



SALUTE E BENESSERE

**ALESSANDRO
GASSMANN**

Perché sono
diventato attivista
dell'ambiente



INTERVISTA

Alessandra Kustermann:
«La maternità non è
il destino ineluttabile
della donna»

CONSIGLI

Come scegliere
lo psicologo

ANTIBIOTICI

Quali farmaci
ci difenderanno
dai superbatteri

ALIMENTAZIONE

LA PANCIA SI SGONFIA
CON LA DIETA LOW FODMAP

**ALLUCE
VALGO**

Quando è
il momento
di operarsi

LE CONFESSIONI

Giovanna Sannino
Insonnia e mutismo
dopo un trauma
nella mia famiglia

Marco Rossi
Sono celiaco:
il mio ristorante
ora è gluten free

**NUOVE ARMI
CONTRO L'HIV**

DISPONIBILE ANCHE IN ITALIA LA TERAPIA
CON UN'INIEZIONE OGNI DUE MESI

30004
In edicola dal 24 marzo 2023
9 771825 937031

POSTE ITALIANE SPA - SPED. IN A.P. - DL 30/2003 (CONV. IN L. 16/2004) ART. 1, C.1 (DIR. MIN. ART.) - BELGIO: BE 6.100 - SPAGNA: E.6.30 - SVIZZERA/ITALIANA: CH/CT 049.000 - SVIZZERA/TEDESCA: 01.01.6.20

IL CONSIGLIO
DEL NOSTRO FARMACISTA



QUASSIA
AMARA

NELL'ARMADIETTO

Smalto alla Quassia amara PER SMETTERE DI MANGIARSI LE UNGHIE

La riduzione dell'uso delle mascherine per proteggersi dal contagio Covid ha favorito il ritorno di una pessima abitudine, quella di mordicchiarsi le unghie per scaricare la tensione o superare momenti di noia. «Questo comportamento, chiamato onicofagia, dev'essere evitato già dalle sue primissime manifestazioni, perché provoca danni non indifferenti, e non solo alle dita», avverte il farmacista Giorgio Daniotti. Tra i prodotti più efficaci che aiutano a desistere dal mangiarsi le unghie ci sono alcuni smalti specifici. «Le particolarità che li accomunano sono il sapore sgradevole e il fatto che sono innocui anche se vengono ingeriti», precisa Daniotti. «Alcuni associano a principi vegetali come il peperoncino e la Quassia amara una sostanza sintetica chiamata denatonio benzoato, ritenuta la più amara in assoluto. Altri prodotti, sempre dal sapore sgradevole, contengono anche calcio, estratto di alghe e vitamine A, C, E, F, che contribuiscono idratare le unghie e a stimolare una loro crescita sana e inoltre si possono applicare sopra uno smalto colorato, perché sono opachi e durano a lungo. Molto comodi i prodotti in formato di penna con applicatore che in genere uniscono denatonio benzoato ed estratto di pompelmo e contengono anche biotina per rinforzare le unghie indebolite dal contatto con la saliva». In linea di massima l'applicazione va ripetuta più volte al giorno dopo aver lavato e asciugato molto bene le mani. Oltre a prodotti da impiegare localmente dà buoni risultati per contrastare l'ansia e gli stati di tensione che spesso sono tra le cause dell'onicofagia l'assunzione per bocca di magnesio, che si può trovare sotto forma di pratiche capsule oppure di vitamina B inositolo, che riduce l'impulso di mordere le unghie e agisce sull'attività della serotonina, un ormone che controlla umore e aggressività. Precisa Daniotti: «Da evitare il fai-da-te, rivolgendosi al farmacista che saprà indicare i prodotti più indicati al proprio caso; se l'abitudine persiste nonostante il ricorso ai rimedi specifici è sempre necessario rivolgersi al proprio medico per approfondirne le cause».

SHOPPING DEL BENESSERE

IL JOLLY DELLA BELLEZZA



Per idratare la pelle, per una protezione solare più completa, per la cura dei capelli e per rinforzare le unghie: sono quattro gli utilizzi nel rituale di bellezza dell'olio di argan, naturalmente ricco di antiossidanti e acidi grassi. L'Olio di Argan 100% biologico di Lovren è senza profumi, paraffina, siliconi, microplastiche e PEG. Prezzo: 9,90 €.

PER LE OSSA E NON SOLO



Bone Promoter di Biomolecular Diagnostic è un integratore che contiene tutte le vitamine liposolubili che non è possibile assimilare con la dieta (A, E, D, K2). In casi di carenze, l'effetto sinergico di questi micronutrienti garantisce benessere all'organismo nel suo complesso: ossa, cute, mucose e vasi sanguigni. Prezzo:

CONCENTRATO DI GRASSI BUONI



Un integratore in grado di fornire benessere fisico e mentale: sono le Capsule Miscela Omega+ di Juice Plus+, con omega 3 derivanti dalla fonte più sostenibile (le alghe) cui sono aggiunti gli omega 7 e 9, derivati da bacche di olivello spinoso e olio di semi di cartamo, più vitamina D, zinco, luteina e licopene. Prezzo: a partire da 48 € per la confezione da due barattoli.

AL PROFUMO DI TALCO



Efficace fino a 48 ore, il deodorante Deo Talc 48H Roll on di Bioclin contiene un innovativo alluminio cloridrato «attivato», più efficace nel contrastare la sudorazione, xilitolo, sostanza che contrasta l'adesività della flora microbica (causa del cattivo odore), e vitamina E, lenitiva e antiossidante. Prezzo consigliato al pubblico: 13,50 €.

CONTRASTA LA CELLULITE



Fortilase Cell è un integratore studiato da Viatrix per ridurre la cellulite. Contiene bromelina, estratto di caffè verde e ippocastano, meliloto ed equiseto, utili a favorire il drenaggio dei liquidi, sostenere il microcircolo, favorire il trofismo del tessuto connettivo. Prezzo: 30,90 €.