

FRANCESCO  
GARRUBA



EUGENIO  
GENESI

# IN CASO DI



**Prevenzione, rimedi naturali  
e consigli senza tempo  
dai tuoi farmacisti di fiducia**



«La nostra salute dipende soprattutto dalle scelte che quotidianamente facciamo. Ecco per noi le migliori, divise nelle quattro stagioni dell'anno.»

Rizzoli





**FRANCESCO  
GARRUBA**



**EUGENIO  
GENESI**

# **IN CASO DI**

**Prevenzione, rimedi naturali  
e consigli senza tempo  
dai tuoi farmacisti di fiducia**

Rizzoli

Pubblicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19044-2

Prima edizione: gennaio 2025

Art director: Stefano Rossetti

Progetto grafico: Paola Convertino / PEPE *nyimi*

Realizzazione editoriale: Maria Pontisso

Redazione e impaginazione: Leksis s.r.l., Milano

# IN CASO DI

A mia figlia Violante, affinché la consapevolezza della salute sia la base sulla quale costruire la sua vita.

*Francesco*

A mia madre Catia, per avermi trasmesso fin da piccolo il valore e il potere della lettura.

*Eugenio*

# + Sommario +

**+ Prefazione** 8

**+ Introduzione** 10

**+ Inverno** 15

**Pelle** 19

**Esercizio fisico** 31

**Alimentazione** 43

**Integrazione** 55

**+ Primavera** 73

**Pelle** 76

**Esercizio fisico** 86

**Alimentazione** 97

**Integrazione** 111

## **+ Estate**

133

**Pelle**

135

**Esercizio fisico**

145

**Alimentazione**

153

**Integrazione**

168

## **+ Autunno**

199

**Pelle**

204

**Esercizio fisico**

211

**Alimentazione**

220

**Integrazione**

229

## **+ Conclusione**

252

## **+ Bibliografia**

254

## **+ Ringraziamenti**

268



# Prefazione

a cura del dottor Filippo Ongaro

---

L'esperienza come medico degli astronauti presso l'Agenzia spaziale europea mi ha portato a considerare di primaria importanza due aspetti spesso trascurati: la chiarezza e la semplicità con cui si comunicano gli argomenti medici a un non specialista e l'attenzione per la prevenzione e la promozione della salute.

La maggior parte degli astronauti non è medico, ma è compito del loro medico far sì che abbiano chiaro come gestire la salute in volo e come prevenire l'invecchiamento accelerato dovuto alla lunga permanenza nello spazio. Buona capacità di comunicare in modo semplice cose complesse e attenzione alla prevenzione sono quindi due caratteristiche che ho incamerato presto e oggi più che mai le ritengo fondamentali. Saper parlare al pubblico per stimolare un cambiamento positivo dello stile di vita è essenziale vista la crescente diffusione di malattie che derivano da cattive abitudini e la concomitante difficoltà in cui versano i sistemi sanitari.

Eugenio e Francesco potevano limitarsi a fare i farmacisti, in fondo i malati che entrano in farmacia non scarseggiano. E invece hanno deciso di trasformarsi in divulgatori, per avere un impatto più vasto e profondo sulle persone, e ci stanno riuscendo bene, grazie alla loro preparazione e a una buona dose di simpatia. Il loro percorso mi ricorda la scelta che ho fatto io molti anni fa da medico. Questo libro è chiaro, sintetico e per questo utile per affrontare le varie stagioni dell'anno che poi, a pensarci, sono un po' delle metafore delle stagioni della vita. La primavera come infanzia, l'estate come giovinezza, l'autunno come maturità e l'inverno come ultima parte.

Eugenio e Francesco in queste pagine danno consigli e stimolano riflessioni, ma non dimenticarti mai, caro lettore e cara lettrice, che il lavoro per migliorare la tua salute ce lo devi mettere tu!

La cura di se stessi non deve essere un sacrificio, ma può diventare un piacevole percorso di scoperta. Questo libro ti aiuta a mantenere la rotta giusta.