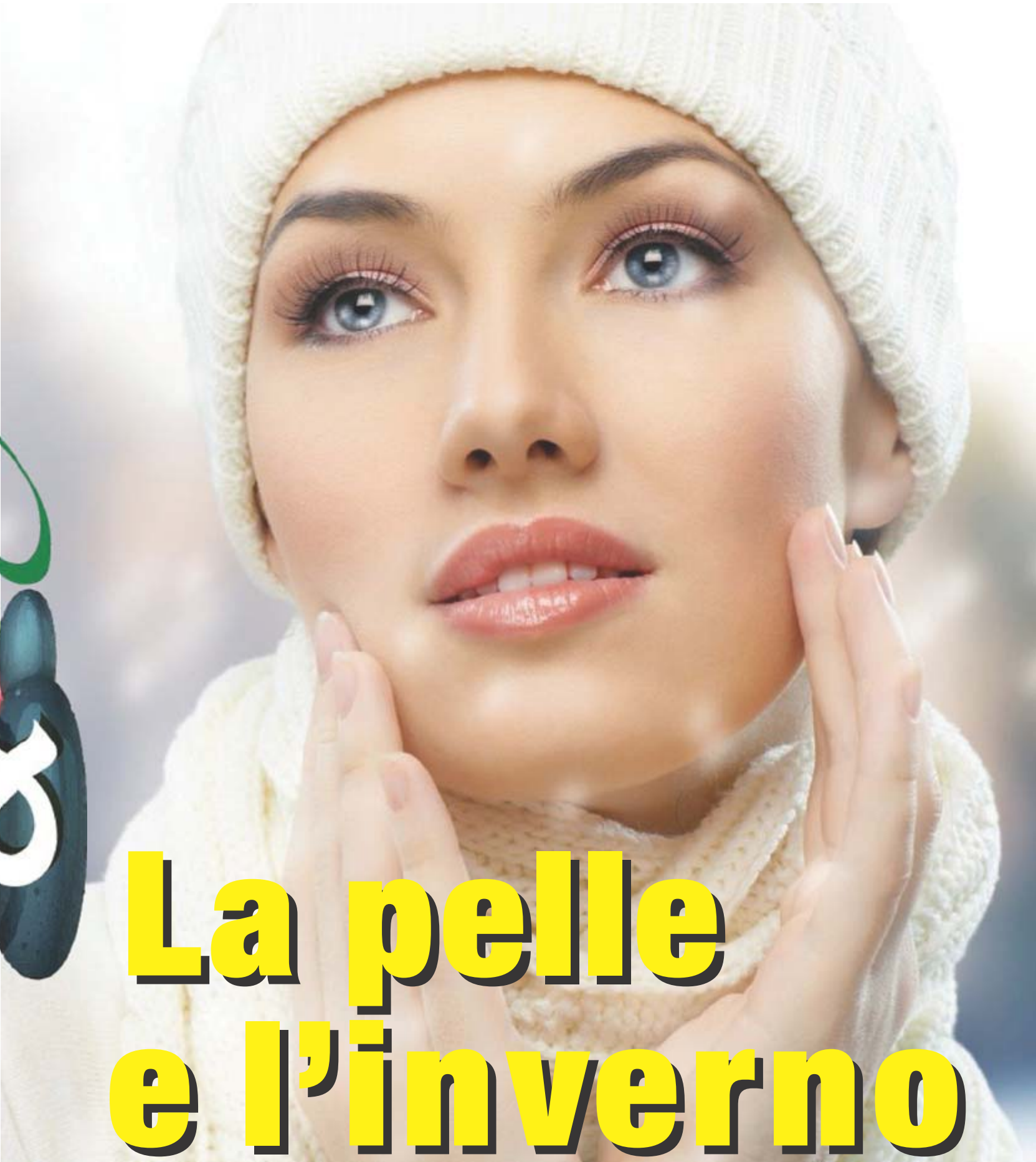


Salute & Benessere


DALLA TUA PARTE
CONTRO LA MALASANITA'
 PER IL GIUSTO RISARCIMENTO DEI DANNI SUBITI
 TI AIUTEREMO SENZA FARTI SOSTENERE ALCUNA SPESA
 NUMERO VERDE GRATUITO
800 77 55 99
 WWW.DALLATUAPARTE.ORG



La pelle e l'inverno

Mariolina De Angelis*



La pelle, anche sotto il vestito, nelle stagioni fredde soffre. Il film idrolipidico "la nostra crema di bellezza naturale" si riduce in questo periodo e ciò comporta maggiore secchezza e sensibilità.

E' facile avere desquamazione e prurito, soprattutto nelle gambe, oppure arrossamento al viso. E' necessario prestare molta attenzione. E' preferibile utilizzare dei detergenti che rispettano il naturale equilibrio cutaneo, piuttosto che i bagnoschiuma ricchi di tensioattivi aggressivi che secano ancora di più.

Inoltre è importante che

la temperatura dell'acqua non superi i 20 gradi altrimenti aumenta l'effetto disidratante.

Obbligatorio utilizzare la crema per il corpo, a maggior ragione se la pelle è secca e quindi opaca e poco elastica. La crema deve essere emolliente, contenere una buona quantità di oli vegetali, ma anche idratante. Non possono mancare due ingredienti fondamentali ovvero l'urea e la vitamina B3.

L'urea rende la pelle morbida ed elastica, la cheratina che è la proteina estrema per eccellenza.

Le ceramidi invece, sostanze grasse e cerosi, che scarseggiano quando c'è secchezza, creano una sorta di film protettivo che riduce l'evaporazione dell'acqua dalla pelle e di conseguenza mantengono l'idratazione

cutanea.

Le mani, più esposte rispetto al resto del corpo al freddo, vento, smog, raggi UV, microbi, ma anche ad acque e detergenti, vanno coccolate ogni giorno con creme rigeneranti e restituite. Quelle arricchite con burro di karité, acido salicilico, possono essere un valido ausilio soprattutto se usate come impacco. Si possono fare miscela di succo di limone e olio, massaggiare le mani comprese le zone interdigitali e usare guanti di cellofan tenendo in posa per almeno 10 minuti.

Una maschera fai da te! Ma andiamo avanti e regaliamoci un massaggio distensivo e defalcante.

Partiamo dal mignolo e poi con movimenti circolari e regolari effettuiamo piccole pressioni dalla base delle dita fino al polpastrel-

lo. Poi basterà eseguire pressioni su tutte le dita tirandole leggermente. Le nostre mani appariranno morbide e lisce e di certo ci ringrazieranno.

Per quanto riguarda il viso, anzitutto, lo detergiamo mattina e sera e poi stendiamo una crema idratante impregnata dall'acido ialuronico, ingrediente antiage per eccellenza, sarà necessario fare una maschera nutriente almeno una volta alla settimana capace di regolare un effetto serbatoio di acqua migliorando la luminosità e l'elasticità della pelle.

Il make up deve essere morbido, il fondotinta sarà in crema e non compatto, oppure potremo usare una BB cream.

In pratica la pelle deve avere una sensazione di comfort e non apparire

spenta né arrossata.

Non dimentichiamo i capelli che d'inverno soffrono e appaiono spenti e opachi. Basterà uno shampoo delicato e una maschera detox lasciata in posa prima dello shampoo per dieci minuti.

In tal modo, trattando bene il cuoio capelluto ne gioveranno anche i capelli che saranno luminosi e forti.

Ricetta bagno-doccia

Farina d'avena 2 cucchiaini

olio di lino 1 cucchiaino
Impastare due composti fino ad ottenere una pasta, aggiungere 5 gocce di olio essenziale di lavanda, stendere sulla pelle l'impasto con massaggi circolari

Lasciare agire per 10 minuti e poi immergersi in una vasca o sotto la doccia.

La nostra pelle sarà morbida e idratata.

* Farmacista

**DIMAGRIRE.** Una dieta bilanciata di tipo mediterraneo, resta sempre il modello migliore

Tornare in forma dopo le feste

Tornare alla routine dopo il periodo di Feste di fine anno, recuperando quelle buone abitudini che aiutano a sentirsi meglio. Perché pasti abbondanti e ipercalorici, ritmi del sonno alterati, sedentarietà eccessiva, poca acqua e eccesso di bibite zuccherine o bevande alcoliche agiscono su umore, ritmo sonno-veglia, memoria e altri ambiti associati al nostro benessere. Per questo la Fondazione Bonduelle, impegnata nel migliorare le abitudini alimentari, ha chiesto a **Raffaella Cancello**, specialista in Scienza dell'Alimentazione dell'Irccs Istituto Auxologico Italiano di Milano alcune dritte da mettere in atto con il rientro alle routine.

Eccole di seguito

Regolarizzare l'orario dei pasti - Far tardi la sera implica alzarsi tardi e non fare la prima colazione, pranzare spesso al pomeriggio e di conseguenza cenare tardi ed innescare così pericolose variazioni sulle routine alimentari; qualche giorno prima della ripresa è opportuno cercare di ripristinare l'orario della sveglia secondo le abitudini e fare con regolarità la prima colazione in maniera completa così come i pasti principali. Fare digiuni o saltare completamente i pasti può essere controproducente. Se ci si sente troppo

sazi, prediligere una dieta liquida con brodi e verdure, benissimo i minestrini.

Idratarsi bene
La corretta idratazione è alla base della corretta funzionalità intestinale e contrasta la ritenzione idrica provocata da pasti troppo ricchi di sale sodico. Acqua, tè e tisane (senza aggiunta di zuccheri) sono assolutamente



consigliate. **Assicurarsi le verdure ai pasti principali** Si a verdure in libertà: cotte, crude, sotto forma di minestrone o vellutate. La verdura garantisce un corretto apporto di fibre e la fibra nutre l'intestino e ripristina una corretta flora intestinale, oggi chiamata microbiota. L'intestino è il nostro 'secondo cervello', per questo va prestata la giusta attenzione alla sua corretta funzionalità. Le verdure contengono preziosi micronutrienti importanti per l'umore e per contrastare lo stress della ripresa delle attività: per esempio le verdure a foglia verde sono ricche di magnesio; nei broccoli è presente il cromo che ha un ruolo importante nell'aumentare i livelli di serotonina e melatonina che aiutano a regolare le emozioni e l'umore. Spinaci, asparagi, cavolini di Bruxelles contengono acido folico (vitamina B9) importante vitamina regolatrice del tono dell'umore.

Prediligere proteine vegetali
Dopo aver esagerato con insaccati, affettati e formaggi meglio prediligere le proteine vegetali. I legumi, come ceci, lenticchie, fave, soia e fagioli sono un'ottima fonte di proteine e di fibre, sono anche ricchi di ferro, ottimi per ridurre lo stress e proteggere il sistema muscolare.



Due frutti freschi ogni giorno, meglio se di stagione

Da preferire gli agrumi e i frutti rossi, ricchi di vitamina C i primi e di antiossidanti i secondi; sono frutti indicati per rafforzare il sistema immunitario e contrastare lo stress ossidativo. Attività fisica regolare - Non è necessario diventare degli atleti, bastano 30 minuti di camminata o cyclette continuativa ogni giorno per allenare i muscoli del corpo, migliorare il tono dell'umore e recuperare energie. A volte si tende a concentrarsi sull'intensità dello sforzo e spesso l'idea di fare fatica svischia l'intrapresa dell'attività. Meglio fare uno sforzo moderato ma continuativo, per almeno 30 minuti. Bene anche il ballo. **Sonno ristoratore**

Non è solo una questione di quantità ma anche di qualità: durante il sonno il nostro corpo si ricarica e vengono prodotti tanti enzimi utili alla digestione e al corretto assorbimento dei nutrienti. Zucca, asparagi, cavoli, spinaci, carciofi sono solo alcune tra le verdure ricche di sali minerali, come magnesio, potassio e selenio noti per influire positivamente sulla qualità del sonno. Una dieta bilanciata di tipo mediterraneo, resta sempre il modello migliore.

CONSUMI. Mortalità intorno al 13%

Carne rossa e rischio

Attilio Spidalieri



Il consumo di carne rossa, in particolare quando la stessa è trasformata, è associato ad un aumento della mortalità, indipendentemente da altri fattori di rischio. Dei ricercatori americani hanno valutato l'associazione dell'evoluzione del consumo di carne rossa con la mortalità totale e specifica in 53.553 donne e in

vita, per mezzo di questionari biennali. Con l'aumento del consumo della carne rossa, sono sopravvenuti 14,019 decessi con aumento del rischio nei primi otto anni sia negli uomini, sia nelle donne. Un aumento del consumo di almeno una mezza porzione al giorno è stato associato ad un aumento del rischio di mortalità del 13% per la carne trasformata e del 9% per la carne non trasformata. Una diminuzione del consumo di carne rossa di meno di una

mezza porzione al giorno non era associata ad un rischio di mortalità. Questa associazione era ritrovata in tutti i sottogruppi definiti per età, attività fisica, qualità dell'alimentazione, abitudine al fumo di sigaretta, e all'alcol.

Gli autori concludono che l'aumento del consumo di carne rossa, in particolare se trasformata, è associato a dei tassi di mortalità globale notevolmente aumentati.

za porzione al giorno non era associata ad un rischio di mortalità. Questa associazione era ritrovata in tutti i sottogruppi definiti per età, attività fisica, qualità dell'alimentazione, abitudine al fumo di sigaretta, e all'alcol.

Gli autori concludono che l'aumento del consumo di carne rossa, in particolare se trasformata, è associato a dei tassi di mortalità globale notevolmente aumentati.

***Specialista in Endocrinologia e Diabetologia**

Contraffazioni e frodi a tavola

Quasi due italiani su tre (65%) hanno paura delle frodi e contraffazioni a tavola perché al danno economico si aggiungono i rischi per la salute. E' quanto emerge da un'indagine Coldiretti/Ixè divulgata in occasione del convegno organizzato dall'Arma dei carabinieri sul tema 'Salute e agroalimentare: dalla sicurezza più qualità'. La contraffazione alimentare - sottolinea la Coldiretti - è un crimine particolarmente odioso perché si fonda sull'inganno e colpisce soprattutto quanti dispongono di una ridotta capacità di spesa a causa della crisi e sono costretti a rivolgersi ad alimenti a basso costo, dietro i quali spesso si nascondono infatti ricette modificate, l'uso di ingredienti di minore qualità o metodi di produzione alternativi sui quali è importante garantire maggiore trasparenza. Non è un caso che di fronte al moltiplicarsi dei casi di frode e contraffazione alimentare più della metà italiani (51%) chiedano - continua la Coldiretti - che venga sancita la sospensione dell'attività.

- PREPARAZIONI GALENICHE E MAGISTRALI
- FARMACI VETERINARI
- PUNTOBLU. PRENOTAZIONE & TICKET



Farmacia Amodeo

Via Tagliamento, 42/44 - 83100 Avellino - Tel. 0825 36917
www.farmaciamodeo.it - farmaciamodeo@libero.it

- CONTROLLO DELLA PRESSIONE
- CONSULENZE DERMOCOSMETICHE
- FIDELITY CARD CIRCUITO IPERNETWORK



► **L'INIZIATIVA.** *Un progetto di in-formazione per i ragazzi delle scuole superiori della città di Napoli*

«In-dipendenza» contro alcol e fumo

La Polizia locale di Napoli vara il progetto «In-dipendenza» per il contrasto all'uso di sostanze stupefacenti e all'assunzione di alcol da parte dei minorenni.

Se ne occuperà l'Unità Operativa Tutela Emergenze Sociali e Minori coordinata dal comandante Ciro Esposito e diretta dal Capitano Sabina Pagnano. L'iniziativa, secondo quanto si legge in una nota, si inserisce nell'ambito delle operazioni svolte sul territorio, soprattutto nei luoghi di ritrovo più frequentati da giovani e giovanissimi, con l'avvio di un progetto di informazione per i ragazzi delle scuole superiori della città di Napoli, per affrontare il tema delle dipendenze (alcol, droghe, fumo e ludopatia). Il progetto, denominato «IN-DIPENDENZA», affronta con modalità dinamiche queste tematiche sia in generale, che entrando nello specifico dei rischi associati all'uso di determinate sostanze che si ripercuotono nella vita quotidiana e sul futuro benessere dei nostri giovani e, di conseguenza, delle loro famiglie. Gli incontri si svolgeranno negli Istituti scolastici che aderiranno durante i quali personale specializzato della Polizia Mu-



nicipale sarà a disposizione degli studenti e degli insegnanti in modo da offrire le preziose informazioni tese alla salvaguardia dei giovani ma, anche, per indicare percorsi finalizzati al recupero di chi è già vittima di queste dipendenze.

I frequenti servizi nel 2019 nelle ore serali e notturne dei week-end, ha individuato circa 450 persone, non solo minorenni ma anche gio-

vani in età adulta, che facevano uso di alcol e/o di sostanze stupefacenti ed al controllo di 110 esercizi commerciali, 15 di questi sanzionati ai sensi della legge 125/2001 fino ad un massimo di 1.000 euro, per aver venduto bevande alcoliche a minori di anni 18; per 7 esercenti, responsabili di aver somministrato bevande alcoliche a minori di anni 16, è scattato il deferimento

all'Autorità Giudiziaria ai sensi dell'Art. 689 c.p. che prevede la pena dell'arresto fino ad un anno e, in caso di recidiva, sia sanzioni amministrative che la sospensione dell'attività fino a tre mesi. Durante la fase dell'affidamento dei minorenni, i genitori sono stati sensibilizzati a vigilare sulle abitudini di vita dei ragazzi ed informati delle conseguenze sulla salute del

consumo di certe sostanze nell'età adolescenziale.

Gli Istituti interessati al Progetto «In-Dipendenza» potranno contattare l'Unità Operativa Tutela Emergenze Sociali e Minori della Polizia Municipale di Napoli tramite e-mail all'indirizzo poliziale.comune.napoli.it oppure telefonando ai numeri 081 7957243 o 081 7952906.



Casa di Cura VILLA MARIA
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

REPARTI

convenzionati col S.S.N.

• **CHIRURGIA**

GENERALE

• **ORTOPEDIA**

• **OCULISTICA**

• **UROLOGIA**

• **ONCOLOGIA**

www.casadicuravillamaria.it

SERVIZI:

• **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**

• **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**

TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE

La TAC con minima esposizione alle radiazioni

RMN SIGNA Explorer GE

La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

• **ENDOSCOPIA**

• **RADIOTERAPIA**

AD ALTA

SPECIALIZZAZIONE

UPMC HILLMAN
CANCER CENTRE
Villa Maria

• **SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA** • **UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO** • **TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI**

**I DATI.** Quest'anno molti pazienti in più rispetto alla stagione influenzale precedente

Vaccino influenzale, aumento del 20%

“I dati, ancora parziali, si stanno raccogliendo in questi giorni, per cui siamo ancora lontani dall'averne l'ufficialità, ma quest'anno personalmente ho vaccinato circa il 15-20% di pazienti in più rispetto alla stagione influenzale precedente. Il vaccino, e questo è un dato abbastanza consolidato, è stato richiesto in più dosi rispetto all'anno scorso e, pur non avendo ancora una panoramica anche sui centri vaccinali, in linea di massima la vaccinazione quest'anno è stata convinta”.

A tracciare il quadro con l'Adnkronos Salute, in attesa del picco dell'influenza, è Silvestro Scotti, segretario nazionale della Federazione italiana medici di medicina generale (Fimmg).

“La vaccinazione è iniziata un po' prima del solito - spiega Scotti - anche se è sempre più legata ai tempi di distribuzione dei vaccini, che alla volontà dei cittadini: c'è sempre un periodo di latenza fra la data di inizio della campagna vaccinale decisa dal ministero della Salute e la reale disponibilità dei sieri.

Ma la sensazione positiva la avevamo avuta già allora, quando a fine ottobre i primi pazienti hanno iniziato a chiedere di potersi vaccinare.



E non si è trattato solo di persone appartenenti alle categorie a rischio di complicanze, come gli anziani o i malati cronici, bensì anche di persone più giovani, mamme, papà, lavoratori, che hanno comprato di loro spontanea volontà il vaccino e ci hanno chiesto di somministrarlo, oppure lo hanno pagato nei nostri ambulatori”.

“Le mamme, in particolare, le ho viste molto convinte di vaccinare anche i propri figli, perché sono sempre più madri lavoratrici, spesso a partita Iva, che vogliono ridurre al minimo le assenze dal lavoro. Insomma anche se ancora non abbiamo dati definitivi - conclude il segretario Fimmg - il bilancio mi sembra abbastanza positivo”.

Raffreddore, ecco alcuni rimedi naturali

Tisana allo zenzero

La tisana allo zenzero aiuta ad alleviare la congestione nasale, riduce l'infiammazione delle mucose e aiuta a liberare le cavità nasali. Non solo bere la tisana ma anche respirare i vapori che sprigiona può essere utile. Vi serviranno 1 litro d'acqua da portare ad ebollizione, 6 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato, 1 pizzico di cannella, qualche goccia di succo di limone.

Aglio e limone

Un rimedio per il raffreddore tramandato di generazione in generazione richiede di utilizzare quattro semplici ingredienti: uno spicchio d'aglio, il succo di un limone, dell'acqua calda e un cucchiaino di miele. Mescolate il succo del limone che avrete spremuto con lo spicchio d'aglio tritato, il miele e un pochino di acqua calda. Da bere 2 o 3 volte al giorno per tutta la durata dei sintomi.

Balsamo per il petto

Un rimedio naturale che prevede di applicare un composto balsamico sul petto per alleviare i sintomi del raffreddore. Vi serviranno mezza tazza (cup) di olio di cocco (corrispondente a 120 ml), 15 gocce di olio essenziale di eucalipto e un contenitore a chiusura ermetica. In alternativa all'olio di cocco (che con le basse temperature si solidifica) potrete usare il burro di karité. Dovrete sciogliere a bagnomaria l'olio di cocco o il burro di karité per poterlo mescolare all'olio essenziale.

Gargarismi alla salvia

Se il vostro raffreddore è accompagnato da fastidi alla gola, provate con i gargarismi. Vi serviranno: 1 tazza (240 ml) di aceto di mele 4 cucchiaini di salvia essiccata o 8 cucchiaini di salvia fresca, 1 cucchiaino di sale, 1 tazza (240 ml) d'acqua e 1 barattolo con coperchio almeno da 500 ml. Dovrete portare ad ebollizione l'acqua e preparare un infuso con la salvia. Scolate l'infuso separando il liquido dalla salvia. Lasciate raffreddare e mescolate l'infuso di salvia all'aceto di mele. Conservate in un barattolo ben chiuso in frigorifero fino a una settimana. Fate i gargarismi 2 o 3 volte al giorno.

Fare manutenzione vuol dire prendersi cura

Di te e di chi ami



RANIERI
Impiantistica

ranierimpiantistica.it | info@ranierimpiantistica.it | tel. 081.5295421



I Nostri Prodotti

Ausili da bagno • Poltrone elevabili

Busti • Steccati • Corsetti

Carrozine • Calze elastiche

Cuscini e Materassi • Letti ortopedici

Calzature • Plantari

Passeggini e Sedioloni • Sistemi di postura

Scooter e Carrozine elettriche

Sollevatori • Montascale

Stabilizzatori • Deambulatori

Tutori • Protesi

I Nostri Servizi

Manutenzione e igienizzazione • Riparazioni • Baropodometrie

Consegne • Noleggio • Vendita e noleggio magnetoterapia

Disbrigo pratiche ASL

Napoli: (Sede) 08118199833 • 0815714098 • 0815844519

Salerno: Scafati 0815350052

Avellino e Provincia: Ariano Irpino 0825827334 • Avellino 082539810 / 0825781214

Calitri 082738475 • Grottaminarda 848800321 • Monteforte Irpino 3450221697

Montella 3488218395 • S.A. dei Lombardi 082724018

Via Selva Cafaro, 44
80143 | Napoli

tel. +39 081 584 45 19
fax +39 081 759 87 03

info@francozungri.it
francozungri.it



Numero Verde
848-800321

Consulenza e consegna domiciliare in tutta la Campania