Il ritratto della salute ©Intermedia

Il ritratto della SALUTE NEWS

Il quotidiano della prevenzione dal tuo medico di famiglia

Società Italiana di Medicina Generale

CERCACI SU

ANNO III, NUMERO 70 | Consulenza scientifica Healthy Foundation | Con il patrocinio di Presidenza del Consiglio dei Ministri, Coni | VENERDÌ 11 APRILE 2014

I VERO/FALSO DI "TUTTI IN FORMA"

Mai inserire qualcosa nell'orecchio per pulirlo

Vero! L'orecchio è un organo delicato che va trattato con estrema cautela. Il cosiddetto "tappo di cerume" è un'occlusione del canale auricolare esterno (dovuta al deposito di sostanze) che va sciolto, ma mai con i rimedi "della nonna". Ecco cosa non fare: utilizzare bastoncini ricoperti di cotone perché spingono il cerume verso il condotto uditivo che, compattandosi, non solo non elimina il tappo ma semmai lo rinforza; eseguire la pulizia delle orecchie con le "candele" o "coni"; diluire all'interno dell'orecchio olio o altri unguenti. La pulizia quotidiana deve essere effettuata con semplice acqua a temperatura ambiente. Se poi il problema non si risolve e i sintomi si acutizzano, meglio consultare il medico!

Quella che avete letto è solo una sintesi di uno dei 320 "vero/falso" su sport, alimentazione, equilibrio psico-fisico, piccoli disturbi e molto altro che trovate su **"Tutti in forma"**, il primo volume realizzato da **"Il Ritratto della salute"** con **Giunti Editore** e la consulenza scientifica di **Healthy Foundation**. Potete trovarlo nelle librerie di tutta Italia e, per la prima volta, anche nelle oltre 500 farmacie del network **Apoteca Natura**.

IL PORTIERE DELLA ROMA È TESTIMONIAL DEL RITRATTO CON "NON FARE AUTOGOL"

Morgan De Sanctis: "Ragazzi, un'alimentazione sana è uno dei segreti per diventare campioni della vostra vita!"

"Non voglio fare il moralizzatore o l'ipocrita: è giusto che vi godiate la vostra età, divertendovi e facendo le esperienze che tutti abbiamo fatto. Ma agite con la testa e ricordandovi che la vostra salute di quando sarete grandi dovete costruirvela da adesso!". Sono le parole di Morgan De Sanctis ai ragazzi del Liceo Cannizzaro di Roma, dove il portiere giallorosso è salito in cattedra per la quindicesima tappa del progetto "Non fare autogol", promosso da AIOM (Associazione Italiana di Oncologia Medica) e Fondazione AIOM. La campagna itinerante, patrocinata da Presidenza del Consiglio dei Ministri, CONI, FIGC e FMSI, spiega agli adolescenti come adottare lo stile di vita dei campioni per stare alla larga da malattie e disturbi. "Vogliamo far capire che la vera sfida contro il cancro inizia da giovani", ha dichiarato il prof. Francesco Cognetti, Presidente della Fondazione Insieme contro il cancro. "L'importanza di un corretto stile di vita, fin da ragazzi, è ampiamente dimostrata nella prevenzione oncologica", ha aggiunto il prof. Giuseppe Tonini, membro del direttivo Nazionale AIOM. 'Non fare autogol', reso possibile da una collaborazione con Bristol-Myers Squibb, coinvolge tutte le squadre del campionato di calcio di Serie A, per un vero e proprio "Tour della Prevenzione" in 15 città. Tutti gli incontri vengono ripresi da Sky Sport, media partner del progetto. "Ho accettato con grande piacere di tornare in cattedra per questo bellissimo progetto dedicato ai giovani, i nostri primi tifosi – ha concluso De Sanctis –: è importante trasmettere messaggi utili alla loro salute e al loro benessere".

LABBRA PROTETTE

Sconfiggere l'herpes in cinque mosse

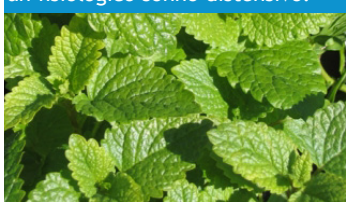
Stress, stanchezza, cambi di stagione: tutte situazioni che posso favorire la comparsa di un herpes labiale. Fastidioso compagno di vita. Una volta preso si ripresenta puntuale alla vigilia di quell'importante appuntamento che aspettavamo da tempo. Non disperate! Basta tenere presenti alcuni preziosi consigli:

1. bloccate il virus appena avvertite i primi sintomi (leggero rossore, prurito e pizzicore), utilizzando una pomata apposita: le creme contro l'herpes sono composte da un agente antivirale;
2. evitate di stressare la pelle con il sole: un'esposizione prolungata può essere uno dei fattori che scatenano il virus;
3. alzate le difese dell'organismo con la vitamina A, B e C, privilegiando pesce, pollame, latte e yogurt;
4. evitate, invece, cibi ricchi di arginina ,un aminoacido che favorisce la replicazione del virus: no quindi a cacao, frutta in guscio, piselli, lenticchie, mais, grano saraceno e orzo;
5. diffidate dai rimedi casereccì come dentifricio, sale fino, bicarbonato e limone: danno un sollievo apparente, ma non sono efficaci.

L'IMPORTANZA DI DORMIRE BENE

Disturbi del sonno? Affidiamoci alla fitoterapia

Dormire bene è fondamentale per essere sempre al top. Spesso però il sonno è disturbato da preoccupazioni, problemi di respirazione, ansie. In questo periodo dell'anno, poi, l'arrivo della primavera e il passaggio tra ora legale e solare possono aggravare il disturbo. Per contrastare i problemi di insonnia è importante seguire una dieta sana, bere molta acqua, svolgere attività fisica e soprattutto dotarsi di un materasso adatto alle proprie esigenze. Ma oltre a uno stile di vita sano, la natura ci viene in aiuto con la fitoterapia, che prevede l'utilizzo delle erbe per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere. Per le nostre notti insonni, in particolare, possiamo affidarci agli estratti a base di foglie di melissa, escolzia, maggiorana, lavanda e valeriana, le piante maggiormente utilizzate come ingredienti di prodotti naturali utili a conciliare un fisiologico sonno distensivo.



Editore: Intermedia srl
Direttore responsabile: Mauro Boldrini. **Amministratore unico:** Sabrina Smerrieri
Consulenza Scientifica: Healthy Foundation
Registrazione presso il tribunale di Brescia n. 9/2012 del 26.04.2012