



PHARMA

INFORMA

SETTEMBRE 2013 - n. 04

Editoriale

Per un buon rientro...

Anche quest'anno la stagione delle vacanze estive è passata. Abbiamo fatto i conti con una primavera che non è mai arrivata, tra pioggia e temperature rigide, che poco spazio ha lasciato ai buoni propositi di prepararci bene alle vacanze. L'estate è arrivata improvvisamente e ci ha trasmesso subito la voglia di tranquillità, relax, svago e di qualche piccola o grande trasgressione alimentare. Dopo un periodo così intenso il rientro è impegnativo: la routine quotidiana, il lavoro, le tasse e tutti gli altri doveri possono essere fonte di spiacevoli sensazioni e causa di piccoli malesseri o disturbi. La regola migliore è sempre la più semplice: prepararsi adeguatamente e riprendere le proprie abitudini, dimenticando o migliorando le peggiori.

Se durante le vacanze abbiamo cominciato a fare movimento o a praticare attività sportiva all'aperto è bene continuare a farla anche quando le giornate si faranno più corte e magari più fredde, correndo al coperto, in una palestra o in una struttura attrezzata indoor. Se ci siamo appassionati ad attività ludiche rilassanti è bene mantenerle, magari dedicando meno tempo, in base agli impegni quotidiani, ma senza eliminarle perché continueranno comunque a trasmettere quelle sensazioni positive che abbiamo scoperto durante il periodo di relax estivo. Per l'alimentazione sarà sufficiente ridurre le quantità e moderare l'assunzione di alcool e di zuccheri, senza ricorrere alla eliminazione dei pasti o a scelte drastiche, che non portano buoni risultati e influiscono rovinosamente anche sull'aspetto umorale dell'individuo.

Ricominciamo a dormire un giusto numero di ore per notte per permettere al corpo ed alla mente di riposare in modo corretto salvaguardando il tesoretto di buon umore accumulato durante queste brevissime vacanze.

Per tutto il resto, ci siamo noi.

Più forza ai tuoi capelli

Dopo mesi di caldo, sole, cloro e salsedine è facile ritrovarsi sul finire dell'estate con i capelli sciupati, secchi e spenti, condizioni che possono predisporre, o essere il campanello d'allarme, di una caduta temporanea.

È proprio questo il momento opportuno per iniziare l'assunzione di quelle vitamine e minerali che possono andare a colmare le carenze che abbiamo accumulato a livello capillare. Vitamine, quali soprattutto la C e la E, possono contrastare i processi di invecchiamento causati da un'eccessiva presenza di radicali liberi sui capelli; minerali quali il rame e lo zinco favoriscono la crescita di capelli sani e forti; innovativi complessi brevettati quali la Cronobiogenina, mix di biogenina, zeaxantina (carotenoide) e rutina (bioflavonoide) assicurano radici rinforzate, capelli più vitali e un aumento nel diametro dei fusti. Altro importante complesso brevettato è il Lactocapil, una formulazione costituita da proteine del latte (alfa e beta lattoalbumina), metionina e vitamina E naturale, con l'aggiunta di taurina e amminoacidi quali leucina, prolina e glicina che intervengono nella sintesi della cheratina del capello. Questi integratori sono adatti nei casi di caduta temporanea, sia nelle donne che negli uomini, ma anche semplicemente in presenza di capelli opachi, sottili o diradati. Si tratta di formula-

zioni retard, che consentono l'assunzione di una sola pastiglia al giorno, garantendo al capello un rilascio graduale delle sostanze nutritive. In menopausa, o nel periodo che la precede, è soprattutto la carenza di estrogeni a determinare un accorciamento del ciclo vitale dei capelli, che causa a sua volta il loro assottigliamento, una minore elasticità e la progressiva caduta. Ecco che allora entrano in gioco sostanze ad hoc quali il bioequolo, costituito da un mix di soia fermentata e sostanze estratte da colture selezionate di Ajuga, o formulazioni a base di semi di lino, maca, bambù, cistina e metilsulfonilmetano.

I lignani funzionano come fitoestrogeni con attività di modulazione ormonale. Il maca è una radice ricchissima di nutrienti, tra i quali amminoacidi essenziali, minerali, vitamine C ed E. Il bambù è ricchissimo di silicio, necessario per la formazione della cheratina, i cui livelli diminuiscono con l'avanzare dell'età. La cistina è un amminoacido solforato anch'esso coinvolto nella formazione della cheratina e nella pigmentazione del capello. Il metilsulfonilmetano (MSM), ricco di zolfo, accelera la fisiologica crescita dei capelli e agisce da disintossicante. Tutte queste sostanze si trovano disponibili in pratiche compresse da deglutire, da assumere a seconda delle esigenze individuali e secondo tempi personalizzabili.



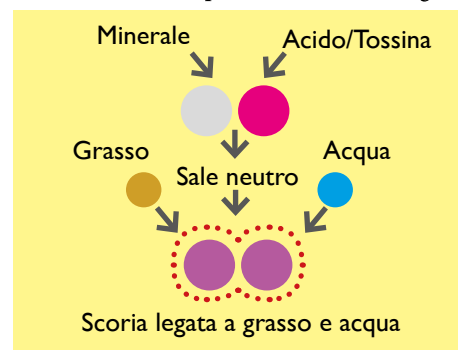
È tempo di pulizie...

Eliminare le sostanze tossiche che si accumulano nell'organismo

In medicina naturale con il termine drenaggio s'intende l'attivazione dei tessuti e degli organi emuntori per l'eliminazione delle sostanze tossiche che si accumulano nell'organismo. Gli organi emuntori sono quelli deputati all'eliminazione dei materiali di rifiuto dell'organismo. Essi comprendono: reni, fegato, intestino, polmoni e pelle. I rimedi fitoterapici ad azione drenante hanno quindi la funzione di regolarizzare e stimolare l'attività escretoria degli organi emuntori. Il drenaggio è particolarmente utile prima della stagione invernale in quanto stimola il sistema linfatico, ossia quello deputato allo smaltimento delle tossine che si formano a livello cellulare. Tossine sono sia i prodotti di rifiuto che si formano dai processi metabolici ma anche batteri, virus e tossine alimentari. Quando, o per un eccessivo carico di tossine o perchè i sistemi di depurazione non sono efficienti, si crea un sovraccarico di sostanze dannose,

l'equilibrio dell'organismo si altera e può comparire la malattia. Liberare il corpo dalle tossine è inoltre fondamentale per preparare l'organismo a qualsiasi trattamento, come per esempio una cura di rinforzo delle difese immunitarie, una dieta o un trattamento omeopatico. Il drenaggio si realizza mediante la somministrazione di piante medicinali attive sugli emuntori, per esempio classica ed efficace è una preparazione ottenuta miscelando in parti uguali Cynara, attivo sul fegato, Taraxacum, attivo su fegato e reni, e Fumaria, attiva su fegato e intestino. L'autunno è il momento ideale per liberare il corpo dalle tossine che riducono l'immunità per preparare le difese immunitarie alla massima efficienza. Ricordiamo che la "battaglia" per la salute si combatte in massima parte nell'intestino. Una buona salute a lungo termine dipende da una alimentazione sana e da una adeguata digestione ed assimilazione. Disequilibri a livello intestinale sono tipici dello stile di vita occidentale caratterizza-

to da alimentazione scorretta, alti livelli di stress, abuso di farmaci etc. Le conseguenze più immediate di questa disbiosi intestinale sono stitichezza, gonfiori, diarrea episodica. È giusto pensare perciò ad una pulizia selettiva dell'intestino con prodotti a base di **fibra solubile**, che compensano la carenza di verdura, frutta e cereali integrali, **enzimi digestivi** per favorire l'assimilazione dei nutrienti diminuendo gonfiori e fermentazioni, e **estratto di semi di pompelmo** che permette una pulizia dell'intestino senza intaccare la preziosa flora fisiologica.



Processo di formazione delle scorie (fonte <http://www.lineclubmonterotondo.it>)

? LE COSE DA SAPERE... ?

Per vivere bene ci vuole fegato!

Le transaminasi sono enzimi molto importanti presenti nel fegato. La transaminasi GOT oppure detta anche AST viene analizzata per studiare le condizioni di questo organo ed anche per valutare eventuali lesioni del muscolo cardiaco. I valori normali sono compresi tra 10 e 30 U/L. Valori superiori possono essere determinati da eccessivo consumo di alcool e da varie altre patologie come asma, epatite, gotta, infarto del miocardio, interventi chirurgici, mononucleosi, pancreatite, etc. Valori inferiori al normale possono essere riscontrati in caso diabete, dialisi, gravidanza. La transaminasi GPT detta anche ALT serve a valutare la gravità dell'alterazione della funzionalità epatica. Valori normali sono

compresi tra 10 e 40 U/L. Valori superiori al normale possono essere dovuti a epatite, cirrosi epatica, obesità, uso di farmaci, mononucleosi, traumi etc. Il controllo di questi importanti indicatori della salute del tuo fegato può essere eseguito anche in farmacia.

Controlli lo stato di salute del tuo fegato?

Vieni in farmacia...





Monodermà è un'innovativa linea di prodotti dermocosmetici dalla formulazione minimalista contenente solo principi attivi nella loro forma più pura, così da garantire sicurezza, efficacia, massima tollerabilità anche per le pelli più sensibili.

Le preziose vitamine sono contenute in una capsula di gelatina biodegradabile che offre numerosi vantaggi rispetto ai tradizionali tubetti e vasetti: la monodose accoglie e protegge attivi puri e naturali garantendo una perfetta conservazione in totale assenza di conservanti, coloranti e profumi, il tutto garanzia di igiene assoluta, al riparo da contaminazioni esterne. La confezione, pratica da usare e da trasportare, contiene 28 monodose, per un trattamento corrispondente ad un intero ciclo lunare.

Monodermà A15 contiene retinolo (vitamina A) 0,15%. La vitamina A è responsabile del rinnovamento costante del nostro

tessuto epiteliale attraverso un meccanismo chiamato "turn over cellulare". Il retinolo regola questo ciclo dimostrandosi quindi efficace nel prevenire e ritardare i fenomeni di invecchiamento cutaneo, stimola la produzione di collagene ed elastina e svolge una delicata azione esfoliante e levigante, attenuando anche le rughe più profonde. È indicata come antiaging per pelli mature, per discromie cutanee e per il trattamento di pelli a tendenza acneica in quanto il retinolo regola la produzione di sebo, minimizza i pori dilatati e svolge un'azione cheratonormalizzante, fondamentale per prevenire la comparsa dei comedoni.

Monodermà C10 contiene acido ascorbico (vitamina C) 10%. La vitamina C è un potente alleato contro i segni del tempo: previene l'invecchiamento cutaneo contrastando i radicali liberi e stimolando la pro-

duzione di collagene. Giorno dopo giorno la pelle ritrova la naturale elasticità acquistando un aspetto più tonico e compatto. La vitamina C inoltre aiuta a controllare l'iperpigmentazione cutanea.

Il suo elevato potere antiossidante la rende un importante fattore di protezione dai danni indotti dai raggi UVA e UVB, soprattutto se associata alla vitamina E, con cui agisce in sinergia.

Monodermà E5 contiene tocoferolo (vitamina E) 5%. La vitamina E è un potente antiossidante naturale. Applicata regolarmente attenua le piccole rughe e previene la formazione delle rughe di espressione. È particolarmente adatta alle pelli sensibili e arrossate, in quanto svolge un'azione lenitiva, emolliente e idratante naturale. In caso di secchezza cutanea aiuta il ripristino dello strato corneo, che è il primo sistema di difesa della pelle dalle aggressioni esterne.

Le vitamine Monodermà possono essere applicate sia singolarmente, sia in maniera combinata tra loro, per avere un'azione sinergica e più ampia.



indicata per antiaging pelli normali, macchie cutanee, pelli sensibili, prevenzione danni solari, dopo peeling o laser.

Applicazione: 1 dose vitamina C10 al mattino + 1 dose vitamina E5 la sera.



indicata per antiaging pelli miste, macchie cutanee, fotoinvecchiamento, pelli a tendenza acneica.

Applicazione: 1 dose vitamina C10 al mattino + 1 dose vitamina A15 la sera.



indicata per antiaging pelli mature, photoaging in pelli disidratate, invecchiamento cutaneo, pelli secche e sottili.

Applicazione: 1 dose vitamina E5 al mattino + 1 dose vitamina A15 la sera.

1 BUONO SCONTO che ne vale 3

SCONTO
€ 5,00

per l'acquisto di 1 confezione da € 25

SCONTO
€ 10,00

per l'acquisto di 2 confezioni da € 25

SCONTO
€ 15,00

per l'acquisto di 3 confezioni da € 25

Non cumulabile ad altre promozioni e utilizzabile esclusivamente in un'unica soluzione presso la Farmacia Bassi di Montebelluna entro e non oltre il 19.10.2013

Non farti “influenzare” dalle stagioni

Cosa fare per prevenire le malattie stagionali

Le “malattie da raffreddamento” colpiscono perlopiù in inverno, ma ci si può ammalare anche d'estate, complici l'uso dei condizionatori e i conseguenti e continui sbalzi di temperatura che abbassano le difese immunitarie aprendo la strada a virus e batteri. Nel 90% dei casi si tratta di affezioni di origine virale. Il vero responsabile della fragilità del nostro sistema immunitario è da ricercarsi nel disequilibrio della risposta immunitaria individuale. Una flora microbica integra e vitale, a partire dall'intestino, è indispensabile per mantenere il sistema immunitario in equilibrio, in grado di contrastare qualsiasi attacco. Ci vengono in aiuto in particolar modo i ceppi di *Lactobacillus acidophilus*, efficace contro un gran numero di patogeni, utile per chi soffre di sensibilizzazioni alimentari; il *Bifidobacterium bifidum*, utile per la detossificazione epatica, nelle disbiosi e nel malassorbimento dei nutrienti; il *Lactobacillus bulgaricus*, utile nell'alleviare i disturbi digestivi, compreso il reflusso acido e nell'incrementare la digeribilità dei latticini e di altre proteine; il *Bifidobacterium infantis* che favorisce il corretto sviluppo del sistema immunitario nei bambini, previene le problematiche virali, batteriche e allergiche e protegge le pareti della mucosa intestinale dai fenomeni infiammatori, e infine il *Bifidobacterium longum* e *rhamnosus*, importante immunomodulante efficace nel prevenire la dermatite atopica riducendo la frequenza e la severità delle sue manifestazioni.

PREVENZIONE DELLE MALATTIE:

1. evitare i fattori che incidono negativamente sull'efficienza immunitaria: mangiare in modo sano evitando zuccheri semplici e farine raffinate, cibi confezionati, ricchi di additivi, conservanti e calorie e con un bassissimo valore nutritivo, latte vaccino e latticini che tengono l'intestino in un costante stato di “allerta infiammatoria”. Privilegiare frutta e verdura, meglio se cruda e di stagione, legumi, cereali integrali, pesce, uova e carni bianche, e bere molta acqua. Non abusare di antibiotici, antinfiammatori, cortisonici, alcol e fumo.

2. ripristinare l'equilibrio del sistema immunitario. La natura in questo ci dà un grande aiuto con un approccio mirato che prevede tre attività:

> **attività di pulizia selettiva dai microrganismi patogeni** grazie al GSE (Estratto di semi di Pompelmo), potente antimicrobico ad ampio spettro, attivo contro virus e funghi, compresa la candida, e parassiti;

> **attività antinfiammatoria** volta a risolvere lo stato di infiammazione dato dal disequilibrio immunitario. Interrompere il processo infiammatorio infatti consente di ridurre il sovraccarico dell'organismo rendendolo più efficiente nel rispondere alle aggressioni, grazie al Biosterine, innovativo fitocomplesso costituito dall'unione di due estratti (l'80% di Basilico santo e il 20% di Salvia officinale) titolato al 40% in acido rosmarinico, potente antinfiammatorio, alla *Boswellia serrata*, albero originario dell'India e della Cina, da cui si ottiene un essudato noto fin dall'antichità per le sue spiccate proprietà antinfiammatorie, e all' *Ananas sativus*, il cui gambo contiene la bromelina, che gli conferisce importanti proprietà antinfiammatorie ed antiedemigene, utilissime nel trattamento delle bronchiti;

> **attività immunomodulante** data da Biosterine e da *Uncaria tomentosa*, grosso arbusto rampicante tropicale contenente varie molecole ad azione immunostimolante, antivirale ed antinfiammatoria, particolarmente indicate nella prevenzione e nel trattamento di stati influenzali.

