

Info Salute

AGOSTO - SETTEMBRE 2019 | N° 49

Benessere: I benefici dell'altitudine
Scheda: Mancanza di sonno: un rischio per la salute



Farmacia San Salvatore
Via Geretta 2 - 6900 Lugano
Tel. 091 994 11 58 - Fax 091 994 99 25

Troppi farmaci per i nostri anziani!

Diversi articoli, nella stampa e online, hanno fatto eco alla problematica della medicalizzazione eccessiva nei senior.

In Svizzera, due terzi dei senior hanno varie malattie croniche e la metà di essi prende cinque o più farmaci ogni giorno; alcuni residenti di stabilimenti medico-sociali assumono quindici o persino venti medicinali. Uno studio condotto recentemente in Svizzera ha mostrato che su dieci farmaci prescritti, due o tre sono potenzialmente inadeguati, implicano cioè più rischi che benefici. Interromperne l'uso migliorerebbe la salute del paziente! Almeno un farmaco di questo tipo è stato prescritto al 70% delle persone monitorate in questo studio.

Arrestarne la prescrizione non è semplice, ma è giusto rimettere in questione il loro uso regolare. Sono tante le storie di pazienti che hanno potuto diminuire il numero di farmaci e la cui qualità di vita è migliorata in maniera significativa.

Bisogna assolutamente incoraggiare un lavoro interdisciplinare e rinforzare la collaborazione tra medici, centri medico-sociali (cure a domicilio) e farmacisti. Peraltro, è molto utile centralizzare le informazioni personali, rivolgendosi a un solo farmacista, per garantire una buona visione complessiva.

Laurent Vianin



DAL VOSTRO FARMACISTA

.....

05

netCare, la vostra consulenza medica in farmacia

PREVENZIONE

.....

06

La contraccezione di emergenza: pillola del giorno dopo o spirale di rame?

BENESSERE

.....

08

I benefici dell'altitudine

SCHEDA

.....

10

Mancanza di sonno: un rischio per la salute

11

Le sensazioni strane che accompagnano l'addormentamento

12

Incubi: quando la frontiera tra sogno e realtà diventa confusa

MEDICINA

.....

14

Possiamo prevenire l'eczema?

RICETTE DI STAGIONE

.....

16

Torta salata alle verdure estive

17

Tartine con albicocche, miele e ricotta

TEBODONT®

con olio dell'albero del tè | Melaleuca alternifolia

per una cura ottimale dei
denti e della bocca

- cura e rinforza le gengive
- dà una sensazione di freschezza duratura
- ostacola la formazione della placca
- per la profilassi della carie
- testato clinicamente con successo

Sarete
stupiti!



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com

dal vostro farmacista

netCare, la vostra consulenza medica in farmacia

Per facilitare la presa in carico dei pazienti, alcune farmacie propongono la prestazione netCare per evitare di dover prendere un appuntamento dal medico. Le farmacie netCare possono effettivamente proporre dei consulti medici e il rilascio di medicinali in caso di malattie o ferite non gravi.



netCare associa una prima consulenza in farmacia alla possibilità di consultare un medico a distanza. In questo modo, si può usufruire senza appuntamento di una consulenza medica e di un'assistenza per qualsiasi malattia lieve o per piccole ferite. E ricevere immediatamente il farmaco adeguato, anche se è disponibile soltanto su presentazione di ricetta medica.

Dopo questa consultazione iniziale, se necessario, il farmacista può consigliare di rivolgersi a un medico o al pronto soccorso di un ospedale. In ogni caso, si può prendere appuntamento con il medico di famiglia o chiedere di usufruire di un video-consulto direttamente in farmacia. La consultazione iniziale con il farmacista e l'eventuale consulto con un medico sono a pagamento. I costi variano in base alla cassa malati. Lasciatevi consigliare dal vostro farmacista!

Fonte: www.pharmasuisse.org / Illustrazione: Freepik



PharmOnline

La mia farmacia indipendente online



CURA DELLE FERITE

In caso di traumi o ferite, più o meno gravi, è importante poter intervenire utilizzando del materiale idoneo. Cotone idrofilo, compresse, bende... La vostra farmacia vi consiglia riguardo al materiale di prima necessità da includere nel vostro armadietto dei medicinali.

Ritrovate altri consigli, prestazioni e servizi
su pharmonline.ch



Scaricate subito
l'applicazione
PharmOnline



La contraccezione di emergenza: pillola del giorno dopo o spirale di rame?

Per ovviare a un incidente di percorso (preservativo strappato, pillola dimenticata, spostamento dell'anello vaginale...) ed evitare una gravidanza indesiderata, esistono alcuni rimedi. Ecco uno zoom sulle soluzioni disponibili per risolvere questa situazione rischiosa.



CHE COSA INTENDIAMO CON CONTRACCEZIONE DI EMERGENZA?

Come lo indica il nome, si tratta di un metodo contraccettivo da utilizzare in maniera occasionale ed eccezionale, dopo un rapporto a rischio che potrebbe provocare una gravidanza indesiderata. Deve essere effettuata il più rapidamente

possibile, ed è efficace soltanto entro cinque giorni dal rapporto sessuale in questione.

NE ESISTONO DUE TIPI:

- Il metodo ormonale (pillola del giorno dopo);
- L'inserimento di un dispositivo intrauterino come la spirale al rame o Cu-IUD (Copper Intra Uterine Device).

Questo contraccettivo d'emergenza agisce direttamente sul ciclo mestruale della donna, modificando completamente il funzionamento normale della mucosa uterina, ma non interrompe una gravidanza cominciata prima del rapporto in questione. Ecco perché bisogna ricorrervi il prima possibile. Pur essendo molto efficace, non è affidabile al 100%; in caso di dubbio o di ritardo



delle mestruazioni dopo la contraccezione di emergenza è necessario consultare un medico.

QUANDO UTILIZZARE LA CONTRACCEZIONE DI EMERGENZA?

Un preservativo rotto o una pillola dimenticata sono i casi più frequenti in cui si fa ricorso a un contraccettivo di questo tipo. Il riflesso è generalmente quello di correre in farmacia per procurarsi la pillola detta “del giorno dopo”. Essa è efficace nei tre giorni che seguono il rapporto sessuale e necessita un'unica assunzione. Occorre notare però che questo metodo non può sostituire la “classica” contraccezione e deve restare una soluzione eccezionale.

Inoltre, è inutile contare i giorni dopo le ultime mestruazioni per cercare di calcolare il proprio periodo di ovulazione e convincersi che la gravidanza non si verificherà, perché è pressoché impossibile sapere con certezza quando avrà luogo. Effettivamente, il ciclo di una donna può variare tra i 23 e i 35 giorni.

La pillola del giorno dopo si ottiene facilmente in tutte le farmacie. Per massimizzarne gli effetti, va presa

sin dalle prime ore che seguono il rapporto. Si sconsiglia di ricorrere a questo metodo più di una volta per ciclo.

Non presenta rischi per la salute, a parte quello di sregolare il ciclo mestruale ad ogni assunzione, il che non è l'ideale. Inoltre, è importante effettuare un test di gravidanza nel corso delle settimane che seguono l'assunzione della compressa per verificare che la fecondazione sia stata effettivamente evitata. La pillola del giorno dopo può anche provocare leggeri effetti indesiderati, come nausea, mal di testa o dolori addominali, o piccole perdite ematiche vaginali che scompaiono rapidamente.

È importante effettuare un test di gravidanza nelle settimane che seguono

Per quanto riguarda i rapporti che seguono questo incidente, si consiglia di usare ogni volta un preservativo.

LA SPIRALE AL RAME (CU-IUD)

Sebbene sia meno noto rispetto alla pillola del giorno dopo, questo dispositivo è altrettanto efficace e molto più affidabile. Effettivamente, impedisce all'ovulo di fissarsi e impiantarsi

nel cuore della mucosa uterina, e possiede un effetto spermicida (cioè che distrugge gli spermatozoi) alquanto efficace.

Un contraccettivo di emergenza deve restare una soluzione occasionale

È da impiantare entro cinque giorni dal rapporto sessuale non protetto o protetto male, e necessita preventivamente una visita ginecologica per identificare le possibili controindicazioni. Il vantaggio di questo contraccettivo di emergenza è che, una volta installato, diventa un metodo di contraccezione affidabile e regolare.

Per quanto riguarda i suoi effetti indesiderati, nelle ore che seguono l'inserimento si possono verificare alcune leggere perdite ematiche e crampi uterini. Questo tipo di dispositivo può essere utilizzato a qualsiasi età, anche in nullipare (cioè donne che non hanno mai avuto delle gravidanze).

Un contraccettivo di emergenza deve restare una soluzione occasionale. Per evitare i rischi e vivere la propria sessualità in modo sereno, è indispensabile farsi prescrivere un metodo contraccettivo regolare ed efficace.

I benefici dell'altitudine

Vivere o soggiornare a media altitudine è benefico, soprattutto se si fa dell'esercizio, e particolarmente per chi soffre di obesità o ipertensione, e per gli anziani.



Nell'inconscio collettivo, l'altitudine è sinonimo di rischio per la salute. È vero che più si sale, più la pressione barometrica, cioè la pressione dell'ossigeno contenuto nell'aria, diminuisce, riducendo la quantità di ossigeno disponibile per i polmoni e l'organismo. Questo fenomeno è chiamato "ipossia ipobarica". Per compensare la riduzione in ossigeno, la respirazione accelera, provocando un'iperventilazione che riduce il tasso di diossido di carbonio

(CO₂) nei vasi sanguigni (ipocapnia). Inoltre, dormire in altitudine aumenta il rischio di apnea del sonno e di ipertensione.

Fare dell'esercizio in condizioni di ipossia aumenta il rilasciamento dei vasi sanguigni

Spesso è sufficiente trascorrere una notte in un rifugio a 3000 m per cominciare a soffrire di cefalea, nausea, insonnia o vertigini, che caratte-

rizzano il "mal di montagna". E se si sale sopra i 4000 m, vi è il rischio di edemi polmonari e cerebrali.

PERDITA DI PESO

Tuttavia, ad altitudini moderate (tra i 1000 e i 1800 m), l'abbassamento della pressione dell'ossigeno nell'aria ha molteplici benefici per la salute. Esso induce nell'organismo alcuni meccanismi simili a quelli che si osservano negli sportivi di alto



livello che si allenano in condizioni di ipossia (cioè di ridotto apporto di ossigeno a livello dei tessuti dell'organismo) per migliorare le loro prestazioni.

Nelle persone con diabete, l'altitudine migliora la sensibilità all'insulina

Non è necessario essere atleti per approfittare di questi vantaggi. Per tutti, fare dell'esercizio in condizioni di ipossia aumenta la perfusione e l'ossigenazione dei muscoli, nonché il rilasciamento dei vasi sanguigni. Ciò può avere un effetto positivo nelle persone che soffrono di ipertensione. Questo disturbo, che ha tendenza ad aggravarsi con l'altitudine, si attenua invece durante i soggiorni di breve durata. È sufficiente restare tre giorni a 2500 m, o qualche ora a 4500 m perché la pressione arteriosa si abbassi. Allo stesso modo, la montagna è il luogo ideale per lottare contro l'obesità. Facendo dell'esercizio in altitudine, le persone in sovrappeso, che spesso hanno difficoltà a correre e persino a camminare a lungo senza dolore, possono aumentare il dispendio energetico. Inoltre, visto che l'ipossia riduce l'appetito, essa

può potenzialmente fare diminuire la massa grassa e la massa magra e quindi favorire la perdita di peso.

I vantaggi non si limitano a questo, poiché l'altitudine riduce i processi infiammatori, diminuisce la rigidità delle pareti arteriose e migliora, nelle persone con diabete, la sensibilità all'insulina. Inoltre, alcuni studi hanno mostrato che la proporzione di individui obesi è inferiore nelle popolazioni che vivono sopra i 1000 m rispetto a quelle che vivono in pianura.

RIDUZIONE DELLA MORTALITÀ

L'altitudine sembra inoltre ritardare o controbilanciare diverse patologie associate all'invecchiamento, perché riduce i fattori di rischio cardiovascolare, aumentando al tempo stesso le capacità fisiche e il benessere. Uno studio realizzato da alcuni ricercatori dell'Università di Zurigo su un campione di oltre un milione e mezzo di Svizzeri ha dimostrato che il rischio di morire d'infarto diminuisce del 22% e quello di avere un attacco cerebrale del 12% nelle persone che vivono a media altitudine. Inoltre, un gruppo di ricercatori austriaci ha osservato una diminuzione della mortalità do-

vuta al tumore del colon negli uomini e del seno nelle donne. Delle constatazioni analoghe sono state fatte negli Stati Uniti.

Quando non si ha la fortuna di vivere in montagna, è quindi utile soggiornarvi. E quando si abita in pianura, è meglio camminare o correre in zone collinari piuttosto che sulla riva di un lago.

CONSIGLI PRATICI

Per usufruire degli effetti protettivi dell'altitudine sul cuore e i vasi sanguigni e, più in generale, sull'organismo, si raccomanda di salire a 1000-1500 m per fare dell'esercizio a intensità moderata, per esempio delle camminate con i bastoni, sci di fondo, MTB o nuoto. Di tanto in tanto, occorre alternare esercizi più intensi come la corsa e la camminata sui pendii o, quando si è anziani, accelerare su alcuni passi.

Si consiglia peraltro di limitare la durata dei soggiorni in altitudine se si soffre di ipertensione, e alle persone che soffrono di obesità di fare degli esercizi di bassa intensità, evitando le camminate in discesa. Infine, per i senior, i soggiorni lunghi vanno fatti ad altitudine moderata.

Mancanza di sonno: un rischio per la salute



Le notti inquiete non si limitano a privarci dei numerosi effetti positivi del sonno: esse hanno anche altre conseguenze indesiderate. Sonnolenza, depressione e obesità sono alcuni dei mali che minacciano chi dorme male.

La mancanza di sonno può uccidere? Anche se questa può sembrare un'idea esagerata, è vero che dormire in maniera insufficiente aumenta la mortalità. Effettivamente, la carenza di sonno aumenta i rischi di ipertensione, malattie cardiovascolari e diabete. Nella vita di tutti i giorni, le conseguenze sul corpo e sulla psiche si fanno sentire. L'abbiamo sperimentato tutti: se dormiamo poco o male, ci ritroviamo senza energia al mattino. E questo ci pare evidente, perché la mancanza di riposo ha un impatto negativo sulla resistenza e sulle prestazioni fisiche in generale.

Fatto ancora più grave, la sonnolenza altera il giudizio e impedisce di valutare correttamente i rischi. Essa diventa quindi una causa importante di incidenti, in particolare al volante: secondo l'ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (UPI), la sonnolenza è all'origine del 10-20% degli incidenti stradali.

AUMENTO DI PESO E UMORE GRIGIO

Le notti agitate promettono un indomani cupo. La memoria che "perde colpi" e una mancanza di concentrazione, ma anche un carattere irritabile e dei disturbi dell'umore spesso attendono al varco chi è in debito con il sonno. Si noti che la stanchezza è anche un segnale noto della depressione: la maggior parte delle persone che soffrono di questa malattia si lamentano di insonnia. Quando si passano le notti a rimuginare, è vero

che spesso ci si addormenta tardi e ci si sveglia molto presto.

La carenza di sonno ha delle conseguenze anche sul peso. La mancanza di sonno, infatti, altera l'equilibrio degli ormoni che regolano il peso, privando l'organismo di leptina, un ormone che è prodotto dalle cellule adipose durante il sonno e che controlla l'appetito. Le notti insonni inibiscono quindi parzialmente questo freno che impedisce di mangiare troppo. Esse causano parallelamente la produzione eccessiva di orexina (o oressina), un ormone che riduce la fatica, invitando a mangiare per il solo piacere di farlo, anche se non se ne sente veramente il bisogno. Alla fine dei conti, quando dormiamo male, la sensazione di fame aumenta e abbiamo tendenza a mangiucchiare tra un pasto e l'altro. Nulla di meglio per accumulare i chili superflui.

Le sensazioni strane che accompagnano l'addormentamento

Il momento dell'addormentamento, o dormiveglia, per alcune persone non è affatto rilassante. Durante questa fase, possono manifestarsi sensazioni di caduta, allucinazioni e movimenti ripetitivi.



Nella prima fase del sonno, quando ci tuffiamo tra le braccia di Morfeo, possono comparire dei disturbi, alcuni dei quali sono abbastanza frequenti (per esempio, la sensazione di cadere) e sono persino considerati pressoché normali. Altri possono al

contrario provocare uno stress importante, che necessita una presa in carico da parte di uno specialista.

CADUTA E ALLUCINAZIONI

L'abbiamo vissuta tutti: l'impressione di cadere in un buco o nel vuoto che ci sveglia bruscamente, mentre degli spasmi agitano il corpo. Questa sensazione è dovuta probabilmente al rilasciamento muscolare che si produce al momento del passaggio dalla veglia al sonno. Nulla di grave comunque: nessuna patologia è mai stata associata a questo effetto, che i medici chiamano il "mioclono notturno".

Questa "ritmicità del sonno" perdura in circa l'1% degli adulti

Per quanto riguarda le allucinazioni, alcune si manifestano nella fase iniziale del sonno, altre al risveglio. Esse si producono nel dormiveglia: si è svegli, quindi coscienti, anche se si sta ancora (o già) sognando. Si può avere la sensazione di una presenza nella camera (per esempio, una persona o un animale che ci guarda), sentire dei rumori che non esistono, o avere l'impressione che qualcuno ci sfiori. Le sensazioni possono talvolta essere associate a una paralisi

transitoria. Queste allucinazioni non sono abitualmente oggetto di un trattamento ma, se si manifestano in maniera molto frequente o troppo angosciante, si può ricorrere a dei farmaci, in particolare alcuni antidepressivi.

OSCILLAZIONI RIPETUTE

Subito prima di immergersi nel sonno, molti bambini muovono la testa o tutto il corpo, avanti e indietro o da destra a sinistra. In un certo senso, si cullano. Sembra infatti che questi movimenti ripetitivi (che possono durare per un'ora) abbiano un effetto calmante e aiutino a dormire. Questa "ritmicità del sonno" perdura in circa l'1% degli adulti. Contrariamente ad alcuni luoghi comuni, questo comportamento non è necessariamente associato all'autismo, a un disturbo psicologico o a una carenza affettiva. Non vi è quindi motivo di preoccuparsi, tranne nel caso in cui il bambino sbatta sistematicamente la testa contro un muro, rischiando di ferirsi. In questo caso, si può tentare di sostituire questo comportamento con un altro meno rischioso. Si può anche ricorrere a una leggera privazione di sonno, mettendo il bambino a letto all'ultimo momento affinché impari ad addormentarsi appena coricato.

Incubi: quando la frontiera tra sogno e realtà diventa confusa

Quando sogniamo ci capita di vivere eventi tragici, ma sappiamo che si tratta soltanto di prodotti della nostra immaginazione. Vi sono persone, però, che vivono i loro sogni in maniera così intensa che può avere delle conseguenze drammatiche.



Ogni tanto, abbiamo tutti degli incubi con contenuti onirici così intensi da svegliarci. Quando questi sogni angoscianti si manifestano regolarmente, più di una volta la settimana, si parla di parasonnia. Questo disturbo si manifesta dai tre anni di età.

È più frequente nelle bambine ed è dovuto probabilmente a un malfunzionamento del sistema che control-

la il contenuto emotivo dei sogni. Per questo motivo, le persone che soffrono di questo disturbo hanno difficoltà a considerare i loro sogni con un certo distacco. Gli individui ansiosi o stressati sono maggiormente soggetti ad incubi, così come chi soffre di depressione o di patologie psichiatriche. Ma questo disturbo può anche avere un'origine genetica che impedisce di "spegnerne" i

circuiti neurali emozionali durante il sonno.

Gli individui ansiosi o stressati sono maggiormente soggetti ad incubi

Se gli incubi sono regolari e ricorrenti (un fenomeno che si ritrova spesso in caso di stress post-traumatico), i medici utilizzano tecniche di desen-

sibilizzazione. Chiedono ai loro pazienti di raccontare o scrivere i loro sogni e inventare una conclusione felice alla storia ricorrente, che è al centro dei loro incubi, per farle perdere un po' del contenuto emotivo negativo.

VIVERE I PROPRI SOGNI

Esistono altre forme di parasonnia: alcuni vivono i loro brutti sogni come se fossero la realtà. Normalmente, i muscoli sono a completo riposo durante la fase di sonno paradossale, quella cioè in cui sogniamo. Le persone che soffrono di un disturbo comportamentale del sonno paradossale "vivono" letteralmente il sogno e reagiscono di conseguenza. Se, per esempio, sognano che uno sconosciuto sta penetrando nella loro camera, sono capaci di alzarsi per cacciare l'intruso.

Il disturbo può essere idiopatico, o associato a una narcolessia o al consumo di farmaci

In questo caso, il contenuto onirico è spesso angosciante, e vi è il rischio di incidenti. Le persone che soffrono di questo disturbo possono ferirsi, gettandosi giù dal letto

per proteggersi da un pericolo imminente. Si tratta di una delle rare parasonnie che colpiscono soprattutto gli adulti, in particolare gli uomini dopo i cinquant'anni. Il disturbo può essere idiopatico (cioè non se ne conosce la causa), o associato a una narcolessia (una patologia neurologica caratterizzata da eccessiva sonnolenza diurna) o al consumo di farmaci, come alcuni antidepressivi. La parasonnia può anche essere collegata a delle malattie neurodegenerative, come il morbo di Parkinson. Nelle persone affette da queste malattie, la parasonnia potrebbe essere una manifestazione precoce del problema neurologico.

Altri ricercatori avanzano l'ipotesi che i sogni servano a regolare le nostre emozioni

Che fare se la presenza di una parasonnia è accertata? La prima cosa da fare è di rendere sicuro il proprio ambiente di vita: per esempio, è meglio evitare di avere a portata di mano un coltello o un oggetto contundente. Inoltre, due molecole hanno dato prova di efficacia: il clonazepam che ha proprietà sedative, ipnotiche e ansiolitiche, e la melatonina. Purtroppo però il 10% dei



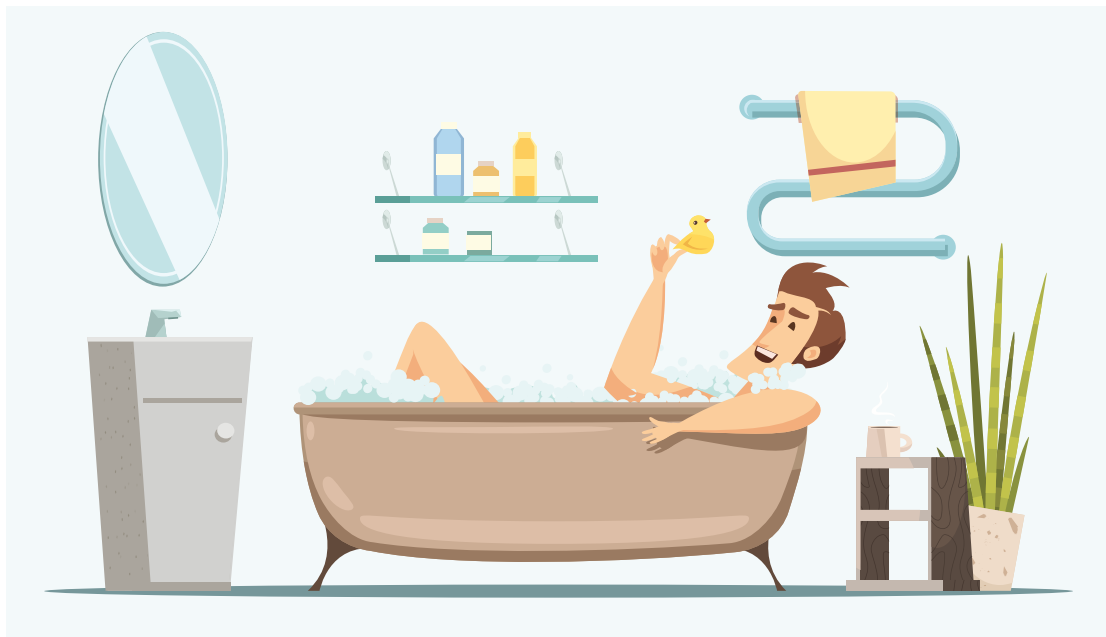
pazienti non risponde al trattamento ed è costretto, di conseguenza, a dormire attaccato al letto. Si può sognare meglio!

A CHE COSA SERVONO I SOGNI?

La questione è al centro di dibattiti sin dalla notte dei tempi. Per Sigmund Freud, il padre della psicanalisi, i sogni servono a soddisfare dei desideri rimossi. Il neurobiologo francese Michel Jouvet afferma invece che il sogno non appartiene né al sonno né alla veglia, ma costituisce un terzo stato del cervello che avrebbe la funzione di assicurare la riprogrammazione genetica dell'individuo. Altri ricercatori avanzano l'ipotesi che i sogni servano a regolare le nostre emozioni per liberarci dai brutti ricordi. Nulla ci impedisce di sognare che un giorno tutto questo non avrà più segreti per noi.

Possiamo prevenire l'eczema?

Per il momento, non ci sono misure riconosciute che permettano di prevenire la comparsa dell'eczema; non vi è un consenso medico sulla questione.



Tuttavia, la comunità medica esplora diverse piste di prevenzione dell'eczema atopico. Esse potrebbero soprattutto interessare i genitori affetti da questo problema e desiderosi di ridurre il rischio per i loro figli.

MISURE PER ALLEVIARE LE CRISI DI ECZEMA

Occorre innanzi tutto evitare gli allergeni alimentari che potrebbero contribuire agli accessi di eczema atopico: dei test appositi identificano gli alimenti che potrebbero provocare

o aggravare le crisi. Questi alimenti devono essere evitati e sostituiti da altri alimenti non allergizzanti e con valore nutritivo simile. Per questo, potete consultare un nutrizionista. I seguenti cibi sono generalmente riconosciuti come potenzialmente allergizzanti (lista non esaustiva):

- arachidi;
- noci e semi (Brasile, Grenoble, pecan, pistacchi, mandorle, ecc.);
- latte (di mucca, capra e giumenta);
- grano;
- albume;

- pesci, crostacei e molluschi;
- cioccolato;
- soia.

In seguito, occorre ridurre i fattori di stress. Qualsiasi tecnica che permetta di ridurre lo stress può essere raccomandata perché sembra che quest'ultimo stimoli le reazioni allergiche. Secondo i medici, infatti, lo stress non è la causa dell'eczema, ma può aggravarne i sintomi o provocarne gli accessi. Per ridurre lo stress, è necessario modificare alcune delle nostre attività favorite nel tempo li-

bero? A questo proposito, uno studio realizzato in Giappone e pubblicato nel 2001 ha dimostrato l'esistenza di un legame diretto tra lo stress generato dai videogiochi e le crisi di eczema atopico. Inoltre, secondo questo studio, l'uso frequente del cellulare aumenterebbe le reazioni allergiche.

Lo stress non è la causa dell'eczema, ma può aggravare i sintomi o provocarne gli accessi

Infine, si raccomanda di limitare l'esposizione agli allergeni: ridurre la presenza di acari e quindi della polvere evitando la moquette e i tappeti, mettendo dei coprimaterassi in Gore-Tex, polverizzando dei prodotti anti-acari e utilizzando un'aspirapolvere ad alte prestazioni almeno tre volte a settimana.

I diversi trattamenti e le misure preventive raccomandate dai dermatologi per controllare l'eczema possono necessitare di cure quotidiane e richiedono pazienza, soprattutto nei bambini piccoli. Le ricerche recenti hanno dimostrato che queste misure possono migliorare in maniera significativa la condizione dei bambini affetti da eczema e permettono di evitare a lungo termine l'assunzione di farmaci.

CONSIGLI PER LA CURA DELLA PELLE

- **Evitare le sostanze irritanti per la pelle (lana, prodotti chimici, detersivi) e idratarla bene.**
- **Evitare di mantenere l'aria troppo secca in casa. Se necessario, utilizzare un umidificatore durante l'inverno.**
- **Evitare di grattare le regioni colpite, perché questo peggiora l'infiammazione e l'irritazione. Per proteggere la pelle, è possibile applicare sulle zone colpite delle compresse fredde e umide. Nei bambini, mantenere le unghie molto corte. Si raccomanda di indossare guanti di cotone la notte per evitare di grattarsi.**
- **Evitare le temperature estreme e il calore umido. Evitare di vestirsi con abiti troppo pesanti e di correre il rischio di sudare abbondantemente.**
- **Preferire, a contatto con la pelle, degli indumenti in cotone piuttosto che quelli che contengono lana o fibre sintetiche.**
- **Evitare l'aria molto calda e i bagni prolungati. Non è necessario limitare il numero di bagni, ma è meglio utilizzare un emolliente appena usciti dall'acqua (meno di tre minuti dopo).**
- **Lavarsi con un sapone delicato. Inoltre, riservare l'uso frequente del sapone ad alcune zone del corpo, come le ascelle e gli organi genitali.**
- **Idratare bene la pelle con una crema o un unguento emolliente tra un accesso di eczema e un altro, e dopo il bagno. Tuttavia, in periodo di crisi, il disseccarsi della pelle annuncia la guarigione delle lesioni.**
- **Cambiare spesso il pannolino dei bambini affetti da eczema, per impedire che la pelle resti umida troppo a lungo. Evitare di applicare una sostanza grassa sulle natiche.**
- **Lavare gli indumenti e le lenzuola con un sapone delicato, in particolare quelli dei bambini piccoli.**

Torta salata alle verdure estive



Ingredienti

250 g di farina
100 g di burro a pomata
10 cl di acqua
2 zucchine
1 peperone rosso
500 g di funghi champignon
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
4 uova
25 cl di panna da cucina
Olio di oliva
Sale, pepe, noce moscata

Per preparare l'impasto, mescolare la farina con un pizzico di sale, poi il burro ammorbidito, e impastare leggermente con le dita fino a ottenere una grana grossolana. Aggiungere un uovo e l'acqua, e legare l'impasto.

Tagliare le zucchine, il peperone, i funghi e la cipolla, aggiungere l'aglio e fare rivenire rapidamente in un po' d'olio d'oliva; le verdure devono restare croccanti. Salare leggermente.

Mescolare tre uova con la panna e insaporire con la noce moscata, il pepe e il sale.

Imburrare uno stampo per torte, e stendere l'impasto sul fondo e sui lati. Distribuire le verdure, poi aggiungere la miscela di panna e uova.

Cuocere per circa 40 minuti a 180°C.

Tartine con albicocche, miele e ricotta



Ingredienti (4 persone)

4 fette di pane di campagna
100 g di ricotta
8 albicocche
3 cucchiaini di miele di lavanda
1 rametto di rosmarino

Sciacquare, tagliare in due e snocciolare le albicocche. Mettere le mezze albicocche in una padella antiaderente ben calda, con il lato piatto contro la padella, coprirle di miele, fare cuocere a fuoco vivace per 2-3 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungere il rametto di rosmarino, coprire. Lasciare riposare al caldo per qualche minuto; le albicocche devono restare croccanti.

Tostare le fette di pane, spalmare la ricotta, stendere su di essa le albicocche e servire.

LadyCare – probabilmente il migliore prodotto per alleviare i disturbi della menopausa

LadyCare è un piccolo dispositivo magnetico da fissare agli slip in modo invisibile e senza problemi. Il prodotto è stato sviluppato da medici e per molte donne rappresenta un'efficace alternativa alla rischiosa terapia ormonale e ai prodotti omeopatici o vegetali.

Potete utilizzare LadyCare nella massima tranquillità per ripristinare il vostro equilibrio ormonale in modo delicato ed efficace e per ritrovare la gioia di vivere e il benessere fisico.

Il prodotto si è già affermato in molti Paesi ed è stato addirittura nominato «Product of the Year 2011» dalla società finlandese dei farmacisti. Sono molte le donne entusiaste di LadyCare.

LadyCare attenua o diminuisce in modo naturale i seguenti effetti della menopausa:



- Vampate di calore
- Sudorazione eccessiva
- Palpitazioni
- Cambiamenti d'umore
- Irritabilità
- Depressione
- Nervosismo
- Disturbi del sonno
- Stati di esaurimento
- Amnesia
- Problemi sessuali
- Debolezza della vescica
- Infezioni delle vie urinarie
- Aumento di peso
- Tensione mammaria
- Secchezza vaginale

Sudoku

1				6			2	8
			8					4
		8		5	4	3		1
		5		9		7		
7			6		3			2
		3		8		4		
4		1	5	3		2		
5					1			
9	3			2				5

9	3	7	4	2	8	1	6	5
5	2	6	9	7	1	8	4	3
4	8	1	5	3	6	2	9	7
2	6	3	7	8	5	4	1	9
7	1	9	6	4	3	5	8	2
8	4	5	1	9	2	7	3	6
6	9	8	2	5	4	3	7	1
3	7	2	8	1	9	6	5	4
1	5	4	3	6	7	9	2	8

Soluzione

