

periodico di salute attualità e cultura | Gennaio 2021

160

PHARMA

magazine

PHARMA MAGAZINE è il mensile di salute attualità, cultura edito da Edizioni Personalizzate - Gruppo Moretti Editore - Incoperina: Audrey Tautou - Foto © S. Bukley / Depositphotos.com

VIP

AUDREY TAUTOU

IL FAVOLOSO MONDO DELLA BENEFICENZA

- **L'INTERVISTA** > Il mio piccolo genio
- **ATTUALITÀ:** > Covid a casa: le cure
- **BEAUTY:** > L'architettura della bellezza



NOVA.gola

NON SCONFIGGE
I DRAGHI
SPEGNE IL
MAL DI GOLA

GRAZIE ALLA FORMAZIONE DI UN FILM PROTETTIVO



ORA
ANCHE
junior



www.novaargentina.it

IL FUTURO È GIÀ QUI

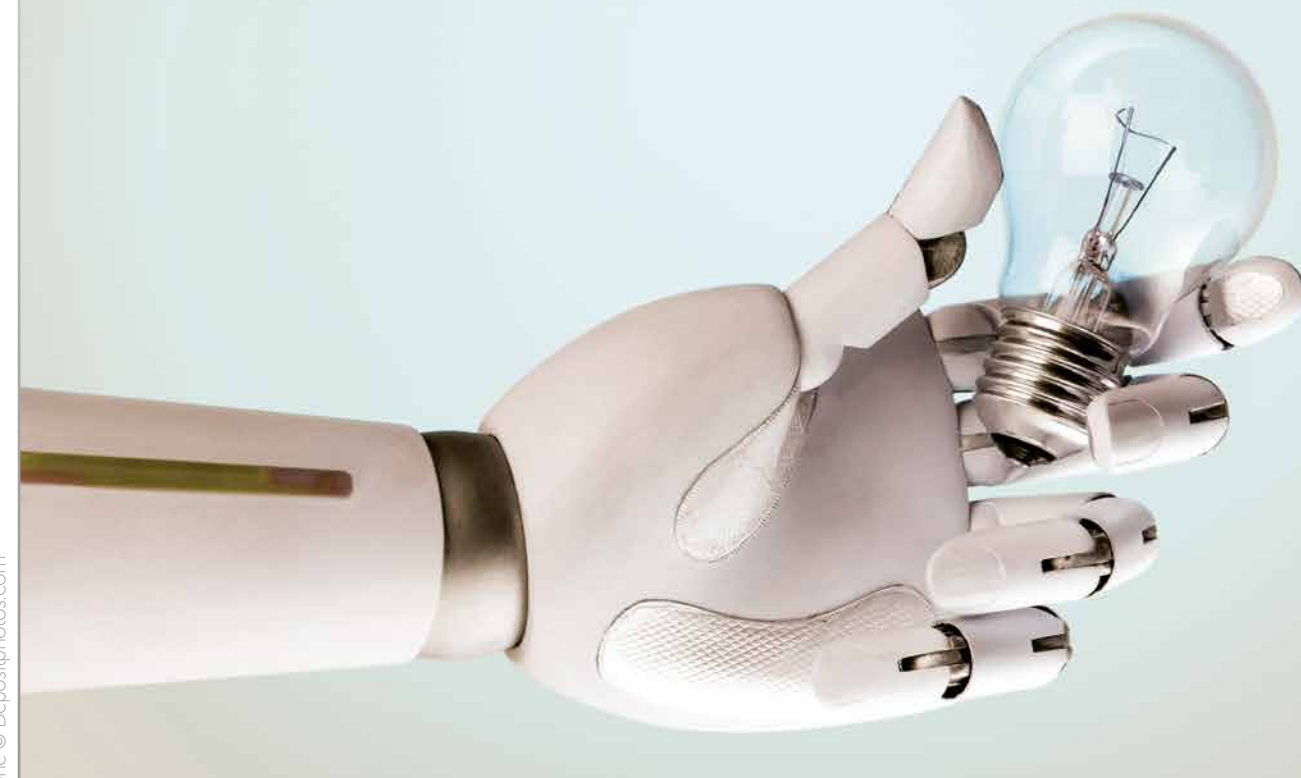


Illustrazione © Depositphotos.com

È nello sguardo, nella curiosità e nel coraggio dei nostri bambini. E nella capacità di noi adulti - genitori, insegnanti, politici: tutta la società civile - di ascoltarli e sostenerli nel loro sviluppo. Così salutiamo questo nuovo anno guardando al futuro con un articolo sui *gifted*, i bambini ad alto potenziale. Spesso imparano a parlare presto, sono curiosi ed esigenti e nutrono tantissime passioni: nella nostra intervista scopriamo come riconoscerli e ricordiamo l'importanza di aiutare ogni bambino a sviluppare tutto il suo potenziale. In questo numero ricco di ispirazione, non dimentichiamo, ovviamente, il Covid-19.

In attesa delle prime dosi di vaccino, verifichiamo i protocolli per le terapie domiciliari e le precauzioni indispensabili per contenere il contagio quando in casa c'è un positivo. Ci tuffiamo quindi nella Storia della farmacia, accompagnati dal nostro Antonio Corvi, con una straordinaria incursione in un antico formulario dedicato ai cosmetici, che diventa la cartina al tornasole degli usi e costumi di quella che a breve sarà la Belle Époque. Ci spostiamo poi Oltralpe per scoprire una "rivoluzione" avviata con tanti progetti in una *maison de retraite*, una casa di riposo, tra tecnologia, buon senso e molta sensibilità. Le pagine Beauty

ci accompagnano poi attraverso l'architettura della bellezza, mentre quelle dei viaggi ci portano in Terra Santa, nella sorprendente Città bianca: Tel Aviv. Abbiamo scelto questa meta perché, come i piccoli geni con cui abbiamo aperto la rivista, Tel Aviv è una "bambina": è stata fondata nel 1909 e l'età media dei suoi abitanti è decisamente green, 34 anni. È una città proiettata nel futuro, come noi vogliamo essere in ogni giorno di questo anno nuovo... e mentre leggiamo, comodi comodi, i suggerimenti delle stelle! Auguriamo allora a tutti uno splendido 2021 ricco di valori, progetti e passioni. Ad maiora!

Luisa Castellini

DA
OGGI
gusto
miele e limone

AUTORIZZAZIONE MINISTERIALE DEL 29/09/2020. E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Coordinatore Editoriale
LUISA CASTELLINI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringraziano
APIAFCO, CLAUDIA AMATO,
ANTONIO CORVI, FANNY LE JALLÉ,
RENZO LE PERA, ELISA TAMBURNOTTI,
MARIA ASSUNTA ZANETTI

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore
Edizioni Personalizzate s.a.s.
via I.d'Aste 3/1, Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Edizioni Personalizzate
via I.d'Aste 3/1, Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa
Tipmeca, Recco, Genova

Pharma Magazine
Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.
È vietata la riproduzione, anche parziale,
di testi, immagini o disegni pubblicati,
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la
loro responsabilità e non rispecchiano
necessariamente quelle della Direzione della
rivista. All'interno dei contributi possono essere
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e
per completezza d'informazione sui temi trattati.

Sommario

IL MIO PICCOLO GENIO

Intervista a Maria Assunta Zanetti e Elisa Tamburnotti
Di Luisa Castellini

Iniziano a parlare presto e bene,
sono straordinariamente curiosi
e attenti e molto sensibili. Come
riconoscere un talento precoce
e sostenerlo? Dalla famiglia pas-

sando per la scuola, il mondo dei
gifted attraverso l'esperienza e le
attività del LabTalento di Pavia, il
punto di riferimento italiano per i
bambini plusdotati.



8

SALUTE

6 PILLOLE DI SALUTE

13 ATTUALITÀ
Covid a casa: le cure

19 STORIA DELLA FARMACIA
Il manuale di René Cerbelaud
Antonio Corvi

PARLIAMO DI

22 PROSPETTIVE
A misura di senior
Luisa Castellini

24 IN CUCINA
Polpette di fave
in salsa di cicoria

26 BEAUTY
L'architettura della bellezza
Claudia Amato

28 IN GIRO PER IL MONDO: ISRAELE
Tel Aviv
Luisa Castellini

30 OROSCOPO



13



26



Audrey Tautou - Foto © S. Bukley_Depositphotos.com

AUDREY TAUTOU

Il favoloso mondo della beneficenza

Capello corto e scuro, frangetta sbarazzina e sguardo malizioso. L'attrice e modella francese Audrey Justine Tautou (Beaumont, 9 agosto 1976), celebre in tutto il mondo per il ruolo della dolce e svampita protagonista Amélie Poulain, che nell'indimenticabile *Il favoloso mondo di Amélie* interferisce magicamente nelle vite di altre persone, non è solo uno dei volti più amati dal pubblico internazionale ma anche una sostenitrice attiva di diversi e importanti enti di beneficenza.

Già presente, in versione riccia e selvaggia, nel calendario realizzato nel 2010 dal leader della bellezza L'Oréal in partenariato con l'Unesco per finanziare i suoi programmi d'educazione per la lotta al virus dell'Aids, nel 2013 l'abbiamo ammirata in tutto il suo splendore in veste di madrina e sostenitrice dell'incredibile "blue" carpet dell'asta di beneficenza organizzata dall'AmfAR (The Foundation for AIDS Research) in occasione della 66esima edizione del Festival del Cinema di Cannes per raccogliere l'enorme cifra di 32 milioni di dollari. Una silenziosa filantropia la sua, che da anni regala speranza alla ricerca e ai più bisognosi.

INFLUENZA AGLIO E CHIODI DI GAROFANO



Attraverso l'alimentazione è possibile potenziare le difese dell'organismo e combattere l'influenza. In natura di aiuti naturali ve ne sono molti: l'aglio rosso, ricco di allicina, uno dei più potenti antibatterici, antivirali e antimicotici, e i chiodi di garofano, una spezia a base di eugenolo, una sostanza che ha capacità antivirali ad ampio spettro e una particolare efficacia antinfiammatoria.

Foto © Depositphotos.com



ACNE UNA NUOVA CURA

L'acne è una malattia cronica della pelle che spesso persiste oltre l'età adolescenziale, tanto che circa 19 milioni di adulti di età compresa tra i 15 e i 64 anni sono potenzialmente a rischio. Il 50% presenta inoltre un'acne del tronco. Per trattare questa patologia è ora disponibile in Italia il primo retinoide topico - trifarotene in crema - studiato specificamente per i casi moderati.

Foto © Depositphotos.com



"SCUDO" ANTI-ALZHEIMER

In Italia, ogni anno, circa un milione di persone sono colpite da demenza. L'University of Texas Medical Branch, l'Oregon Health & Science University e l'Università degli Studi di Roma Tre, hanno dimostrato che alcune persone hanno la capacità di attivare una sorta di 'scudo' naturale anti-Alzheimer, una risposta cerebrale antiossidante che fa fronte alla neurodegenerazione causata dalla malattia.

Foto © Depositphotos.com

COLESTEROLO? BASTA UN PO' DI AVENA...



Basterebbero solo tre grammi al giorno di beta-glucani (fibre vegetali solubili) di avena per ridurre il livello di colesterolo Ldl del 12%-15% nel giro di quattro-otto settimane. È quanto emerge da uno studio condotto dai ricercatori dell'Ospedale Universitario Sant'Orsola-Malpighi di Bologna per conto della Fondazione Italiana per la Nutrizione e pubblicato sulla rivista internazionale *Nutrients*.

Foto © Depositphotos.com

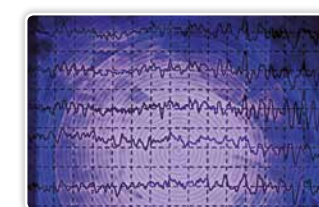


IL FUTURO STAMPE IN 3D

Uno studio di un gruppo di ricercatori dell'Università di Padova e dell'Istituto Veneto di Medicina Molecolare (Vimm) ha mostrato che è possibile "stampare" in 3D un oggetto solido all'interno del corpo senza ricorrere a bisturi e senza danneggiare i tessuti circostanti. Un risultato futuristico che permetterà di "ricostruire" parti mancanti o rimarginare lesioni e ulcere in modo sempre meno invasivo.

Foto © Depositphotos.com

EPILESSIA UN DEVICE PER LE CRISI



Si chiama Epiness ed è un device messo a punto dai ricercatori israeliani del Dipartimento Brain and Cognitive Science dell'Università Ben Gurion per prevedere un attacco epilettico con un'ora di anticipo consentendo alla persona di prepararsi ed evitare situazioni di pericolo, come la guida di auto o la manovra di macchinari pesanti, riducendo anche lo stigma e la vergogna di questa malattia.

Foto © Depositphotos.com

NEMICI DEL CUORE



Attenzione allo stile di vita: dormire poco e saltare i pasti provocherebbe il mal funzionamento dell'apparato cardiovascolare. Lo afferma il Centro per la Lotta contro l'Infarto che sottolinea come il risultato di tutti questi meccanismi sia una «perfetta tempesta» cardiometabolica, che aumenta notevolmente la probabilità di sviluppare un problema cardiovascolare e perfino un infarto o un ictus.

Foto © Depositphotos.com



AVOCADO PER L'INTESTINO

Chi lo mangia tutti i giorni ha più microbi intestinali che scompongono le fibre e producono metaboliti, amici della salute dell'intestino e della diversità microbica. A testimoniarlo è una ricerca dell'Università dell'Illinois. L'avocado, noto per la sua influenza positiva sul cuore perché ricco di grassi monoinsaturi, contiene anche molte fibre, da cui il suo impatto benefico sul microbiota.

Foto © Depositphotos.com

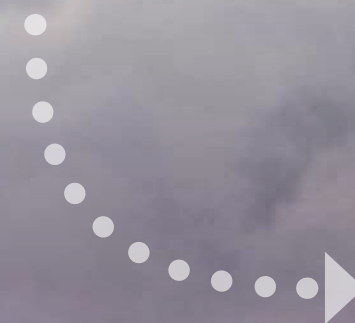
Il mio piccolo

GENIO

A 2 anni possono parlare in modo corretto e fluente, scegliendo con cura ogni vocabolo o decidere di attendere fin quando si sentono sufficientemente competenti.

A 5 possono interrogarsi sulla lealtà, la giustizia e la morte. Incredibilmente curiosi, imparano spesso a leggere e a scrivere da soli e velocemente tutto quello che li appassiona.

La loro mente viaggia rapidissima ma il mondo, soprattutto quello dei coetanei, a volte non riesce a seguirne gli interessi:
ECCO L'UNIVERSO DEI *GIFTED*,
I BAMBINI PLUSDOTATI
O AD ALTO POTENZIALE



D

DICI: GENIO. E PENSI ALL'ECCEZIONE. POI SCORRI LE PAGINE WEB DEL LABORATORIO DEL TALENTO DI PAVIA E TI RENDI SUBITO CONTO CHE FORSE NON È COSÌ. QUANTI SONO I BAMBINI PLUSDOTATI? «Si calcola che ce ne sia uno in ogni classe. Si tratta del 5% degli allievi: una percentuale maggiore dei bambini con DSA (Disturbi Specifici di Apprendimento)» spiega Maria Assunta Zanetti, fondatrice del primo e maggiore riferimento italiano sulla plusdotazione. «Negli ultimi tempi la sensibilità al tema è molto cresciuta - spiega Elisa Tamburnotti, psicologa del LabTalent. Oggi riceviamo molte richieste da genitori di bimbi anche in età prescolare, che trovano presto segnali di plusdotazione nella precocità verbale, ma non solo, così come un netto anticipo delle tappe di sviluppo e una grande sensibilità verso questioni esistenziali». Alcuni sembrano avere uno smisurato bisogno di apprendimenti sempre più complessi. Altri non smettono di alzare la mano in classe, «di chiedere di più e essere autonomi nell'apprendimento: spesso sono appassionati di scienze, precisi e orgogliosi, puntano in alto e non tollerano le proprie debolezze». Sono i bambini che amano stare con gli adulti più che coi coetanei, che spesso non riescono a seguirli nei loro interessi. Questo è uno dei problemi più grandi: «l'incapacità del bambino di sintonizzarsi coi coetanei con cui stenta a trovare canali di condivisione» prosegue Tamburnotti. Un momento... problemi?



Intervista a

Maria Assunta Zanetti

- Docente di Psicologia, Università di Pavia
- Direttore del Laboratorio Italiano di Ricerca e Sviluppo del Talento, del Potenziale e della Plusdotazione LabTalent, Pavia

Elisa Tamburnotti

- Psicologa, LabTalent, Pavia
> labtalento.unipv.it

di Luisa Castellini

UN DONO CHE VA BEN GESTITO

Pensare alla plusdotazione significa mettere da parte gli stereotipi del «piccolo genio che ce la può fare da solo, che deve avere pazienza e imparare ad aspettare. È indispensabile, invece, avere strumenti adeguati per permettere un sano sviluppo e saper coltivare l'aspetto relazionale aiutandoli a sviluppare stima e fiducia». Un esempio pratico? «Un bimbo ad alto potenziale spesso mette in crisi l'insegnante perché obbliga a riflettere e ripensare il modo in cui si lavora» prosegue Zanetti. La scuola è spesso il momento in cui i nodi vengono al pettine e si intensifica la ricerca di supporto da parte dei genitori. «Spesso il bambino soffre vissuti di solitudine nel contesto scolastico ed extrascolastico essendo "più avanti" dei coetanei. Al LabTalent proponiamo diversi tipi di attività per genitori e bambini di 3-5 anni: è importante guardare il bimbo con le lenti giuste e sostenere il suo sviluppo senza fare pressione ed evitare di essere troppo spinti sulla dimensione cognitiva. Occorre aver cura di quegli aspetti in cui può avere difficoltà» racconta Tamburnotti.

Il modello STIMA (Scienza, Tecnica, Ingegneria, Matematica, Arte + Sicurezza, Talento, Intelligenza emotiva, Motivazione, Autostima) prevede una didattica laboratoriale per problemi, che asseconda le tappe di apprendimento secondo l'Universal Design for Learning. L'obiettivo è sviluppare il talento di tutti avendo attenzione ai contesti e alla sicurezza emotiva.

«Solo dai 6 anni si può pensare a una prima valutazione. Il QI potrebbe essere un'etichetta: noi cerchiamo di accompagnarli laddove ci sono segnali di un'intelligenza brillante» prosegue Zanetti. «I bambini partecipano ad attività stimolanti e i genitori seguono incontri di parent training. Stare insieme e vedere che non sono i soli a eccitarsi per la visita al reattore nucleare di Pavia o ad alzare sempre la mano è importantissimo». E poi c'è la scuola. «È importante sensibilizzare e formare gli insegnanti perché il tema è ancora poco conosciuto e affrontato, anche a Scienze della Formazione. Da qui nasce nel 2012 l'Accordo di rete *La Scuola educa il Talento* per formare i docenti per il riconoscimento e il supporto a scuola. Da anni stringiamo sempre più rapporti con le scuole che diventano più sensibili al tema» spiega Zanetti. «I docenti conoscono molti

metodi, strumenti e strategie per sostenere un bambino con un DSA, meno invece per rispondere a un bimbo *gifted*». I risultati?

«Nella nostra esperienza (e dai risultati dei monitoraggi RAV) quando un insegnante riesce a valorizzare un *gifted* non solo lo aiuta a sviluppare il suo potenziale ma può avere ricadute positive su tutta classe: è possibile adottare metodologie personalizzate in un'ottica inclusiva» spiega Tamburnotti. Un

modello d'avanguardia è quello americano, paese molto attento, fin dagli anni '60, alla plusdotazione. Il LabTalent è gemellato con centri internazionali tra cui il Renzulli Center for Creativity, Gifted Education and Talent Development

(>gifted.uconn.edu). «Guardando al Modello Schoolwide Enrichment Model (SEM) che ha compiuto 40

"Il potenziale è democratico: bisogna però saperlo riconoscere e sostenere. Una vera inclusione ci porta a considerare tutti: in definitiva non uno/una di meno vale anche per i plusdotati"

anni e si basa sul piacere (*enjoy*) come leva per aumentare l'apprendimento - come la marea innalza le barche - abbiamo elaborato il modello STIMA che propone una didattica laboratoriale». A questa si affianca un supporto psico-educativo: «si lavora su espressività ed emozioni coi più piccoli ma anche con gli adolescenti. L'estraneità

è un sentimento tipico dell'adolescenza: l'essere plusdotato può acuirlo». La plusdotazione può avere anche una duplice connotazione: punti di forza o debolezza a seconda di come viene riconosciuta e supportata. È possibile che l'asincronia

IL QUADRO NORMATIVO

La direttiva sui BES (Bisogni Educativi Speciali) è del 2012 ma solo nel 2019 è stata integrata con una nota ministeriale in cui si fa riferimento alla plusdotazione e si può anche redigere un PDP (Piano Didattico Personalizzato). Anche la Legge 107 sulla Buona Scuola prevede la possibilità di una didattica flessibile con classi di livello e percorsi di accelerazione che si trovano anche nelle *Linee Guida per il diritto allo studio degli alunni e degli studenti con plusdotazione intellettuale e per lo sviluppo del potenziale e del talento a cui anche il LabTalent ha collaborato. Gli strumenti legislativi in parte ci sono già: basta saperli applicare.*

dello sviluppo crei situazioni di ansia e disagio emotivo» conclude Zanetti. Perché *gifted* o meno, sono sempre bambini e i primi a doverlo ricordare sono proprio i genitori.



Covid a casa: LE CURE



IL MIO PRESENTE È
LA SCLEROSI MULTIPLA
**IL MIO FUTURO
SEI TU**

CON UN LASCITO AD AISM

TU SARAI QUELLA CURA
CHE ANCORA NON C'È

Un lascito a favore di AISM è un gesto di grande amore e responsabilità. Grazie alla tua generosità, puoi lasciare a tutti i bambini e ai loro genitori l'eredità di un mondo libero dalla sclerosi multipla e garantire un sostegno concreto alla ricerca scientifica.

TV SEI FUTURO

**SCLE
ROSI
MULT
IPLA**
ONLUS
associazione
italiana

Con il patrocinio
e la collaborazione del



CONSIGLIO
NAZIONALE
DEL
NOTARIATO

un mondo
libero dalla SM

PER RICEVERE GRATUITAMENTE
LA "GUIDA COMPLETA
AI LASCITI TESTAMENTARI.
IL TESTAMENTO COME STRUMENTO
DI LIBERTÀ" POTETE COMPILARE
IL COUPON E INVIARLO
IN BUSTA CHIUSA A:
AISM ONLUS - VIA OPERAI, 40
16149 GENOVA
OPPURE CONTATTARCI
AL NUMERO 010.2713240
O CON EMAIL LASCITI@AISM.IT

NOME	COGNOME		
INDIRIZZO	N°		
CAP	CITTÀ	PROV.	
TEL.	DATA DI NASCITA		
EMAIL			

Informativa privacy ex art. 13 del GDPR 679/16
Contitolari del trattamento dei Suoi dati personali sono AISM, con Sede Legale in Roma, Via Cavour 181/a, e la sua Fondazione - FISM, con Sede Legale in Genova Via Operai 40. I Suoi dati saranno trattati da AISM e FISM esclusivamente per il perseguimento delle proprie finalità statutarie e, in particolare, per le attività di informazione, sensibilizzazione e raccolta fondi. Il conferimento dei suoi dati personali è necessario per dare seguito alla sua richiesta e ricevere la guida ai lasciti. Per maggiori informazioni sulle modalità di trattamento dei Suoi dati personali, potrà consultare l'informativa estesa sul sito AISM e FISM (www.aism.it/privacy). Potrà in ogni caso esercitare in qualsiasi momento i diritti di cui agli artt. 15-22 del GDPR 679/16, contattando i Titolari AISM e FISM all'indirizzo richiestep Privacy@aism.it o i Responsabili della Protezione dei dati AISM e FISM rispettivamente all'indirizzo dpaism@aism.it e dpofism@aism.it.



Foto © Depositphotos.com

Le terapie e le precauzioni verso i familiari per evitare il contagio:
così si affronta la malattia tra le mura domestiche

COVID A CASA: LE CURE

IL PRIMO PENSIERO CORRE, OVVIAMENTE, AI FAMILIARI. LA MAGGIOR PARTE DEI POSITIVI AL COVID-19, SINTOMATICI, È UN PAZIENTE A BASSO RISCHIO E RIESCE AD AFFRONTARE LA MALATTIA A CASA. «Si calcola che su 600-900 mila contagiati, siano 35 mila i pazienti ricoverati in ospedale» spiega Renzo Le Pera, Vice Segretario Nazionale della Fimmg, la federazione dei medici di famiglia italiani. Sono curati a casa, secondo le linee guida del Ministero della Salute, i pazienti che non hanno «fattori di rischio aumentato come patologie tumorali o immunodepressione» e che presentano una «sintomatologia simil-influenzale (ad esempio rinite, tosse senza difficoltà respiratoria, mialgie, cefalea); assenza di dispnea e tachipnea; febbre a 38° o inferiore da meno di 72 ore; sintomi gastroenterici (in assenza di disidratazione e/o plurime scariche diarroiche); astenia, ageusia disgeusia, anosmia». Punto di riferimento il medico di famiglia o il pediatra per i più piccoli, che verificano subito la presenza di

In collaborazione con
Renzo Le Pera

• Vice Segretario Nazionale FIMMG
Federazione Italiana dei Medici
di Medicina Generale
> fimmg.it

un caregiver e lo informano su come evitare il contagio. È importante che la persona positiva abbia una stanza dedicata (possibilmente anche un bagno, che altrimenti va igienizzato dopo ogni uso), che i contatti siano limitati e protetti (mascherine, guanti, igiene delle mani, areazione degli ambienti) e gli oggetti (stoviglie, biancheria, rifiuti) gestiti a parte. Indispensabile assicurare adeguata idratazione e nutrizione e monitorare la situazione. Si controllano

*"In attesa del vaccino
è indispensabile non
abbassare la guardia e
continuare a rispettare
le raccomandazioni e
le norme igieniche"*

temperatura, pressione e soprattutto saturazione con un pulsossimetro. I dati possono essere riferiti o comunicati tramite smartphone o app: sono diverse le forme di monitoraggio attivate da Asl e Usca. «La terapia di prima linea è sintomatica, con paracetamolo. Dopo 72 ore, se non ci sono miglioramenti, si aggiunge anche il cortisone» prosegue Le Pera. In caso di febbre o dolori articolari o muscolari, salvo controindicazioni, si possono impiegare anche i Fans. Gli antibiotici sono previsti «solo in presenza di sintomatologia febbrile persistente per oltre 72 ore» o in caso di sospetta o dimostrata sovrapposizione batterica. No a lopinavir/ritonavir, all'antibiotico azitromicina e all'idrossiclorochina.

In media viene ricoverato il 4-5% dei pazienti per accertamenti o per intensificare le terapie. «Alcune forme di Covid si risolvono in pochi giorni. Altre lasciano sequele importanti, anche nei più giovani. Tra le più frequenti, l'astenia e le turbe al gusto e all'olfatto». Spesso i pazienti soffrono di forme di ansia dovute al trauma dell'esperienza: da qui l'importanza di convalescenza e, se necessaria, riabilitazione. Ph: M.

PRIMI SINTOMI DEL MAL DI GOLA?

Puoi provare
Benagol[®]
ANTISETTICO Pastiglie

Può iniziare
ad agire dopo
3 MINUTI



TRIPLA AZIONE contro **VIRUS,**
BATTERI e **FUNGHI**



PER UN **RAPIDO SOLLIEVO**

Benagol è un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 26/10/2020

Vivi in
armonia

Mantieni l'equilibrio
della flora intestinale



IL PRIMO
PROBIOTICO
BEVIBILE
CON TECNOLOGIA
DRYCAP
CAPSULA BREVETTATA
PROTEGGE DALL'UMIDITÀ
E DAGLI AGENTI ESTERNI

FORMATO DA
6 E 12 FLACONCINI

L'apporto di probiotici è indicato nel riequilibrio
della flora batterica intestinale conseguente
a squilibri alimentari o terapie antibiotiche.

Senza glutine
Senza lattosio



Ricercatori
di benessere
www.sofarfarm.it

Il manuale di René Cerbelaud

e i cosmetici
in farmacia
all'inizio
del Novecento



I primi cosmetici preparati dagli antichi speciali furono quelle miscele di olio e cera chiamate *Unguento d'Ippocrate* e poi *infrigidante di Galeno* se vi era anche l'essenza di rose. Lo scopo di questo *cold cream* ante litteram era curare le imperfezioni della pelle piuttosto che creare la bellezza o ripristinarla. Di questo si occupavano i pigmentari della Roma imperiale, se non vogliamo risalire addirittura all'Egitto, coi colori per il viso e i capelli. Dal Medioevo, più di un autore si proclamava maestro di prodotti di bellezza. Fu però una Farmacopea diffusa oltre i confini del proprio Protomedicato a chiamare i farmacisti a preparare "*Acque odorose e Composizioni fucate*". A scriverla, un fisico del Collegio Mediolanense, Brando Francesco Castiglioni, figlio del Protomedico Giovanni Onorato, autore del *Prospectus Pharmaceuticus* che tutti i medici e i farmacisti del Ducato dovevano osservare. Il manuale del giovane fisico, che illustra in 102 pagine spiriti, estratti e belletti, compare nell'appendice ricevendo così ufficialità. Ma i farmacisti, ancora per un secolo, non entrano in questo mercato se non per preparare qualche pomata. I testi di madame Pochetti e Isabella Cortese restano il vangelo per le dame che preferivano preparare da sé i mezzi per aumentare la propria seduzione. Alla fine del XVIII secolo la farmacia entra in crisi per l'abbandono delle antiche formule, sostituite da pochi elementi. La *Callopietria* del chimico tedesco Bartolomeo Trommsdorff stimolò l'aumento dei prodotti "da banco": nella prefazione l'autore presta omaggio al senso dell'olfatto che già negli antichi tempi "accrebbe il piacere

 **Antonio Corvi**
• Officina Farmaceutica
Antonio Corvi, Piacenza

della società e della solitudine".

IL FORMULAIRE DI RENÉ CERBELAUD

Farmacista e chimico parigino, interno all'Ospedale di Parigi e allievo all'Istituto Pasteur, René Cerbelaud è l'autore del famoso *Formulaire de principales spécialités de Parfumerie et de Pharmacie*. Una raccolta delle specialità francesi e inglesi facili da preparare e difficili da procurarsi. Nella prefazione, parte dal motto *Natura non facit saltus*. La nuova industria fabbrica in qualche mese o anni a elaborare: purtroppo l'orizzonte è già dominato dai prodotti sintetici. Da qui la necessità di pubblicare una "raccolta tecnica" con formule utili: ai farmacisti interessava la preparazione dei cosmetici, non compresi nelle farmacopee, e che il secolo aveva arricchito di molte materie prime! L'edizione è curatissima: copertina rigida verde-mare, ottima rilegatura, con caratteri di varia dimensione: è il trionfo del bello e del moderno. I capitoli sono in ordine alfabetico e non vi è divisione netta dai prodotti terapeutici; così gli *Alcolats* hanno una concentrazione alcolica libera se appartengono alla profumeria, mentre per le frizioni dovevano rispettare il grado scritto nel *Codex* in vigore. Nel volume troviamo bagni alcalini e solforati e contro le rughe: bastava introdurre nell'acqua tiepida mezzo Kg di amido di riso o fecola di patate e polvere d'iris. Ci sono balsami e ben 7 brillantine: la base è per lo più



PER IL VISO

La lozione per la beltà del viso è composta da glicerina, acqua di rose e acqua di lauroceraso. Quella consigliata dalla ditta Roberts contiene anche qualche goccia di eosinato di potassio contro le macchie.

costituita da olio di ricino in soluzione alcolica aromatizzata con estratto di gelsomino ed essenza di bergamotto. Dei *Cold-creams*, l'autore spiega come evitare l'irrancidimento - con la sostituzione dell'acqua con glicerina e anche qualche grammo di ac. salicilico - e ne sciorina 11 formule, alcune con essenze odorose, ma per lui sono giù superate dalle creme alla vaselina e lanolina. Ci sono poi ricette per il trucco e per creare una base per fissare le ciprie, per le creme agli stearti e a base di vaselina e lanolina. Non manca la profumeria



PER I CAPELLI

Il Formulaire consiglia soluzioni acquose o alcoliche. Le tinture comprendono componenti organici e metallici: le più usate sono miste come quelle al nitrato d'argento e acido pirogallico per le tinte dal castano chiaro al bruno foncé. E per la calvizie? Il rimedio era una pomata al midollo di bue fuso con essenza di bergamotto e geranio.

ormai numerose ditte specializzate, soprattutto francesi, anche se le formule dedicate alla nobiltà restano in parte un segreto della Belle Époque. 

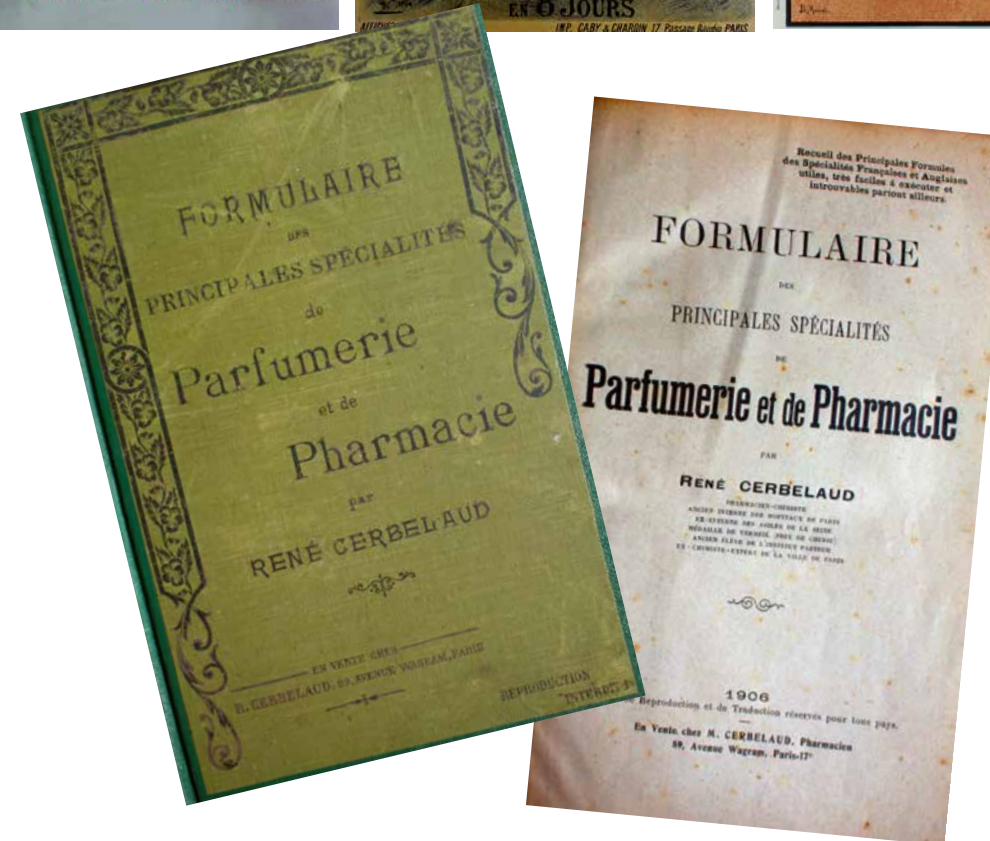


Foto © Officina Farmaceutica Antonio Corvi, Piacenza

con 11 tipi di acqua di colonia, che imitano l'originale di Jean Marie Farina. La preferita? Non mancano formule dedicate al viso, alla cura dei capelli, antisettiche e dentifrici astringenti. Un problema nuovo e di difficile soluzione era di trovare depilatori, accentuato dall'accorciarsi delle gonne. A questo rispondono 11 formule ma quelle a base di arsenico, note in Oriente, sono scartate per la tossicità. Come base rimane la calce viva addizionata da ugual quantità d'amido oltre al 10% di solfuro di sodio. Vi sono poi le

Ciprie, dette anche polveri di riso, anche colorate (terra di Siena, caolino, carminio) con 7 formule e 10 essenze. Precocce l'attenzione ai depositi di grasso, con soluzioni da far assorbire via massaggio. Il capitolo finale è dedicato ai *Vinaigre de toilette*: 8 formule per togliere l'odore sgradevole con 12 tipi aromatizzati. Il manuale, con le sue 692 pagine, sarà utilissimo ai farmacisti avvicinandoli a nuovi componenti utili per soddisfare le richieste del mercato medio avvicinandosi per qualità alle



A MISURA DI SENIOR

Personale in "borghese", pranzi più agili, tanti momenti ludici e conviviali e un buon uso della tecnologia: così in Francia la casa di riposo è davvero una *maison*

Qualcuno deve aver pensato, sommerso da carte e procedure, che un breve video potesse essere più veloce, immediato ed efficace. Così ha realizzato il primo di una lunga e fortunata serie di tutorial destinati ad accendere una piccola rivoluzione nell'assistenza agli anziani francesi. Fanny Le Jallé, intraprendente direttrice dell'EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées

dépendantes: l'equivalente di una nostra casa di riposo) Saint Louis a Champtoceaux nel Nord della Francia, non avrebbe mai pensato a tanto clamore. Eppure quei video hanno innescato un grande cam-

 Luisa Castellini

biamento nella *maison de retraite*, così si chiamano in Francia, da lei gestita e in altre strutture, fino ad arrivare ai tavoli della sanità francese e oggi europea, con un tour sulle potenzialità delle novità digitali nelle strutture sociosanitarie. In questi brevi video realizzati dal personale, le procedure contenute in decine (se non centinaia) di pagine che spesso vengono solo sfogliate, assumono un volto e una voce. Ogni movimento viene spiegato e mostrato. Pochi minuti bastano per trasmettere quanto necessario assicurando continuità e precisione: una conoscenza sempre disponibile a portata di tutti gli operatori con un click. Ma non è tutto. Ai video sono state affidate anche le testimonianze di chi lavora e vive all'EHPAD e dei familiari che lo frequentano. In questo modo sono stati presentati anche altri progetti come quello del *manger-main*. Per aumentare l'autonomia degli ospiti, che hanno spesso difficoltà con le posate ma non vogliono essere imboc-

Sotto: l'EHPAD (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) Saint-Louis a Champtoceaux



Per molti anziani i momenti dei pasti e dell'igiene possono trasformarsi in una fonte di stress: ripensarli e renderli più semplici significa cercare di migliorare la qualità di vita

cati, la direttrice ha pensato a cibi presentati in modo da essere mangiati agilmente, a piccoli bocconi, senza l'aiuto di nessuno. Un modo diverso di guardare a un problema quotidiano. E ancora, ecco i video per armonizzare le pratiche di pulizia e cura degli ospiti affinché ogni gesto, accompagnato dalla sua spiegazione, sia accolto come un momento positivo e non stressante. Gli stessi ospiti sono stati poi protagonisti di alcuni video musicali e hanno partecipato a diverse *challenge* sui social e sperimentato persino i caschi per la realtà virtuale. Tutti modi per continuare ad abitare il mondo, dalla propria *maison* dove sono curatissime le attività ludiche, musicali e di meditazione. La priorità è data all'esperienza degli ospiti: qui, all'EHPAD Saint Louis dove anche gli animali sono benvenuti e i ritmi della giornata sono scanditi dalle campane tibetane, il personale è vestito con semplicità e senza divise perché nessuno si senta in ospedale e tutti si sentano a casa. Così tante piccole attenzioni si trasformano in una rivoluzione: un bell'esempio anche per noi. 

POLPETTE DI FAVE in salsa di cicoria

INGREDIENTI

- 250 g di fave lessate
- 1 cipolla tritata finemente
- 1 cucchiaino di curry di Goa
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 1 uovo
- 20 g di parmigiano reggiano extra vecchio 30 mesi, grattugiato
- 1 mazzetto di cicoriotta
- 2 cucchiai di sesamo per la panatura
- Sale q.b.



rullate in un mixer le fave con la cipolla tritata, il curry e un cucchiaino di olio. In una ciotola sbattete l'uovo leggermente salato, aggiungete le fave e amalgamate bene. Fate riposare. Il composto deve essere morbido. Nel frattempo lessate le cicorie, scolatele in acqua fredda, manterranno il bel colore verde, strizzatele e in un mixer con olio e sale fatene una crema morbida. Fate delle polpette con il composto di fave e passatele nei semi di sesamo. Infornate a 160°C per 10 minuti. Servite con la salsa di cicoria. 

VALORI NUTRIZIONALI (PER 40 G)

CARBOIDRATI 7,33 g
di cui ZUCCHERI 2,82 g

FIBRA 2,9 g

PROTEINE 6,45 g

GRASSI 8,75 g
di cui SATURI 1,74 g



IL LIBRO

CIBO E BENESSERE Per chi soffre di psoriasi... e non solo!

8 volumi, 900 pagine tra consigli, articoli e, naturalmente, tante gustose ricette tra cui quella che in queste pagine vi invitiamo a scoprire. Il fil rouge che attraversa la nuova collana "Cibo e benessere" promossa dall'associazione APIAFCO (Associazione Psoriasici Italiani Amici della Fondazione Corazza) è l'importanza di una corretta alimentazione, ancora più essenziale per chi soffre di una malattia infiammatoria della pelle come la psoriasi, che in Italia

interessa 3 milioni di persone. Così, tra le righe, si può scoprire che avocado, cavolo, verza e cime di rapa sono alimenti funzionali: dei veri e propri *Fighter Food* che, inseriti in una dieta bilanciata, hanno effetti benefici su particolari funzioni dell'organismo. Ogni volume è dedicato a una portata con oltre 350 ricette, suggerite da 14 chef stellati, e tanti articoli e approfondimenti. Curata da Giovanni Bellavia, la mini enciclopedia è scaricabile sul sito > apiafco.org

L'ARCHITETTURA DELLA BELLEZZA

Quasi tutti i tessuti presenti nel nostro organismo sono formati da uno strato più superficiale e uno più profondo, il cosiddetto tessuto connettivo, che svolge un importante ruolo di sostegno e di riempimento. Nell'epidermide tale tessuto prende il nome di derma: è da lì che passano i vasi sanguigni che apportano ossigeno e nutrimento alla pelle, ed è lì che si trovano le "impalcature" della cute, ovvero le fibre di collagene, elastina e acido ialuronico. Con l'avanzare del tempo il nostro corpo inizia a produrre sempre meno e la pelle perde gradualmente tonicità aprendo la strada a piccole rughe e cedimenti cutanei. Per evitare queste problematiche strutturali, la parola d'ordine è "stimolare", ovvero far ripartire - senza traumi - la produzione di elastina e collagene.

Le nuove formule anti-age, a questi "ingredienti" basilari, affiancano una rosa di portentosi principi naturali, vitamina C e peptidi, micro-proteine capaci di sollecitare la pelle ad aumentare la produzione di elastina e glucosamminoglicani, gli elementi fondamentali che svolgono prevalentemente funzioni di sostegno e protezione dei tessuti.

Via libera quindi a creme e a trattamenti naturali, ma da accompagnare a quattro rituali utili per ridare vigore e compattezza all'ovale.

1. Ricorrere alla ginnastica facciale per avere un ovale perfetto e contrastare i segni del tempo. Che sia mattina o sera, bastano 10-15 minuti per regalarsi dei momenti rigeneranti: esercizi semplici ma perfetti per favorire il microcircolo ed ossigenare la pelle preparandola dolcemente agli step successivi.

2. Usare l'acqua fredda per eliminare i residui di maschere e per risciacquare il viso dopo essersi struccate. La temperatura è importante per un effetto corroborante e

regala al viso una maggiore tonicità.

3. Usare una buona protezione solare per proteggere la pelle dall'invecchiamento è essenziale non solo durante l'estate, quando l'esposizione al sole è più frequente, ma anche durante gli altri periodi dell'anno. I raggi solari influiscono infatti sull'elastina e sul collagene rendendo la pelle meno elastica e succube della forza di gravità.

4. Massaggiare per contrastare la forza di gravità. Quando si applicano creme e trattamenti di bellezza, soprattutto alla sera, bisogna concedersi un piccolo massaggio compiendo dei movimenti lenti e circolari dal basso verso l'alto.

AMICI A TAVOLA

Per la compattezza cutanea è importante consumare con regolarità cibi ricchi di proteine e acidi grassi Omega-3 (salmone, sgombrò, sardine, tonno) e di vitamina C (arance, ananas, kiwi, fragole, patate novelle, pomodori, peperoni rossi). Un grande aiuto arriva però anche da altri due alleati naturali: l'olio di maracuja e quello di noce brasiliana, straordinari concentrati di principi attivi capaci di favorire

la tonicità della pelle. Il primo - ricco di vitamina C, bioflavonoidi e betacarotene - stimola le cellule del derma (i fibroblasti) a produrre più collagene ed elastina, il secondo - grazie al suo alto contenuto di vitamina E e selenio, che protegge le cellule dall'ossidazione e attiva la formazione del coenzima Q10 - agisce sullo strato più profondo della cute, aumentando le riserve lipidiche necessarie a sostenere l'epidermide.

L'ULTIMA FRONTIERA DELL'ANTI-AGE LAVORA PER FARE "RESHAPING", OVVERO PER DARE UNA NUOVA GEOMETRIA E FRESCHEZZA AL VOLTO CON PROCEDURE SOFT E SENZA BISTURI. SEGNI, RUGHE, CEDIMENTI E PERDITA DI TONO SI AFFRONTANO DALL'ESTERNO (E DALL'INTERNO) RINFORZANDO, GIORNO DOPO GIORNO, LA NATURALE IMPALCATURA DELLA NOSTRA CUTE

di
Luisa Castellini

Tel Aviv

LA CITTÀ BIANCA

Il coraggio dell'utopia razionalista con cui è stata fondata nel 1909, lo spirito mediterraneo, le spiagge, la vicina Jaffa e, soprattutto, l'incredibile vitalità: alla scoperta del cuore moderno della Terra Santa

E la città che non si ferma mai e, come recita un antico detto, dove ci si diverte mentre, poco distante - ma sembrano passare secoli lungo la strada tortuosa - c'è Gerusalemme, la città santa per eccellenza. Tel Aviv è non solo una città bellissima, con una storia e un'architettura affascinante, ma è anche un luogo, come tutta Israele, carico di un'incredibile energia. È una città giovanissima sia per l'età media degli abitanti, 34!, sia per la sua fondazione, che porta indietro solo al 1909. Quando Marinetti pubblicava in Francia il Manifesto del Futurismo di cui oggi andiamo tanto fieri, sulla sabbia bagnata dal Mediterraneo, si fondava vicino all'antico porto di Jaffa Tel Aviv, che in ebraico significa *Collina della primavera*. L'altro soprannome di Città bianca, l'ha guadagnato grazie alla sua architettura. Per gli amanti della storia, dell'arte e dell'urbanistica è come passeggiare in un'utopia moderna, rovinata solo dagli immancabili (ma indispensabili!) condizionatori d'aria che fanno capolino dalle meravigliose facciate squadrate, squisitamente in stile Bauhaus. Da qui il riconoscimento nel 2004 di Patrimonio dell'Umanità Unesco. A guidare questo progetto visionario il suo primo sindaco, Meir Dizengoff, che affidò il master plan

della città a Patrick Geddes, e oggi è celebrato con la strada più centrale della città. Per scoprirla sono innumerevoli i mezzi e i tour a disposizione oltre, naturalmente, ai propri piedi e una classica guida. Si può scegliere tra i musei - straordinario quello d'arte e da non perdere i musei di Israele e della Diaspora - e tantissimi punti di interesse come Rothschild Boulevard, il Teatro Habima, Piazza Rabin (oggi Piazza del Re d'Israele), il Carmel Market, Neve Tzedek - il quartiere più antico - e HaTachana sviluppato intorno a un'ex ferrovia e pieno di negozi, gallerie e mercati. C'è sempre un luogo dove fermarsi, un negozio da scoprire, qualcuno con cui scambiare due chiacchiere. Tel Aviv è una città che non si ferma mai, piena di vita e di famiglie, giovanissime, per cui perfetta anche per i più piccoli. Capita così di trovarsi nelle vie dello shopping e di ammirare le vetrine dei numerosi negozi per sposi o di mangiare l'immane hummus con falafel in qualche delizioso ritrovo. E poi la sera, dopo un bel bagno, un aperitivo, una cena all'aperto e una passeggiata per concludere la giornata in bellezza in spiaggia o sul lungomare. Non si può lasciare Tel Aviv senza aver visitato anche Jaffa con le antiche strade e gli archi in pietra. Il clima è freddo d'inverno (i più fortunati vedranno la

neve a Gerusalemme) e molto caldo d'estate, ma ogni momento è buono per visitare Tel Aviv, servita da numerosi voli internazionali. Pensiamoci... appena sarà possibile! 🇮🇱



il Teatro Habima
Foto © Dudajov_Depositphotos



IN BICICLETTA

Perché non visitare la città su due ruote? Le piste ciclabili sono numerose e i servizi di noleggio molto efficienti. Si può pedalare verso sud seguendo le spiagge fino a Jaffa, esplorare il centro seguendo la pista di Rothschild Boulevard o attraversare la costa sud del fiume Yarkon per raggiungere il porto completamente trasformato.

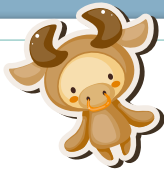


Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Il rientro ti vede indaffarato su più fronti. Le vacanze ti hanno dato lo spazio necessario per prendere le misure delle tue priorità, che ora ti sono chiare come non mai. Inizi l'anno decisamente all'attacco. Perfetto.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Le feste ti hanno rigenerato nel corpo e nello spirito. Ti prepari a vivere quest'anno con la tua solita serenità ma armato di quella determinazione che non ti rende impossibile nulla. Ottimo inizio.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Hai gettato il passato al vento per concentrarti su un lavoro che ora ti sembra proprio disegnato su misura per te. Trovi il tempo anche per la vita affettiva con qualche bella novità. Getta alle ortiche i vecchi amori fatti di indecisioni e bugie.



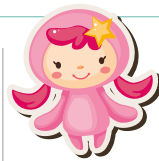
Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

I giorni di festa hanno riportato l'armonia in coppia e in famiglia. Cerca di coltivare questa serenità anche durante l'anno: sarà la tua fonte, infinita, di forza e pazienza. Doti che ti occorrono per mettere a punto un nuovo ambizioso progetto.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Come spesso accade, avere ragione non significa riappacificarsi. Meglio, a volte, fare un passo indietro o semplicemente fare finta di nulla. Affronti l'anno in modo più pacato con immediati ottimi riscontri. Il successo che cerchi è vicino.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Pieno di energia più del solito, non vedi l'ora di iniziare nuovi progetti e avere responsabilità maggiori. Le tue aspettative vengono superate da alcune proposte che mettono in discussione i tuoi piani. Rifletti e cogli l'occasione giusta per te!



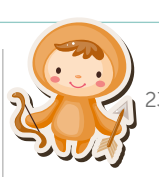
Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Hai salutato il 2020 con la voglia di costruire un cambiamento. Adesso ti senti pronto per farlo e non vuoi attendere oltre. Con coraggio e una certa dose di incoscienza ti butti a capofitto in un progetto che appassiona anche chi ti circonda. Bravo.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

La stanchezza accumulata si è sciolta come neve al sole durante le vacanze. Pieno di entusiasmo guardi al 2021 con fiducia e un pizzico di ironia. Sai cosa hai sempre voluto ma hai imparato che è diverso da quello che vuoi. Energia inarrestabile.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

L'anno inizia con l'agenda piena di appuntamenti e tanta voglia di fare. Non sei mai stato così produttivo e le gratificazioni motivano il tuo impegno. Condividi i successi in famiglia senza scordare qualche attenzione per chi ti ama.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

L'anno inizia con tante novità. Forse non hai ancora trovato il lavoro che cercavi, ma la casa e la famiglia che vorresti, quelle sì. Senti di aver preso le giuste decisioni. Sicuro, esperto, pieno di pensieri ma felice, crei dal nulla un progetto tutto tuo.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Inizia un periodo importante: sfide, come sempre, ma anche consapevolezza e rinascita. Fai il punto sulla tua vita e ti rimbecchi le maniche per lavorare sugli aspetti che puoi migliorare. Nel farlo ti senti già meglio. Belle vibrazioni.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Il 2021 ti aspetta ricco di sorprese e di progetti che da tempo languivano nei cassetti. Trovi finalmente il tempo per implementarli e per fare ordine in alcune situazioni che avevi lasciato in sospeso. Liberi così la mente e tante energie che sfrutterai al meglio.

Illustrazioni © Depositphotos.com

Bronchenolo®

SEDATIVO e FLUIDIFICANTE

SECCA O GRASSA, LA TOSSE ALLORA PASSA

DUE PRINCIPI ATTIVI, PER UNA

DOPPIA AZIONE

1. CALMA LA TOSSE

2. SCIOGLIE IL MUCO IN ECCESSO

SOLLIEVO RAPIDO

Bronchenolo
SEDATIVO e FLUIDIFICANTE
1,5 MG/ML + 10 MG/ML
SCIROPPO
DESTROMETORFANO
BROMIDRATO,
GUAIFENESINA



Bronchenolo
SEDATIVO e FLUIDIFICANTE
7,5 MG + 55 MG,
pastiglie gusto menta
DESTROMETORFANO
BROMIDRATO,
GUAIFENESINA



Bronchenolo Sedativo e Fluidificante in sciroppo o pastiglie, grazie ai suoi due principi attivi (destrometorfano bromidrato e guaifenesina) agisce con una doppia modalità: **seda la tosse e fluidifica il catarro.**

Sono medicinali a base di destrometorfano e guaifenesina, possono indurre sonnolenza. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. Sal. del 06/07/2020.

NOVITÀ

IMMUNO



DIFESE IMMUNITARIE
(ECHINACEA, VITAMINA C, VITAMINA D)

VIE RESPIRATORIE
(SAMBUCO)

ENERGIA
(NIACINA, VITAMINE B1, B2, B6, B12, BIOTINA)

Integratore alimentare con edulcoranti. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere attentamente le avvertenze.