



PHARMA

INFORMA

DICEMBRE 2012 - n. 01

La scienza della longevità I buoni consigli per vivere bene



Dott.ssa Maddalena Bassi

Mi sono chiesta molte volte quale sia il ruolo del farmacista e della farmacia nella nostra società. Al di là della questione economica, che pure esiste, ritengo che la risposta più corretta sia la possibilità e la volontà di renderci utili ascoltando attentamente i nostri clienti (è straordinario quante notizie, anche inaspettate, emergano ad ogni singolo colloquio). Questa è una delle caratteristiche più qualificanti del nostro lavoro e per me personalmente è sempre stata l'esigenza più sentita. Persino mio padre, che era un personaggio piuttosto burbero, alla vecchia maniera, aveva i suoi clienti affezionati, che venivano anche solo per un consiglio, a volte persino sapendo che sarebbero stati rimproverati. Con l'evoluzione dei tempi e con il sempre crescente numero di clienti, abbiamo deciso quindi di creare un piccolo giornale informativo della farmacia per poter mantenere vivo questo rapporto, che ci lega a tutti voi da oltre quarant'anni.

È ormai noto che l'invecchiamento dipende per un 25% dalla genetica, per il 65% dallo stile di vita e per il 10% dall'ambiente in cui viviamo. In parallelo all'aumento della vita media si è evidenziato negli ultimi decenni un aumento delle patologie croniche correlate all'età. Un esempio per tutti il diabete ma anche la malattia di Alzheimer, di cui si prevede triplicheranno i casi entro il 2050. La nutraceutica, cioè l'esperienza maturata in anni di attività e di ricerca nel campo nutrizionale, dietetico ed erboristico a servizio del cliente, è una possibilità di prevenzione della malattia. Gli integratori alimentari non sono farmaci ma sono cibi che hanno esaltato al loro interno un principio attivo che può risultare importantissimo. È ormai famoso il "paradosso francese" secondo cui i nostri vicini d'oltralpe avrebbero protetto il proprio sistema cardiovascolare, nonostante l'elevato consumo di grassi saturi, per l'esteso utilizzo di vino rosso. Il vino rosso contiene Resveratrolo, che è anche molto attivo nel proteggere il cervello

dall'invecchiamento. Esiste inoltre un pigmento giallo, noto a chi ama la cucina orientale, che si chiama Curcumina, che ha la capacità di proteggere i neuroni e di aumentare la sintesi di sostanze antiossidanti. La bassa incidenza in India della malattia di Alzheimer ne conferma gli effetti. Sempre di tradizioni asiatiche è il The Verde, che bevuto tre o quattro volte al giorno protegge dal diabete alimentare e dall'invecchiamento. Il the verde aiuta a perdere peso ed ha anche una rilevante azione anti-stress. Cibi di derivazione animale, come il pesce ad esempio, contengono i famosi acidi grassi Omega 3. Ricordiamo che un quinto del peso del nostro cervello è costituito da grassi e non a caso l'alimento più ricco di DHA è il latte materno. Gli Omega 3 riducono la mortalità di chi ha avuto un infarto, riducono i livelli di trigliceridi e riducono i processi infiammatori. Ad Okinawa, isola del sud del Giappone, dove la gente si "dimentica" di invecchiare, la bevanda nazionale è costituita da the e curry e si vive di solo pesce! Ricordiamoci quindi che "siamo ciò che mangiamo".



La pediculosi. Come si manifesta

Nessun allarmismo e qualche accorgimento per prevenirla e curarla

La pediculosi è un'infestazione da parte dei pidocchi, piccoli insetti grigio-biancastri che parassitano il corpo umano, nutrendosi di sangue. Il pidocchio adulto è lungo 1-3 mm, è visibile a occhio nudo ed ha arti con estremità a uncino per attaccarsi al capello. La femmina produce da 5 a 10 uova al giorno, chiamate lendini, che si attaccano ai capelli a circa 1 cm dal cuoio capelluto e da cui dopo 7-10 giorni nasce il piccolo insetto che in una settimana diventerà adulto. Lontano dal cuoio capelluto, il pidocchio sopravvive non più di due giorni. Il pidocchio si localizza per lo più nella nuca e dietro le orecchie, e il sintomo più evidente è il prurito, causato dalle sostanze presenti nella saliva che esso secerne. La pediculosi del capo interessa soprattutto i bambini in età scolare, quindi a partire dai tre anni, indipendentemente dallo stato sociale ed è un fenomeno in rapido aumento. Il contagio avviene o per contatto diretto tra i capelli o per contatto indiretto attraverso l'uso dello stesso pettine, cappello, cuscino e non è assolutamente indice di cattiva igiene. I trattamenti tradizionali sempre più spesso si rivelano inefficaci, poichè il pidocchio si è ormai assuefatto ad essi, sviluppando una certa resistenza e diffondendosi così sempre di più. Inoltre, con i trattamenti chimici, c'è il rischio di esporsi ad una certa tossicità. Nella nostra farmacia puoi trovare una gamma completa di prodotti per la pediculosi, innovativa, sicura, garantita e completamente naturale.

Il componente preponderante è l'estratto di semi di Pompelmo (GSE) che, oltre ad avere proprietà antibatteriche, antivirali ed antimicotiche è anche un forte antiparassitario sia sui pidocchi che sulle lendini. Altri componenti funzionali della linea sono il Sassafra (Sassafra Officinale), da cui si estrae un olio essenziale fortemente parassitocida e repellente, l'olio di Neem, che esercita sul pidocchio una forte azione antiappetente, impedendone la crescita, l'olio essenziale di lavanda e la vitamina B5, che ha attività antipruriginosa e aiuta a formare un film protettivo sul capello, per ostacolare



l'adesione delle lendini. La gamma si compone di tre prodotti preventivi e da due trattamenti. Per prevenire abbiamo a disposizione una lozione da spruzzare sul capello tutte le mattine, insistendo nella zona della nuca e dietro le orecchie. Non va sciacquata, non appiccica, non macchia i vestiti. Vi è poi uno shampoo da usare 2-3 volte a settimana. È efficace ma al contempo estremamente delicato e può essere usato da tutta la famiglia. Infine vi è una schiuma, da applicare sui capelli asciutti. Va lasciata agire per qualche ora e poi sciacquata, e il trattamento va ripetuto per cinque giorni di seguito. È ideale sia come prevenzione, sia come mantenimento dopo il trattamento vero e proprio. In caso di manifesta infestazione, possiamo trattare il cuoio capelluto con un gel, leggero e non appiccicoso, che va distribuito alla base dei capelli, lasciato agire venti

minuti e poi lavato, oppure con una polvere, che va usata per 3-4 giorni di fila e che non necessita di risciacquo. A prescindere dalla scelta del trattamento, è poi essenziale pettinare i capelli con un pettine a denti stretti, per favorire il distacco delle lendini. Sarà inoltre opportuno lavare gli oggetti entrati in contatto coi capelli, come pettini, spazzole, federe, in acqua calda sopra i 60°, magari aggiungendo un cucchiaino di estratto di semi di pompelmo liquido al normale detersivo.



L'angolo della cosmetica...

Eterna giovinezza. L'importanza del siero

Poche gocce per ridonare alla pelle tonicità ed elasticità

Un siero è un concentrato di sostanze attive (amminoacidi, vitamine, antiossidanti, acido ialuronico, etc.) con il compito di contrastare

l'invecchiamento della pelle, nutrirla intensamente, ripararla in caso di danni evidenti. Per far questo, i sieri, rispetto alle creme tradizionali, hanno una concentrazione di attivi molto più alta, hanno una texture leggera poiché sono privi della componente grassa e sono costituiti da molecole molto piccole in grado di penetrare in profondità, dove stimolano l'attività dei fibroblasti, ossia delle cellule deputate a produrre le strutture portanti della pelle. Il siero viene assorbito dalla nostra pelle dove agisce molto velocemente. Usare un siero è molto semplice: va distribuito con piccoli tocchi su tutto il viso dopo un'accurata pulizia, evitando il contorno occhi, e massaggiato delicatamente perché penetri bene. Molto spesso si trova in boccette dotate di contagocce, proprio perché, in virtù dell'alta concentrazione e della fluidità, va dosato con attenzione, ne bastano poche gocce. Può essere usato solo la sera, oppure mattina e sera. Generalmente, il siero non andrebbe mai usato da solo, ma sempre abbinato ad una crema, da scegliere in base al proprio tipo di pelle. Questo perché la formulazione dei sieri, concentrata e altamente penetrante, non prevede la presenza anche di quelle sostanze che servono invece a proteggere, idratare e lenire la pelle.

Ecco che, una volta asciugatosi il siero, risulta opportuno applicare la crema preferita, per sfruttare appieno l'azione protettiva ed emolliente delle sostanze in essa contenute, idratanti, emollienti, antiossidanti, o di protezione solare nel caso di formulazioni da giorno. Mentre l'uso della crema, sia essa da giorno che da notte, è ormai entrata nell'uso comune già da molto tempo, l'uso del siero non si è ancora sviluppato in maniera forte, a causa della mancanza di informazioni sull'argomento, ma soprattutto per i costi, molto

spesso troppo elevati. Questi sono i motivi per cui abbiamo fortemente voluto una linea di cosmetici sicura, efficace, testata anche per le pelli più sensibili, e dai costi contenuti. Abbiamo studiato tre sieri dalle formulazioni diverse, per tutte le esigenze e le necessità. In primis il nostro cavallo di battaglia, già apprezzato da molte donne, ovvero il Siero Antirughe Effetto Lifting. Contiene un'elevata ma bilanciata concentrazione di acido ialuronico, amminoacidi, collagene, elastina, un complesso idratante, allantoina, vitamine, estratti di centella e lippolo. Insomma, un vero e proprio mix esplosivo che idraterà e nutrirà la vostra pelle distendendo le rughe e regalandovi un vero e proprio effetto tensore.

Si presenta in una comoda boccetta dotata di erogatore e viene incontro alle esigenze di una pelle matura e segnata dal tempo ma anche di chi, ancora giovane, vuole distendere il viso e regalarsi un vero effetto lifting, magari prima di un'occasione importante. Vi è poi il siero di Acido Ialuronico Puro, una vera sferzata di idrata-

zione per la pelle di tutte le età. Contiene acido ialuronico in altissima concentrazione, con molecole delle giuste dimensioni per raggiungere gli strati più profondi della pelle nutrendola così molto intensamente. Ottimo in caso di pelle secca, spenta, devitalizzata, consente di massimizzare gli effetti della crema abituale poiché rende la pelle estremamente ricettiva ai successivi trattamenti. Ultimo nato è il siero all'Olio di Argan e Vitamina E. L'olio di Argan viene estratto dalle bacche di un albero millenario che cresce nel sud-ovest del Marocco, l'Argania Spinosa, ed è estremamente raro e prezioso. Possiede proprietà antiossidanti, stimola la produzione di proteine naturali che difendono i fibroblasti, preserva l'integrità delle fibre di collagene e di elastina, contrasta il rilassamento cutaneo per un ovale del viso ridensificato e ben delineato. È quindi un ottimo alleato per le pelli mature, ma anche per le pelli più giovani che vogliono preservare la tonicità della pelle del collo e del viso.



CHIEDI CONSIGLIO ALLA TUA FARMACISTA



*Si prende
cura del
tuo corpo...*



Concept e impaginazione: UNICAZIONE.COM



GENERALI
Assicurazioni Generali

**E se hai meno
di 40 anni?
Valore Pensione
è molto più
conveniente.**

AGENZIA PRINCIPALE DI
MONTEBELLUNA/QUINTO DI TREVISO
Via Piave, 168 31044 Montebelluna TV 0423/600528
Via Brondi, 18 31055 Quinto di Treviso TV 0422/452246
Email: montebelluna-quintoditreviso@agenzie.generalitaly.it