



# PHARMA INFORMA

DICEMBRE 2013 - n. 05

## Editoriale

### Attenzione ai farmaci senza frontiere

Basta collegarsi ad internet per rendersi conto delle dimensioni del fenomeno della vendita on-line di prodotti farmaceutici. Le stime dell'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) parlano di circa quarantamila farmacie on-line di cui solo l'1-2 % sarebbe legale, cioè controllato da autorità competenti. Si tratta perciò di un mercato di prodotti di dubbia provenienza e con rischi di contraffazione altissimi: "si tratta di negozi virtuali - spiega in una nota l'AIFA - che si approvvigionano di volta in volta da fornitori diversi che producono senza alcuna conformità agli standard di qualità e sicurezza riconosciuti a livello mondiale". I prodotti più venduti on-line sono i farmaci per la disfunzione erettile, la pillola del giorno dopo ma anche psicofarmaci, antitumorali e ormoni anabolizzanti. Spesso i gestori di questi siti cercano di tranquillizzare l'utente circa la legittimità e l'affidabilità dell'acquisto ma ricordiamo sempre che la sicurezza di un medicinale non dipende solo dal contenuto ma anche dalla chiarezza delle informazioni, spesso invece completamente assenti, circa le modalità di assunzione, l'azione terapeutica e le controindicazioni.

Non è materialmente possibile impedire all'utente di rivolgersi alle "farmacie" in rete dove si possono acquistare farmaci non autorizzati e potenzialmente pericolosi perciò i consumatori, ed in primo luogo i giovani, devono essere educati a distinguere le notizie affidabili da quelle ingannevoli. Dal prossimo anno entreranno in vigore norme che dovrebbero rendere più difficile l'ingresso dei prodotti contraffatti in Europa ma queste disposizioni, oltre ad essere tardive, non potranno eliminare il problema. A maggior ragione quando si parla dell'acquisto di prodotti per la salute e farmaci solo il rapporto diretto con un professionista, sia esso medico o farmacista, può garantire e tutelare il consumatore.

## Gli adolescenti e l'acne

**L'**acne vulgaris è una problematica comune molto diffusa soprattutto tra gli adolescenti. Tra le cause principali troviamo i cambiamenti ormonali che accompagnano l'età, l'ansia e lo stress ma anche lo stile di vita, in primis l'alimentazione.

Infatti l'eccesso di zuccheri e carboidrati raffinati, di cibi conservati e di proteine animali porta al disequilibrio della flora batterica intestinale con aumento eccessivo di microrganismi "cattivi" a discapito di quelli "buoni", con fermentazioni che favoriscono la comparsa dell'acne.

L'importanza di una corretta pulizia del viso nel trattamento e nella prevenzione dell'acne è ormai risaputa. Si dovranno scegliere detergenti adatti, che puliscano in profondità la pelle ma che al contempo non la sgrassino o la aggrediscano troppo, dei trattamenti giornalieri che regolino l'iperproduzione di sebo e che contribuiscano con una leggera azione esfoliante a mantenere liberi i pori cutanei bloccando la proliferazione dei batteri.

Importantissimo sarà poi modificare la propria alimentazione, eliminando quei cibi che concorrono all'aggravamento della problematica, prediligendo frutta e verdura di stagione, frutta secca, latticini vegetali, pesce, proteine di origine vegetale e l'assunzione di almeno due litri di acqua al giorno con basso residuo fisso.

Ci si potrà inoltre aiutare agendo dall'interno con degli integratori specifici formu-



lati per regolare l'attività ormonale (Epilobio ed estratto di semi di lino), esercitare un'azione antimicrobica e antinfiammatoria (Bardana, semi di Pompelmo e Ribes nero), apportare acidi grassi essenziali  $\omega 3$  e  $\omega 6$  (olio di semi di Lino), coadiuvare l'attività digestiva (malto di destreine fermentate), favorire la depurazione dell'organismo (Fumaria), contrastare stress e ansia (Passiflora) e ripristinare l'equilibrio intestinale (Lactobacillus acidophilus e Inulina). Si tratta di pratiche bustine da sciogliere in acqua e da assumere prima dei pasti, al risveglio e prima di coricarsi, formulate appositamente per affrontare e risolvere in maniera completa e alla base tutti i principali fattori della problematica acneica, per un aiuto a 360°.



# Insonnia ed ansia: curarli con trattamenti fitoterapici e omeopatici

**I**l termine insonnia letteralmente vuol dire mancanza di sogni ma nel linguaggio comune indica un'insufficiente durata e continuità del sonno. A tale definizione deve essere aggiunta quella di un'insoddisfacente qualità del sonno, concetto legato ad una valutazione soggettiva: il soggetto insonne, infatti, si lamenta di dormire poco e male. Ma cos'è il sonno? Varie sono le ipotesi: la più accreditata asserisce che il sonno serve a far recuperare energie all'organismo e ciò avviene in particolare nelle fasi del sonno profondo.

L'insonnia non può essere considerata una malattia, ma un sintomo di svariate condizioni patologiche psichiche o fisiche e rappresenta un importante fattore di rischio di depressione o ansia.

Gli effetti della perdita di sonno sono cumulativi: perdere anche una sola ora di sonno, se ripetuta più volte, può avere effetti notevoli sul benessere psico-fisico dell'individuo. Così è anche per i risvegli

notturni, anche se brevi, ma ripetuti. Chi presenta un'insonnia transitoria segnala una notevole sonnolenza diurna, i soggetti, invece, con insonnia cronica riferiscono ridotte prestazioni e umore depresso.

I disturbi del sonno nel bambino sono caratterizzati da problemi di addormentamento (riluttanza ad andare a dormire e difficoltà di addormentamento) e, con maggior frequenza, di continuità del sonno (risvegli notturni). Nell'anziano l'insonnia è una condizione molto frequente e può affliggere oltre il 50% delle persone dopo i 65 anni.

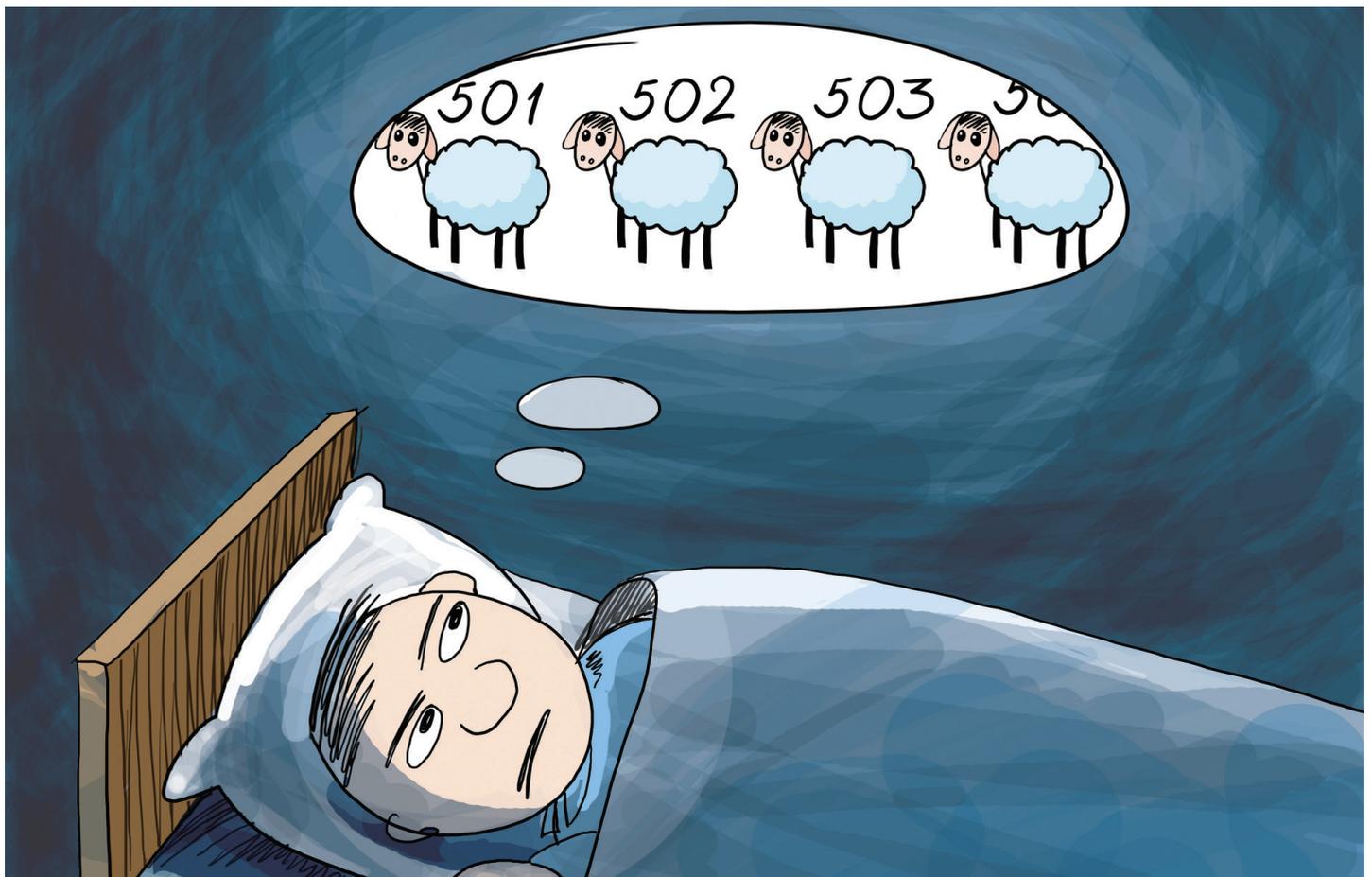
La terapia farmacologica dell'insonnia deve essere attentamente valutata dal medico, in tutti gli altri casi le piante medicinali possono offrire un valido ausilio. Esse infatti esercitano un effetto terapeutico meno intenso e meno rapido rispetto al farmaco classico, ma non determinano farmacodipendenza. Esistono vari tipi di formulazioni che possono essere preparate in farmacia per fornire dei protocolli personalizzati valutando per esempio se l'insonnia si accompagna ad agitazione e nervosismo oppure se vi è una so-

matizzazione gastro-intestinale (tendenze bulimiche, fame notturna). I rimedi per l'insonnia iniziale sono diversi da quelli che si usano per i risvegli ripetuti (componente depressiva) o per un'insonnia legata al climaterio e alla menopausa.

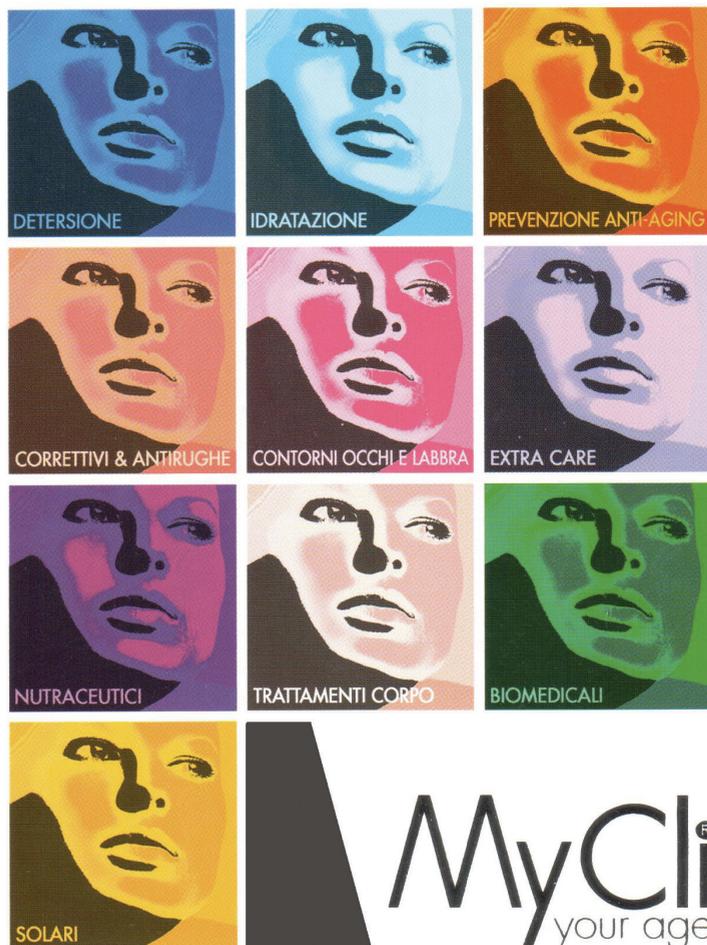
La gemmoterapia può aiutare l'insonnia dello studente influenzando positivamente le funzioni cognitive, in particolare memoria e concentrazione, combattendo il surmenage intellettuale. Omeopatia e i Fiori Bach possono essere d'aiuto agli adulti ed anche ai bambini.

Esistono rimedi floriterapici per chi non può addormentarsi a causa di un eccessivo lavoro mentale, per chi è troppo euforico ed entusiasta per un progetto, per chi ha un forte senso del dovere e non riesce a "staccare la spina" o anche se ciò che impedisce di dormire è un ricordo, positivo o negativo, oppure un trauma.

Molti Fiori di Bach, dal momento che aiutano a riequilibrare lo stato emotivo della persona, possono essere efficaci contro l'insonnia.



# NUOVA ERA COSMETICA



**MyCly**  
your age

MyCly è la linea cosmetica professionale del chirurgo estetico. È una linea americana di prodotti cosmeceutici caratterizzata da un'altissima concentrazione di principi attivi. Per aiutare la pelle a combattere e prevenire efficacemente i segni del tempo MyCly propone dei prodotti frutto di una avanzatissima ricerca scientifica e formulati combinando le più importanti innovazioni cosmetiche. MyCly propone inoltre un supporto dietetico a base di nutraceutici che consolida e aumenta i risultati ottenuti con l'utilizzo regolare del programma cosmetico personalizzato, sviluppato tenendo in considerazione lo stile di vita, i fattori di rischio ambientale, il contenuto di collagene geneticamente prestabilito e il profilo di ossidazione cutanea.

## TEST OSSIDAZIONE

LA PELLE NON INVECCHIA, SI OSSIDA! La pelle è un organo complesso, geneticamente predisposto a combattere l'invecchiamento cronobiologico, ma possiede risorse esigue contro il danno ossidativo. Il livello ossidativo è diverso da persona a persona ed è condizionato solo in minima parte da età e genetica.

SCOPRI IL TUO LIVELLO OSSIDATIVO RISPONDENDO ALLE DOMANDE:

- |  |    |
|--|----|
| Età  |    |
| <input type="checkbox"/> 20-30                           | 1  |
| <input type="checkbox"/> 30-40                           | 2  |
| <input type="checkbox"/> 40-50                           | 3  |
| <input type="checkbox"/> 50+                             | 4  |
| Attività fisica  |    |
| <input type="checkbox"/> non praticata                   | 1  |
| <input type="checkbox"/> una/due volte alla settimana    | 3  |
| <input type="checkbox"/> più di due volte alla settimana | 5  |
| <input type="checkbox"/> tutti i giorni                  | 7  |
| Esposizione al sole                                      |    |
| <input type="checkbox"/> occasionale                     | 2  |
| <input type="checkbox"/> solo estiva                     | 3  |
| <input type="checkbox"/> più periodi l'anno              | 6  |
| <input type="checkbox"/> anche lampade                   | 10 |
| Consumo di carboidrati e zuccheri semplici               |    |
| <input type="checkbox"/> quasi nulla                     | 1  |
| <input type="checkbox"/> consumo moderato                | 2  |
| <input type="checkbox"/> in abbondanza                   | 5  |
| <input type="checkbox"/> è indifferente                  | 7  |
| Fumo/alcool  |    |
| <input type="checkbox"/> nulla                           | 2  |
| <input type="checkbox"/> occasionalmente                 | 4  |
| <input type="checkbox"/> con moderazione                 | 5  |
| <input type="checkbox"/> regolarmente                    | 8  |

Somma il punteggio a fianco delle risposte scelte e confrontalo con la tabella redatta dagli esperti MyCly per scoprire i prodotti più adatti al tuo tipo di pelle.

TOTALE PUNTI DELLA TUA OSSIDAZIONE

<u>1ª FASCIA OSSIDATIVA</u>	<u>2ª FASCIA OSSIDATIVA</u>
0-14	15-21
<u>3ª FASCIA OSSIDATIVA</u>	<u>4ª FASCIA OSSIDATIVA</u>
22-29	30-36

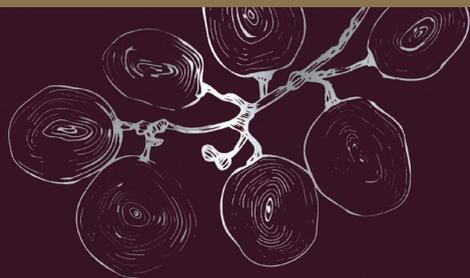
## NOVITÀ IN FARMACIA

La gamma dei nostri prodotti si arricchisce di due nuove creme: un'antirughe per pelli normali miste e, a grandissima richiesta, una crema notte. La prima è una crema con olio di Jojoba, idratante e antirughe, apporta nutrimento, protezione e idratazione costante e duratura. L'olio di Jojoba, già noto agli Aztechi, che lo usavano come lenitivo delle ferite, cicatrizzante e protettivo della pelle, è in realtà una cera liquida. Proprio in virtù di questo, essendo simile al sebo della nostra pelle, è adatto alla cura di tutte le pelli, ma soprattutto di quelle miste o grasse. La crema da notte ha come ingrediente principale la Centella asiatica, che stimola i processi cellulari di ricostruzione cutanea grazie alla sua azione di stimolazione dei fibroblasti che sintetizzano il collagene, e previene il rilassamento cutaneo. La pelle appare più tonica, idratata ed elastica.



# ARRIVA IL NATALE!

Qui potrai trovare tanti piccoli pensieri utili  
e di sicuro effetto per i tuoi regali natalizi!



CAUDALIÉ  
PARIS

Scegli uno dei cofanetti Caudalié  
in edizione limitata!



## GRANDE PROMOZIONE AVÈNE!



- Rughe
- Perdita di elasticità
- Mancanza di luminosità



- Rughe evidenti
- Perdita di compattezza
- Mancanza di tonicità



- Rilassamento cutaneo
- Perdita di densità
- Mancanza di comfort

EAU THERMALE

Avène

2+1

Acquista 2 trattamenti Anti-età,  
compreso nel prezzo un  
3° trattamento Anti-età

## POTENZIA L'EFFICACIA ANTI-ETÀ

Offerta valida fino al 31/12/2013 sul prodotto meno caro tra i 3 scelti fino ad esaurimento scorte.

Acquista 1 prodotto tra le linee Antirossore, Pelli intolleranti o Tolérance extreme e compreso nel prezzo avrai il detergente in omaggio! Acquistando invece 2 prodotti anti-età ne avrai un terzo in regalo!

# Auguri di un Buon Natale e Felice Anno Nuovo!