

Per il mal di testa più forte



NUROFEN®
Sollievo mirato al centro del dolore

Il mal di testa d'estate non va in vacanza

L'ESTATE E IL CALDO AUMENTANO IL RISCHIO DI AVERE MAL DI TESTA; COLPA DEL CALDO E DEGLI SBALZI DI TEMPERATURA

Ognuno di noi ha avuto occasione di sperimentare, almeno una volta nella vita, qualche mal di testa più o meno intenso, associandoli di volta in volta a diverse cause presunte: insonnia, stress, stanchezza, fumo, alimentazione, sforzi fisici, eccetera. Chi soffre di mal di testa

sa bene quanto le condizioni meteorologiche possano influenzare la frequenza e l'intensità delle crisi di cefalea. Temperatura dell'aria, umida e pressione barometrica nell'immaginario collettivo sono i principali responsabili del mal di testa da cambio di stagione. Lo con-

ferma anche uno studio, condotto dai ricercatori dell'Università di Harvard su un campione di circa 7000 persone, che ha fornito la prova provata dell'influenza delle condizioni climatiche sul mal di testa: per ogni innalzamento di 5 gradi centigradi della temperatura



Mangiar bene per... non avere mal di testa

Alcune abitudini alimentari sbagliate possono contribuire alla comparsa del mal di testa in estate, soprattutto nei soggetti particolarmente sensibili. Evidentemente la sensibilità individuale verso gli alimenti "incriminati" varia non poco da persona a persona ma l'adozione di alcune semplici regole di carattere generale può fare solo bene:

- ❖ evitare i cibi come formaggi stagionati, estratto di lievito, conserve di pesce (tonno, acciughe, sardine in scatola), noci, banane, patate, pomodori, fragole, crostacei, uva passa, cioccolato perché sono ricchi di sostanze, le ammine, che possono scatenare il mal di testa,
- ❖ preferire il consumo di yogurt, pane, pasta, riso, olio di oliva, frutta e verdura,
- ❖ associare alla dieta vitamine e sali minerali,
- ❖ evitare i digiuni prolungati, perché il calo di zuccheri dilatando i vasi sanguigni cerebrali può provocare la comparsa di cefalea,
- ❖ seguire orari regolari per colazione, pranzo e cena,
- ❖ consumare lentamente i cibi e le bevande fredde (come gelati, granite, ghiaccioli) perché l'eccessivo stimolo delle terminazioni nervose del palato potrebbe scatenare il mal di testa,
- ❖ preferire sempre i cibi freschi a quelli conservati perché molti additivi alimentari, come conservanti e aromi artificiali, possono scatenare il mal di testa,
- ❖ alcolici e bibite gassate e fredde vanno evitati o almeno ridotti

Il decalogo del vacanziero cefalalgico

- ✓ Evitare l'esposizione solare intensa, soprattutto durante le ore più calde
- ✓ Proteggere la testa dal sole con un cappellino
- ✓ Utilizzare occhiali da sole
- ✓ Evitare gli sbalzi di temperatura
- ✓ Bere molto
- ✓ Dormire il necessario
- ✓ Non saltare i pasti
- ✓ Evitare lo stress
- ✓ Evitare gli alcolici
- ✓ Fare attività fisica



I farmaci per il mal di testa estivo

Per curare il mal di testa estivo i farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) rappresentano una risorsa preziosa. La scelta del farmaco è in genere dettata dall'esperienza personale e dalla tollerabilità, soprattutto a livello gastrointestinale, che varia considerevolmente da molecola a molecola. L'ibuprofene, ad esempio, è uno degli antinfiammatori disponibili in commercio più utilizzati da chi soffre da cefalea perché in genere ben tollerato. Questi farmaci possono essere acquistati nella generalità dei casi senza obbligo di ricetta medica ma il loro uso deve essere molto oculato. Se il mal di testa tende a ripresentarsi più o meno regolarmente è bene consultare il proprio medico.

Un aiuto dai massaggi

A volte basta un po' di stretching per decontrarre collo, schiena e cervicale e recuperare così una postura rilassata. Anche un trattamento manipolatorio, purché condotto dalle mani esperte di professionisti accreditati, può essere di grande aiuto; diffidate dai chiropratici improvvisati e dai fisioterapisti da spiaggia...

ambientale aumenta del 7.5 per cento il rischio di soffrire di un forte mal di testa nei giorni successivi. Anche l'esposizione a basse pressioni barometriche è risultata asso-

ciata ad una maggiore frequenza di crisi di cefalea. Questa relazione tra condizioni climatiche e cefalea è stata osservata non solo in chi soffre abitualmente di mal di testa ma anche tra coloro che solo occasionalmente ne sono affetti.

L'intensità della luce in estate è un altro fattore scatenante delle cefalee estive, ma i motivi più specifici di questo periodo dell'anno sono quelli provocati dagli stimoli freddi che producono cambi bruschi della temperatura corporea, come l'ingestione di bevande molto fredda o di un gelato, e gli sbalzi termici caldo-freddo-caldo quando entriamo e usciamo dagli ambienti chiusi climatizzati, compresa la nostra automobile che d'estate trasformiamo spesso in un vero e proprio frigorifero su ruote.... Non

LO SAPEVATE CHE...?

Lo zenzero presenta alcune proprietà terapeutiche (soprattutto antinfiammatorie e antiossidanti) grazie alle quali il suo utilizzo come spezia nei condimenti o per la preparazione di dolci può determinare non trascurabili benefici nei pazienti che soffrono di cefalea.

aiutano neanche i cambiamenti del ritmo di vita e delle attività durante le vacanze, così come gli spostamenti di orario, sia per i pasti che per il ritmo sonno veglia.

Modi di dire: "E' colpa della cervicale"

Quante volte abbiamo sentito espressioni del tipo "ho la cervicale" o "è colpa della cervicale"? Quando si parla di "cervicale", in linguaggio medico cervicalgia, si intende un dolore al livello del collo che può irradiarsi alle spalle, alle braccia e alle mani (in questi casi si parla di cervico-brachialgia), rendendo difficoltosi i movimenti. La cervicalgia è uno dei più diffusi disturbi muscolo-scheletrici, soprattutto dopo i 45 anni; il dolore, generalmente di grado lieve o moderato, può persistere per mesi o addirittura anni. Le cause vanno ricercate il più delle volte nelle posture sbagliate che nel tempo determinano alterazioni del tratto cervicale della colonna cervicale ed una compressione dei nervi che partono dalla colonna stessa. In linea generale, quando il problema riguarda la parte alta della colonna cervicale i sintomi maggiori saranno a carico del collo della testa, mentre se riguarda la parte bassa della colonna i sintomi più consistenti saranno a carico di braccia e spalle. I dolori, in alcuni casi, possono irradiarsi anche fino alle gambe. Attenzione agli spifferi freddi sul collo perché peggiorano la "cervicale".



love sex

durex®



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

Il sesso sicuro viene in vacanza con te

L'estate è la stagione che tutti associano a un senso di relax e spensieratezza e la vacanza è un'occasione per crescere e fare nuove esperienze, anche sessuali. Le statistiche dicono che proprio in estate si è più predisposti verso il partner ed i rapporti sessuali aumentano in modo significativo. Per la coppia stabile l'estate è l'occasione per ritrovarsi sessualmente, mentre per i giovani è un motivo in più per cercare l'avventura di una sera, la conoscenza occasionale o l'amore della vita. I giovani, spinti dalla spensieratezza e dalla spavalderia dell'età, spesso dimenticano le regole del sesso sicuro e si buttano a capofitto nel momento eccitante che li attende senza pensare a quello che

L'ARRIVO DELL'ESTATE È L'OCCASIONE BUONA PER UN RAPIDO RIPASSO SULLE REGOLE BASE DEL SESSO SICURO; PER NON ROVINARSI LA VACANZA E... LA SALUTE

potrebbe accadere dopo, finita l'estasi d'amore.... Ma sesso e leggerezza non vanno d'accordo, perché essere superficiali, disattenti o poco informati potrebbe costare caro. Secondo le statistiche, infatti, è proprio settembre il mese in cui le malattie sessualmente trasmissibili raggiungono il picco massimo. Nel preparare la valigia non dimenticare, quindi, insieme allo spazzolino da denti, una confezione di preservativi per non correre rischi inutili di contrarre ma-

lattie sessualmente trasmissibili. Questo e altri consigli sono stati raccolti in Travaxex, una guida al sesso sicuro – promossa dalla Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia in collaborazione con il CONI - con indicazioni su prevenzione e contraccezione, dal formato maneggevole e da poter consultare anche per chi è alle prime armi e vuole saperne qualcosa in più sul sesso. La guida opportunamente invita ad una particolare attenzione quando si è al-



Come “preservare” se stessi e il proprio partner

Il profilattico è l'unica barriera in grado di bloccare la trasmissione di malattie sessualmente trasmissibili come l'AIDS o l'epatite ma anche quelle fastidiose, dolorose e pericolose infezioni. Non richiede nessun tipo di controllo medico preventivo, non ha effetti collaterali ed è facilmente reperibile. E' quindi utilissimo anche in situazioni impreviste... Se utilizzato correttamente è anche uno strumento contraccettivo molto efficace.

- ❖ deve essere conservato in un luogo fresco e al riparo da oggetti taglienti quali rasoi e forbicine per non danneggiarlo
- ❖ deve essere estratto dalla confezione sigillata con molta delicatezza, facendo attenzione a non danneggiarlo con unghie o anelli
- ❖ deve essere indossato sin dall'inizio del rapporto
- ❖ nell'indossarlo fare attenzione che la parte arrotolata sia rivolta verso l'esterno
- ❖ dopo averlo indossato bisogna stringere con le dita il piccolo serbatoio che si trova all'estremità, in modo da far uscire l'aria che potrebbe ridurre la sensibilità e causare rotture.
- ❖ dopo il rapporto, va estratto tenendo stretto il bordo del profilattico con le dita

l'estero, dove non sempre è facile ottenere anticoncezionali e dove non si può contare sul supporto del proprio medico. Per questo motivo Travaxer riporta la traduzione delle frasi più utili che potranno essere di aiuto nelle situazioni più critiche. Insomma, meglio attrezzarsi prima per vivere una vacanza serena.

ANTÒ... FA CALDO

Chi non ricorda la frase tormentone con cui una splendida Luisa Ranieri cercava di stemperare le velleità amorose del fidanzato in un famoso spot televisivo? In realtà non è infrequente che si parli per le vacanze pieni di velleità audaci e ci si ritrovi rapidamente.... giù di corda. Quando la colonnina di mercurio sale troppo la voglia di cimentarsi in performance sessuali spesso si attenua. Colpa dell'effetto spossante del caldo eccessivo e della perdita di sali minerali con il sudore. Un aiuto arriva dai cibi che contengano un buon quantitativo di sali minerali e vitamine come le macedonie di frutta e le insalate. Se poi si vuole sperimentare l'effetto afrodisiaco di alcuni cibi, i frutti di mare, in particolare le ostriche, ed il cioccolato ricco di feniletilamina, l'ormone dell'amore, vanno provati: ne avremo certamente un piacere per il palato e... forse anche per il sesso.

Attenzione alla diarrea del viaggiatore

Nota anche con il nome ben più folcloristico di “vendetta di Montezuma” la diarrea del viaggiatore è una patologia piuttosto diffusa tra coloro che per lavoro o diporto si spostano in regioni del pianeta dove le condizioni climatiche ed igienico-sanitarie rendono facile la contaminazione di cibi e acqua. Per evitare questi problemi è bene bere solo acqua in bottiglia e bevande senza ghiaccio quando si viaggia in questi paesi. In caso di disturbi gastrointestinali (vomito o diarrea) l'assorbimento degli ormoni assunti con la pillola anticoncezionale può essere incompleto e l'efficacia anticoncezionale può risultare ridotta; in questi casi è bene adottare una misura contraccettiva supplementare. Anche alcuni medicinali possono compromettere l'efficacia della pillola. E' bene chiedere sempre al proprio medico se è possibile l'eventuale utilizzo di altri farmaci e controllare se nel foglietto illustrativo della pillola è specificata questa eventuale controindicazione.

Vero o falso?

Se si è allergici al lattice si possono usare i preservativi?

✓ **VERO:** Per gli allergici esistono in commercio preservativi senza lattice, anallergici, caratterizzati da un buon grado di trasmissione termica per mantenere inalterate le sensazioni di calore tra i due partner. Sono dermatologicamente testati, sicuri e realizzati in poliisoprene, un materiale che restituisce un piacevole effetto “pelle su pelle”.

La pillola può provocare macchie sulla pelle quando si prende il sole?

✓ **VERO:** Il rischio, però, oggi è decisamente ridotto, anche se in rari casi può capitare. L'uso di filtri solari ad alta protezione riduce ulteriormente il rischio e protegge anche dal rischio di melanomi o di altre malattie della pelle. E' bene evitare di esporsi al sole dalla 12 alle 16 perché in questa fascia oraria i raggi solari sono più aggressivi e ci si può scottare con maggiore facilità.

La pillola fa ingrassare?

✓ **FALSO:** Le pillole estroprogestiniche di ultima generazione, grazie alle ridotte dosi di estrogeni e all'uso di progestinici meglio tollerati, il rischio di aumentare di peso si è considerevolmente ridotto ed è, quindi, possibile proteggersi e restare in forma.

Callosità e durezze: come prevenirle e come curarle

I calli sono dei rilievi di color giallastro costituiti da un ispessimento dello strato più superficiale della pelle e caratterizzati da un nucleo centrale che preme sulla terminazioni nervose causando dolori spesso molto intensi. I calli possono essere duri o molli: i primi si sviluppano soprattutto sulle sommità, sulle punte e ai lati delle dita. I calli molli si formano tra le dita dei piedi e rimangono morbidi a causa del calore e della maggiore umidità di queste zone del piede che può portare alla

OTTO PERSONE SU DIECI LAMENTANO DOLORI AI PIEDI: SPESSO È COLPA DI PICCOLI ISPESSIMENTI DELLA PELLE CHE POSSONO ESSERE TANTO DOLOROSI DA COMPROMETTERE LA NORMALE ANDATURA

macerazione della pelle. Il quarto spazio interdigitale è una sede tipica perché le ultime due dita dei piedi sono spesso costrette l'una contro l'altra dalle calzature, soprattutto se non adeguatamente comode e morbide. A volte, addirittura, si formano

due calli contrapposti su due dita contigue (gli esperti in questi casi parlano di "kissing lesions" perché le due lesioni sembrano baciarsi...). I calli molli non sono meno dolorosi di quelli duri e sono non di rado sede di infezioni da parte di batteri e funghi.

Le durezze sono ispessimenti della pelle di colore giallognolo e di forma tondeggiante, generalmente più estese (hanno un diametro di circa 2 cm) ma meno profonde dei calli; per questo motivo tendono a provocare una sensazione diffusa di bruciore (paragonabile ad una scottatura) piuttosto che il dolore intenso, ma circoscritto, tipico dei calli. Di solito si formano sulla parte superiore e sui bordi esterni delle dita, sul cuscinetto del piede e sulla parte posteriore del tallone e sono causati dalle continue sollecitazioni e pressioni in un zone circoscritte della pelle.

PERCHÉ SI FORMANO?

Calli e duroni si sviluppano a causa della pressione e dell'attrito ripetuti sulla pelle dei piedi. Scarpe troppo strette o con i tacchi alti, irregola-



rità nel plantare e cuciture sporgenti sono tra le cause più frequenti perché determinano una compressione eccessiva di zone più o meno circoscritte dei piedi. Anche le scarpe troppo larghe possono favorirne la comparsa perché il piede tende in questi casi a scivolare determinando lo sfregamento della pelle contro la scarpa. Analogamente, indossare le scarpe senza calze può favorire sfregamenti e attriti sul piede e quindi la comparsa di callosità e durezza. Anche i calzini troppo stretti o troppo larghi possono causare problemi. La presenza di sporgenze ossee, ad esempio le dita a martello o l'alluce valgo (la vistosa tumefazione della base del primo dito del piede, spesso definita con termini popolari assai coloriti "patata" o "cipolla") possono favorire la comparsa di callosità e durezza. Una volta che la lesione si è formata tenderà ad aumentare la pressione all'interno di una scarpa stretta creando così un circolo vizioso che porterà inevitabilmente ad un ulteriore sviluppo della callosità.

COME COMBATTERLE?

L'antico adagio "prevenire è meglio che curare" si addice particolarmente alla gestione delle callosità. Se si considera che l'utilizzo di calzature inadeguate rappresenta la causa principale della loro insorgenza è evidente che l'uso di scarpe con una calzata ampia e morbidi inserti rappresenta la strategia più importante per prevenire la formazione dei calli. Se il callo si è già formato potrà essere valutata di volta in volta l'opportunità di proteggerlo da attriti e sfregamenti o di rimuoverlo. Nel primo caso si possono utilizzare cerotti protettivi, realizzati in materiali come feltro, lattice o gel, che alleviano il dolore e donano un

Come è fatta la nostra pelle?

La pelle è un vero e proprio organo diffuso che ci protegge dalle aggressioni meccaniche, fisiche, chimiche e batteriche provenienti dall'ambiente esterno, ci permette di "dialogare" con l'ambiente esterno grazie alle sue molteplici terminazioni nervose, che ricevono stimoli tattili, termici e dolorifici, e di effettuare scambi con l'ambiente esterno, ad esempio per eliminare calore con la sudorazione. Lo strato più superficiale della pelle, denominato epidermide, è composto da 5 strati sovrapposti, il più esterno dei quali, denominato corneo, è quello che ispessendosi a causa di un'eccessiva pressione o ripetuti sfregamenti da origine a callosità e durezza. La formazione di questi ispessimenti ha, infatti, un significato di difesa e di protezione della pelle nei confronti delle sollecitazioni meccaniche. Lo strato corneo è molto resistente perché è formato da più file di cellule appiattite, stipate di cheratina e morte, quindi inattive dal punto di vista metabolico. Le cellule più profonde dello strato corneo sono compatte e unite tra di loro mentre le più superficiali sono disgiunte e tendono a staccarsi per desquamazione. In una pelle sana sono necessari 14 giorni perché una cellula dello strato più profondo dell'epidermide si differenzi e migri fino alla superficie, ed altri 14 giorni affinché venga perduta per desquamazione. La pelle è quindi un organo dinamico, poiché le cellule che la compongono si rinnovano continuamente. Se si esportano gli strati più esterni dell'epidermide (per una ferita, o perché ci si sottopone a peeling o... ad una strigliata più o meno energica), la velocità di proliferazione delle cellule degli strati più profondi aumenta sensibilmente. L'epidermide contiene anche i melanociti, cellule che forniscono una protezione naturale contro i raggi del sole e sono responsabili della colorazione bruna della pelle.

senso di comfort. Per alleviare i fastidi delle durezza sono molto efficaci i cerotti protettivi in lattice o feltro da applicare nelle zone ispessite. Per eliminare i calli possono essere utilizzati prodotti a base di acido salicilico disponibili in forma di cerotti, liquidi o pomate

callifughe da posizionare sulla parte interessata; questi prodotti sono molto efficaci anche per rimuovere le durezza dal piede. In tutti i casi è buona regola anche passare una lima apposita sulle zone interessate dopo un pediluvio a base di sali specifici.

I rimedi della nonna

Immergere i piedi in acqua tiepida in cui è stata sciolta una manciata di sale grosso e sono state aggiunte 5 gocce di essenza di aglio e 5 di camomilla. Dopo circa 10 minuti raschiare la pelle ispessita con una limetta o con la pietra pomice.

Nooo! Il **mal di gola** anche in estate!

UMIDITÀ ELEVATA, SBALZI DI TEMPERATURA E ARIA CONDIZIONATA TROPPO “ALLEGRA” POSSONO FACILMENTE INFIAMMARE LE PRIME VIE RESPIRATORIE, ANCHE IN ESTATE

E' estate e il solleone si fa sentire. Di ritorno a casa dalla spiaggia passiamo davanti al supermercato e non ci facciamo scappare l'occasione per trovare un piccolo sollievo dall'afa incalzante. L'aria condizionata al massimo e la frescura che piacevolmente ci accarezza mentre indugiamo davanti agli espositori refrigerati e ai banchi frigo, sono una tentazione irresistibile. E allora ogni

scusa è buona: manca il pane o il latte, oppure vogliamo preparare una salutare insalatona estiva e ci attardiamo tra gli scaffali. Passa qualche ora e compare una sensazione di secchezza e bruciore alla gola, prima appena accennata poi via via più intensa e fastidiosa. Non di rado si ha l'impressione di avere un corpo estraneo all'altezza della laringe e delle tonsille. E allora ci

guardiamo la gola allo specchio e vediamo le tonsille arrossate e gonfie. Via via i disturbi si fanno più intensi al punto da rendere meno agevole la deglutizione e l'uso della parola. È il classico mal di gola estivo, causato dallo sbalzo termico caldo-freddo che tende ad indebolire le mucose che rivestono le prime vie respiratorie che, quindi, diventano facile bersaglio di virus e batteri. Ovviamente la colpa non è sempre dell'aria condizionata. Gli sbalzi di temperatura naturali, soprattutto le escursioni termiche tra giorno e notte, non sono infatti meno irritanti per le nostre mucose.



Un pigiama leggero (magari di seta...) è sufficiente per risparmiarci le conseguenze dei raffreddamenti notturni.

SI ALL'ARIA CONDIZIONATA, MA SENZA ESAGERARE

La climatizzazione degli ambienti, domestici o di lavoro che siano, e dei mezzi di trasporto è un'esigenza sempre più sentita a seguito delle mutate condizioni climatiche che stanno trasformando la nostra peni-

sola in un Paese tropicale con estati torride ed umide. L'organismo viene sottoposto ad uno stress notevole da parte delle temperature elevate e dell'umidità eccessiva che impediscono la normale dispersione di calore che produciamo nel corso di ogni nostra attività. Anziani, bambini e persone con malattie cardiache, respiratorie o renali sono particolarmente sensibili agli effetti del clima estivo. Non a caso con l'arrivo dell'estate i vari esperti sono chiamati

a reiterare i consigli salutari di bere molto e di evitare di esporsi alle temperature elevate. Nessuna criminalizzazione, quindi, dei climatizzatori, ma solo un invito ad un uso corretto evitando bruschi passaggi caldo-freddo, ad esempio quando si esce dall'automobile o si entra in ufficio o in un centro commerciale con l'aria condizionata. La cosa migliore da fare in questi casi è abituarsi gradualmente nel passaggio da un ambiente all'altro alla temperatura più fredda, ad esempio stando nell'atrio dell'ufficio. L'uso di un foulard, e più in generale l'attenzione a rimanere coperti dove c'è l'aria condizionata, possono metterci al riparo da spiacevoli sorprese. E' senza dubbio meglio mettersi una maglia e stare in un ambiente climatizzato piuttosto che rinunciare a questo prezioso strumento di benessere.

Stare al fresco.... senza ammalarsi

Un ambiente fresco e senza eccessiva umidità favorisce il benessere e la concentrazione e permette di trascorrere notti tranquille. Quando si è alla guida poi, l'aria condizionata è un alleato della concentrazione e della sicurezza, poiché aumenta il comfort e rende meno faticosi anche i viaggi più lunghi. Ricordiamoci però di:

- Non esporci direttamente al getto dell'aria fredda
- Evitare temperature troppo basse per non incorrere nei tipici disturbi da esposizione al freddo quali raffreddore, bronchite, mal di gola, mal di testa, dolori articolari e muscolari.
- Effettuare una regolare manutenzione e pulizia degli impianti di condizionamento; nei filtri si raccoglie la polvere, si annidano germi, pollini e acari, responsabili di infezioni e di crisi respiratorie nei soggetti allergici.
- Preferire il climatizzatore al condizionatore perché l'aria climatizzata oltre ad essere fresca è anche deumidificata, cosa che favorisce la traspirazione delle pelle. Se l'umidità è superiore al 70% il sudore non evapora e rimanendo sulla pelle causa una fastidiosa sensazione di caldo appiccicoso.

VERO O FALSO?

Le nonne dicevano che *il raffreddore di mare si cura al mare*. Avevano ragione, perché l'acqua di mare riesce a liberare il naso e le prime vie respiratorie dal catarro e dal muco facilitando la risoluzione delle infezioni.

Come curare il mal di gola estivo?

Poche semplici regole da tenere a mente per fronteggiare il mal di gola estivo:

- * gli antibiotici non servono: nella larga maggioranza dei casi il mal di gola estivo è dovuto ad un'infezione da parte di virus, notoriamente insensibili all'azione degli antibiotici. L'uso di antibiotici alla prima comparsa del mal di gola non solo non agevola la risoluzione del quadro clinico ma facilita la diffusione della temibile resistenza dei batteri agli antibiotici, fenomeno rende poi inutilizzabili questi preziosi strumenti terapeutici in quei casi in cui esiste una precisa indicazione al loro uso
- * orientarsi sui prodotti che agiscono localmente: i trattamenti locali sono in genere efficaci nell'attenuare la sintomatologia e nel favorire la risoluzione del quadro clinico. Caramelline da sciogliere in bocca (ce ne sono per tutti i palati e per tutte le esigenze), spray e colluttori alle prime avvisaglie di mal di gola sono un vero toccasana.
- * se il disturbo persiste... consultare un medico: in genere il mal di gola si risolve nell'arco di 2-3 giorni. Se la sintomatologia perdura, e magari tendere a farsi più intensa, è opportuno rivolgersi al proprio medico che saprà individuare il trattamento più opportuno.

CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.



**GOLA IRRITATA E
CON BRUCIORE?**



**GOLA
INFIAMMATA?**



Puoi provare...



Benagol[®]
ANTISETTICO



Benactiv[®]
ANTINFIAMMATORIO **Gola**

NON TUTTI I MAL DI GOLA SONO UGUALI.

Benagol e Benactiv Gola possono offrire
soluzioni terapeutiche mirate per il mal di gola.

Scopri tutte le formulazioni sul sito www.benagol.it

Sono medicinali. Benactiv Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti desiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/06/2012

Estate: evitate la **siesta** e... le **abbuffate**

PENNICHELLA DOPO PRANZO E ABBUFFATE SERALI SONO I CLASSICI COMPORTAMENTI ESTIVI CHE POSSONO TOGLIERE IL SONNO A CHI SOFFRE DI BRUCIORI DI STOMACO

Il termine siesta deriva dal latino *sixta*, che significa sesta ora del giorno e che per i Romani indicava l'ora di mezzogiorno. Nell'accezione moderna la siesta indica il riposo, accompagnato o meno dal sonno, che segue il pasto

di mezzogiorno. Con l'arrivo dell'estate questo piacevole intermezzo per spezzare la giornata e prepararsi ad un pomeriggio di vita sociale è quasi un obbligo, un momento rigeneratore spesso rincorso per tutto l'anno ma mai go-

duto appieno per i pensieri e gli impegni, lavorativi o scolastici. C'è anche chi pensa che la siesta sia una sorta di un ritmo biologico innato perché se il torpore che ci assale dopo pranzo fosse legato esclusivamente all'ingerimento di cibo, questo si osserverebbe anche dopo la colazione e dopo cena e non si osserverebbe nei soggetti che saltano il pranzo. Indipendentemente dai fattori che spingono molti alla siesta pomeri-



Un'epidemia di reflusso gastroesofageo

La malattia da reflusso gastroesofageo è attualmente la più frequente tra le patologie gastro-intestinali. Circa dodici milioni d'italiani soffrono di bruciore di stomaco: è come se tutti gli abitanti di Roma, Milano, Napoli, Torino fossero colpiti da questo disturbo e dovessero convivere con una fastidiosa sensazione di bruciore all'altezza dello stomaco irradiata dietro lo sterno. Milioni di persone, giovani o meno giovani, che soffrono per il reflusso in maniera più o meno cronica; solitamente, si tratta di persone in piena attività produttiva, non solo manager ma anche loro...

diana, certamente questa piacevole abitudine è il prototipo dei comportamenti da sconsigliare a quelle persone, e sono tante, che soffrono di bruciore di stomaco, anche noto con il termine di piro-si. La posizione distesa facilita, infatti, il reflusso gastrico, cioè la risalita di acido dallo stomaco nell'esofago, causa della sensazione di bruciore retrosternale che caratterizza questa malattia. Niente pennichella pomeridiana, quindi, meglio una piccola passeggiata. Anche al lavoro è consigliabile non assumere delle posture che comprimano lo stomaco, facilitando il reflusso gastrico. E' preferibile cercare di tenere la schiena dritta per mettere al riparo sia lo stomaco sia la schiena stessa.

Non meno sconsigliate per chi soffre di reflusso gastrico sono le abbuffate serali, anche queste non infrequenti nel periodo estivo. Con l'arrivo del grande caldo, in-

Il ciclo del bruciore di stomaco

Uno stile di vita frenetico, fatto di agende piene e di corse contro il tempo non aiuta lo stomaco. Non di rado la tensione e il timore che la piro-si si presenti, soprattutto in vista di impegni più o meno importanti, favorisce la comparsa del bruciore generando un circolo vizioso difficile da spezzare. Se poi si cerca di attenuare lo stress fumando e bevendo (alcolici, ovviamente ...) si finisce per cadere dalla padella alla brace! Nicotina e alcol stimolano un'eccessiva acidità dello stomaco e favoriscono il reflusso esofageo.

La buona condotta alimentare

Chi soffre di bruciore di stomaco sa bene quali siano i cibi che più di altri causano piro-si. Gli alimenti piccanti e speziati, sottaceti e salamoie sono nemici giurati dello stomaco irritato. Anche certe qualità di frutta e verdure naturalmente acide non sono meno fastidiosi per chi soffre di reflusso gastroesofageo: pomodori e agrumi su tutti sono alimenti che favoriscono l'insorgere della piro-si. E' meglio mangiare la frutta ben matura perché è meno acida. Evitare cibi fritti, soffritti e grassi e le bevande gassate e fredde, che tanto sollievo arrecano alla calura estiva, perché favoriscono il reflusso esofageo. Caffè e tè vanno consumati con molta moderazione. Evitare gli insaccati troppo grassi prediligendo quelli magri come prosciutto, bresaola e speck. Attenzione ai digestivi che per lo stomaco sono tutt'altro che alleati nella digestione; amari, limoncelli e grappe sono una delle prime cause di bruciore di stomaco. E' sempre meglio optare per cibi leggeri e non bere alcolici dopo i pasti.

Le regole d'oro contro il reflusso notturno

- ✓ Consumare pasti leggeri masticando bene gli alimenti
- ✓ Evitare cibi irritanti per lo stomaco e che favoriscono il reflusso
- ✓ Aspettare almeno un paio d'ore dopo i pasti prima di coricarsi
- ✓ Dormire con un cuscino che tenga la testa adeguatamente sollevata

fatti, è naturale perdere appetito durante il giorno per arrivare alla sera affamati, pronti ad aprire la dispensa e il frigo e a spazzolare tutto quello che ci passa a tiro. Il nostro cervello, infatti, tende a proiettarci verso il cibo sia come

nutrimento che come gratificazione dopo gli impegni di una giornata più o meno stressante. La conseguenza che spesso ne deriva è passare la notte in bianco perché il bruciore di stomaco è più frequente se si mangiano cibi pe-

santi o grosse porzioni che costringono lo stomaco a fare gli straordinari. Anche d'estate, quindi, è consigliabile fare comunque 5 pasti durante la giornata, anche quando non si ha appetito.

I consigli per chi viaggia

Le lunghe code in autostrada, la postura che si assume durante il viaggio in macchina o in aereo, i cambiamenti di orari nell'alimentazione e delle abitudini alimentari sono fattori che stressano il nostro stomaco. Per questo motivo l'Osservatorio contro il bruciore di stomaco ha stilato i 5 consigli di viaggio per evitare che il bruciore di stomaco prenda il sopravvento durante le vacanze estive.

- Una corretta abitudine alimentare, anche fuori dal nostro habitat naturale e i nostri ritmi abitudinari è fondamentale.
- Evitare cibi piccanti e speziati, alcol, caffè, salse e verdure crude.
- Porre maggiore attenzione alla conservazione dei cibi.
- Fare attenzione ai venditori ambulanti improvvisati.
- Attenzione ai lunghi viaggi in automobile o in aereo, perché stare seduti sempre nella stessa posizione favorisce il reflusso. Evitare di mettersi in viaggio dopo i pasti o avendo bevuto alcolici.



Una “zattera di salvataggio” per il reflusso

I preparati a base di alginato di sodio sono tra i farmaci da banco (anche noti con l'acronimo inglese OTC, che sta per over the counter) più utilizzati per il trattamento del reflusso gastroesofageo in ragione della loro documentata efficacia terapeutica. Una volta assunti per via orale, infatti, raggiungono lo stomaco dove vengono in contatto con l'acido contenuto nel succo gastrico e danno luogo alla formazione di uno strato di gel che si dispone sopra il succo gastrico come una sorta di zattera galleggiante. Questo strato protettivo impedisce al contenuto dello stomaco di risalire verso l'esofago. L'effetto protettivo di questi prodotti si esplica, quindi, al livello locale senza alcuna necessità di assorbimento sistemico.

Tempo di vacanze e... tempo di **micosi**

PASSEGGIARE A PIEDI NUDI A BORDO PISCINA È UN COMPORTAMENTO CHE TIPICAMENTE ASSOCIAMO ALLE VACANZE ESTIVE. ATTENZIONE PERÒ ALLE INSIDIE IN AGGUATO

Il termine micosi indica infezioni dovute a funghi microscopici (conosciuti anche come miceti) che con l'arrivo del clima caldo e umido tendono a svilupparsi rigogliosamente. I miceti si diffondono negli ambienti sia aperti che chiusi grazie a sottili spore che si spostano nell'aria e che possono crescere e svilupparsi pressoché ovunque, prendendo, però, le superfici umide quali le tendine delle docce o delle vasche da bagno, gli asciugamani e gli accappatoi bagnati... Nascosti tra le

fibre dei tessuti i miceti vivono e proliferano liberamente.

La pelle è una delle sedi più spesso interessate dalle micosi, soprattutto frequenti sotto le ascelle, vicino all'inguine e negli spazi tra le dita dove lo sviluppo dei funghi è favorito dalla maggiore umidità. Nella maggior parte dei casi le infezioni da funghi vengono contratte dall'ambiente, attraverso il contatto con materiali e superfici infette quali biancheria, pedane e pavimenti di piscine e palestre. Anche sul

prato verde che circonda le piscine, nei campeggi e tra la sabbia si nascondono queste insidie invisibili. Ecco perché in estate si registra il boom delle micosi cutanee, favorite nella loro diffusione dalla maggior frequentazione di luoghi affollati come le piscine e gli stabilimenti balneari. Durante l'estate, inoltre, soprattutto i ragazzi utilizzano le scarpe da ginnastica, nonostante il caldo, costringendo così i piedi ad un ambiente caldo-umido che rappresenta una vera e propria culla per i funghi.



LO SAPEVATE CHE...?

- Sulla nostra pelle ci sono diversi funghi che vivono pacificamente con l'organismo nutrendosi dei prodotti di desquamazione della pelle. Solo quando l'organismo si indebolisce, ad esempio per un malattia, questi funghi possono diventare patogeni.
- Alcune categorie professionali sono più esposte al rischio di contrarre infezioni da funghi: giardinieri, che possono infettarsi con miceti del terreno, veterinari, allevatori e macellai, che possono essere infettati dagli animali, e i lavoratori che sono costretti ad utilizzare scarpe antinfortunistiche, strette e pesanti.

Come prevenirle

La prevenzione è l'arma più efficace per combattere le micosi estive. La raccomandazione chiave è tenere l'igiene sempre sotto controllo. Ovunque si trascorrono le vacanze estive, al mare, in spiaggia, in piscina o nei parchi acquatici, se si seguono le regole dell'igiene i pericoli di infezione vengono ridotti al minimo.

La prima regola è difendersi attraverso l'utilizzo di ciabatte e teli mare personali; se si trascorrono le vacanze in villaggi turistici si possono usare in tutta tranquillità gli asciugamani da spiaggia forniti dalle strutture alberghiere a patto che vengano lavati, come d'altra parte impone la legge, a temperature elevate in lavatrice. Se si frequenta una piscina l'utilizzo dei disinfettanti abituali è sufficiente a proteggere dall'azione di nociva di virus, funghi e batteri, almeno in acqua e a bordo vasca, mentre maggiore cautela va presa negli spogliatoi e sotto le docce dove è bene indossare sempre le ciabatte. Va assolutamente evitato di utilizzare asciugamani, ciabatte, accappatoi appartenenti ad altre persone perché questa è la via più facile per contrarre una micosi.

Come accorgersene

Le micosi hanno come caratteristica comune la capacità di alterare l'aspetto normalmente compatto della pelle, delle unghie o delle mucose, dando origine allo sviluppo di macchie cutanee di diversa forma e colore, a seconda del tipo di fungo, o determinando l'ispessimento delle unghie o la formazione di colonie biancastre, pruriginose, nel caso delle mucose (orale e vaginale).

Il "piede d'atleta" o tinea pedis, è una delle micosi più comuni e più contagiose. Si sviluppa tra le dita del piede e si manifesta con bruciore, arrossamento, screpolature, vesciche e cattivo odore che emana dalle zone colpite.

La "pitiriasi versicolor", comunemente nota come "fungo di mare", è anch'essa una delle micosi estive più frequenti, caratterizzata da alterazioni della colorazione della pelle, con macchie irregolari, ben demarcate e piane, di colore marrone chiaro se si sviluppano sulla pelle chiara o chiaro rispetto alla cute sana circostante se si sviluppano sulla pelle scura poiché i funghi interferiscono con la produzione di melanina, la sostanza che conferisce alla pelle il caratteristico colore bruno dell'abbronzatura. Le parti più colpite sono il torace, le braccia, il viso, il collo e le spalle, distribuzione che è spesso causa di disagio, in modo particolare nel gentil sesso perché le macchioline cutanee finiscono inevitabilmente per condizionare durante tutta la stagione calda la scelta dell'abito da indossare. In barba al suo antipatico aspetto, è comunque una micosi semplice da curare.

Consigli per i vacanzieri sportivi

Alcune semplici regole aiutano lo sportivo in vacanza ad evitare spiacevoli incontri con i funghi:

- ➡ cambiate spesso gli indumenti sudati per evitare che l'umidità favorisca lo sviluppo di miceti
- ➡ preferite indumenti in cotone o lino, meglio se non troppo stretti per favorire la traspirazione cutanea
- ➡ evitate assolutamente di utilizzare asciugamani, ciabatte, accappatoi di altri
- ➡ non camminare mai scalzi, neanche per brevi tratti, negli spogliatoi e nelle docce ed in generale in tutti i luoghi molto frequentati
- ➡ dopo la doccia asciugatevi accuratamente, soprattutto nelle pieghe cutanee e tra le dita dei piedi
- ➡ arrivati a casa, svuotate il prima possibile la sacca da palestra mettendo a lavare tutti gli indumenti sporchi e sudati, utilizzando un disinfettante e stendendo all'aria l'accappatoio e gli asciugamani.

Le regole base dell'igiene in vacanza

• Igienizzare i vestiti e le salviette che si utilizzano in spiaggia, la biancheria intima, i costumi e gli asciugamani. Se è vero che le temperature elevate garantiscono pulizia e igiene, è anche vero che l'acqua troppo calda rovina i tessuti e scolorisce i colori. Per un bucato perfettamente igienizzato è vantaggioso l'utilizzo di specifici prodotti disinfettanti da usare insieme al normale detersivo.

• Asciugare sempre i capi bagnati, come accappatoi, teli da mare e costumi, avendo cura di stendere il prima possibile i capi lavati perché i microrganismi si sviluppano più velocemente nell'umidità.

• Curare scrupolosamente l'igiene della casa, a cominciare dal bagno, asciugando sempre bene le superfici per evitare la proliferazione di microrganismi; in cucina i lavelli e il piano di lavoro devono essere igienizzati con scrupolo perché funghi e batteri tendono a svilupparsi rapidamente nutrendosi dei residui di alimenti.



L'istinto di protezione materna
nasce con Napisan.

WORLDWIDE
NAPISAN



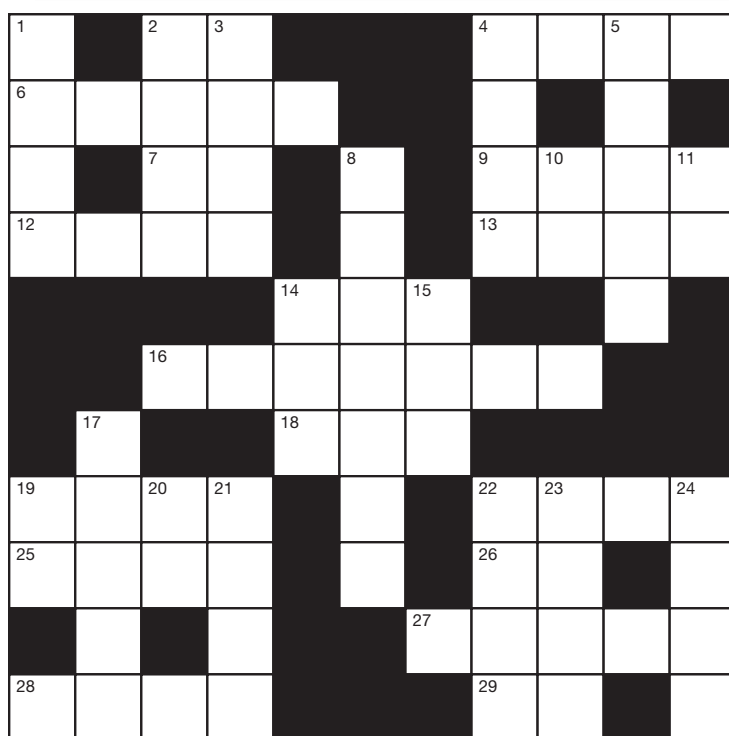
È un istinto di protezione che nasce quando si diventa mamma. Si esprime in quei gesti e in quelle attenzioni quotidiane, in piccoli e grandi dettagli, spesso invisibili. Come quando aggiungi Napisan al detersivo, ogni volta che fai il bucato. Perché Napisan, già alle basse temperature, igienizza in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

www.napisan.it

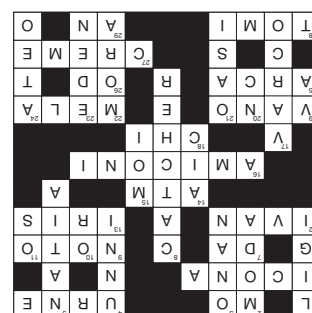
ABBRONZATISSIMI SI, MA... OCCHIO ALLE SCOTTATURE

Con l'arrivo dell'estate si è spesso colti da una voglia irrefrenabile di stendersi al sole, magari cullati dalle onde sul bagnasciuga, alla ricerca di un'abbronzatura perfetta. In realtà, la pelle baciata dal sole ed il colorito dorato della pelle non sono sempre stati il desiderio di tutti. Negli anni Venti, infatti, la classe sociale si misurava dal candore della pelle; le donne dell'alta società passeggiavano sempre con un immancabile ombrellino proprio per proteggersi dai raggi solari e preservare il candore della pelle mentre le popolane avevano la pelle molto più scura perchè trascorrevano molte ore all'aria aperta nei campi senza alcuna protezione. La moda dell'abbronzatura venne lanciata proprio in quegli anni dalla stilista francese Coco Chanel che amava frequentare le zone balneari e cominciò a mostrare orgogliosa la sua pelle ambrata, tanto da diventare un esempio per tante altre. Negli anni a seguire l'abbronzatura è stata definitivamente sdoganata e le donne (e anche gli uomini...) hanno imparato che la pelle dorata può migliorare non poco il proprio aspetto esteriore. Non di rado la fretta di abbronzarsi diventa però cattiva consigliera e ci si ritrova con scottature fastidiose. Per non correre di questi pericoli è bene utilizzare una buona protezione solare che ci schermi dai raggi ultravioletti e protegga la pelle dalla possibilità di scottarsi. Anche l'alimentazione può aiutarci ad ottenere un'abbronzatura duratura e sana. Sono soprattutto gli alimenti ricchi di carotenoidi – facilmente riconoscibile perché di colore giallo, rosso, viola o verde intenso – a favorire la pigmentazione della pelle: carote e albicocche, nespole, ciliegie, fragole e more, pomodori, pesche, melone, melanzane e spinaci sono cibi che favoriscono l'abbronzatura. Ricordiamoci di evitare di esporci al sole dalle ore 10.00 alle ore 15.00: in queste ore, il rischio di eritema solare è particolarmente elevato.

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: **2.** Modena - **4.** Contengono le ceneri dei defunti - **6.** Effigie sacra dipinta su tavola - **7.** Proposizione semplice - **9.** Personaggio famoso - **12.** Era noto come "il terribile" - **13.** Pianta dai fiori colorati - **14.** Trasporto pubblico milanese - **16.** Formano allegre brigate - **18.** Così iniziano molti proverbi - **19.** Privo di efficacia - **22.** Tessuto di sostegno del sistema nervoso centrale - **25.** La costruì Noè - **26.** Nodo in centro - **27.** Possono essere di bellezza - **28.** Pesanti volumi - **29.** La vecchia Alleanza Nazionale



VERTICALI: **1.** Zelanti, precisi - **2.** Vogue, costume - **3.** Il II° figlio di Giuda - **4.** Attila ne fu il più potente sovrano - **5.** Lo si dice della terra d'origine - **8.** Il ricevitore nel baseball - **10.** Ha valore disgiuntivo in yes or not - **11.** Operating system - **14.** Associazione italiana calciatori - **15.** Me in francese - **17.** Passaggio, attraversamento - **20.** Non calcolato - **21.** la si cerca nel deserto - **22.** Se non è bionda... - **23.** Il paradiso terrestre - **24.** Non crede in nessuna divinità

OROSCOPO



ARIETE

21 Marzo - 20 Aprile

Famiglia. In famiglia l'atmosfera sarà riscaldata dal passaggio di Mercurio in Gemelli che ti offrirà complicità e la possibilità di dialogare serenamente.

Lavoro. Se non hai un lavoro potresti stabilire contatti fondamentali per trovarlo adesso, oppure in seguito. Se sei già occupato, potresti migliorare la tua posizione.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Amore. La sfera affettiva potrebbe privilegiare quanti di voi sono in cerca dell'amore.

Salute. L'ottima qualità delle energie celesti promette di mantenere sano il corpo, rapida la mente, elevato lo spirito.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Amore. Cupido in più occasioni riuscirà a lanciare la fatidica freccia.

Denaro. Un cambiamento di casa o una ristrutturazione, anche se coroneranno i vostri sogni, potrebbero richiedervi molti sacrifici.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Amore. Giove in sfavillante orbita di trigono potrebbe permettervi di riscuotere particolare consensi al vostro fascino.

Salute. Viaggiare è sicuramente favorevole. Avventurandoti nell'ignoto avresti una guarigione inattesa.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Amore. Una gran girandola di sensazioni, che di sicuro renderà vivace la vostra vita affettiva anche se poco stabile.

Denaro. La situazione patrimoniale dovrebbe mantenersi su livelli più che soddisfacenti.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Amore. Giove vi esorta a godervi la vita, a divertirvi e conoscere gente. Saranno molte le nuove amicizie...

Lavoro. Se desiderate fare il salto di qualità, la partita è tutta da giocare, e potete essere vittoriosi.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Denaro. Plutone vi farà condurre bene affari e richieste di finanziamenti.

Amore. Riscoprite il vostro sex appeal, la voglia di sedurre, di essere notati, di farvi guardare. Molte femminucce, cambieranno modo di vestire, di truccarsi, in cerca di una femminilità più sexy e intensa.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Lavoro. Urano in quadratura dall'Ariete potrebbe rendervi irrequieti, impulsivi, troppo precipitosi: fermatevi a riflettere prima di buttarvi in un'impresa.

Salute. La circolazione potrebbe risentire dell'eccessiva sedentarietà oppure delle troppe ore trascorse in piedi: adottate i rimedi del caso!



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Lavoro. La strada sarà quasi in discesa per la facilità con cui certe situazioni andranno a posto: ma dovrete comunque rimboccarvi le maniche!

Salute. Una postura corretta rende più vigili e vigorosi. Senza contare che abbassa il livello di tensione dei tessuti e facilita la circolazione dei fluidi corporei.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Lavoro. Le note gioviane promettono di ravvivare la vostra situazione finanziaria con grande sollievo del vostro conto corrente.

Salute. Sarete energici, pronti a recuperare la forma fisica persa tra stravizi alimentari e pigrizia.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Salute. Le vostre capacità di resistenza e il vostro vigore potrebbero stupire voi stessi per primi.

Denaro. Saturno e Nettuno saranno promotori di affari redditizi e di incassi più sostanziosi del consueto.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Salute. Avrete energia a sufficienza, un ottimo tono muscolare e la possibilità di migliorare anche la tonicità dell'epidermide.

Denaro. Giove potrebbe scovare un ricco filone di denaro di cui vi interesterà la licenza.

I CIBI GIUSTI PER L'ESTATE

Durante i mesi caldi i cibi freschi e facilmente digeribili aiutano l'organismo ad affrontare al meglio questo periodo di stress metabolico. La sudorazione, infatti, può causare delle carenze di sali minerali, oligoelementi e vitamine contribuendo in modo rilevante allo stato di affaticamento generale che spesso si avverte in estate. Per questo motivo è importante limitare l'apporto di grassi, carni e fritti, evitare i condimenti troppo elaborati ed i cibi piccanti e dare invece la preferenza ai cibi a più elevato valore nutrizionale e meno calorici quali ad esempio il pesce. La verdura e la frutta non devono mai mancare a tavola perché ricchissimi di sali minerali e di vitamine, contengono molti liquidi che aiutano a contrastare la disidratazione causata da una sudorazione eccessiva e il loro contenuto in fibre favorisce il buon funzionamento dell'apparato gastrointestinale. Meglio consumarle crude perché mantengono inalterato tutto il loro prezioso contenuto di vitamine e sali minerali. Inoltre è indispensabile introdurre molti liquidi, soprattutto acqua, limitando al massimo il consumo di bibite gasate e zuccherate ed evitando l'assunzione di bevande molto fredde e di alcolici. Gli anziani sono a rischio maggiore di disidratazione perché avvertono meno lo stimolo della sete; soprattutto per loro è fondamentale introdurre frequentemente liquidi durante la giornata.



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



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.*

