

Salute

Magazine

Benessere

Quell'insopportabile dolore che ritorna ogni mese

Protezione

Le regole di una contraccezione serena e sicura

Cura del corpo

L'importanza di una postura corretta

Prevenzione

Arriva l'autunno e l'influenza è alle porte: proteggiamo la gola!

Alimentazione

Il bruciore di stomaco è una malattia stagionale?

Igiene

Si torna a scuola: attenzione all'igiene dei nostri bambini



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

Benessere

- 5** Quell'insopportabile dolore che ritorna ogni mese



Protezione

- 7** Le regole di una contraccezione serena e sicura



Cura del corpo

- 11** L'importanza di una postura corretta



Prevenzione

- 14** Arriva l'autunno e l'influenza è alle porte: proteggiamo la gola!



Alimentazione

- 17** Il bruciore di stomaco è una malattia stagionale?



Igiene

- 19** Si torna a scuola: attenzione all'igiene dei nostri bambini



Svago, passatempo e curiosità

22



*L'estate sta finendo e un anno se ne va sto diventando grande lo sai che non mi va... recitava un tormentone estivo di qualche lustro fa. Invero l'estate è finita senza che neanche ce ne siamo accorti: le giornate spensierate passate sotto l'ombrellone sono ormai un lontano ricordo. Ci attende un nuovo anno intenso, fatto di suonerie, traffico cittadino e ritmi forsennati. Molti al rientro dalle vacanze lamentano mal di testa, calo dell'attenzione, senso di stordimento, raffreddore, tosse, mal di gola, dolori muscolari e problemi di digestione. E' lo stress da rientro, dovuto al rapido cambiamento delle abitudini. Le vacanze ci hanno consentito di rilassarci mentre il ritorno a casa e al lavoro rappresenta la ripresa dei ritmi di tutti i giorni e delle responsabilità della vita quotidiana. Non sorprende quindi che circa un italiano su dieci sviluppi uno stato di tristezza post-vacanza che dura per giorni; gli inglesi lo chiamano *post-vacation blues*, perché la caratteristica fondamentale di questo meraviglioso stile musicale è proprio la tristezza. Prepararsi in anticipo al rientro (senza però rovinarsi le vacanze) e riprendere gradualmente i ritmi della vita quotidiana, magari prefiggendosi inizialmente piccoli obiettivi piuttosto che lanciarsi a capofitto tra computer e scartoffie, spesso è di grande aiuto. Ricordatevi che una regolare attività fisica è un prezioso toccasana anche per lo stress da rientro.*

Buona lettura e... buon rientro.

*Mauro Rissa
Direttore responsabile*

N. 5 - Settembre-Ottobre 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@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

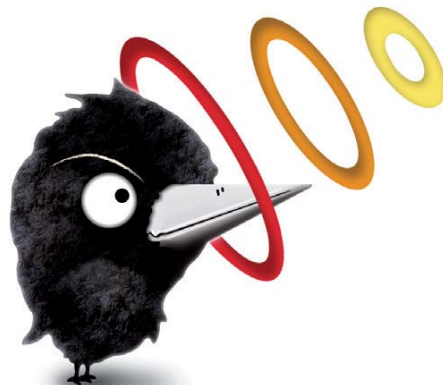
300.000 copie

Copyright ©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.

Dolore mestruale?



Individuato,

centrato,

passato!



Puoi provare



NUROFENELLE

Sollievo mirato al centro del dolore



È un medicinale a base di ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione ministeriale del 10/05/2012

Quell'insopportabile **dolore** che ritorna ogni mese

I dolori mestruali sono così frequenti da essere spesso considerati un aspetto normale del ciclo mestruale. Le donne ne parlano così frequentemente che il termine medico "dismenorrea", che definisce la mestruazione dolorosa, è ormai entrato nel linguaggio comune. La stragrande maggioranza delle donne, infatti, lamenta dolori mestruali per uno o due giorni al mese. Solitamente la sintomatologia dolorosa è lieve o comunque sopportabile. In circa il 10-15% dei casi, tuttavia, i dolori sono talmente intensi ed invalidanti da pregiudicare le normali

I DOLORI MESTRUALI RAPPRESENTANO IL PIÙ FREQUENTE PROBLEMA GINECOLOGICO. IN GENERE SONO SOPPORTABILI MA SEMPRE FASTIDIOSI. ATTENZIONE A NON SOTTOVALUTARLI!

attività, scolastiche, lavorative, sportive... Si tratta, quindi, di un problema tutt'altro che banale che spesso finisce per condizionare in varia misura la vita di chi ne soffre.

I DOLORI MESTRUALI SONO TUTTI UGUALI?

La sintomatologia della dismenorrea è

rappresentata soprattutto dal dolore, che può essere anche particolarmente intenso, generalmente avvertito nel punto più basso dell'addome, talora irradiato verso la parte interna delle cosce e, posteriormente, alla schiena. Nella maggior parte dei casi il dolore compare alcune ore prima della mestruazione, raggiunge il suo picco di massima intensità il primo giorno, o eventualmente il secondo, e tende poi a scemare dal terzo giorno in poi. Possono essere presenti anche altri sintomi di accompagnamento quali nausea, diarrea, mal di testa e, meno frequentemente, vomito, vertigini, perdita di forza, inappetenza.

La dismenorrea può essere di due tipi: primaria e secondaria. La dismenorrea primaria non è correlata ad alcuna malattia e per questo motivo viene anche definita fisiologica. Colpisce soprattutto le adolescenti e le donne che non hanno concepito figli o che hanno mestruazioni di lunga durata e con flusso abbondante. I disturbi compaiono in genere uno o due anni dopo la comparsa del primo ciclo mestruale, si ripresentano generalmente ad ogni ciclo e scompaiono quasi sempre dopo la prima gravidanza. Anche se fastidiosa, la dismenorrea primaria non desta preoccupazioni, neanche se si vuole pianificare una gravidanza; la dismenorrea primaria, infatti, non ha alcuna influenza sulla capacità di concepimento della donna che ne soffre.



Non sottovalutare i dolori se...

La dismenorrea che compare in età adulta riconosce tra le sue possibili cause patologie che dovrebbero essere attentamente indagate e curate quali la presenza di noduli fibrosi o polipi dell'utero, l'endometriosi o un'infezione a livello della pelvi (la parte del bacino che accoglie organi degli apparati genitale, digerente ed urinario), condizioni che evidentemente necessitano di un'attenta valutazione medica.

A volte i dolori mestruali presentano caratteristiche che suggeriscono l'opportunità di consultare subito uno specialista:

- * persistono durante l'intero ciclo mestruale,
- * ricompaiono dopo parecchi anni di assenza in chi ne aveva sofferto nel passato,
- * sono presenti perdite ematiche tra un flusso mestruale ed il successivo,
- * sono associati ad altri sintomi a carico dell'apparato genitale quali perdite ematiche dopo i rapporti, dolore tra un flusso mestruale ed il successivo, sanguinamenti abbondanti, perdite vaginali,
- * sono presenti dolori o perdite ematiche a livello rettale.

Nella dismenorrea secondaria i disturbi sono in genere legati alla presenza di patologie di tipo ginecologico. A differenza di quanto accade nella dismenorrea di tipo primario, nella dismenorrea secondaria la sintomatologia dolorosa, in genere molto intensa, è presente per tutto il periodo in cui si hanno le perdite mestruali e può essere associata ad altri sintomi quali dolori vaginali durante e/o dopo un rapporto sessuale (in questi casi si parla di dispareunia) o perdite di sangue tra un ciclo mestruale e l'altro (in questi casi si parla di metrorragia).

LO SAPEVATE CHE...?

Uno stato socioeconomico modesto, oltre ad aumentare il rischio cardiovascolare, sembra associarsi ad un'aumentata percezione dei dolori mestruali.

Terapia sintomatica o altro?

In presenza di dismenorrea primaria i farmaci antinfiammatori non steroidei, anche noti come FANS, rappresentano uno strumento molto efficace per combattere la sintomatologia dolorosa al punto da rappresentare la prima linea di intervento farmacologico. Questi farmaci agiscono limitando la produzione da parte dell'endometrio uterino di prostaglandine, sostanze che a livello dell'utero stimolano la contrazione della muscolatura e sensibilizzano le terminazioni nervose. L'efficacia dei diversi FANS è simile mentre chi fa la differenza tra le diverse molecole è la tollerabilità, che è varia non di poco da un FANS all'altro. L'ibuprofene, ad esempio, è uno degli antinfiammatori disponibili in commercio più utilizzati per la sua efficacia e per la sua tollerabilità gastrointestinale; il suo utilizzo è, infatti, associato ad un più basso rischio di eventi avversi gastrointestinali rispetto ad altri FANS. La terapia viene normalmente iniziata il giorno stesso delle mestruazioni, all'insorgenza del dolore, senza aspettare che diventi troppo intenso perché a quel punto le prostaglandine si sono già formate e l'effetto dei farmaci diventa minore. All'opposto, l'assunzione preventiva di questi farmaci non è in genere necessaria. Spesso le donne gestiscono in modo autonomo la terapia per i dolori mestruali, guidate dalla propria esperienza o dai consigli di chi ne soffre. Soprattutto chi è alle prime esperienze con questo fastidioso disturbo non di rado utilizza farmaci non indicati o li assume a dosaggi inadeguati a controllare la sintomatologia dolorosa.

La pillola anticoncezionale rappresenta un'altra valida opzione terapeutica di prima linea perché, inibendo l'ovulazione e diminuendo la contrattilità uterina, è efficace nel ridurre la severità dei crampi mestruali. Quando i dolori mestruali compaiono in età adulta e sono essere espressione di patologie dell'utero o dell'ovaio occorre, ovviamente, trattare primariamente le patologie che ne sono alla base.

Parliamo di utero

L'utero di una donna adulta ha la forma di una pera rovesciata, con la parte più larga in alto e quella più stretta rivolta in basso che si continua con la vagina. La parte superiore dell'utero, più larga e voluminosa, si chiama corpo e si appoggia sulla vescica urinaria. La parte inferiore, più piccola e stretta, si chiama collo o cervice uterina e sporge nella vagina come una protuberanza conosciuta come "muso di tinca". L'utero è l'organo dove l'embrione, formatosi a seguito dell'incontro tra uno spermatozoo e una cellula uovo, trova l'ambiente ideale per svilupparsi e crescere per dare origine al feto. Al termine della gravidanza il volume complessivo dell'utero può aumentare fino a 100 volte rispetto a quello iniziale e il suo peso raggiunge il chilogrammo.

Le regole di una **contraccezione** serena e sicura

PER UNA CONTRACCEZIONE EFFICACE BASTA OSSERVARE POCHE SEMPLICI REGOLE, NEL RISPETTO DI SE STESSI E DEL PROPRIO PARTNER

Quando parliamo di contraccezione facciamo riferimento all'insieme degli strumenti e dei metodi che consentono di evitare una gravidanza indesiderata. Nel corso dei secoli l'uomo ha sperimentato mille espedienti per evitare le gravidanze

non volute in genere, però, senza grande successo. Prova ne è il fatto che nei secoli passati erano diffuse pratiche deprecabili quali l'infanticidio e l'abbandono, poi gradualmente sostituite nel corso dell'evoluzione storica dall'aborto

per arrivare ai tempi moderni in cui la disponibilità di strumenti efficaci di contraccezione ha ridotto e continua a ridurre in modo significativo il ricorso all'aborto. La facilità con cui oggi si arriva al rapporto sessuale, peraltro, impone che le stra-



tegie anticoncezionali si integrino con quelle di prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale a tutela della salute della salute propria e di quella altrui. Purtroppo ancora oggi pregiudizi anacronistici, falsi moralismi o erronei convincimenti limitano l'uso razionale dei metodi contraccettivi.

LA CONTRACCEZIONE NATURALE

Il principio ispiratore della contraccezione naturale consiste semplicemente nell'evitare di "esporsi al rischio" di gravidanze indesiderate. I diversi metodi prevedono, infatti, che i rapporti sessuali avvengano esclusivamente in giorni prestabiliti evitando il periodo del ciclo mestruale in cui l'ovulo può essere fecondato. Si tratta di metodi di scarsa diffusione in primis in ragione dell'elevato numero di insuccessi e poi per il fatto che impongono di evitare il rapporto sessuale per un numero elevato di

giorni del ciclo. Per questo motivo sono stati messi a punto di test semplici sulle urine per identificare in modo più preciso il periodo fertile e ridurre, quindi, i giorni di astinenza. E' evidente che i metodi naturali non forniscono alcuna forma di protezione nei riguardi delle malattie sessualmente trasmesse.

LA CONTRACCEZIONE ORMONALE

Questo metodo contraccettivo è basato sulla soppressione dell'ovulazione attraverso la somministrazione dei due principali ormoni dell'ovaio, estrogeni e progesterone.

La contraccezione ormonale di gran lunga più utilizzata è la "pillola" che costituisce un metodo contraccettivo pratico, conveniente, sicuro e ben tollerato. Esistono anche dispositivi vaginali in forma di anello che rilasciando una dose bassa di estrogeno e progesterone in modo

continuo e costante bloccano l'ovulazione. L'anello è morbido, flessibile e facile da inserire e rimuovere. E' importante ricordare che la contraccezione ormonale non fornisce alcuna forma di protezione nei riguardi delle malattie sessualmente trasmissibili ed è quindi fondamentale associare l'uso del profilattico in caso di rapporti a rischio.

I METODI DI BARRIERA

Questi metodi si basano sull'uso di dispositivi che impediscono agli spermatozoi di risalire nella cavità uterina e da qui raggiungere la cellula uovo per fecondarla.

Quelli femminili sono rappresentati dal diaframma, una cupola di gomma tesa su un anello rigido che ricopre il collo dell'utero e una parte della parete superiore della vagina, ed il cappuccio cervicale, un piccolo dispositivo di lattice o di gomma che si adatta al collo

Le caratteristiche del contraccettivo ideale

- ✓ **EFFICACIA:** deve essere adeguato a prevenire gravidanze indesiderate
- ✓ **REVERSIBILITÀ:** l'organismo deve poter recuperare integralmente la sua funzione riproduttiva
- ✓ **INNOCUITÀ:** non deve comportare effetti lesivi né durante né dopo l'uso
- ✓ **ACCETTABILITÀ:** il suo impiego deve essere agevole e non interferire con la spontaneità dell'atto sessuale



dell'utero. L'efficacia anticoncezionale di questi dispositivi può essere aumentata cospargendone l'interno o i bordi con una sostanza spermicida in crema o gelatina.

Il dispositivo di barriera di gran lunga più utilizzato è il profilattico, o preservativo, che se usato correttamente rappresenta un metodo contraccettivo efficace e un eccellente strumento per la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale. Una regola da tenere a mente è che i preservativi hanno una scadenza ed è quindi importante controllare la data sulla confezione. Va evitato, inoltre, di conservarli in vicinanza di fonti di calore (ad esempio nel cruscotto dell'automobile o nel portafoglio). La confezione deve essere scartata facendo attenzione a non rompere il preservativo evitando l'uso di forbici o taglienti.

Per essere efficace il preservativo deve essere indossato sul pene in erezione, prima della penetrazione, facendo attenzione che la parte arrotolata sia rivolta verso l'esterno ed avendo cura di srotolarlo in tutta la sua lunghezza, senza tenderlo troppo, e di stringere delicatamente 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 il preservativo va

estratto tenendone stretto il bordo con le dita. Ricordare che il preservativo troppo asciutto tende a rompersi più facilmente: in questi casi può essere utile utilizzare un lubrificante avendo cura di applicarlo dopo che è stato indossato il preservativo che altrimenti potrebbe scivolare via dal pene durante il rapporto.

Nei rari casi di allergia al lattice si possono utilizzare 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".

Il preservativo presenta quindi i requisiti del metodo contraccettivo ideale in quanto oltre a fornire una

contraccezione efficace e sicura, facilmente disponibile e reversibile, dal costo contenuto e pressoché priva di effetti collaterali, rappresenta anche il più importante strumento per la prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale.

I DISPOSITIVI INTRAUTERINI

Sono piccoli dispositivi, comunemente conosciuti come spirali, che una volta introdotti nella cavità uterina inducono alcune modificazioni locali che riducono la sopravvivenza degli spermatozoi e ne impediscono la risalita nell'utero ed interferiscono con l'annidamento dell'uovo fecondato nella mucosa dell'utero. Alcuni dispositivi contengono progesterone che, rilasciato localmente, mantiene la mucosa in una condizione inadatta all'impianto dell'ovulo.

La contraccezione del passato

- ✦ Egizi e greci utilizzavano tamponi vaginali di garza medicata come rudimentali dispositivi di barriera
- ✦ Le donne di Costantinopoli utilizzavano piccole spugne imbevute di succo di limone che probabilmente doveva svolgere un'azione spermicida
- ✦ Nelle civiltà asiatiche si usavano preservativi di cuoio sottile e tamponi di carta velina di bambù.

L'inefficacia del "coitus interruptus"

Il coito interrotto, che prevede che l'uomo estragga il pene dalla vagina poco prima di eiaculare, è probabilmente la pratica più antica e diffusa perché usata dal momento in cui l'uomo ha scoperto il rapporto esistente tra l'emissione del liquido seminale e la fecondazione. In realtà, non è un metodo anticoncezionale nel senso scientifico del termine perché ha il primato assoluto in termini di inefficacia contraccettiva.



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.

L'importanza di una **postura corretta**

MAL DI SCHIENA, DOLORI ALLE GINOCCHIA, AI TALLONI E ALLA PIANTA DEI PIEDI SONO SOLTANTO ALCUNI DEI DISTURBI DOVUTI AD UNA POSTURA SCORRETTA



La postura dipende dalle posizioni che assumiamo abitualmente nello svolgere le attività quotidiane: quando lavoriamo o mentre studiamo, durante il sonno, come stiamo seduti ecc.

Un italiano su quattro soffre di problemi di postura quali mal di schiena, torcicollo, dolori alle ginocchia e ai talloni. Colpa soprattutto dello stile di vita del terzo millennio, improntato alla sedentarietà nel lavoro e nella vita sociale, con ore ed ore passate seduti davanti al pc per lavoro o per svago.

La diffusione a macchia d'olio dell'obesità nel nostro paese è un ulteriore determinante della postura sbagliata perché sottopone il nostro apparato scheletrico e muscolare ad una continua sollecitazione meccanica; per rendersene conto basta provare ad andare in giro per qualche ora portando una piccola valigia per capire cosa voglia dire per la nostra schiena avere chili di troppo...

Le calzature "sbagliate" non sono meno importanti perché determinano una distribuzione scorretta del carico plantare e conseguentemente una postura scorretta della colonna.

Le abitudini posturali scorrette nel tempo finiscono per determinare lo sbilanciamento dell'assetto fisiolo-

gico del corpo con assunzione di posizioni compensatorie che finiscono per scompensare ulteriormente lo squilibrio iniziale.

Una postura sbagliata influisce negativamente sulla qualità di vita di ognuno di noi ed è fondamentale prevenirla o correggerla prontamente, quando ancora non si è sedimentata, piuttosto che trascurarla e lasciare che con il tempo i problemi diventino stabili.

CAMMINARE BENE PER... SENTIRSI MEGLIO

Camminare correttamente è fondamentale per prevenire e ridurre al minimo le sollecitazioni e le pressioni che agiscono su ginocchia, pianta e talloni.

Il passo è composto da varie fasi: il tallone tocca il terreno, il piede si abbassa fino ad appoggiare il

metatarso. Segue il posizionamento, in cui il piede diventa una leva: il tallone si alza, le dita spingono verso il terreno e sollevano il corpo dal suolo. A ogni passo, subito dopo che il tallone tocca il terreno, il piede compie una rotazione verso l'interno: questo movimento è chiamato pronazione.

Detto così sembra tutto molto

semplice ma è il frutto prezioso di migliaia di anni di evoluzione che hanno reso i nostri piedi strumenti perfetti per camminare. Ma attenti a non maltrattarli con una postura scorretta perché sono molto più delicati di quanto non possa sembrare. Molti, ad esempio, tendono a camminare poggiando i piedi verso l'interno, atteggiamento che viene definito

Il peso della... spesa

Sollevare i sacchetti della spesa può affaticare molto la schiena. Nel sollevare i pesi ricordatevi che il movimento giusto consiste nell'abbassarsi, piegando le gambe, per afferrarli e poi tirarli su nel rialzarsi. Evitate i piegamenti in avanti con le gambe tese perché sottopongono la colonna a sollecitazioni notevoli.

Se avete un carrellino usatelo: è il modo migliore per salvaguardare la schiena.

Attenzione alla scrivania

Se per lavoro si è costretti a passare molte ore seduti davanti ad un computer è bene disporre le cose in modo da avere tutto a portata di mano senza sforzare la schiena in continui movimenti alla ricerca della penna, della spillatrice o di quant'altro: tra la tastiera e il bordo della scrivania la distanza ideale è di 10-15 centimetri, mentre il viso dovrebbe stare a circa 40 centimetri dal computer. E' utile alzarsi ogni tanto per sgranchirsi i muscoli.



iperpronazione: con il passare del tempo si può avere un graduale appiattimento dell'arcata plantare e al conseguente disallineamento delle articolazioni. Questo modo scorretto di camminare può determinare la comparsa di dolore ai talloni e alle ginocchia.

Per correggere l'iperpronazione e distribuire correttamente le pressioni e le sollecitazioni che gravano sui talloni e sulle ginocchia sono molto utili i plantari o le scarpe progettate ad hoc che riproducono la forma della pianta dei piedi e correggono la postura e

l'allineamento articolare del piede, rendendo l'appoggio più corretto e alleviando il dolore a ginocchia, talloni e zona lombare.

Sollevarsi sulle punte fa bene

Se si passano molte ore della giornata in piedi è utile ogni tanto sollevarsi sulla punta dei piedi perché in questo modo si favorisce la circolazione del sangue nelle gambe e nei piedi.

LO SAPEVATE CHE...?

Camminare sulla sabbia fa bene perché l'impatto del piede con il suolo non sollecita le articolazioni come quando camminiamo in strada.

Occhio alle scarpe

Le calzature inadeguate sono tra le principali responsabili di fastidi posturali. Nella scelta delle calzature è bene non badare solo all'aspetto estetico ma anche (e soprattutto) alla salute del piede: punta arrotondata, larghezza di qualche millimetro maggiore rispetto alle misure del piede, suola antiscivolo e tacco non esagerato (1-2.5 centimetri per l'uomo e 3-5 centimetri per la donna) sono gli elementi da considerare con maggiore attenzione nella scelta di una calzatura.

Se decidete di acquistare un nuovo paio di scarpe fatelo a fine giornata perché verso sera i piedi tendono ad essere più gonfi rispetto al mattino.

Se calzeranno bene a fine giornata non si correrà il rischio di trovarseli stretti e si terranno lontani calli e vesciche.

E' meglio non essere troppo speranzosi su eventuali cedimenti del tessuto: se non c'è il numero giusto è meglio prendere di mira un altro modello.

Ricordatevi, infine, che può esistere una piccola asimmetria tra i due piedi: è bene quindi provare sia la scarpa destra che la sinistra. In questi casi per migliorare la calzabilità delle scarpe chiuse può essere utile applicare strisce adesive di pelle o utilizzare solette e plantari in lattice o gel, efficaci nell'attutire gli urti contro il terreno durante la deambulazione e la corsa e nel favorire l'adattamento del piede alla scarpa.



Arriva l'autunno e l'influenza è alle porte: **proteggiamo la gola!**

Raucedine, faringiti, laringiti, abbassamento della voce e arrossamento della gola sono i classici fastidi delle prime vie respiratorie che nei mesi autunnali raggiungono la massima diffusione. Colpa dei primi freddi, dell'umidità e degli sbalzi di temperatura che ci colgono spesso impreparati, traditi dal ricordo nostalgico di un'estate appena finita che ci induce ad indossare ancora per una volta gli abiti, ormai troppo leggeri, che ci hanno accompagnato durante le spensierate giornate di vacanza.

A volte basta un improvviso abbassamento della temperatura o uscire da un locale riscaldato per avvertire un immediato fastidio alla gola, bersaglio prediletto di virus e batteri. Sono soprattutto le escursioni termiche giorno-notte a mandare in crisi le nostre difese immunitarie e a favorire la comparsa del mal di gola. Nessun periodo dell'anno è immune da questo fastidioso malanno, ma l'autunno è senza dubbio la stagione in cui più spesso torniamo ad essere vittime del mal di gola.

I SINTOMI DEL MAL DI GOLA

Il mal di gola è un sintomo legato alla maggior parte delle affezioni delle vie aeree superiori (naso e cavità orale) e, in parte, di quelle inferiori (laringe, trachea, bronchi). I sintomi di queste affezioni possono variare a se-

CON I PRIMI FREDDI MAL DI GOLA, TOSSE E RAFFREDDORE TORNANO A RIACUTIZZARSI

conda dell'area interessata e della gravità del problema.

- L'irritazione delle mucose che rivestono le cavità nasali (rinite) provoca i tipici sintomi da raffreddamento: naso chiuso, produzione di muco, mal di gola.

- L'infiammazione delle tonsille (ton-

silliti) è caratterizzata dal loro rigonfiamento e dalla presenza di dolore alla gola e difficoltà nella deglutizione.

- L'infiammazione della faringe (faringite) provoca dolore e difficoltà nel deglutire; talora è presente tosse e secrezione di muco.



La resistenza agli antibiotici: una minaccia per la nostra salute

L'uso massiccio ed indiscriminato dei farmaci antibiotici, utilizzati di routine negli ambienti medici e ospedalieri per prevenire o trattare le infezioni e troppo spesso assunti dai pazienti per autoprescrizione, sta determinando una pericolosa espansione del fenomeno della resistenza dei batteri agli antibiotici: in parole povere, il farmaco non è più in grado di uccidere i batteri che così possono continuare a crescere e diffondersi nell'organismo. L'uso razionale degli antibiotici rappresenta l'unica concreta possibilità che abbiamo per arginare il dilagare della resistenza batterica. Non fate, quindi, di testa vostra ma lasciate al vostro medico la scelta di iniziare o meno una terapia antibiotica.

Prevenire è meglio che curare: un aiuto dall'alimentazione

Verdure e frutta, ricche di vitamine A e C, aiutano a prevenire il mal di gola. La frutta e gli ortaggi di colore arancione o giallo, come carote, zucca, albicocche e peperoni, sono ricchi di betacarotene da cui l'organismo ricava la vitamina A, contenuta anche in alimenti di origine animale, come fegato, latte e uova. I vegetali a foglia verde, gli agrumi, i kiwi e le fragole sono ricchi di vitamina C.

Il miele rappresenta un prezioso rimedio per il mal di gola, proprietà ben nota alle nostre nonne che fino ad un recente passato usavano dare ai nipotini febbricitanti un cucchiaino di miele da sciogliere in bocca. In effetti il miele è il rimedio naturale più conosciuto contro le affezioni delle vie respiratorie perché è un antibatterico naturale, ha proprietà antisettiche, espettoranti e calmanti della tosse.

- L'infiammazione della laringe e/o delle corde vocali (laringite) è causa di calo della voce (disfonia), tosse secca, senso di "secchezza" in gola.

RIMEDI SEMPLICI MA EFFICACI

I trattamenti locali sono molto efficaci nel combattere i sintomi del mal di gola. Si utilizzano gli antisettici, che hanno la proprietà di impedire o rallentare lo sviluppo dei microrganismi, e gli antinfiammatori che agiscono direttamente sul processo infiammatorio riducendolo più o meno marcatamente. Gli antisettici creano localmente le condizioni inospitali per i virus: caramelline da

sciogliere in bocca (ce ne sono per tutti i palati e per tutte le esigenze), spray e colluttori assunti alle prime avvisaglie di mal di gola sono un vero toccasana. Se i sintomi sono più intensi è indicato l'uso di antinfiammatori locali che svolgono un'azione analgesica e antinfiammatoria mirata alle mucose del cavo orale e delle vie aeree superiori. Questi effetti sono utili per il trattamento dei sintomi del mal di gola e per dare sollievo dal dolore anche in pazienti in terapia con antibiotici per infezioni del tratto respiratorio superiore. Tra i diversi prodotti disponibili in pastiglie da sciogliere in

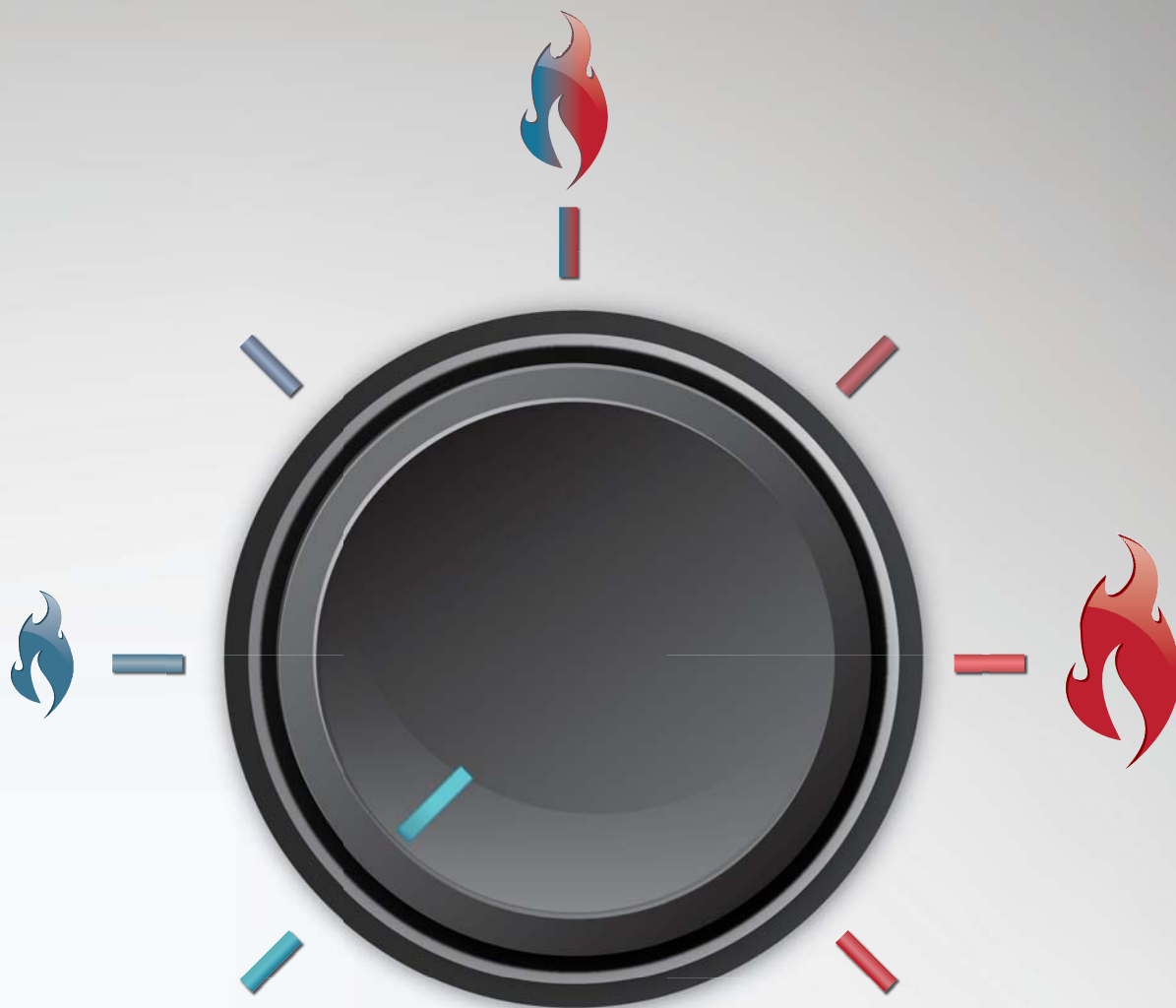
Batteri e virus non sono la stessa cosa

Batteri e virus sono organismi talmente piccoli che possono essere visti soltanto con il microscopio; per questo motivo vengono chiamati microbi o microrganismi.

I batteri possono sopravvivere nell'organismo umano ma anche nell'aria, nell'acqua e nella terra perché non hanno bisogno delle cellule viventi per sopravvivere. I farmaci antibiotici possono uccidere i batteri oppure ne impediscono la capacità di replicarsi.

I virus sono più piccoli dei batteri e hanno bisogno di penetrare all'interno delle nostre cellule per potersi replicare. Molte malattie sono causate da virus: il comune raffreddore, molte infezioni delle prime vie respiratorie, il morbillo, la rosolia e l'epatite virale, solo per citarne alcune. E' importante sapere che gli antibiotici non sono efficaci contro le infezioni virali.

bocca il flurbiprofene si è dimostrato particolarmente efficace con un effetto analgesico che compare già dopo 15 minuti dalla somministrazione e permane per ore. La maggior parte delle forme di mal di gola si risolvono nel giro di pochi giorni, spesso con l'ausilio di farmaci di automedicazione. È importante, tuttavia, non sottovalutare il mal di gola e rivolgersi al medico nei casi più gravi. E' bene ricordare che è assolutamente sconsigliato l'uso di antibiotici alla prima comparsa del mal di gola perché i virus, principali responsabili del mal di gola, non sono sensibili agli antibiotici.



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.*



Il bruciore di stomaco è una malattia stagionale?

IN AUTUNNO, TRA IL CAMBIO DI STAGIONE E LO STRESS DA RIENTRO, TORNANO PUNTUALI I DISTURBI DIGESTIVI

A chi non è mai capitato di avvertire un fastidioso bruciore di stomaco durante l'autunno?

I pazienti che ne soffrono sanno bene che esiste una certa ricorrenza stagionale di questo disturbo che dopo periodi di quiete più o meno lunghi tende puntualmente a ripresentarsi in autunno e in primavera. Questa stagionalità del bruciore di stomaco probabilmente dipende da un bioritmo molto antico che risale ai tempi dei nostri antenati, abituati a mangiare soprattutto nelle stagioni in cui frutta, vegetali e selvaggina erano più disponibili e a tirare la cinghia quando il clima torrido o gelido riduceva drammaticamente la disponibilità di cibo. I visceri addominali erano, dunque, tarati per attivarsi energeticamente, anche con una maggiore produzione di succhi gastrici, nelle stagioni di mezzo. A distanza di migliaia di anni questo bioritmo stagionale sembra ancora permanere, giustificando la particolare frequenza del bruciore di stomaco tra marzo e maggio e da settembre a novembre.

CHE COSA INTENDIAMO PER "BRUCIORE DI STOMACO"?

Solitamente il paziente chiama "bruciore di stomaco" o "mal di stomaco" una fastidiosa sensazione di



bruciore alla bocca dello stomaco spesso irradiata dietro lo sterno.

La causa bruciore di stomaco - scientificamente noto come pirosi - va ricercata in uno sbilanciamento tra i meccanismi di difesa della mucosa che riveste internamente lo stomaco e l'aggressività del succo gastrico che, a causa del suo ricco contenuto in acido cloridrico, può esercitare un'azione irritante sulla parete dello stomaco. Una riduzione dei meccanismi di difesa o un aumento della pro-

duzione di acido (o entrambi i fattori simultaneamente) finisce per determinare l'infiammazione della mucosa gastrica, la gastrite, che è causa del bruciore di stomaco.

Spesso il bruciore viene avvertito anche (e soprattutto) in sede retrosternale, ad indicare la presenza di reflusso gastroesofageo ovvero di risalita di succhi gastrici dallo stomaco all'esofago. La mucosa che riveste l'interno dell'esofago, infatti, a differenza di quella che riveste lo

Che colpa ha la dieta?

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, l'alimentazione non rappresenta la causa principale dei bruciori allo stomaco anche se è innegabile che cibi specifici, abitudini alimentari sbagliate e combinazioni dietetiche possono favorirne la comparsa. Alcuni alimenti, come i cibi piccanti, spezie, fritti, soffritti, sottaceti e salamoie, determinando un aumento della secrezione gastrica irritano la parete dello stomaco e sono quindi nemici giurati dello stomaco irritato. Anche alcune tipologie di frutta e verdura naturalmente acide, come pomodori ed agrumi, sono spesso "mal digerite" da chi soffre di gastrite e di reflusso gastroesofageo. Bevande gasate ed alcolici possono anch'essi favorire il bruciore di stomaco e dovrebbero essere evitati mentre caffè e tè vanno consumati con molta moderazione. Pasti misurati ma frequenti, basati su alimenti di facile digestione e sulla moderazione di quelli irritanti, sono l'ideale per una digestione efficace ed aiutano a tenere sotto controllo bruciori ed acidità mentre le "abbuffate luculliane" sono quanto di peggio ci possa essere per chi soffre di mal di stomaco. Al di là degli elenchi di "cibi sì" e "cibi no", chi soffre di bruciore di stomaco impara presto a conoscere i cibi che tollera bene e quelli che danno bruciore: i consigli dietetici non sono, quindi, indispensabili per chi ha realmente deciso di mettere la testa a posto.

ATTENZIONE SE...

Non bisogna dimenticare mai che il bruciore di stomaco può essere espressione di malattie serie e non deve essere, quindi, sottovalutato soprattutto quando è particolarmente intenso e persistenze e scarsamente responsivo al trattamento o se sono presenti sintomi di allarme (sanguinamento gastro-intestinale, anemizzazione, difficoltà nella deglutizione, perdita di peso non desiderata, vomito persistente). In questi casi è bene consultare immediatamente il proprio medico.

Se lo stile di vita non basta... ci aiutano i farmaci

stomaco, non presenta alcuna protezione nei confronti dell'azione irritante del succo gastrico che quando arriva nell'esofago, quindi, induce bruciore. Abusi alimentari, stress, fumo, alcolici, farmaci e cambi di stagione sono tradizionalmente associati alla comparsa o all'aggravamento di questi disturbi digestivi che sono talmente frequenti che è quasi impossibile trovare persone che non ne abbiano mai sofferto; circa 12 milioni di italiani ne soffrono.

Molto spesso chi soffre di bruciore di stomaco assume farmaci da banco (noti anche con la sigla OTC - over the counter) auto-prescritti perché ne ha sperimentato in precedenza l'efficacia o su consiglio di chi già li ha utilizzati. I farmaci maggiormente utilizzati sono i sali dell'acido alginico, che venendo in contatto con il succo gastrico formano una specie di pellicola isolante che galleggia sul contenuto dello stomaco impedendo il suo reflusso nell'esofago e gli antiacidi che agiscono neutralizzando l'acidità del succo gastrico. Gli alginati sono molto ben tollerati perché esplicano il loro effetto protettivo esclusivamente a livello locale senza alcuna necessità di assorbimento sistemico. Gli antiacidi sono anch'essi ben tollerati ma in caso di uso prolungato va ricordato che:

- il sodio contenuto in alcuni prodotti può aumentare la pressione arteriosa. Se si soffre di ipertensione, quindi, è bene scegliere preparazioni che contengano basse quantità di sodio;
- gli antiacidi a base di alluminio possono provocare stitichezza e se assunti per periodi prolungati possono interferire col metabolismo del tessuto osseo favorendo la comparsa di osteoporosi;
- i composti a base di magnesio possono provocare diarrea;
- un effetto comune agli antiacidi è quello di danneggiare il rivestimento delle compresse gastroresistenti, cioè quelle studiate per ridurre gli effetti dannosi sullo stomaco di alcuni medicinali (acido acetilsalicilico, antinfiammatori), facendone quindi venire meno l'effetto protettivo.

La gastrite della mamma e ... i capelli del bambino

Secondo una credenza popolare quando la mamma in attesa di un bimbo ha bruciore di stomaco è segno che al piccolo stanno crescendo i capelli. E' inutile dire che questa credenza non ha assolutamente alcun fondamento. La donna incinta, in realtà, è maggiormente soggetta all'insorgenza del reflusso gastroesofageo a causa dell'aumento di volume dell'utero e delle modificazioni ormonali che accompagnano la gravidanza. L'utero, infatti, premendo sullo stomaco facilita il passaggio del succo gastrico nell'esofago dando la sensazione di bruciore. Anche gli aumentati livelli di progesterone durante la gravidanza possono favorire il reflusso gastroesofageo inducendo una riduzione del tono dell'anello muscolare posto tra l'esofago dallo stomaco che normalmente ostacola la risalita in esofago del succo gastrico.

Si torna a scuola: attenzione all'igiene dei nostri bambini

Vacanze addio, migliaia di ragazzi sono pronti a tornare sui banchi di scuola. Se a preoccupare i più piccoli è il ritorno ai lunghi orari di studio e ai compiti in classe, quel che maggiormente temono i genitori, con il ritorno sui banchi di scuola, è la ricomparsa delle infezioni. La scuola, infatti, è uno degli ambienti a maggior diffusione di infezioni, soprattutto respiratorie e gastrointestinali. Alcune abitudini tipiche degli alunni, come mettere in bocca la penna o la matita o utilizzare i bagni comuni, associate ad una scorretta igiene personale, facilitano

LA SCUOLA È UNO DEGLI AMBIENTI DOVE È PIÙ FACILE CONTRARRE INFEZIONI. POCHE SEMPLICI REGOLE PER PREVENIRLE

la diffusione di microrganismi che possono causare malattie. La scuola, ad esempio, rappresenta uno dei più importanti luoghi di trasmissione dell'influenza perché i bambini e i ragazzi in età scolare si ammalano più frequentemente di questa malattia. I virus influenzali vengono emessi da persone infette attraverso le goccioline prodotte con la tosse o gli starnuti; le mani con-

taminate da queste goccioline diffondono i virus nell'ambiente. I virus influenzali entrano nell'organismo mediante l'aria inspirata, contenente le goccioline, oppure toccando occhi, naso o bocca con le mani infette. Per questo, la diffusione dell'influenza si può impedire con l'igiene delle mani e con l'igiene respiratoria. In realtà, per ridurre la diffusione dell'influenza, e di tutte le infezioni che comunemente vengono contratte in ambito scolastico esistono semplici ed efficaci misure comportamentali che tutti possono mettere in atto. Usare acqua e sapone per almeno un minuto e chiudere il rubinetto con una salviettina sono alcuni dei gesti più efficaci per evitare di contrarre infezioni a scuola. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità questo semplice gesto ridurrebbe di oltre un terzo le infezioni gastrointestinali del 30% e quelle respiratorie del 40%.

L'ESEMPIO PRIMA DI TUTTO

Insegnare a un bambino a prendersi cura della sua igiene personale spesso non è un facile perché ai piccoli non sempre piace lavarsi, odiano lavare i denti e fanno addirittura fatica a cambiarsi la biancheria



e gli abiti sporchi. Però se i ragazzi sin da piccoli vedono la mamma, il papà o un fratello maggiore che prima di mangiare si lavano le mani, prima di andare a dormire si spazzolano i denti, fanno il bagno o la doc-

cia dopo una giornata all'aperto e dopo aver praticato sport... probabilmente, non foss'altro per spirito di emulazione o per sentirsi più grandi, saranno incoraggiati ad adottare i medesimi comportamenti.

Il lavaggio in lavatrice uccide i microbi?

La quantità di batteri che sopravvive al lavaggio in lavatrice è spesso elevata, soprattutto a causa dell'utilizzo dell'acqua fredda al posto dell'acqua calda. Lavare la biancheria a 40°C riduce di circa 500 volte il numero di microbi presenti mentre lavarla a 30°C lo riduce di sole 10 volte. Tra i batteri che si nascono nella biancheria alcuni possono essere responsabili di infezioni anche gravi, soprattutto nei soggetti più deboli. In realtà, se è vero che le temperature elevate garantiscono pulizia e igiene, è anche vero che l'acqua troppo calda può rovinare i tessuti e scolorire i colori e richiede un notevole dispendio energetico che si traduce in danni per l'ambiente e rincari sulla bolletta. Per un bucato perfettamente disinfettato è, quindi, consigliabile di utilizzare un prodotto specifico disinfettante da usare insieme al normale detersivo.

I rimedi della nonna

Alcuni rimedi naturali sono efficaci per eliminare odori forti come aglio, cipolla e pesce.

- Sfregarsi le mani con un pezzo di burro; lavare con acqua tiepida e sapone per ottenere un profumo fresco e pulito.
- Strofinarsi le mani con l'aceto prima e dopo aver lavorato alimenti dall'odore forte
- Strofinare le mani con un paio di chicchi di caffè perché l'olio che si libera dai chicchi assorbe gli odori; risciacquate le mani con acqua calda e sapone.

Impariamo a lavarci le mani

Lavarsi le mani è la prima difesa contro la trasmissione di microbi. A scuola i ragazzi vengono continuamente in contatto con i microbi. Per questo motivo è importante abituare i ragazzi al semplice gesto quotidiano di lavarsi le mani. Ecco come farlo a "regola d'arte":

- ✓ Bagna le mani e applica il sapone.
- ✓ Sfrega i palmi l'uno contro l'altro finché il sapone non fa le bolle.
- ✓ Sfrega ogni palmo contro il dorso dell'altra mano.
- ✓ Sfrega bene lo spazio fra un dito e l'altro.
- ✓ Sfrega anche il retro delle dita.
- ✓ Pulisci con cura tutti i polpastrelli.
- ✓ Sfrega entrambi i palmi con la punta delle dita.
- ✓ Risciacqua con acqua corrente.
- ✓ Asciuga con un asciugamano pulito.

L'ABC dell'igiene a scuola

- ❖ curare l'igiene delle mani: lavarsi le mani con acqua corrente e sapone, per almeno 20 secondi;
- ❖ coprirsi naso e bocca in caso di tosse e starnuti; l'ideale è usare fazzoletti di carta usa e getta;
- ❖ rimanere a casa quando si è malati; in caso di febbre superiore a 38° C, accompagnata da mal di gola e/o tosse è bene rimanere a casa almeno 24 ore dopo la scomparsa della febbre.

Batteri e virus: i nemici invisibili

I batteri sono microrganismi unicellulari si moltiplicano semplicemente dividendosi (da una cellula se ne formano due).

A differenza dei virus, che per sopravvivere devono trovarsi all'interno di un organismo vivente, animale o vegetale che sia, i batteri possono crescere e svilupparsi in tutti i nostri ambienti di vita e sui materiali che comunemente utilizziamo quali i tessuti e le fibre.

Il principale mezzo di trasporto è costituito dalle mani che, toccando le varie superfici in cui i microbi sono annidati, li portano alla bocca, al naso, agli occhi e, da qui, al resto del corpo. Ecco perché lavarsi le mani è il modo più efficace per prevenire la diffusione dei germi.



L'istinto di protezione materna
nasce con Napisan.

HAVAS WORLDWIDE



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

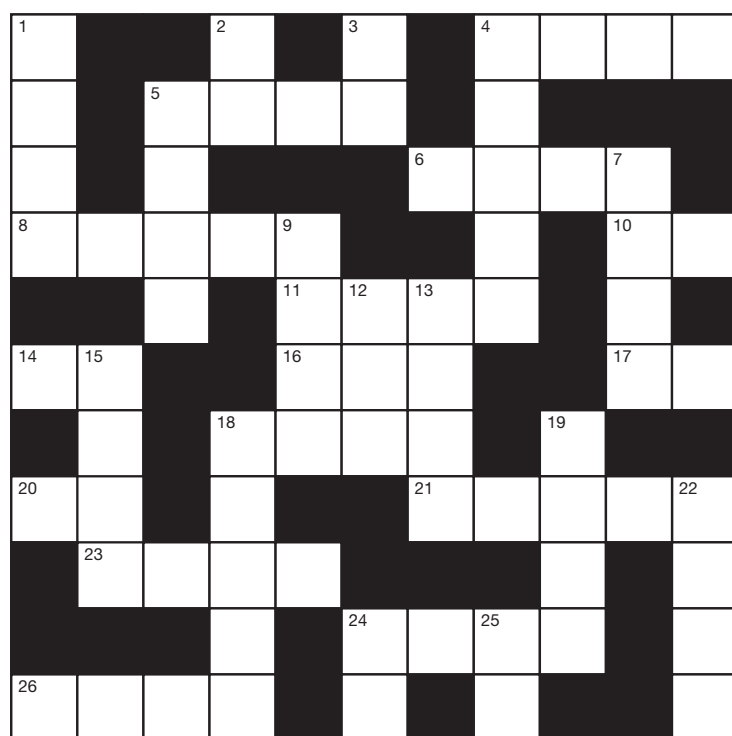
www.napisan.it

ATTENTI AL PESO DEI NOSTRI BAMBINI

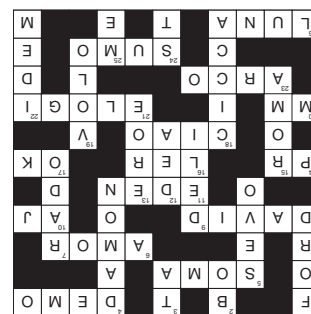
Merendine, bibite, patatine fritte, hot dogs... una vera minaccia per la salute dei nostri figli che con il passare degli anni diventano sempre più "cicciotelli". Oltre un milione e centomila bambini tra i sei e gli undici anni hanno problemi di obesità e sovrappeso. In Italia il 23.6% dei bambini della classe terza elementare è in sovrappeso e oltre il 12 è obeso. Colpa dell'ipernutrizione e della scarsa attività fisica con ore ed ore passate davanti al PC o, più frequentemente, pigiando la tastiera dello smartphone alla velocità della luce (vi sembrerà strano ma c'è anche chi ha sviluppato un'artrite del pollice a forza di mandare sms!).

Il problema dell'obesità pediatrica non è tanto un problema estetico (tutti ricordiamo il vecchio detto popolare "grassezza fa bellezza") ma di salute. Essere obesi in età pediatrica comporta un'aumentata probabilità di essere obesi e di andare incontro più facilmente alle malattie cardiovascolari anche in età adulta. Per non parlare poi del diabete, quello che i medici chiamano di tipo 2 ma che nel linguaggio popolare è conosciuto soprattutto come diabete dell'adulto o alimentare: per strano che possa sembrare questo tipo di diabete, fino ad un recente passato appannaggio esclusivo dell'età adulta, viene ora riscontrato con crescente frequenza anche nei bambini obesi. E allora controlliamo attentamente l'alimentazione dei nostri figli, prediligendo i cibi tradizionalmente sani ed incoraggiandoli a fare attività fisica. Ne va del loro e... del nostro futuro.

IL CRUCIVERBA



ORIZZONTALI: **4.** Campione dimostrativo della riproduzione di musicisti - **5.** Animale adibito al trasporto di carichi pesanti - **6.** È proprio quando ci si prende cura di sé - **8.** Il Beckham calciatore e modello - **10.** Iniziali della Jolie - **11.** Il paradiso terrestre - **14.** Public Relation - **16.** Life Extension Range - **17.** Termine internazionale per dire va bene - **18.** Uno storico modello della Piaggio - **20.** Iniziali di Mastroianni - **21.** Complimenti - **23.** Spazio temporale - **24.** Tipo di lotta giapponese - **26.** Il satellite naturale della Terra



VERTICALI: **1.** Un marchio storico della tecnologia automobilistica americana - **2.** Bologna - **3.** La prima e l'ultima di torcia - **4.** Il nome del noto cantante Albarn - **5.** Crudele, feroce - **7.** Scarso, poco folto - **9.** Abbreviazione di delicatessen - **12.** Divinità femminile - **13.** Nel mito classico, autore di gesta leggendarie - **15.** È detta anche la città eterna - **18.** Altro modo di indicare il mozzicone di sigaretta - **19.** Lo fece D'Annunzio su Vienna - **22.** Lo stesso in latino - **24.** Iniziali della Tamaro - **25.** Pronome personale

OROSCOPO



ARIETE

21 Marzo - 20 Aprile

Amore. Se avete il cuore libero, non è esclusa la nascita di un nuovo amore in circostanze del tutto insolite.

Salute. La cosa migliore che possiate fare è trovare un luogo silenzioso e pieno di luce per rilassare testa ed occhi.



GEMELLI

21 Maggio - 21 Giugno

Lavoro. Continua una fase d'oro: si crea, si cambia, si tentano diverse strade.

Salute. La situazione è buona sotto molti aspetti. Se però siete sedentari, il consiglio è di bruciare qualche caloria.



LEONE

23 Luglio - 22 Agosto

Lavoro. Il momento è propizio per le pubbliche relazioni.

Salute. Si apre un periodo favorevole per vacanze benessere e cure per stomaco e schiena.



BILANCIA

23 Settembre - 23 Ottobre

Amore. Lasciatevi andare ad un nuovo incontro amoroso che vi permetterà di accedere senza particolari sforzi ad ambienti diversi dal contesto abituale.

Salute. L'energia è ottima e lo specchio sorride compiaciuto.



SAGITTARIO

22 Novembre - 21 Dicembre

Amore. La gelosia si fa sentire forte e chiara. State attenti a non lasciarvi troppo coinvolgere dalle emozioni.

Salute. Lo stress sembra prendere il sopravvento, ma l'ottimismo farà in modo che tutto vada per il meglio.



ACQUARIO

21 Gennaio - 19 Febbraio

Denaro. L'orizzonte finanziario si profila piuttosto sereno: non preoccupatevi quindi se un affare importante tarda a concludersi.

Salute. Alti e bassi con l'appetito vi daranno qualche noia. State attenti se avete uno stile di vita troppo sedentario.



TORO

21 Aprile - 20 Maggio

Denaro. Momento favorevole per le vostre entrate, sotto ogni punto di vista.

Amore. Se avete un partner da tempo ora è il momento per regolarizzarvi, ma fate comunque molta attenzione.



CANCRO

22 Giugno - 22 Luglio

Amore. La stranezza Cancerina vuole che quando l'amore c'è spesso passi in secondo piano per il faticoso lavoro. Sarà probabilmente questo il vostro caso.

Denaro. La stabilità finanziaria non mancherà. State però attenti a saper gestire bene le vostre risorse.



VERGINE

23 Agosto - 22 Settembre

Denaro. evitate investimenti e speculazioni azzardate per non avere sgradevoli sorprese

Amore. Chi è in coppia lotta per dare il via alla propria libertà. Ottime notizie per tutti i single. L'amore è in vista.



SCORPIONE

24 Ottobre - 21 Novembre

Lavoro. Le attività super favorite saranno quelle inerenti ai viaggi, al turismo, alla promozione e all'organizzazione di eventi.

Denaro. Il momento è gratificante, con le entrate che superano le uscite.



CAPRICORNO

22 Dicembre - 20 Gennaio

Amore. L'amore si fa sentire più vivo che mai. Anche per le solitarie è il momento di fare il grande passo.

Denaro. Siate autonome e impegnatevi al massimo. Sarete tutelate nelle vostre scelte per un esito positivo.



PESCI

20 Febbraio - 20 Marzo

Amore. Se siete single, potrete avere la prospettiva di un incontro giusto.

Lavoro. Un vecchio incontro di affari a cui non pensavate più si farà presto avanti portatore di buone notizie.

CARI RAGAZZI, SI TORNA A SCUOLA: RICORDATEVI DI... DORMIRE BENE!

Durante l'estate puntualmente si verifica un vero e proprio stravolgimento degli orari che scandiscono i ritmi della nostra vita durante il resto dell'anno. Anche i genitori più attenti finiscono spesso per cedere alle pressioni dei figli che chiedono, e quasi sempre ottengono, una deroga estiva all'orario per andare a dormire. Con la fine dell'estate gradualmente devono essere ripristinati gli orari corretti perché per superare il difficile ritorno a scuola e garantire un buon rendimento durante l'anno è fondamentale dormire bene. La privazione del sonno, infatti, incide negativamente sulla memoria e sull'attenzione determinando inevitabili ripercussioni sul rendimento scolastico. Tornando a scuola è bene iniziare da subito ad alimentarsi bene e a svolgere attività fisica mentre sono da sconsigliare caldamente nelle ore serali, televisione e videogiochi, spesso causa di ansia ed agitazioni capaci di influenzare notevolmente il ritmo sonno veglia. Ovviamente, dormire bene non vuol dire dormire molto ma riposarsi quanto serve: un bambino tra i tre e i cinque anni dovrebbe dormire almeno dalle 11 alle 13 ore, per poi arrivare a 9-10 ore dai 6 ai 10 anni e almeno 8-9 ore dagli 11 ai 13 anni. Quando si dice: "Dormire bene per sentirsi meglio!"



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



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