

NOTIZIE PER TE

Farmacia Lingotto

Via Nizza, 354 - 10127 Torino - Tel. 011.696.36.68
www.farmacialingotto.it - mail@farmacialingotto.it

www.farmauniti.it



UniNetFarma
Soluzioni per Crescere

MEDICINA

Hiv: non bisogna
abbassare la guardia

PSICOLOGIA

Trauma, narrazione
e resilienza

COSMESI

Sempre più verde

edra

I primi dentini



LINEA
FROBEN® TOSSE
UN RAPIDO SOLLIEVO CONTRO
I FASTIDI DELLA TOSSE.

Froben Tosse Grassa, con effetto espettorante, aiuta a liberarti dalla tosse grassa.
Froben Tosse Secca, con effetto sedativo, aiuta a liberarti dai fastidi della tosse secca.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato.
FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M35/2017, data Autorizzazione Min. 14/09/2017

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

GLI ITALIANI NON SI CURANO

Caro lettore, una recente indagine Istat sul consumo di farmaci e prodotti per la salute afferma che l'Italia è agli ultimi posti tra i 28 Stati dell'Unione Europea. L'indagine ha analizzato i consumi non solo di farmaci su prescrizione medica ma anche di tutti quei prodotti acquistati in Farmacia, come preparati omeopatici, erboristici e integratori alimentari destinati ad alleviare i sintomi, prevenire patologie e migliorare la salute. In Italia si osserva un basso utilizzo di farmaci su prescrizione medica: sono stati utilizzati dal 38,4% degli italiani e dopo di noi, nella classifica dell'Istat, troviamo solo Cipro con il 36,3% e la Romania con il 22,8% della popolazione. Anche nei farmaci senza prescrizione medica l'Italia mostra un basso consumo, è al 19,7%, in coda stavolta il Belgio col 19,1% e ancora la Romania con il 15,3%.

Il basso consumo in Italia di farmaci e prodotti per la salute sicuramente è un indicatore della profonda crisi economica che ha vissuto il nostro Paese nell'ultimo decennio. La Farmacia italiana in questi anni ha cercato di dare una risposta a tutto questo aiutando lo sviluppo del farmaco equivalente: quante volte al banco vi sarà stato proposto dal farmacista l'acquisto di un farmaco equivalente a basso prezzo. Le Farmacie poi, organizzandosi in cooperative e gruppi di acquisto, hanno potuto praticare prezzi al pubblico sempre più convenienti per rispondere a quella esigenza di risparmio richiesta dal pubblico. Ma allo stesso tempo è continuato l'impegno della farmacia per la tutela della salute con giornate di prevenzione, come il DiaDay che ha consentito ai cittadini di misurare gratuitamente la glicemia.

DI

MARCO AGGERI

NOTIZIE PER TE

Rivista bimestrale
della Società Cooperativa Farmauniti
Via Sant'Anselmo 14 - 10125 Torino
n. 1 / 6 del 01/01/18
Tiratura 135.000 copie

Direttore responsabile
Aldo Gallo

Coordinamento editoriale

Edra S.p.A.
Presidente
Giorgio Albonetti
Chief Operations Officer
Ludovico Baldessin
direzione@edraspa.it

Comitato di redazione

Marco Aggeri, Simona Arpellino,
Mercedes Bradaschia, Roberto Bruno,
Giuseppe Tandoi

Hanno collaborato

Anna Maria Coppo, Elisa Da Vinci, Paola Gregori,
Gladys Pace, Chiara Romeo

Progetto e realizzazione Grafica

Manuel Rigo - Mediagraf Lab

Stampa: Mediagraf Spa
Noventa Padovana - PD

Sommario

2 – MEDICINA

Hiv: non bisogna abbassare la guardia

6 – PSICOLOGIA

Trauma, narrazione e resilienza

10 – SPAZIO MAMMA

I primi dentini

14 – OMEOPATIA

Il volto segreto di Arnica montana

18 – COSMESI

Sempre più verde

24 – LETTURE

Altre dimensioni da esplorare





NON BISOGNA ABBASSARE LA GUARDIA

Il virus dell'Hiv è l'agente responsabile della sindrome da immunodeficienza acquisita (Aids)

L'Hiv è un problema più che mai attuale e dalle istituzioni e dalle società scientifiche si moltiplicano gli appelli a non abbassare la guardia. Lo stesso ministro della Salute, Beatrice Lorenzin, ha lanciato una nuova Campagna, con lo slogan: «Con l'Hiv non si scherza, bisogna proteggere se stessi e gli altri e avere rispetto anche del partner». Il problema, spiega, è che «c'è poca consapevolezza tra i ragazzi e le ragazze sulle malattie sessualmente trasmissibili e sull'Aids, come se fosse scomparso e non è così. Per questo abbiamo pensato a una serie di campagne modulate su diverse fasce di età, su diverse sensibilità, per cercare di riattivare l'allarme, contrastare l'abbassamento della percezione del rischio, promuovere comportamenti corretti». La campagna, alla quale hanno collaborato anche l'Istituto superiore di sanità e il Comitato tecnico sanitario, si rivolgerà a diversi target, con spot video di sensibilizzazione per la popolazione generale realizzati con la collaborazione di due testimonial d'eccezione: gli attori Dario Vergasola e Giulia Michellini. Per il target giovanissimi è stata realizzata una campagna di comunicazione decisamente innovativa su Youtube, arruolando alcuni tra i maggiori youtubers italiani: Willwosh, Daniele Doesn't Matter e theShow. Tutti ragazzi che hanno in media più di un milione di iscritti sui rispettivi canali. Anche la Società italiana di malattie infettive e tropicali (Simit) nel 2018 rinnoverà e rinforzerà l'attenzione verso questa malattia, sostenendo la sfida dell'applicazione del piano nazionale Aids. «In particolare» sottolinea Massimo Galli presidente Simit e professore ordinario presso l'Università degli Studi di Milano, direttore di-

visione clinicizzata di malattie infettive AO - Polo Universitario 'Luigi Sacco' «la Simit si impegnerà nel rafforzamento della rete terapeutica, dei programmi di retention in cure e collaborerà sui programmi di prevenzione. Il piano nazionale identifica negli interventi di prevenzione rivolti alle popolazioni chiave e nella diffusione più precoce e più estesa possibile della terapia come prevenzione gli strumenti indispensabili e più efficaci per fermare la diffusione dell'infezione. Ove queste vie non vengano percorse, la situazione non sarà mai pienamente sotto controllo». Ogni anno infatti c'è un numero di infezioni non trascurabile e un numero di nuove diagnosi di infezione che è stabilizzato sulle 3.500 l'anno da molto tempo.

I CASI DI AIDS

Dall'inizio dell'epidemia nel 1982 ad oggi sono stati segnalati al Centro operativo Aids (Coa) quasi 69.000 casi, di cui poco più di 44.000 deceduti fino al 2014. Si osserva un lieve decremento del numero annuo delle nuove diagnosi (778 nel 2016), mentre rimane stabile il numero di decessi. Nel 2016, circa il 22% delle persone diagnosticate con Aids ha seguito una terapia antiretrovirale prima della diagnosi di questa malattia. Il fattore principale che determina la probabilità di avere effettuato una terapia antiretrovirale prima della diagnosi di Aids è la consapevolezza della propria sieropositività: nell'ultimo decennio è aumentata la proporzione delle persone con nuova diagnosi di Aids che ignorava la propria sieropositività e ha scoperto di essere Hiv positiva nei pochi mesi precedenti la diagnosi di Aids, passando dal 20,5% del 1996 al 76,3% del 2016.

NON SEI SOLO

- È attivo un **numero verde Aids** e Infezioni sessualmente trasmesse (**800.861.061**), un servizio anonimo e gratuito, istituito dalla Commissione nazionale lotta contro l'Aids nel 1987 e co-finanziato dal ministero della Salute. Il servizio è impegnato in interventi di prevenzione primaria e secondaria dell'infezione da Hiv, dell'Aids e delle Ist rivolti alla popolazione generale e a target specifici, attraverso l'intervento di counselling multilingue. Da dicembre, l'orario di servizio è stato prolungato dalle 10.00 alle 18.00, compreso il servizio legale.
- Nel sito **www.unicontrolaids.it** si possono trovare le informazioni sulla malattia, le news e le iniziative sul territorio.
- In caso di dubbi parlane con il farmacista potrà fornirti consigli sulla prevenzione e ti aiuterà a contattare il centro specialistico più vicino.



LE NUOVE DIAGNOSI DI INFEZIONE DA HIV

Il Ministero mette in guardia. L'infezione non è stata ancora debellata. Nel 2016 si è osservata una lieve diminuzione sia del numero delle nuove diagnosi di infezione da Hiv per tutte le modalità di trasmissione: maschi che fanno sesso con maschi (Msm); eterosessuali maschi e eterosessuali femmine, consumatori di sostanze per via iniettiva (Idu). Tuttavia sono stati rilevati 3.451 nuovi casi di infezione da Hiv, pari a 5,7 nuovi casi per 100.000 residenti, di cui il 76,9% sono maschi. Questa incidenza pone l'Italia a parità della Grecia al 13° posto tra le nazioni dell'Unione Europea. Le regioni con l'incidenza più alta sono state: il Lazio, le Marche, la Toscana e la Lombardia. La maggior parte delle nuove diagnosi da Hiv si riscontra negli Msm, rimane costante invece il tasso di donne che vengono infettate. Le persone che hanno scoperto di essere Hiv positive nel 2016 hanno un'età mediana di 39 anni per i maschi e di 36 anni per le femmine. L'incidenza maggiore è nella fascia d'età 25-29 anni. Negli ultimi anni si osserva un rilevante aumento della quota degli stranieri con una nuova diagnosi di Hiv, valore che nel 2016 ha raggiunto il 35,8% delle nuove infezioni. Tra loro, il 65,5% di casi è costituita da eterosessuali (femmine 34,9%; maschi 30,6%). Purtroppo va segnalato un dato negativo: negli ultimi anni si osserva un lieve aumento della quota delle persone con nuova diagnosi di Hiv in fase clinica avanzata (bassi CD4 o presenza di sintomi).

LA SITUAZIONE IN EUROPA

L'Italia non è l'unico stato a dover affrontare una situazione difficile. L'organizzazione mondiale della sanità (Oms) Europa e il Centro europeo per il controllo e la prevenzione delle malattie (Ecdc) segnalano infatti che la regione europea dell'Oms è l'unica regione del mondo in cui le nuove infezioni da Hiv sono in aumento. Sono oltre 160 mila le persone della regione europea dell'Oms, di cui più di 29 mila nell'area Ue/See-Spazio economico europeo, che nel 2016 hanno dovuto fare i conti con una nuova diagnosi di

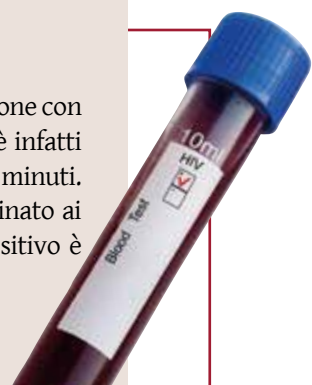
Hiv. Un trend preoccupante, che fra le ragioni annovera il problema delle diagnosi tardive: il 51% dei casi, oltre la metà, viene scoperto quando l'infezione è in stadio avanzato. Un dato che fra gli over 65 sale sopra al 60%. L'Ecdc ha stimato inoltre che ben 122.000 persone (il 15% sul totale nei Paesi dell'Unione Europea) non rientrano nelle statistiche ufficiali, in quanto convivono con l'Hiv senza saperlo. In media passano ben 3,8 anni dall'infezione alla diagnosi, e questo si traduce in "scarsi risultati" terapeutici a lungo termine e in un "maggior rischio di trasmissione dell'Hiv". L'obiettivo di sviluppo sostenibile di porre fine all'epidemia di Hiv entro il 2030 è dunque in pericolo. Dalla recente 16a European Aids conference sono stati a questo proposito lanciati due appelli: accesso rapido ed omogeneo ai test in tutta Europa e per tutti e attenzione all'aumento di consumo di droghe iniettabili che sta investendo la popolazione europea in tutte le fasce di età.

DIAGNOSI PRECOCE

I mezzi per prevenire la trasmissione e combattere le epidemie esistono già, dobbiamo solo usarli in modo appropriato: è infatti disponibile un numero sempre maggiore di strumenti efficaci per i test, la prevenzione e il controllo dell'Hiv, ivi inclusi il trattamento preventivo, la profilassi pre-esposizione, l'auto-test e i test ambulatoriali, la prevenzione basata su app per smartphone e il potenziale per la dispensazione di trattamenti a lungo termine. Purtroppo nell'Unione europea una persona con diagnosi di Hiv su sei non è ancora in trattamento. In coloro che invece hanno iniziato il trattamento, quest'ultimo dimostra appieno la sua efficacia: quasi nove persone con Hiv su dieci sottoposte a trattamento sono virologicamente sopresse. Questo significa che il virus non viene più rilevato nel sangue e non può quindi essere trasmesso ad altri. Accanto a terapie sempre più efficaci si punta l'attenzione anche su trattamenti più "comodi" e rispettosi della vita del paziente, come per esempio la gestione della malattia con la somministrazione di una sola pastiglia giornaliera.

AUTOTEST PER HIV IN FARMACIA

La diagnosi precoce è importantissima per poter tutelare al meglio la salute delle persone con HIV, e il farmacista può rappresentare un prezioso alleato anche su questo fronte: è infatti possibile trovare in farmacia un autotest per l'Hiv in grado di dare l'esito in soli 15 minuti. Si tratta di un test rapido che prevede l'auto prelievo di una goccia di sangue, destinato ai maggiorenni e consegnato insieme a materiale informativo. In caso di risultato positivo è necessario effettuare un test di conferma presso una struttura sanitaria.



Ranbaxy

Qualità senza confine



TRAUMA, NARRAZIONE E RESILIENZA

Come accompagnare uomini e donne
nel percorso inizialmente buio e accidentato
che li ha dolorosamente colti di sorpresa

Gladys Pace


Psicologa-psicoterapeuta, specialista in Psicologia clinica

«Sai com'è? Quando meno te lo aspetti, può capitare che la vita ti gira...».

Le parole di questa giovane ospite di una famiglia che accoglie, all'interno di un progetto Iesa (L'Inserimento eterofamiliare supportato per adulti consiste in una modalità abitativa finalizzata al miglioramento delle condizioni cliniche ed esistenziali di persone seguite dai servizi psichiatrici, alternativa al ricovero in istituzioni chiuse, attraverso la loro integrazione presso famiglie di volontari non loro congiunte. Per approfondimenti G. Aluffi, *Famiglie che accolgono*. Oltre la psichiatria, Edizioni Gruppo Abele, Torino, 2014.), mi sono rimaste impresse a lungo. E tornano ad accendere una nuova luce quando, in tempi e circostanze diverse, mi trovo ad accompagnare uomini e donne nel percorso inizialmente buio e accidentato che li ha dolorosamente colti di sorpresa. Anni fa arrivò in studio una ragazza, M. Appariva più giovane dei suoi 23 anni. Disse di aver seguito il consiglio di sua madre, molto preoccupata per il suo cambiamento dopo l'incidente nel quale la sua migliore amica ha

perso l'uso delle gambe. *«Si stupisce del fatto che io non ricordi nulla di come è andata. Dice che io sono tornata a casa senza dir nulla di quanto era accaduto e che non era normale che la notizia della mia presenza in auto le fosse giunta attraverso altre persone».* mi raccontava, sorpresa a sua volta.

Dopo le prime sedute, il quadro che la situazione presentava rimandava ad una serie di sintomi riconducibili al disturbo post traumatico da stress dove in seguito all'esposizione ad eventi traumatici particolarmente gravi, in alcuni casi, ricordi reali possono essere considerati estranei nel tentativo di estrometterli dalla mente o, sul versante opposto, ricordi ricorrenti e spiacevoli dell'evento si ripresentano in modo persistente. Si possono avere risposte esagerate di allarme e un'iperattivazione che non era presente prima del trauma. Il motore della richiesta di aiuto portata e accolta nello spazio del percorso conclusosi in tempi contenuti fu la paura intensa che, a poco più di un mese dall'evento, arrivò a rinchiudere M. in confini troppo stretti per una ragazza della sua età.



“Di fronte alla perdita, alle avversità, alla sofferenza che possiamo incontrare un giorno o l’altro, nel corso della nostra vita, sono possibili diverse strategie: sia abbandonarsi alla sofferenza e avviarsi alla carriera di vittima, sia fare qualcosa di questa sofferenza, per trascenderla.”

Autobiographie d'un épouvantail
di Boris Cyrulnik (Traduzione della citazione a cura di Gladys Pace)



«Come si può assistere trasmettendo serenità quando la persona che abbiamo di fronte sappiamo che ha appena subito un trauma?». Alla domanda che, da più di un infermiere in supervisione, mi è stata portata negli ultimi 20 anni, è possibile rispondere aprendo di certo a quell'insieme di emozioni, vissuti e principi che regolano la relazione d'aiuto come il rispetto, la fiducia o l'empatia, soffermandomi però su cos'altro richiama oggi in noi il termine "trauma". L'etimo del termine "trauma" rimanda a "ferita". In greco, *traumatizein* significa "ferire" e *traumatikós* "quello che concerne le ferite". Un tempo con questo termine si faceva riferimento al male fisico, oggi invece in quel concetto trova spazio anche la sofferenza psicologica e sociale che tocca la psiche. Ed ecco che le ferite che lasciano alcuni traumi cessano di essere invisibili. Come ben illustra Mollica (R. F. Mollica, *Le ferite invisibili*, il Saggiatore, Milano, 2007), psichiatra statunitense esperto nel trattamento della sindrome post traumatica da stress e direttore di un centro per le vittime di torture e violenze di massa nel Massachussetts, la violenza mobilita anche una reazione terapeutica, di cui un'importante componente è la storia del trauma. E la funzione della storia è quella di guidare colui che ascolta nel processo di guarigione, oltre a quella di prendersi cura del sopravvissuto. Quando anni fa il signor F., che arrivò in terapia pochi mesi prima, senza una chiara consapevolezza di quanto un incidente avvenuto in passato avesse lasciato il segno, mi disse: «È strano, ma parlandole mi accorgo che di quell'episodio non me ne ricordavo più ed è come se questa fosse per me la prima volta che mi accorgo di essere davvero ascoltato.» Avere di fronte una persona disposta ad ascoltare è parte integrante del processo terapeutico e nel corso delle nostre sedute emersero in un tempo relativamente breve gli elementi principali di una storia che F. si sentì di ridefinire alla luce dei passaggi che fino a quel momento non aveva potuto individuare. La riconquista di muoversi da solo in auto fu il frutto che, dissotterrato nel campo di un'autonomia alla quale per anni aveva rinunciato, maggiormente riconobbe come fondamentale.

La vita di nessuna persona è interamente negativa... c'è una forza di guarigione nascosta dentro ciascuno di noi, che si batte per la sopravvivenza anche se la violenza sembra averla esaurita

Le ferite invisibili

di Richard F. Mollica

Erano una coppia e si presentarono in studio mettendo in chiaro da subito la loro differenza. È stata la sorella maggiore a chiamare per prendere l'appuntamento. «Glielo dico subito dottoressa» esordì dopo essersi seduta «*ho insistito parecchio con Giorgio per convincerlo a venire da lei*». A quel punto, con un tono monocorde, il fratello più piccolo, guardando oltre la mia poltrona disse: «*Io sto bene, non mi sono fatto un graffio. È il mio compagno che non c'è più dalla notte dell'incidente*». Il frontale che ha coinvolto il tir e l'auto che ospitava anche il giovane seduto di fronte a me è avvenuto pochi mesi prima, ma l'impatto della perdita si prese più tempo per scavare intorno alla persona più vicina alla vittima una voragine di solitudine che, la spinta di un familiare attento, ci permise di riconoscere, accogliere e lentamente rielaborare.

Fortunatamente la psiche umana, come le ossa, è fortemente incline all'autoguarigione. Il lavoro dello psicoterapeuta, come quello del chirurgo ortopedico è di fornire quelle condizioni in cui l'autoguarigione possa meglio avvenire.

Una base sicura

di John Bowlby

Mi è capitato diverse volte che uomini o donne arrivassero in studio con il bisogno di affrontare separazioni improvvise o perdite inaspettate e che nelle prime sedute rivelassero il timore di una dipendenza dalla psicoterapia, laddove questa si fosse presentata al termine dell'assessment (L'assessment consiste di un certo numero di sedute che seguono il primo contatto telefonico nel corso delle quali la persona accol-

ta mette a fuoco la sua domanda e, in base a quanto emerge, il terapeuta valuta se e come procedere.) come una possibilità di orientamento verso la cura. E fu così anche con L. La sua richiesta partiva dal bisogno di conoscere le sue origini e dalla recente scoperta di non essere la figlia naturale dei genitori con i quali viveva da quando aveva pochi anni. Il vissuto di tradimento è stato il motore che ha spinto la giovane fino a me. E il lavoro condotto anche convocando i genitori che, a fronte della situazione esplosa, si erano dichiarati pronti ad affrontare insieme la rabbia e il disagio che nel conflitto con L. erano diventati insostenibili, permise alla giovane di comprendere molto rapidamente quanto la direzione del lavoro che abbiamo successivamente svolto, fianco a fianco, fosse tutt'altro che orientata al trattenere o allo sviluppare una dipendenza. I tempi della conoscenza di sé attraverso la relazione psicoterapeutica sono certo differenti di caso in caso e le variabili in campo numerose, tuttavia la presa di contatto con lo spazio della seduta si manifesta attraverso il sentire, il vedere e il gustare quelle risorse che ogni soggetto è stimolato a utilizzare per incontrare la persona cui ha scelto di rivolgersi per dire, anche una volta soltanto, «sono qui con il mio bisogno di cura». E, di frequente, rilevo quanto il processo di consapevolezza delle potenzialità che uomini e donne hanno riconosciuto essere «le loro risorse di cura» si è espresso proprio attraverso un cammino di indipendenza dai limiti che, prima del percorso intrapreso e concluso, occupavano un eccesso di spazio.

***Ogni persona, nel suo divenire,
costruisce, incarna e racconta una storia.***

*Storie di vita
di Fabio Veglia*

L'anno scorso, nel periodo natalizio si stava concludendo un percorso in 4 incontri di scrittura e cura sulla narrazione come via di rielaborazione di eventi difficili (Il metodo di *Scrittura e Cura* presentato sul n. 3/2016 di questa rivista prevede l'ausilio della Scrittura nell'accompagnare il soggetto verso la cura di sé. Si tratta di uno strumento utile a stimolare l'espressività di chi porta una richiesta d'aiuto, nel rispetto di tempi e modalità che si definiscono ad ogni incontro e la cui direzione guarda alla ricerca di nuovi equilibri). Ricordo che sebbene il piccolo gruppo si fosse presentato come eterogeneo per quanto concerne le situazioni che li avevano spinti a cercare questo spazio di cura, il vissuto condiviso l'antivigilia di Natale rimandava per tutti al valore del dono. La scoperta delle risorse che ciascuno di loro aveva messo in campo nei loro tragitti esistenziali fu una rivelazione che,

oltre alla sorpresa iniziale, offrì la misura della loro visibilità e presenza significativa, non solo in quel gruppo in quel momento, ma con le persone con le quali ciascuno, fuori da lì, è riuscito nel tempo a riprendere una relazione. L'imbattersi in alcuni eventi critici può, a volte, interrompere la nostra capacità di adattamento, può spingere ad isolarci e in questi casi l'entrata, seppur per breve tempo, in un contesto protetto dove ciascuno può ritrovare la forza e la fiducia per narrarsi costituisce una risorsa di cura, inattesa e potente al pari delle situazioni drammatiche che temporaneamente possono averci travolti.

La resilienza, nell'ambito della fisica, è la capacità di un materiale di resistere a pressioni, urti improvvisi, o a sollecitazioni estreme, senza rompersi né modificare la propria struttura. In termini psicologici invece si definisce resilienza la capacità di trasformare un evento difficile e destabilizzante nel punto da cui partire per ristrutturare la propria vita in termini positivi. «È strano, ma se io dovessi spiegare con poche parole quello che ho vissuto in questi 2 anni, direi che mi pare di avere in un certo senso imparato a vivere». Il Signor D. mi salutò con queste parole, al termine di un percorso intenso e denso di ricordi ricuciti e completati da una seduta all'altra, da un paese all'altro, da persone lasciate ed altre ritrovate. E la resilienza è anche questo, più che resistere si tratta di imparare a vivere, ognuno a modo suo. Inizialmente si rivolse a me quando, nel diventare padre, il fatto di non aver mai conosciuto il suo lo fece sentire inerme. I vuoti con i quali si era misurato da bambino improvvisamente avevano dischiuso una porta nel buio e lì davanti è riuscito a scegliere di farsi aiutare. La volontà di vedere oggi la bellezza della sua neopaternalità, nonostante i fantasmi che si erano palesati con violenza, fu una delle maggiori risorse a partire dalla quale è riuscito a ritrovarsi al centro di una storia di forza e d'amore che ha potuto finalmente scrivere di suo pugno.

Il cammino che abbiamo percorso insieme si è mosso dalla ricerca di quei passaggi significativi nella sua narrazione che lo hanno contraddistinto nella sua unicità. Al pari di quanto scrive Gottschall (J. Gottschall, *L'istinto di narrare*, Bollati Boringhieri editore, Torino, 2014), il lavoro che durante la psicoterapia diventa progressivamente più visibile agli occhi di coloro che scelgono di avviarla è l'essere «aiutati a rivedere le loro storie di vita così che vi possano nuovamente recitare il ruolo di protagonisti».

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero 331-1024203 o inviare una mail a studio.psicoterapia.pace@gmail.com



I PRIMI DENTINI

Igiene orale e controlli periodici dal pedodontista, il dentista specializzato nella cura dei bambini, sono necessari per mantenere una buona salute dei denti

Chiara Romeo

La carie è ancora una delle malattie croniche più diffuse in tutto il mondo. In Italia: secondo i dati del ministero della Salute, a 4 anni di età, ne soffrono il 21,6% dei bambini; a 12 anni sono affetti da carie il 43,1% dei ragazzini. È dunque necessario prendersi cura dei denti fin dalla loro eruzione, perché solo con una corretta prevenzione è possibile limitare o evitare che vadano incontro a serie problematiche.

Inoltre i dati epidemiologici indicano che in Italia un bambino su quattro ha timore del dentista: si tratta quindi di un problema sociale assai diffuso e dalle enormi ricadute sia economiche che sociali. Infatti, chi ha paura del dentista rinuncerà

alla visita periodica odontoiatrica o all'eventuale trattamento, avendo molto probabilmente necessità di cure più invasive in seguito, alle quali tuttavia non si sottoporrà sempre per paura.

Un corretto atteggiamento verso l'igiene orale e un precoce approccio ai controlli odontoiatrici sono la chiave giusta perché i bambini imparino a prendersi cura della propria bocca.

I DENTI DA LATTE

Nei bambini la crescita dei denti da latte varia molto: alcuni hanno già un dentino fin dalla nascita, altri a un anno di età non ne hanno ancora uno. Nella maggior parte dei casi il primo dentino

spunta tra i sei e i dieci mesi e la dentizione detta “da latte” si completa intorno ai due anni, due anni e mezzo. Generalmente i primi denti a spuntare sono gli incisivi inferiori, poi tra gli otto e i dodici mesi spuntano gli incisivi superiori. La dentatura da latte completa comprende venti denti, dieci inferiori e dieci superiori. L'eruzione di un dentino è sempre un piccolo evento traumatico che può avvenire senza particolari disturbi per il bambino ma che talvolta può causare infiammazione, arrossamento, dolore. Nel periodo della prima dentizione è possibile che si presentino alcuni disturbi: pianto, agitazione, irrequietezza, risvegli notturni causati dal dolore e dal fastidio generati nel bambino dai dentini che spingono per uscire. Nel corso della dentizione è normale che il bambino sbavi, voglia mordere o rosicchiare, in questo caso è bene dare qualcosa di duro da masticare, meglio se si tratta di prodotti specifici, costruiti in materiale atossico. Se il dolore è intenso si può somministrare paracetamolo, in gocce o sciroppo, calcolando le dosi dopo aver chiesto consiglio al pediatra.

La seconda dentizione inizia dopo la caduta dei rispettivi denti da latte: di solito i primi a cadere sono gli incisivi inferiori, intorno ai sei anni. A questa età il bambino deve già aver effettuato dei controlli odontoiatrici e il medico saprà dare i giusti consigli su eventuali problematiche legate alla crescita dei denti definitivi.

AD UN ANNO IL PRIMO CONTROLLO

Secondo la Società italiana di odontoiatria infantile (Sioi) l'ideale sarebbe fare una prima visita dal pedodontista, il medico dei denti specializzato nella cura dei più piccoli, già ad un anno di età e comunque prima dei tre.

In questa occasione verrà fatta una semplice ispezione della bocca del bambino, ma è un momento utile per conoscersi e per i primi consigli ai genitori. Infatti, verranno fornite le indicazioni sulle misure di igiene orale più adatte all'età del bambino, ed eventualmente correggere abitudini che possono danneggiare il cavo orale, come una forma del ciuccio non anatomica o dal consumo di sostanze zuccherate.

Il ciuccio, infatti, può influire sulla posizione dei denti e sulla masticazione: per questo andrebbe via via utilizzato un numero sempre ridotto di ore, per esempio nel momento dell'addormentamento e poi tolto, e scelto tra quelli con una forma anatomicamente studiata.

Sempre secondo gli esperti, vanno assolutamente evitati l'uso di zucchero o altre sostanze dolci sul succhietto; così come l'assunzione di bevande zuc-

cherate, tè o camomille, o altre bevande, con il biberon per addormentare il bambino. Infatti lo zucchero rimane il principale nemico dei denti.

Dopo la prima visita è bene programmare dei controlli una volta l'anno. In questo modo si ha il vantaggio di intercettare subito eventuali problemi, sia di sviluppo sia di carie, inoltre di instaurare un rapporto di fiducia tra il medico e il bambino. Questo risulterà utile nel caso si debbano poi effettuare dei piccoli interventi, come la rimozione di una carie, un trauma e successivamente l'ortodonzia. È, infatti, sempre traumatico fare la conoscenza del dentista quando c'è un'emergenza in corso, come un mal di denti o un dente rotto.

I pedodontisti della Sioi ricordano che la paura del dentista non è innata: è qualcosa che è indotto da una scarsa familiarità e dall'atteggiamento dei genitori. Per questo è bene confrontarsi con uno specialista di fiducia, che accoglierà il bambino nello studio insieme ai genitori e lo metterà a suo agio spiegando a cosa servono i vari oggetti.

MISURARE LA PAURA DEL DENTISTA

Ad oggi sono diverse le strategie messe in atto dai pedodontisti per vincere la paura dei piccoli pazienti. Dall'arredo giocoso dello studio, che viene riempito di personaggi dei cartoni e delle favole, così che i bambini si sentano circondati da amici, a disegni e immagini colorate e semplificate per spiegare quali interventi saranno fatti, fino nei casi più irriducibili al trattamento farmacologico di sedazione. Ma per mettere a punto un sistema standardizzato di approccio al piccolo paziente è in atto uno studio



scientifico - cominciato nel 2015 che coinvolge tre regioni Umbria, Lombardia e Abruzzo - per trovare il modo di misurare con una serie di domande la paura del bambino. Il fine ultimo della ricerca è quello di determinare le metodiche di intervento più adatte a far sì che il paziente e la sua famiglia eseguano con esattezza e puntualità le cure prescritte, superando lo stato d'ansia o addirittura la paura.

Sono stati scelti due tipi di questionari pensati per bambini e adolescenti, che pongono al piccolo paziente domande su possibili situazioni in cui potrebbe trovarsi quando è seduto sulla poltrona del dentista e a cui deve rispondere secondo una scala di valori di cinque punti che vanno da "per niente spaventato" a "molto spaventato".

L'IMPORTANZA DELL'IGIENE

L'igiene orale deve cominciare presto appena si vede spuntare il primo dentino.

All'inizio sarà il genitore a pulire i denti, poi, quando avrà acquisito le capacità manuali, sarà lo stesso bambino che spazzolerà efficacemente i denti da solo, due volte al giorno.

All'inizio i dentini vanno puliti con una garzina bagnata, arrotolata sul dito del genitore: questa andrà passata sui dentini ed utilizzata per massaggiare le gengive.

Successivamente si comincerà a far familiarizzare il bambino con lo spazzolino, dandoglielo in mano anche solo per 'giocare' a lavarsi i denti, meglio se insieme ai genitori mentre stanno effettuando l'igiene orale. In questo modo si instaurerà più facilmente l'abitudine a prendersi cura correttamente e quotidianamente dei propri denti.

Oltre allo spazzolino, che elimina i residui di cibo e rimuove la placca, secondo le più recenti Linee guida nazionali del ministero della Salute, è corretto utilizzare anche un dentifricio contenente fluoro, nella quantità adatta all'età del bambino. Dai 6 mesi e fino 6 anni si deve usare un dentifricio contenente 1000 ppm di fluoro, due volte al giorno, con una quantità pari alla grandezza di un pisello. Oltre i sei anni la quantità di fluoro può anche essere maggiore, come nei dentifrici per adulti. Questa sostanza a contatto con i denti rinforza e protegge lo smalto, per questo si raccomanda anche di ridurre al minimo il risciacquo.



www.eglab.it



Anche i farmaci generici hanno un nome. EG[®]

Anche i farmaci generici o equivalenti hanno un nome: EG[®], da sempre, garanzia di sicurezza e qualità. Stesso principio attivo, stessa efficacia dei farmaci di marca e più attenzione al prezzo.

Quando scelgo un generico, chiedo EG[®]



Il volto segreto di ARNICA MONTANA



Il rimedio omeopatico è in grado di sollevare lo spirito di chi ha subito duri colpi dalla vita

Anna Maria Coppo

Farmacia San Giuseppe, Settimo Torinese

Arnica montana, l'arbusto dai fiori gialli simili a margherite, è conosciuto da tempo come rimedio per contusioni, ematomi, traumi, conseguenze di sforzi fisici, fatiche sportive, o per microtraumatismi ripetuti. Meno conosciuto è il potere di questa pianta, con le sue radici, foglie e fiori, per sollevare, preparata col metodo della diluizione omeopatica, anche lo spirito di chi ha subito duri colpi dalla vita. Ormai presente nelle sacche di molti sportivi, è impiegata per impacchi locali, in creme, gel, oli da massaggio, è un rimedio diffuso e conosciuto, anche per traumi dovuti a lavori faticosi ed usuranti, come quello dei muratori, degli operatori sanitari che sollevano i malati ogni giorno, degli addetti di imprese di pulizie o della manutenzione strade. In granuli preparati secondo la diluizione omeopatica è una gran risorsa sia per i traumi da cadute, traumi da impatti violenti con gli avversari negli sport come il rugby, sia quando le fatiche di allenamenti, partite e performance hanno sfinito e sfibrato il corpo, che, indolenzito dalla stanchezza, non trova modo di riposare, sentendo l'appoggio di ogni parte del corpo dolorosa. Arnica è il rimedio omeopatico del "colpo al cuore": quando un evento drammatico o spiacevole, una perdita finanziaria, una delusione, una cattiva notizia improvvisa, una estenuante fatica sia fisica che intellettuale lasciano il segno nel corpo e nello spirito, e questo segno appare come un'astenia dolorosa, come se un colpo durissimo lasciasse prostrati, senza parola, silenziosi e assorti. Per riprenderci abbiamo bisogno di non essere disturbati, toccati, avvicinati. Tutto ci fa male, il cane dell'amica che ci salta addosso per farci festa, il nipotino che ci corre incontro per saltarci in braccio, non vogliamo essere sfiorati, nemmeno gli abbracci dei familiari, dell'innamorato o del consorte possiamo sopportare, e pronunciamo la frase di chi ha bisogno di Arnica per una caduta od un incidente: «lasciami in pace, va tutto bene, vattene via, ora mi riprendo!»

La pianta dell'Arnica è chiamata dai francesi anche: "*Herbe aux prêcheurs*", erba dei predicatori, adatta per aiutare chi si affatica oltre i limiti per un fine superiore, e non risparmia le forze per salire sempre più in alto, con lo spirito e con la fatica, ed esagera con gli sforzi, gli impegni ed il lavoro. Resiste ostinatamente ai consigli di risparmiarsi, e ritiene che il proprio compito sia importante, e vuole essere lasciato in pace per compierlo, proteggendo gli altri con il suo coraggio e la sua perseveranza. «Tropo stanco per dormire, ha parlato talmente tanto che la voce non esce più, afono per lo sforzo, sfinito dalle prove a cui si è sottoposto». Dice l'omeopata francese Didier Grandgeorge che la lezione di Arnica è di imparare a condividere la fatica con gli altri, perché non siamo soli in questo mondo, e per sostenere l'impegno è bene dividerlo. Quando la fatica lascia dei segni, fisici ed emotivi, il rimedio Arnica è una risorsa di cui riconoscere l'opportunità in quel momento. Spesso i granuli sono nell'altra stanza.





IL NONNO DI GIULIO

Giulio ricorda di quando suo nonno, da affettuoso e socievole, divenne improvvisamente scuro, triste, abbattuto, solitario: «Non mi voleva più intorno, mi mandava a giocare da un'altra parte, non voleva ascoltare il racconto delle mie prime avventure sportive, eppure ero piccolo, non andavo ancora alle elementari, ed il nonno prima era sempre intenerito da me ed interessato alle mie prodezze. La nonna diceva che il nonno “aveva subito un duro colpo”, “una tremenda delusione” che aveva a che vedere con la crisi economica dell'Argentina. La nonna sdrammaticizzava, ma la vita in casa non era più la stessa. Poi il nonno si ammalò e ci lasciò, ed ora c'è solo la nonna. Sto studiando Medicina ora, e leggo testi di omeopatia, un pensiero ricorrente è quello dei granuli di Arnica, allora erano nella mia sacca, avrebbero forse fatto bene al nonno».



LA MIGLIORE COMMESSA DELL'ANNO

Valeria voleva dimostrare che in questi tempi di lavori precari, instabili ed incerti l'impegno poteva dare grandi risultati: così, lavorando in due realtà commerciali diverse, aveva riempito il suo orario settimanale fino a circa 50 ore, dando disponibilità anche alla sera, se avessero avuto bisogno di lei. Saliva le scale e le ridiscendeva centinaia di volte con scatoloni di stivali, scarpe eleganti e sportive, fino a sfinirsi: metteva a posto ogni cosa, lasciava il posto di lavoro per ultima, ed arrivata a casa voleva solo stare tranquilla, il fidanzato non poteva nemmeno avvicinarsi, la stancava, ed il fratellino veniva allontanato come un piccolo importuno, finché non accettò di prolungare l'orario, e quando tornava tutti ormai dormivano. Una brutta storta alla caviglia rischiò di farle perdere giorni di lavoro, ma monodosi ripetute di Arnica omeopatica accelerarono la sua guarigione, tanto che non perse nemmeno un giorno di lavoro. Dopo Arnica Valeria resse meglio la fatica, ed arrivata a casa le persone care la aiutavano a riprendersi dalla giornata.



I DUBBI DEL MEDICO

Un medico eccessivamente provato mentalmente e fisicamente aveva perso il desiderio di lavorare, ogni giorno dubitava delle sue prescrizioni, si chiedeva se erano appropriate e se aveva dato tutte le spiegazioni al paziente. Dubitava anche di aver chiuso la porta, spento le luci, e doveva tornare indietro a controllare. Questo cambiamento lo preoccupò, e una sola dose di Arnica lo fece ristabilire in pochi giorni, facendogli ritrovare la memoria e la sicurezza. Questo caso è citato nel terzo volume della “Materia medica viva” di George Vithoukas. I due casi precedenti sono frutto della mia fantasia.

EDIZIONI
LSWR

IVANA SPAGNA

Sarà capitato anche a te



“ Si è felici veramente quando la felicità del prossimo, nata da un nostro buon gesto, si riflette su di noi. ”

Non tutto ciò che ci accade si può spiegare, ma a tutto possiamo rivolgere uno sguardo attento e un cuore sincero: **Ivana Spagna**, con una voce inconfondibile anche sulla carta, racconta momenti, sogni, incontri e premonizioni che hanno segnato la sua vita. Bagliori che aprono le porte su un'altra dimensione, mentre illuminano di gratitudine il mondo che ci circonda.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.comm@lswr.it

A SOLI
14,90
EURO

Sempre più verde



Prodotti di bellezza e igiene efficaci, gradevoli e sicuri sono ciò che i consumatori vogliono per proteggere e curare la pelle: breve viaggio fra i cosmetici naturali ed eco-bio

Inquinamento, effetto serra, condizioni climatiche rivoluzionate, polveri sottili nelle città...sempre più spesso siamo circondati da fenomeni negativi che mettono a repentaglio la qualità della nostra vita ed è per questo che per quanto riguarda la bellezza ci stiamo orientando verso prodotti che privilegiano la naturalità amica a protezione della nostra salute. Lo facciamo per quanto riguarda l'alimentazione (i prodotti biologici sono sempre più richiesti e consumati) e, con maggior frequenza, anche per quanto riguarda la cosmetica.

È cresciuta, infatti, la produzione di cosmetici a derivazione naturale anche nel nostro Paese (oggi rappresenta il 9% di tutti i prodotti di igiene e bellezza) ma c'è ancora molta confusione per quanto riguarda prodotto naturale, dermocompatibile, ecologico, biologico, vegano e soprattutto certificato. In Italia e in Europa, infatti, non esiste una certificazione univoca per i cosmetici naturali e biologici ma in ogni Paese – dalla Germania all'Italia – ci sono enti privati o consorzi di aziende che hanno dato vita a strutture di controllo con l'obiettivo di rassicurare i consumatori sulla validità di ingredienti, materie prime e

cosmetici finiti. I più noti a livello europeo sono, per esempio, Cosmos e Natrue mentre a livello italiano i più accreditati sono Aiab, Ccpb e Icea.

In questi ultimi anni, anche secondo il motore di ricerca Google, la parola più cercata in rete è stata 'naturale' e si moltiplica il numero di persone – in particolare donne – che per molti motivi si orienta sempre più verso l'acquisto di prodotti di igiene e bellezza a base botanica, con un occhio al benessere della propria pelle e anche alla salvaguardia dell'ambiente.

LA DIFFERENZA NELL'ETICHETTA

Ma cosa contraddistingue e differenzia un cosmetico naturale o biologico da un prodotto di igiene o di cosmesi di sintesi?

Il cosmetico naturale, tendenzialmente, è semplice e composto da pochi ingredienti che sono sempre, per legge, elencati nell'etichetta secondo le indicazioni Inci (International nomenclature of cosmetic ingredients) che mettono al primo posto il componente utilizzato in maggior quantità (generalmente l'acqua) e all'ultimo quello impiegato in percentuale minima. Gli ingredienti impiegati nei cosmetici na-

DEFINIZIONE DI COSMETICO ECO-BIOLOGICO

Secondo le indicazioni dei maggiori enti certificatori presenti nel nostro Paese un cosmetico può definirsi biologico quando contiene una percentuale minima di ingredienti biologici (almeno il 10% di prodotti da risciacquo, quelli contenenti più dell'80% di ingredienti di origine minerale e il 20% di tutti gli altri prodotti finiti). Inoltre, almeno il 95% degli agro ingredienti fisicamente trasformati deve essere biologico, almeno il 98% della formulazione deve essere di origine naturale e gli ingredienti processati chimicamente devono essere biologici. Questo non considerando l'acqua (che spesso ha tipologie naturali come le acque floreali, termali, marine). Il che significa che, comprendendo anche l'acqua, la percentuale di componenti biologici di un cosmetico classificato eco-bio deve essere almeno il 95%. Gli imballaggi, inoltre, non devono utilizzare polivinilcloruro (Pvc) o altre materie plastiche clorate, polistirolo e sostanze derivate da microrganismi o enzimi Ogm (Organismi geneticamente modificati). Si devono privilegiare materiali riciclabili. È vietato, inoltre, l'impiego di Ogm e di prodotti che usano radiazioni ionizzanti e materie prime non vegetali considerate 'a rischio' cioè allergizzanti, irritanti o con evidenze di probabili danni per la salute dell'uomo.

SIGLE E SITI

Aiab - Associazione italiana per l'agricoltura biologica - www.aiab.it

CCPB - Consorzio controllo prodotti biologici - www.ccpb.it

Icea - Istituto per la certificazione etica e ambientale - <https://icea.bio/>

Cosmos - <https://cosmos-standard.org/welcome/benvenuti/>

Natrue - www.natrue.org

turali sono per lo più derivati dal mondo vegetale o minerale, estratti con metodologie non aggressive (per esempio senza l'uso di solventi o tecniche ad altissima temperatura), sono lavorati con metodi produttivi a basso impatto ambientale e con sistemi che fanno risparmiare energia e non inquinano e i prodotti finiti hanno confezioni che, quasi sempre, sono riciclabili e biodegradabili. Inoltre, quasi tutti questi prodotti riportano la dicitura 'non testato su animali'. La legge italiana in tema di cosmetica (713/86) è abbastanza soddisfacente sia per quanto riguarda la produzione sia per le caratteristiche e a livello europeo si sta lavorando per arrivare ad avere una legislazione che regoli anche il cosiddetto 'cosmetico naturale e biologico', mentre, attualmente, tutti i cosmetici devono sottostare al Regolamento 1223/2009. In attesa delle nuove norme per il cosmetico eco-bio, tuttavia, si può prestare attenzione ad alcuni elementi.

CHIMICA VERDE

Possiamo partire dal fatto che un cosmetico naturale deve impiegare materie prime a base vegetale – tra quelle a disposizione della cosmetica ce ne sono più di 1.000 – anche se, per ottenere una formulazione che sia anche gradevole da usare e che si conservi nel tempo, spesso, i formulatori devono impiegare anche emulsionanti, tensioattivi, conservanti e battericidi. Questi, tuttavia, possono essere sviluppati da quella che molti chiamano “chimica verde” ovvero lo sviluppo di molecole sostenibili, biodegradabili e non derivate dal petrolio. A parte oli e burri, un cosmetico non può contenere solo ingredienti vegetali ma può andare da una composizione del 10% (prodotti naturali) fino al 70-95% dei prodotti di bellezza bio che impiegano quasi sempre – se certificati – estratti di piante da agricoltura biologica e materie prime non nocive per l'uomo e l'ambiente. Va sottolineato inoltre, che gli oli vegetali hanno una compo-



COSA VUOL DIRE COSMETICO ECODERMOCOMPATIBILE

Il cosmetico eodermocompatibile ha due caratteristiche importanti: ha una composizione con principi attivi e veicoli che rispettano l'ambiente ma ha un valore aggiunto, la dermocompatibilità cioè la sua applicabilità sulla pelle non genera problemi sull'epidermide ma la aiuta a tirar fuori le sue migliori attività fisiologiche. I cosmetici e i prodotti di igiene dermocompatibili impiegano per lo più componenti di origine naturale e sono spesso sottoposti alla certificazioni degli enti presenti a livello nazionale e internazionale ma possono anche impiegare materie prime biologiche prodotte con i dettami della chimica “green”. A coniare il termine eodermocompatibilità è stata Skineco (www.skineco.org), un'associazione internazionale e multidisciplinare che si occupa dello studio e dello sviluppo di formulazioni attente all'ambiente considerando per “ambiente” per primo l'essere umano. A questa associazione aderiscono dermatologi, cosmetologi e addetti ai lavori.

Brexidol

24 ORE
IN AZIONE
CONTRO
IL DOLORE.



1 CEROTTO
AL GIORNO



Attivo fino a 24 ore contro il dolore e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.

Grazie alle caratteristiche di rilascio del suo principio attivo, Brexidol agisce fino a 24 ore con un solo cerotto. Un'ottimale aderenza consente l'applicazione non solo su schiena e collo, ma anche sulle articolazioni di braccia e gambe. Pratico da applicare.

Disponibile in 2 formati da 4 e da 8 cerotti. In farmacia.



È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/12/2016.

 **Chiesi**



PER CHI PREFERISCE I COSMETICI VEGAN

Da qualche anno a questa parte stanno prendendo piede i cosmetici dedicati ai vegetariani o ai vegani che devono essere prodotti senza l'impiego di materie prime di provenienza animale. Anche per questi cosmetici esistono delle apposite certificazioni rilasciate da Icea che sono:

ICEA Vegetariano - per cosmetici ottenuti evitando l'impiego di ingredienti/coadiuvanti/ausiliari di fabbricazione di origine animale ottenuti con il sacrificio e/o il maltrattamento di animali (è ammesso il miele, sono esclusi a priori: placenta, cocciniglia e seta).

ICEA Vegan - per cosmetici ottenuti senza l'impiego nell'intero ciclo di produzione di qualsiasi sostanza/ingrediente di origine animale e di altri prodotti degli allevamenti o di animali, anche se non sottoposti a sacrificio e/o maltrattamenti.

sizione lipidica molto simile a quella del sebo umano e per questo sono ideali per ripristinare la barriera cutanea con un'azione protettiva ed emolliente.

È noto che in tema di detergenza, per esempio, è difficile trovare tensioattivi molto schiumogeni totalmente naturali e molte volte un soggetto dalla pelle delicata e sensibile deve orientarsi proprio a prodotti a bassa schiumosità o, addirittura, a oli "lavanti" per evitare di compromettere la barriera idrolipidica della propria epidermide. Un altro tema è la realizzazione di balsami districanti per capelli ricci privi di ingredienti di sintesi. Sul tema conservanti e battericidi c'è la tendenza a impiegare oli essenziali che però, sono inadatti ai soggetti con la pelle delicata che possono sviluppare delle allergie, così come le formulazioni contenenti alcool etilico. Per questo le aziende che producono cosmetici naturali fanno anche molta ricerca sui contenitori, privilegiando quelli "airless" o le confezioni monodose. Creme e make up "naturali", inoltre, devono fare i conti con le possibili variazioni organolettiche del prodotto legate alla consistenza, al colore, all'ossidazione, alla viscosità, all'odore. Quindi c'è una grande attenzione ai dosaggi e alle miscele proprio per garantire al consumatore sicurezza, efficacia e gradevolezza.

LE MATERIE PRIME VIETATE

Ultimamente la richiesta di cosmetici naturali ha portato i consumatori a premiare quei prodotti che dichiarano di non utilizzare ingredienti considerati nocivi e quindi si è assistito a un aumento della comunicazione che ne sottolinea la mancanza.

Oltre al no alla presenza di nickel e metalli pesanti - fortemente allergizzanti - oggi vanno di moda anche quelli senza glutine ma soprattutto quelli senza parabeni, silicani, polietilenglicole, etossilati, petrolati, acrilati, sodio laurilsolfato e altri tensioattivi aggressivi.

È giusto quindi assicurarsi che nei cosmetici di derivazione naturale queste materie prime non siano presenti ma va prestata attenzione, come si è detto all'inizio, anche agli ingredienti utilizzati. Infine, va segnalato che, spesso, le informazioni che circolano in rete sui cosmetici naturali possono non avere validità scientifica. Non a caso proprio Cosmetics Italia, l'Associazione delle imprese del settore della bellezza presenterà nei prossimi mesi, un'utile pubblicazione che cercherà di fare chiarezza su ingredienti, prodotti, interazione dei cosmetici con la pelle e sicurezza.



Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

Altre dimensioni da esplorare

Sono tanti i misteri che la mente umana non comprende

Mercedes Bradaschia

Vi è mai successo di andare in un posto nuovo, dove non siete mai stati, e avere l'impressione di esserci già passati, perché conoscete particolari di cui altrimenti non potreste essere al corrente? Vi è mai capitato di vedere in sogno situazioni che si sono trasformate in realtà? Vi è mai capitato di pensare a una persona che non vedete da tempo e poi incontrarla per strada? A Ivana Spagna queste cose sono successe ma finora non ne aveva parlato perché «la paura è sempre quella: essere presi per matti o, comunque, per persone dalla mente poco stabile». I tanti piccoli episodi tra sogni premonitori, eventi «miracolosi» e visioni di entità non umane che la cantante ha vissuto sono ora raccolti nel libro «Sarà capitato anche a te». «Dopo tanti anni», spiega Ivana Spagna, «mi sono fatta coraggio e ho deciso di raccontare i fatti strani che mi sono accaduti. E sto scoprendo che a viverli siamo in tanti». Infatti, ad ogni presentazione del libro, e soprattutto nelle trasmissioni televisive, si è accesa forte la discussione su questi delicati argomenti. L'autrice svela tra le pagine di «Sarà capitato anche a te» il legame speciale con la sua famiglia, la sua profonda fede cattolica e l'amore per gli animali. «Tanti sono i fatti straordinari che mi sono capitati» spiega Spagna «e in questo libro racconto i sogni dove ho incontrato i miei cari defunti che mi hanno parlato di cose che puntualmente sono accadute nei giorni successivi». Quello che emerge

è l'autoritratto di una donna che crede nella famiglia, nei legami di amicizia sinceri, nella preghiera e nella semplicità. Un ritratto sconosciuto a gran parte del suo pubblico. «Non tutto ciò che ci accade si può spiegare, ma a tutto possiamo rivolgere uno sguardo attento e un cuore sincero» spiega la cantautrice che da oltre trent'anni calca le scene italiane, «gli episodi che racconto sono bagliori che aprono le porte su un'altra dimensione, mentre illuminano di gratitudine il mondo che ci circonda».

Ivana Spagna

Cantautrice e scrittrice di successo da oltre trent'anni, è diventata famosa tra il grande pubblico nella seconda metà degli anni Ottanta, quando i suoi singoli hanno scalato le classifiche italiane ed europee. Negli anni Novanta ha collezionato nuovi successi vincendo quattro Telegatti e classificandosi terza e quarta al Festival di Sanremo. Nel 2006 le è stato consegnato il Disco d'Oro alla Carriera per aver superato il traguardo degli 11 milioni di dischi venduti. A partire dagli anni 2000 ha affiancato all'attività di cantautrice quella di scrittrice di successo, pubblicando la fiaba *Briciola, storia di un abbandono* (2002) e l'autobiografia *Quasi una confessione!* (2011).



IVANA SPAGNA

Sarà capitato anche a te

Edizioni LSWR, 2017, pp. 176

FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A
70 MILIARDI
DI FERMENTI LATTICI VIVI



MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



NO FRIGO

Monodose giornaliera² orosolubile^{1,2}



SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio¹, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana¹

ALIMENTA
IL FORMIDABILE
CHE C'È IN TE

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



SANDOZ A Novartis
Division

sandoz.it

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

IT1707667469

BENESSERE SENZA PENSIERI

CONTRO I SINTOMI
DEL DOLORE

CONTRO GLI STATI
INFLUENZALI

PER MIGLIORARE
LA REGOLARITÀ INTESTINALE

CONTRO
I DOLORI MUSCOLARI

CONTRO LE INFIAMMAZIONI
DEL CAVO OROFARINGEO

take it
easy

Scopri la linea di **automedicazione ZENTIVA**

**Per alleviare lievi e temporanei
problemi di salute,**

i farmaci di automedicazione Zentiva
offrono una soluzione di qualità a costi
accessibili garantita dal Gruppo Sanofi.

www.zentiva.it

www.takeiteasyzentiva.it



È un medicinale. Leggere attentamente
il foglio illustrativo. Non utilizzare
il medicinale nei bambini di età inferiore
ai 13 anni. Autorizzazione del 05/07/2016.

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

SANOFI