

# Lafarmacia.

*Regali  
per tutti*

In farmacia le strenne per le Feste



## • L'intervista

Ezio Marlier:  
la montagna aiuta a crescere

## • Giochiamo in difesa

Affrontiamo i disturbi invernali

## • Bellezza senza tempo

Cura, proteggi e rispetta la pelle

# CON FROBEN ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO MAL DI GOLA E NASO CHIUSO



IRRITAZIONE  
DELLA GOLA



MAL DI GOLA



MAL DI GOLA  
CON DOLORE  
ACUTO E INTENSO

AZIONE MIRATA  
CONTRO IL  
NASO CHIUSO

8



42



4

48



### Rivista bimestrale di Hippocrates Holding S.p.A.

Piazza Velasca 7, 20122 Milano  
 Registrazione tribunale di Milano n. 59 del 24/06/2020  
 n. 5 • novembre-dicembre 2022

**Editore:** Edra S.p.A. • Via Spadolini, 7 • 20141 Milano

**Direttore Responsabile:** Giorgio Albonetti

**Direttore esecutivo:** Ludovico Baldessin

**Coordinamento editoriale:** Mercedes Bradaschia

**Collaboratori:** Stefania Cifani, Carla De Meo, Marina Franceschi, Carola Galimberti, Alessandra Margreth, Sara Martinelli, Grazia Pagnozzi, Valter Paoli, Elena Pescatori, Federica Pincolini, Barbara Ricciardi, Chiara Romeo, Beatrice Rossi

**Progetto e realizzazione grafica:** Imagine S.r.l.

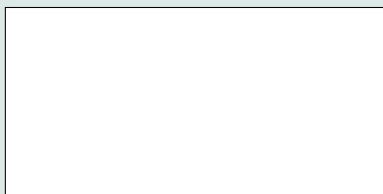
**Grafica e impaginazione:** Emanuela Contieri

**Stampa:** Graphicscalve S.p.A.

- Loc. Ponte Formello 1/3/4 -  
 Vilminore di Scalve (BG)



Questa copia è un omaggio  
 della tua farmacia di fiducia.



# Sommario

## Editoriale .

Salute e benessere a 360 gradi **2**

## L'intervista .

Ezio Marlier: un percorso di equilibrio interiore **4**

## Il focus .

Piccoli semplici gesti **8**

## Il consiglio del farmacista .

Un cavallo per amico **12**

## La prevenzione .

Tutto sulle vitamine **14**

## Last minute .

Regali di Natale in farmacia **18**

## Il benessere .

Giochiamo in difesa **20**

## La bellezza viso .

Cura, proteggi e rispetta **24**

## La nutrizione .

Vitamina D **28**

## La salute .

Dalla parte degli uomini **30**

## Le piante della salute .

Serenoa repens **34**

## Lo screening .

Controlliamo la glicemia **36**

## Il fitness .

Adrenalina a mille **38**

## I piccoli amici .

Saliamo a cavallo **42**

## La bellezza corpo .

Un rituale quotidiano **44**

## Le piante della salute .

Gymnema sylvestre **48**



# Salute ●●●●● e benessere a 360 gradi

Oggi la farmacia vive la sua trasformazione e non è più solo il luogo destinato alla vendita dei farmaci: è un punto di riferimento speciale dedicato all'ascolto, alla condivisione e quindi al benessere e alla salute delle persone. Entrando ne Lafarmaciapunto si viene accolti da professionisti della salute, i farmacisti, che diventano dei confidenti ai quali rivolgersi per affrontare insieme le problematiche quotidiane in tema di salute e prevenzione, ricevere consigli personalizzati e prenotare visite specialistiche. Ma non solo, sappiamo che con l'avvicinarsi del periodo natalizio il pensiero corre ai doni da scambiare con i nostri cari e con i nostri amici e allora perché non scegliere in farmacia il regalo più adatto? Sfogliando lo speciale centrale della rivista vi presentiamo in anteprima le nostre proposte: dal calendario dell'avvento ai piccoli pensieri, dai prodotti di bellezza per lei e per lui ai giochi sicuri per i più piccini, vi aspettiamo in farmacia per aiutarvi nella scelta. Il regalo perfetto è proprio lì che aspetta! Ma purtroppo anche i virus sono lì che ci attendono al varco. Le varianti del Covid sono ancora in circolazione e aver tolto le mascherine ha facilitato l'arrivo dei malanni di stagione. Al primo colpo di tosse o quando abbia-

mo il rasoio in gola il pensiero è sempre quello: sarà virus influenzale o omicron? E allora, in caso di dubbi, per essere sicuri di non essere portatori del temuto virus, nelle nostre farmacie si possono eseguire i tamponi rapidi che consentono una maggiore tranquillità.

La salute e il benessere sono il nostro obiettivo e per questo Lafarmaciapunto si avvale di un'offerta ricca e completa pensata per la prevenzione a partire da un servizio dedicato di autoanalisi, telemedicina con ECG, Holter pressorio e Holter cardiaco, test audiometrico, test delle intolleranze e l'innovativo test DNA Cardio Lipidomica per la valutazione nella predisposizione delle malattie cardiovascolari: ne parliamo nella rubrica screening. Ma non ci fermiamo qui. Dalla nostra esperienza abbiamo creato un'intera linea di prodotti appositamente studiata per tutta la famiglia: dagli integratori alla dermocosmesi, dai rimedi stagionali all'igiene. La salute è un bene prezioso e per questo noi de Lafarmaciapunto vogliamo essere al vostro fianco per consigliarvi a prendervi cura della vostra salute e del vostro benessere a 360 gradi.

**Davide Tavaniello e Rodolfo Guarino**  
Fondatori e Amministratori Delegati

## HO SEMPRE LA PANCIA



I NOSTRI FERMENTI LATTICI RIEQUILIBRANO LA TUA FLORA INTESTINALE.

Scopri la linea PROBIOTICI della tua Lafarmacia.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere attentamente le avvertenze.





# Un percorso di equilibrio interiore

## L'alpinismo consente di esplorare luoghi meravigliosi e di intraprendere un percorso di crescita personale

● di Chiara Romeo

**A**lpinista di fama internazionale e guida alpina, Ezio Marlier è nato e cresciuto in Valle d'Aosta, ha aperto vie sulle montagne di tutto il mondo, anche se il Monte Bianco e le Alpi restano il suo terreno principale. Come alpinista la sua specialità è l'arrampicata su roccia e ghiaccio, e come guida alpina è stato eletto presidente dell'Unione Valdostana Guide Alta Montagna (UVGAM) nel 2021. Il suo rapporto con la montagna è profondo, dato da una grande conoscenza e dal rispetto per un ambiente duro da affrontare e che in questi ultimi anni è in sofferenza per i cambiamenti climatici.

### Come è nata la tua passione per la scalata?

Vengo da una vecchia famiglia valdostana di agricoltori, quindi sono cresciuto in montagna. Passavo le estati in alpeggio e, sdraiato accanto ai ruscelli guardavo più lontano, incuriosito dalle cime più alte colorate di bianco. Un giorno è capitato che a Pollein, dove tutt'ora abito, ci fossero gli alpini a fare manovre con le corde: noi bambini rimanemmo affascinati e allora per gioco iniziammo a copiare gli alpini nei fienili con le corde per legare il fieno: naturalmente ci beccammo una solenne sgridata. A 15 anni andai a fare un corso di alpinismo al Cai di Aosta, dove allora c'era un grande alpinista e guida alpina Fausto Lorenzi. Da quel momento è nato il mio grande amore per le scalate e non ho più smesso.

### Cosa offre la montagna e cosa vuoi dire affrontare una scalata?

Quando ero giovane la vedevo come una possibilità per impormi a livello sociale. E così poi è avvenuto grazie ai miei successi. Infatti, pur molto giovane è stata riconosciuta la mia bravura e sono diventato uno dei migliori a livello internazionale. L'obiettivo successivo è stato quello di diventare guida alpina, che è il miglior traguardo per un alpinista di alto livello.

### Come è nata la tua attività agonistica?

Negli anni 90 un'azienda valdostana, la Grivel, ha creduto in me, investendo nell'arrampicata su

Ezio Marlier  
scalatore  
e guida alpina  
ci parla  
del suo amore  
per la montagna





## Bisogna fare cultura educando le nuove generazioni alla salvaguardia dell'ambiente e delle montagne



ghiaccio. Questo mi ha dato la possibilità di poter girare il mondo e fare solo l'alpinista. Successivamente sono diventato guida alpina e adesso sono il presidente dell'ente regionale dell'Unione Valdostana Alta Montagna che conta 330 iscritti, divisi in 11 società. Un impegno enorme, ma che offre grandi soddisfazioni.

### Cosa vuol dire essere una guida alpina?

È qualcosa di più che essere un alpinista. Per diventare guida alpina servono requisiti specifici. Il percorso dura cinque anni: tecnicamente e fisicamente devi essere molto forte, avere un livello sportivo pazzesco, e in più essere una persona solida e sicura, certa e responsabile. Perché attaccata al tuo cordone ombelicale (la corda di



arrampicata) c'è una persona che si affida completamente a te e che ti ha scelto per essere accompagnata in una escursione sicura: insieme si affrontano le più varie situazioni climatiche, la fatica della salita, i momenti di sconforto e anche quelli di grande gioia quando si arriva alla meta.

### Mentre ci si arrampica in parete, che ruolo ha la paura?

Ha un ruolo molto importante: in positivo tiene alta l'attenzione dell'alpinista ma può anche in negativo prendere il sopravvento e bloccare la persona. Quindi un alpinista deve imparare a gestire la paura, soprattutto quella della morte. La montagna insegna a trovare l'equilibrio, l'armonia, il sapersi gestire e prendere decisioni: l'esitazione, la titubanza e l'insicurezza influenzano la paura.

### Che cosa offre l'alpinismo e cosa la montagna non perdona?

La montagna non perdona la superficialità e l'esitazione. Non si può dare niente per scontato. Ogni metro ed ogni centimetro va studiato prima e analizzato al momento di prendere decisioni. La preparazione fisica e mentale deve avvenire prima di arrivare alla parete: quando si arriva lì, alla base della parete, si deve avere già pronto il percorso interiore e la giusta concentrazione per arrivare in cima. La vera differenza è come si arriva alla parete: io quando tocco la roccia so già che salirò. Quindi l'alpinismo è un percorso di equilibrio interiore e la sfida non è solo quella di arrivare in vetta, ma di andare oltre a quello che si conosce già di se stessi. E qui sta l'insegnamento dell'alpinismo: la preparazione fisica non basta, serve anche un obiettivo di crescita personale e intraprendere un percorso interiore. La meta, infatti non è sempre la vetta, perché talvolta una sconfitta può insegnare più di una conquista.

### Dopo la frana del ghiacciaio della Marmolada, voi guide alpine della Val d'Aosta avete deciso di sospendere le salite a Monte Bianco e Cervino. Perché?

Abbiamo fatto questa scelta perché ritenevamo che, a causa del grande caldo si potevano verificare altre frane con troppi pericoli per chi arrampicava. Comunque non è stata, come hanno detto in molti, una decisione straordinaria: per noi tutti i giorni la sicurezza delle persone viene al primo posto. Sono anni che guardiamo con preoccupazione ai ghiacciai perché li vediamo cambiare velocemente: sì, è vero che stanno arretrando dal 1850, però è evidente che negli ultimi trent'anni è aumentata la velocità di scioglimento.

### Quindi cosa si può fare per la montagna?

Oggi nei social si vedono tantissime immagini di persone che vanno in montagna ma per i giovani non dev'essere solo una moda. È giusto parlare della montagna, delle persone che ci vivono e lavorano, a partire dalle guide alpine, ma bisogna fare cultura, educando le nuove generazioni alla salvaguardia dell'ambiente in generale e della montagna in particolare.





# Piccoli semplici gesti

## Essere gentili con noi stessi e con gli altri ha effetti straordinari

● di **Federica Pincolini**

**L'**essere gentile sembra un atto di altri tempi, che appartiene al galateo e alle buone maniere. In realtà si tratta di un gesto potente, una forma di rispetto dell'altro, un legame d'amore che dura al di là del gesto, quasi un gesto di cura. La gentilezza è un ingrediente essenziale per tenere insieme le persone, a qualsiasi livello, per vivere meglio con sé stessi e con gli altri. I piccoli gesti quotidiani, ispirati alle buone maniere, rafforzano i legami, fanno sfumare le tensioni, rendono felici chi li riceve e trasmettono amore.

### ESSERE GENTILI ...CONVIENE!

Essere gentili fa vivere meglio: lo dice anche la scienza. I vantaggi sono a livello psicologico - meno stress, maggiore autostima, relazioni più serene- e anche fisico. Le persone gentili hanno evidenti benefici in termini di benessere e felicità, e perfino di longevità. Infatti la gentilezza può aiutare a ridurre lo stress, a migliorare il benessere emotivo, migliorare l'autostima. Inoltre, incoraggia ad essere più attivi e migliora e rafforza le reti sociali. Ne è un esempio il fare volontariato che porta a provare un senso di appartenenza, fare nuove amicizie e connettersi con le nostre comunità sociali, quindi contribuire a ridurre la solitudine e l'isolamento. Gli psicologi hanno identificato in coloro che sono impegnati in attività di

volontariato un tipico stato di euforia, perché il dare produce endorfine. Essere gentili aumenta serotonina e dopamina, un messaggero chimico del cervello che può darci la sensazione di euforia. Infine, tra gli atti di gentilezza il donare è un'azione importante per il cervello, ed è dimostrato dal fatto che gli antropologi hanno sempre trovato rituali del dono in tutte le civiltà. Quando si regala qualcosa a qualcuno il cervello di chi dona ma anche di chi riceve rilascia ossitocina, un ormone che è legato all'aumento dei comportamenti di gentilezza e facilita i legami interpersonali.

### PICCOLE IDEE

Il primo gesto di gentilezza è dire grazie. Questo atto di gratitudine è molto più di una semplice espressione di cortesia. A volte si dice quasi per un automatismo, ma in un mondo sempre di fretta, la gratitudine è un valore fondamentale, qualcosa di utile perché in grado di far bene a se stessi e agli altri. Allo stesso modo, chiedere scusa è una gentilezza che spesso dimentichiamo o che si evita per orgoglio. Eppure ai bambini diciamo sempre 'chiedi scusa': cerchiamo allora di farlo con sincerità anche noi adulti. Anche il perdonare può migliorare la salute mentale e fisica diminuendo l'ansia e affievolendo lo stato depressivo. Un altro gesto da imparare, che offre benefici nell'immediato e nel futuro è quello di essere gentili







con il pianeta: rispettare dunque l'ambiente in cui viviamo, gli animali e le piante, con cui dividiamo l'ambiente naturale.

#### CURA DI SÉ

Ma essere gentili può essere anche un atto di cura di sé. Infatti, oltre ad essere gentili con gli altri, anche imparare un atteggiamento di accoglienza e comprensione verso se stessi può essere importante per coltivare il proprio benessere. Spostare il focus su se stessi costringe a prendere coscienza di problemi e limiti del proprio operato, ma aiuta anche a studiare le azioni da intraprendere per cambiare e migliorare la situazione. Per combattere lo stress, per aumentare in generale il proprio benessere e di conseguenza per essere bendisposti nei confronti di tutti coloro che ci circondano è fondamentale prendersi cura di se stessi. Prendersi cura di sé non è un gesto egoista, perché si deve avere sempre ben chiaro che, dedicare tempo a se stessi, significa accrescere il proprio benessere per poter aiutare meglio anche gli altri. Ecco allora che piccoli atti di gentilezza verso di sé possono essere semplici, come ascoltare la canzone preferita o ballare; bersi un caffè in tranquillità, leggere un libro, fare una passeggiata nella natura, magari raccogliendo un rifiuto che si incontra sul sentiero; concedersi del tempo di relax per riflettere su come è andata la giornata e cosa si può migliorare.

#### PREVENZIONE E STILE DI VITA

Oltre ai piccoli gesti, per essere gentili con sé stessi è bene fare prevenzione. Seguire una alimentazione attenta e bilanciata, che tenga conto dei fabbisogni individuali, anche di gusto, ma che mantenga uno stato di salute tale da non incorrere in malattie del metabolismo, come ad esempio il diabete, è espressione di una grande attenzione verso di sé. La possibilità di prevenire il diabete, grazie alla corretta nutrizione e allo stile di vita è alla portata di tutti: cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura, il consumo più volte alla settimana di pesce, limitando invece le carni rosse e lasciando i dolci come piacere saltuario, sono le regole condivise da tutti i professionisti della salute. Con l'aiuto poi del farmacista è possibile, da una parte fare un check up del proprio stato di salute, con l'analisi di glicemia e trigliceridi, dall'altra ricevere le giuste indicazioni nutrizionali ed eventualmente un consiglio per l'assunzione di integratori.



## L'ARIA CHE RESPIRIAMO È ESSENZIALE!

L'aria indoor può essere più inquinata rispetto all'aria esterna\*.

Puressentiel ha creato questa soluzione brevettata controllata da Ecocert con 41 oli essenziali 100% puri e naturali accuratamente dosati.

Purifica l'aria di casa tua e contrasta i cattivi odori per offrire alla tua famiglia un'aria più pura, naturalmente.

**A casa, in ufficio o in auto, basta qualche spruzzo.**



- PURIFICA, RISANA
- PER LA TUA FAMIGLIA\*\*
- N°1 DEGLI SPRAY PURIFICANTI IN FARMACIA\*\*\*



[puressentiel.it](http://puressentiel.it)



**Puressentiel**  
**PURIFICANTE**



# Un cavallo per amico

Da sempre è sinonimo di forza, di potere, di bellezza e di libertà



● di **Grazia Pagnozzi, Direttore Tecnico, Lafarmacia.Balsamo, Cinisello Balsamo**

Il cavallo, questo nobile animale, evoca in ciascuno di noi immagini ed emozioni differenti fin dall'antichità. Nella mitologia l'immagine del cavallo è immancabilmente associata alle divinità: la più nota è il dio greco Helios (il Dio sole) che, secondo i nostri padri, si spostava nei cieli dall'alba al tramonto guidando un carro trainato da quattro cavalli illuminando così la terra con la sua luce ogni giorno. Da sempre il cavallo è sinonimo di forza, di potere, di bellezza, di velocità, di fierezza ed ancor oggi rappresenta nel nostro immaginario l'animale che conduce alla libertà.

## CONOSCIAMOLO MEGLIO

Allo stato brado, per difendersi dai predatori vive, insieme ai suoi consimili, in branco. In questo gruppo, nel quale stalloni, cavalle, giovani e puledri sono organizzati secondo una gerarchia molto chiara ed efficace, il cavallo trova sicurezza e basi solide per la sua sopravvivenza. In ogni caso, affinché tutto funzioni (come in qualsiasi società del resto), il branco sceglie degli individui "guida" più forti per struttura fisica e per carattere. Il cavallo guida mostra la direzione per trovare acqua, cibo e spazi tranquilli per il riposo: spesso questo ruolo è ricoperto dalla femmina più anziana ed esperta mentre la difesa del branco è affidata generalmente allo stallone dominante che prende in mano la situazione in caso di minacce esterne al gruppo. Le dinamiche interne al branco sono governate da una efficace comunicazione tra i soggetti fatta di codici verbali (i nitriti) e non verbali (atteggiamenti e posture).

## LA STRUTTURA

Osservando il cavallo più da vicino ci rendiamo conto che la sua stessa struttura indica come l'animale nei secoli si sia evoluto per essere più idoneo alla fuga, vera e propria strategia difensiva, dai suoi predatori. La paura è in realtà la sua vera arma di difesa e lui è totalmente strutturato per identificare il pericolo e fuggire. Proprio per questo i suoi organi di senso sono particolarmente sviluppati e caratteristici. I grandi occhi posti lateralmente possono osservare l'orizzonte a 360° anche quando si alimenta e brucia apparentemente in tranquillità; le orecchie sono ben sviluppate, molto mobili, indipendenti l'una dall'altra (due veri radar...) per captare ogni singolo rumore; le narici grandi e a forma di imbuto sono così strutturate per raccogliere e selezionare gli odori dell'ambiente circostante; la cute fittamente coperta di pelo è un vero e proprio organo di senso che gli consente di identificare e difendersi dalle mosche e dalle zanzare colpendole con dei precisi colpi di coda; la bocca, che è la sede del gusto, è in grado di selezionare il cibo rendendo l'animale capace di rifiutare vegetali velenosi e dannosi per la sua salute.

## ENTRARE IN RELAZIONE

È l'uomo che deve apprendere l'alfabeto equino ed utilizzarlo per dialogare in modo produttivo con il proprio amico a quattro zampe: diversamente si rischia un dialogo inefficace tra due stranieri che non capiscono l'uno il linguaggio dell'altro chiudendo quindi ogni strada ad un rapporto di collaborazione. Quando avremo imparato a comunicare correttamente con il nostro animale, avremo le basi per costruire un rapporto reale e solido: saremo in grado, in pratica, di trasmettergli quel senso di sicurezza e tranquillità perché rappresenteremo l'individuo "guida" del nostro piccolo branco. Saremo capaci

di condurlo al meglio fuori da suo box (la sua casa), ci muoveremo intorno a lui senza spaventarlo e sapremo come pulirlo, come accarezzarlo, come mettergli la sella. Sì, perché oltre a salirgli in groppa e fare passeggiate o saltare, possiamo entrare in relazione con lui semplicemente conducendolo a mano, lasciandolo libero ed insegnandogli a comprendere cosa gli stiamo chiedendo attraverso i nostri gesti, la nostra postura, il nostro respiro, la nostra voce. Si apre così una sfera di comunicazione molto "personale" ed esclusiva e tutto diventa possibile perché il rapporto si basa sulla fiducia reciproca.

## IPPOTERAPIA

Con questi presupposti prende forma la possibilità non solo di vivere il cavallo in ambito sportivo, ma anche di portare beneficio alle persone che necessitano di cure sia dal punto di vista neuromotorio che dal punto di vista psichico. Si parlerà quindi di "Attività assistite con gli animali" più note con il nome di Ippoterapia (l'articolo di approfondimento a pag. 42) svolte in strutture certificate e condotte da tecnici specializzati che lavorano in team per coprire, al meglio, tutte le esigenze del paziente. Ecco, quindi che il cavallo diventa e rappresenta un amico fedele in grado di migliorare il nostro benessere a tutto tondo e in tutte le stagioni della vita in un dialogo costruttivo ed autentico.



## OCCHIO ALLE ORECCHIE

Se sono rivolte indietro e abbassate nella direzione del collo ci sta dicendo che non è sereno e che non ha voglia di entrare in comunicazione con noi.

Se si presentano alte sulla testa, ben dritte e ferme la relazione potrebbe iniziare e il muso si avvicinerà alla nostra mano per annusarci: in questo caso gli porgeremo il dorso della mano per consentirgli di sentire il nostro odore chiudendo le dita all'interno del palmo per nascondergli i nostri "artigli".

Ricordiamoci che noi per lui restiamo dei predatori: siamo carnivori, i nostri occhi sono posti vicini e anteriormente sul viso in una posizione utile per "prendere la mira" e colpire, le nostre mani ricordano le zampe dei felini con lunghi artigli per ferire.



# Tutto sulle vitamine



## Dipingi il piatto con 5 colori

● a cura di **Barbara Ricciardi**

U sare il piatto come una tavolozza di colori è il modo migliore per far assumere al nostro organismo la giusta varietà e quantità di vitamine. Rosso, verde, giallo, viola, bianco sono i colori degli alimenti, specie quelli vegetali come frutta e verdura, che le contengono in varie percentuali e associazioni.

### CHI SONO?

Le vitamine in natura sono 13 e appartengono alla categoria dei micronutrienti che, insieme agli aminoacidi essenziali e agli oligoelementi, presiedono alle funzioni vitali dell'organismo. Queste molecole, che notoriamente seguono la sequenza alfabetica, si suddividono in liposolubili (A, D, E, K) e idrosolubili (B e C). Le prime si dissolvono nei grassi e, una volta giunte nell'or-

ganismo, tendono ad accumularsi nei tessuti. Le idrosolubili, invece, si sciolgono nell'acqua e permangono poco nel corpo, venendo rapidamente eliminate con le urine.

### QUALI FUNZIONI?

Le vitamine svolgono innumerevoli e fondamentali funzioni. Esse assicurano l'attività vitale dei tessuti, proteggono l'organismo dai radicali liberi, stimolano il buon funzionamento del sistema immunitario, regolano l'attività enzimatica, partecipano al metabolismo energetico e alla trasformazione di carboidrati, grassi e proteine.

### CHE DOSI ASSUMERE?

Ma quali sono le dosi giornaliere ottimali dei micronutrienti, comprese quindi le vitamine, per poter contare al meglio sui loro benefici ed evitare di

incorrere in fenomeni di carenza o deficit? Negli Stati Uniti si adopera l'RDAs (*Recommended Daily Allowance*) ossia Dose Giornaliera Raccomandata, mentre in Italia ci sono i LARN, acronimo di Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia. Sugli alimenti confezionati e gli integratori alimentari si possono poi trovare gli NRV (*Nutrient Reference Values*) Valori Nutritivi di Riferimento, che indicano la quantità di vitamine e sali minerali che una persona dovrebbe assumere, per raggiungere il fabbisogno minimo giornaliero. I valori dei micronutrienti sono espressi in milligrammi (mg) o microgrammi (µg).

### IL PIATTO VARIOPINTO

La frutta e la verdura devono la loro attività benefica sull'organismo non solo alle vitamine, bensì a un insieme di ingredienti, come sali minerali, pigmenti e fibre, presenti in varie concentrazioni e associazioni nei vari vegetali. Se si desidera preservare il benessere e la salute, contando su un sistema immunitario efficiente e funzioni fisiologiche ottimali, è buona regola scegliere accuratamente ciò che si mette in tavola, dando ampio spazio ai prodotti che ci offre la natura. È bene, inoltre, ricordare che il nostro piatto dovrà essere necessariamente variopinto e non monocromatico. Inoltre la scelta dovrà ricadere preferibilmente sui prodotti stagionali che, oltre ad essere più gustosi e profumati, concentrano al loro interno più nutrienti e sostanze attive rispetto a quelli secchi o coltivati fuori dal loro periodo naturale di maturazione.

### IL VERDE

Se il piatto si tinge di verde, con asparagi, broccoli, carciofi, lattuga, verza, cicoria, prezzemolo, zucchine, spinaci, kiwi il pieno di acido folico (vitamina B9), vitamine C e K è assicurato. Questi alimenti, grazie al loro elevato contenuto di nutrienti, sali minerali, vitamine e clorofilla, svolgono un importante effetto antiossidante, disintossicante e antianemico. In particolare la vitamina K (naftochinone) favorisce la coagulazione del sangue, svolge azione protettiva e regolatrice della permeabilità dei vasi e coopera al mantenimento di ossa forti.

### IL ROSSO

I vegetali di colore rosso, come pomodori, peperoni, barbabietola, anguria, ciliegie, arance rosse e fragole si caratterizzano per l'elevato contenuto di vitamina C e licopene, un carotenoide dal-

la tipica colorazione tendente al rosso, dotato di spiccate proprietà antiossidanti e protettive della vista. Alla vitamina C, nota anche come acido ascorbico, si deve invece la capacità di stimolare le difese immunitarie naturali, di favorire la sintesi del collagene e di migliorare l'assorbimento del ferro contenuto negli alimenti.

### IL VIOLA

Melanzane, radicchio, fichi, lamponi, mirtilli, more, ribes, prugne e uva nera. Sono questi gli alimenti il cui colore viola è riconducibile alla presenza delle antocianine, sostanze che svolgono diverse funzioni protettive tra le quali attività antiossidante, antinfiammatoria e antinvecchiamento. In particolare queste molecole si dimostrano ottime alleate della circolazione, rinforzando la parete dei vasi capillari. I vegetali viola contengono, inoltre, un'elevata quantità di vitamina C, magnesio e potassio.

### IL GIALLO-ARANCIO

Ricchi di beta-carotene (precursore della vitamina A), di vitamina C e di flavonoidi sono i succosi agrumi, quali arance, limoni, mandarini e pompelmi. Ma gialli-arancio sono anche i meloni, le nespole, i peperoni, le pesche e la zucca. Il principale responsabile della colorazione di questi vegetali è il beta-carotene che, una volta giunto nell'organismo, viene trasformato in vitamina A. Questa vitamina svolge un'importante funzione antiossidante, favorisce la funzione visiva, specie nella penombra, partecipa al corretto svolgimento delle funzioni immunitarie dell'organismo e supporta la crescita scheletrica.

### IL BIANCO

E infine c'è il bianco dell'aglio, dei funghi, del cavolfiore, del sedano, del topinambur, dei porri, ricchi di sali minerali e di fibre. Tra queste ultime di particolare rilievo per il benessere dell'organismo è l'inulina, una fibra idrosolubile. L'inulina svolge l'importante funzione di prebiotico, fungendo come substrato nutritivo della flora batterica intestinale. Per migliorare le funzioni intestinali e sostenere il sistema immunitario, via libera quindi a fresche insalate di topinambur, tagliato a julienne e condito con olio, limone e una spolverata di pepe.





**1. ABOCA  
IMMUNOMIX PLUS**

**Lo sciroppo per le difese.** L'echinacea è una pianta nota per le sue proprietà rinforzanti delle naturali difese immunitarie. **ImmunoMix Plus** di Aboca è uno sciroppo, formulato con estratti di echinacea, sambuco e uncaria, mucillagine di malva e miele. Il gradevole aroma lo rende adatto anche ai bambini. La posologia consigliata è di 0,5 ml per ogni kg di peso corporeo, fino a un massimo di 20 ml al dì, per i bambini da 2 a 12 anni.

**2. BIOCURE PILEJE  
LACTIBIANE IMMUNO**

**Un mix di probiotici e vitamine.** Per riequilibrare la flora batterica intestinale e favorire il normale funzionamento delle difese immunitarie, nasce **Lactibiane Immuno** di Biocure Pileje. L'integratore contiene i ceppi probiotici *Lactobacillus paracasei* LA802 e *Lactobacillus acidophilus* LA201, dosati a 2 miliardi per compressa orosolubile. Completano la formulazione le vitamine C e D. La posologia suggerita è di una compressa al giorno.

**3. IBSA  
VITAMINA D3 2000 UI**

**La semplice modalità d'assunzione.** La vitamina D contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario e al mantenimento di ossa sane. Per una sua assunzione semplice e pratica, Ibsa ha realizzato **Vitamina D3 2000 UI** in film orodispersibili. Una volta appoggiata sulla lingua la striscia ultrasottile, al gradevole aroma di arancia, si scioglie infatti in pochi secondi, senza dover ricorrere all'acqua.

**4. DOMPÉ  
BIORITMON IMMUNO DEFEND**

**Un aiuto durante l'inverno.** Lattoferrina, resveratrolo, melatonina, vitamina D, selenio e zinco rientrano nella composizione di **Bioritmon Immuno Defend** di Dompé, un integratore alimentare appositamente formulato per sostenere il sistema immunitario e aiutare a contrastare lo stress ossidativo. La posologia suggerita è di una bustina al giorno, da disperdere in acqua, lontano dai pasti e preferibilmente la sera.

**5. MARCO ANTONETTO  
VITASOHN JUNIOR FRUTTINE**

**Le golose caramelle vitaminiche.** Anche i bambini possono aver bisogno durante l'anno di un supplemento alimentare di vitamine, specie nei periodi di maggiore impegno fisico e mentale. **VitaSohn Junior Fruttine** di Marco Antonetto è un integratore multivitaminico, realizzato in golose caramelle gelée al gusto di frutta. Indicate per i bambini, a partire dai 3 anni di età, le caramelle non contengono glutine.

**Multicentrum**

**NOVITÀ**

**DIFESE  
IMMUNITARIE**



**1000 mg Vitamina C**

**IMMUNITÀ  
& DIFESA**

**Con Sambuco**



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di un sano stile di vita. Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2022 GSK o sue licenzianti. PM-IT-CNT-22-00067.



# Sotto l'albero

## Per i regali di Natale scegli Lafarmacia.

di Chiara Romeo

**N**atale è tempo di doni. Donare è un piacere ed è l'occasione per sentirsi uniti e in connessione con gli altri. Scegliere un regalo vuol dire pensare a chi lo riceve, mettersi nei suoi panni, cercare di indovinare i suoi desideri e le sue esigenze. Non sempre è un compito facile e il tempo non basta mai: dunque perché non andare in farmacia dove soddisfare i diversi gusti di tutti quelli a cui vogliamo fare un pensiero? Ecco qualche idea.



### CALENDARIO DELL'AVVENTO: IL PIACERE DELL'ATTESA

Sono ormai diffusi e per alcuni è un appuntamento immancabile: il calendario dell'avvento di tradizione anglosassone sta diventando un modo per godersi l'attesa delle Feste, giorno dopo giorno.

Ogni giorno una casellina da aprire con una piccola sorpresa: mini-taglie di cosmetici o una bustina di tè o di tisana, o cioccolatini da degustazione: per immergersi nell'atmosfera dell'attesa delle feste.

### PROFUMIAMO LA CASA

Pensiamo alla nostra casa e accogliamo amici e parenti in un'atmosfera di festa grazie ai diffusori di essenze che si spargono nell'aria. Sono anche un regalo utile per l'amica che pratica yoga e per tutti i conoscenti e parenti che amano le calde atmosfere invernali.



### I REGALI PER LUI

C'è sempre un lui, che sia il papà, il marito, il fidanzato, il fratello o un amico, tutti amano prendersi cura del proprio aspetto. E allora c'è solo l'imbarazzo della scelta: dai cofanetti con i prodotti per la rasatura quotidiana a quelli per la barba perfetta, dai cosmetici al bagno schiuma dalle note esotiche, e per i più attenti, maschere idratanti e rilassanti senza dimenticare il regalo più classico: un prezioso profumo.

### LA CONVENIENZA DEI PICCOLI PENSIERI

Per i vicini di casa sempre disponibili, per gli ospiti dell'ultimo minuto e perché no un premio per noi, ci sono i cofanetti con i prodotti cosmetici di alta qualità, i make-up delle feste, saponette profumate e i calendari dell'avvento con tè e tisane con i sapori delle feste.

### REGALA LA BELLEZZA CON LE IDEE COFANETTO

Per la nonna, la mamma, la zia e le cugine che desiderano una pelle tonica e splendente tantissimi cofanetti delle migliori marche di cosmetici dalle texture raffinate e con ingredienti di qualità per una beauty routine quotidiana di benessere.

### PER I PIÙ PICCOLI

E non possiamo dimenticarci dei bimbi di casa, il Natale è la loro festa e allora perché non pensare a un gioco che catturi la loro attenzione con i suoni come per i sonagli, oppure per i più grandicelli l'orologio con le lettere colorate dell'alfabeto. Ma per andare sul sicuro il regalo più gettonato è l'animaletto di peluche e quest'anno è arrivato anche l'unicorno.



# Giochiamo in difesa

## Affrontiamo le patologie invernali con rimedi naturali e ottime tisane calde

● a cura di **Carola Galimberti**

**M**al di gola, raucedine, tosse sono molto frequenti in inverno e i loro principali responsabili sono virus e batteri che, in presenza di freddo o di sbalzo di temperatura, una volta penetrati nell'organismo, si moltiplicano agevolmente. Se per alcuni fortunati queste patologie sono del tutto occasionali, per altri, invece, rappresentano un vero problema, poiché possono comparire anche più volte durante la stagione fredda. Per fortuna, tuttavia, i rimedi per risolvere questi disturbi sono numerosi, specie quelli di origine naturale.

### IL MAL DI GOLA

Al primo posto nella classifica dei rimedi naturali più efficaci nel risolvere le affezioni del cavo orale si posiziona la propoli, un prezioso dono delle api che può agire sia come sintomatico, alleviando il dolore e l'infiammazione della gola, sia come immunostimolante difendendoci da ulteriori aggressioni.

In farmacia sono presenti diverse forme farmaceutiche di propoli da sola o in associazione ad altri rimedi naturali che, in sinergia, sono in grado di attenuare i vari disturbi da raffreddamento. Il mal di

gola presenta un'evoluzione abbastanza tipica, iniziando solitamente con un leggero pizzicore che si evolve rapidamente in una fastidiosa secchezza delle mucose e successivamente in forte bruciore con difficoltà a deglutire e comparsa di raucedine. Per il bruciore e la secchezza delle mucose, la forma di propoli più indicata è quella capace di veicolarla direttamente sulle zone infiammate dolenti. È il caso per esempio dello spray, a base di soluzione idroalcolica o idroglicerica di propoli, che grazie a una cannucchia erogatrice consente di spruzzare



il rimedio direttamente sulla mucosa orale anche più profonda, esercitando un'azione sfiammante e anestetizzante. Per migliorare il gusto della propoli e conferire al prodotto anche un'azione balsamica, la soluzione può essere arricchita con oli essenziali, come quelli di timo e di eucalipto. Per chi preferisce un prodotto da sciogliere in bocca, esistono compresse o pastiglie masticabili aromatizzate ai gusti di liquirizia, menta e frutta. Queste ultime sono rivolte soprattutto ai bambini che, in tal modo, non percepiscono il sapore forte e deciso della propoli.

### LA RAUCEDINE E L'AFONIA

Se le patologie della gola, riconducibili al raffreddamento, come faringiti, tracheiti e laringiti, sono associate ad alterazione della voce e raucedine, il rimedio naturale d'elezione è l'erisimo (*Sisymbrium officinale* L.), di cui in fitoterapia si utilizza la pianta intera, raccolta durante la fioritura. Nota anche come "erba del cantante", poiché spesso utilizzata per risolvere i disturbi della voce di cantanti, insegnanti e oratori in genere, l'erisimo svolge un'azione prevalentemente antiflogistica, mucolitica e antisettica. In presenza di afonia e raucedine, giovamento si può ottenere dalla tisana di erisimo. Per prepararla si procede infondendo un cucchiaino di pianta taglio tisana in una tazza di acqua calda per 15 minuti. Una volta filtrata e lasciata raffreddare, può essere utilizzata per gargarismi, lontano dai pasti, ma anche bevuta calda 2-3 volte al giorno, secondo l'intensità del disturbo. A causa del suo gusto non proprio gradevole si consiglia di dolcificare l'infuso con una punta di coltello di polvere di liquirizia o del miele. Per preparare un collutorio più rapidamente, senza dover ricorrere ai fornelli, si possono impiegare 45 gocce di tintura madre sciolte in un bicchiere di acqua a temperatura ambiente con cui fare sciacqui e gargarismi.

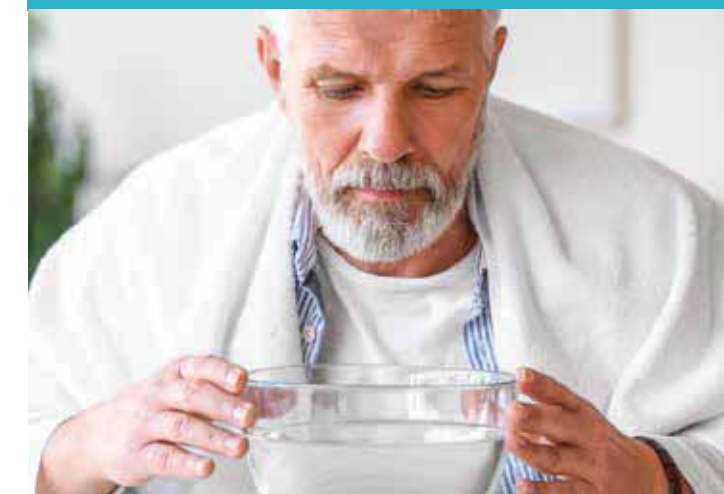
### LA TOSSE

Può attirare lo sguardo dei vicini quando siamo al cinema oppure non ci fa dormire durante la notte e interrompe i nostri discorsi. Si tratta della tosse, un disturbo spesso causato da infezioni virali, tipiche della stagione fredda, ma anche dall'esposizione a smog, fumo e aria troppo secca degli ambienti in cui si soggiorna. La tosse è un meccanismo di difesa dell'organismo che serve a espellere dalle vie aeree tutto ciò che può essersi introdotto dall'esterno, attraverso la respirazione, oppure a eliminare le secrezioni, come muco e catarro. Per alleviare la tosse causata dalle piccole patologie da raffreddamento, che di solito guariscono spontaneamente dopo pochi giorni, può essere utile assumere uno sciroppo o delle compresse solubili in boc-

ca a base di principi naturali, come per esempio la malva, l'altea e la piantaggine, piante denominate "mucillaginose", poiché a contatto con l'acqua, producono un soffice gel. Quest'ultimo, distribuendosi sulle mucose lese e irritate del cavo orale, sono in grado di svolgere un'efficace azione emolliente, decongestionante, antinfiammatoria e protettiva della gola dall'aggressione degli agenti esterni. Per la tosse irritativa causata da frequenti accessi di tosse si può, pertanto, ricorrere efficacemente alla tisana di malva. Per la sua preparazione, versate dell'acqua bollente in una tazza con un cucchiaino di fiori e foglie di malva. Lasciate in infusione per 20-30 minuti e poi filtrate. Dolcificate l'infuso con un cucchiaino di miele e bevete da due a tre volte al giorno, specie la sera prima di coricarvi. Per potenziare l'efficacia si possono sciogliere nella tisana 10 gocce di propoli. In tal modo si otterrà un'azione combinata di un ottimo emolliente, come la malva, con un antibatterico.

### LE BENEFICHE SINERGIE

Quando insieme alla tosse e al mal di gola compaiono anche dolori diffusi e qualche linea di febbre, si può ricorrere efficacemente a preparati contenenti, oltre agli ingredienti naturali sopraccitati, anche altri ingredienti. Si tratta per esempio dello zinco, dell'acerola ricca di vitamina C, degli estratti di echinacea e di uncaria. Questi rimedi sono noti per le loro proprietà stimolanti le naturali difese immunitarie e, pertanto, si dimostrano di grande utilità quando il quadro sintomatico suggerisce una sindrome influenzale. Se poi compare anche qualche linea di febbre, ideali si dimostrano i rimedi formulati con estratto di salice, dotato di proprietà antipiretica e antidolorifica. Infine per le patologie da raffreddamento caratterizzate da raffreddore, naso chiuso e catarro, via libera a fumenti e bevande calde che contengano agenti balsamici, come eucalipto, menta, pino mugo e timo.







**1. LAFARMACIA.**

**PASTIGLIE GOLA.**

**L'esigenza di spegnere l'infiammazione.** Per ridurre il bruciore, il dolore e la sensibilità alla deglutizione, sintomi tipici del mal di gola, può essere utile sciogliere lentamente in bocca le **Pastiglie gola**, di Lafarmacia. La ricca composizione a base di componenti naturali, come lichene islandico, aloe, estratti di mirra e altea, propoli, rende le pastiglie idratanti e lenitive della mucosa orofaringea irritata.

**2. SCHWABE**

**KALOBA**

**L'alleato naturale contro il raffreddore.** Indicato per il trattamento sintomatico del raffreddore comune, **Kaloba** di Schwabe è un farmaco formulato con geranio proveniente dal Sudafrica (*Pelargonium siloides*). Gli estratti di questa pianta svolgono un'efficace azione antivirale, antibatterica e fluidificante del muco. Il medicinale in compresse è indicato per gli adulti e gli adolescenti a partire dai 12 anni di età.

**3. BAYER**

**ASPIGOLA NATURA**

**Una benefica azione sinergica.** Proteggere la gola dall'attacco degli irritanti esterni, in chi soffre di mal di gola ricorrenti, rappresenta una strategia terapeutica ottimale. Grazie alla combinazione degli estratti di piantaggine e lichene islandico, **Aspi Gola Natura** di Bayer è in grado di formare una barriera protettiva e idratante, che agisce contro gli agenti irritanti della mucosa orale.

**4. ABOCA**

**GRINTUSS TISANA**

**Una desiderabile azione balsamica.** L'azione emolliente svolta dalla grindelia, dalla piantaggine e dall'elicriso, contenuti nella **Tisana Grintuss** di Aboca si dimostra particolarmente utile per il benessere delle vie respiratorie. L'azione della tisana è completata dagli oli essenziali di menta ed eucalipto che, grazie all'infusione in acqua calda, sprigionano caldi vapori balsamici. Si consiglia l'assunzione di 1-2 bustine di tisana al giorno.

**5. PRODECO PHARMA**

**GSE AEROBIOTIC**

**L'azione dei semi di pompelmo.** L'estratto di semi di pompelmo si dimostra efficace nei confronti di numerosi microrganismi e in particolare di quelli responsabili delle affezioni respiratorie. **GSE Aerobiotic** di Prodeco Pharma è una soluzione per aerosol, volta a favorire l'eliminazione del muco in eccesso, consentendo l'attenuazione dei sintomi legati a infiammazione. Rientrano nella sua composizione estratti di semi di pompelmo, drosera, echinacea, enula, timo e pino mugo.

# grinTuss

**Calma la tosse secca e grassa proteggendo la mucosa.**



Con **Poliresin®**  
complesso molecolare vegetale  
di resine, polisaccaridi  
e flavonoidi

**Compresse e Sciroppo  
Adulti e Ragazzi**

**Sciroppo Bambini  
da 1 anno di età**

**ANCHE  
IN FORMATO  
FLACONCINI**

**Adulti | Bambini  
da 6 anni di età**



CON INGREDIENTI  
DA AGRICOLTURA  
BIOLOGICA

SONO DISPOSITIVI MEDICI **CE** 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 05/08/2021  
**Aboca S.p.A.** Società Agricola Sansepolcro (AR) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)





# Cura, proteggi e rispetta

## Una bellezza senza tempo richiede costanza e prodotti di qualità

• di **Elena Pescatori**

Il passare del tempo segna inevitabilmente graduali cambiamenti nell'aspetto. La pelle perde freschezza e luminosità, il viso lentamente inizia a segnarsi e ad apparire meno sodo. È del tutto normale desiderare di combattere queste trasformazioni e migliorare il proprio aspetto. E certo non cerchiamo soluzioni che portino ad avere un aspetto innaturale, stravolgendo i tratti

senza poter ritrovare la freschezza degli anni più giovani. Anche le imperfezioni fanno parte di noi, ci rendono unici e rivelano la nostra personalità. Oggi la scienza offre sempre nuovi ritrovati non invasivi che aiutano la pelle a rigenerarsi, mantenersi liscia ed elastica a lungo. L'importante è conservare un aspetto naturale e in grado di rivelare la nostra personalità.

### NON SOLO COSMETICI

Lo stile di vita ha un ruolo fondamentale in questo impegno a contrastare gli anni che passano. Un'alimentazione equilibrata e varia fornisce gli elementi indispensabili per la salute e di conseguenza anche per la bellezza della pelle. Frutta e verdura sono inoltre molto ricche di vitamine C e A, ed entrambe hanno proprietà antiossidanti. Chi ha una pelle facile ad arrossarsi o a ricoprirsi di venuzze rossastre può seguire una dieta ricca di agrumi, carote e pomodori, anche come centrifugati. Sono molto indicati anche i frutti di bosco. Inoltre, condimenti leggeri, cotture al vapore o alla griglia sono tutti "ingredienti" di una pelle sana a lungo. Non dimentichiamo infine l'attività fisica e approfittiamo dei week end per passare del tempo all'aria aperta e, quando si può, lontano dall'inquinamento delle città.

### 4 PASSI NELLA ROUTINE DI BELLEZZA

I cosmetologi ci insegnano che ci vuole costanza: ci si deve prendere cura ogni giorno della pelle.

- Per la pulizia utilizzare detergenti specifici: latte e tonico, gel o acqua micellare per rimuovere impurità e residui di trucco in modo non aggressivo.
- Dopo la pulizia si deve stendere una crema idratante o una nutriente in grado di ridonare alla cute i preziosi elementi di cui ha bisogno. Nelle formulazioni si trovano prodotti naturali dalle proprietà antiossidanti in grado di impedire l'azione dannosa dei radicali liberi.
- I segni del tempo si contrastano applicando i prodotti anche su collo e scollatura, zone particolarmente delicate. Esistono numerose formulazioni che sono un valido aiuto: sieri e creme a base di principi attivi efficaci per rendere la pelle più tonica ed elastica. Alleati della pelle sono preparati a base di acido ialuronico, collagene, vitamine.
- Curare dall'interno con gli integratori specifici per la cute e mantenersi sempre idratati.

### COME INSORGONO I SEGNI DELL'ETÀ?

Con l'avanzare dell'età il procedimento di riproduzione cellulare rallenta andando incontro a un generale assottigliamento e a una perdita di elasticità. Lo strato corneo è meno idratato e questo causa una maggiore secchezza. Nel derma il tessuto diventa gradualmente più consistente, mentre avvengono reazioni di natura ossidativa che provocano mutamenti nel collagene e nelle fibre elastiche. Aumenta la parte fibrosa del derma, mentre i tessuti sono meno nutriti. Un altro importante fenomeno dell'età matura è il calo dell'acido ialuronico, un elemento prezioso perché capace di "fissare" notevoli quantità di acqua nella pelle.



### LE PREZIOSE VITAMINE

Le vitamine hanno molte proprietà preziose per la salute e la bellezza della pelle.

- La **vitamina A** viene considerata una delle sue migliori alleate. Stimola la funzionalità delle cellule e ne regola il ricambio, aiuta contro le aggressioni di agenti esterni come inquinamento e raggi UV, e favorisce la costruzione delle difese contro i processi di invecchiamento. In particolare favorisce la produzione di collagene ed elastina. La vitamina A è presente come retinolo nel fegato, nelle uova, nel latte e i suoi derivati. Come betacarotene è contenuta nei vegetali a foglia verde, nella frutta e verdura di colore giallo, arancio e rosso: ad esempio carote, pomodori, zucche, albicocche.
- Anche la **vitamina C** è una grande amica perché favorisce la produzione di collagene. È inoltre un efficace antiossidante dato che agisce contro i radicali liberi, molecole in grado di accelerare i processi di invecchiamento. Aiuta anche contro l'iperpigmentazione cutanea, le macchie scure. Contengono vitamina C il ribes, i kiwi, gli agrumi, le fragole, i meloni, i pomodori e i vegetali a foglia verde.
- La **vitamina E** ha ottime proprietà antiossidanti. Protegge i tessuti dai radicali liberi, blocca l'ossidazione dei lipidi e stimola la rigenerazione dei tessuti. Ha il vantaggio di venire subito utilizzata dall'organismo. Contrasta il fotoinvecchiamento provocato dai raggi solari. Inoltre agisce in sinergia con la vitamina A. Le fonti principali di vitamina E sono il germe di grano, l'olio di semi, l'olio di oliva, la frutta oleosa come noci e mandorle, vegetali a foglia verde, fegato, rosso d'uovo.

L'aspetto denuncia una minore tonicità e luminosità. Affiorano solchi più o meno accentuati. Le prime rughe appaiono solitamente sulla fronte, ai lati della bocca (sono le "nasogeni") e tra le sopracciglia. Il volto modifica poi i suoi contorni, a causa del riassorbimento del grasso sottocutaneo e del rilassamento muscolare e dei tessuti.



1



### 1. LAFARMACIA.

#### CREMA NUTRIENTE ANTIRUGHE.

**Oli di avocado e jojoba contro i segni del tempo.** Per pelli secche e mature c'è la **Crema Nutriente Antirughe** de LaFarmacia. La sua formulazione contiene proteine idrolizzate, vitamina E ad azione antiossidante ed emolliente, caffeina che migliora il microcircolo cutaneo. Tra gli ingredienti anche oli vegetali di avocado e jojoba, per contrastare la sensazione di "pelle che tira". Va applicata mattina e sera dopo la detersione.

### 2. AVÈNE

#### DERMABSOLU SIERO

**Viso fresco e luminoso in pochi tocchi.** Un siero prezioso dedicato alle pelli mature. Il **Siero Dermabsolu** di Avène contribuisce a rivitalizzare la pelle e svolge un'azione ridensificante: grazie alla sua azione l'ovale del viso appare ridisegnato e la pelle è più luminosa ed elastica. È arricchito con Acqua Termale Avène, ideale per lenire e addolcire la pelle più sensibile. Nella formulazione del siero, polifenoli di vaniglia e glicerolo per contrastare i segni del tempo.

### 3. SWISSE

#### PELLE RADIOSA

**Acerola, vitamine e minerali per la bellezza.** Una formula multi-nutriente con ingredienti preziosi per la pelle: l'acerola, fonte di vitamina C, che contribuisce alla normale formazione di collagene, la vitamina E contro lo stress ossidativo, equiseto per il tessuto connettivo, biotina e zinco alleate della salute della pelle. **Pelle Radiosa** di Swisse è un integratore confezionato in comode bustine monodose da sciogliere in acqua.

### 4. SOLGAR

#### IALURONIC FORMULA

**Un aiuto per pelle e articolazioni.** Un integratore alimentare ricco di collagene idrolizzato, condroitin solfato e acido ialuronico, costituenti del tessuto connettivo e vitamina C che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e alla formazione del collagene per la normale funzione della pelle e delle cartilagini. **Ialuronic Formula** di Solgar è un ottimo alleato per la pelle sana e le articolazioni sempre in forma.

### 5. ENERVIT

#### ENERZONA POLIFENOLI RX

**Una carica di energia contro lo stress.** Presenti nella parte più colorata di frutta e verdura, i polifenoli svolgono una preziosa azione antiossidante sull'organismo. **EnerZona Polifenoli RX** di Enervit è un integratore con una formulazione a base di delphinidine del Maqui, polifenoli del cacao e vitamine. È un aiuto in caso di momenti di stress e affaticamento mentale, quando è necessario avere energia e concentrazione.

2



3



4



5



**RILASTIL**

LABORATORIO DERMATOLOGICO

## NOVITÀ PROGRESSION (+)

### LINEA ANTIRUGHE RIEMPITIVA

Contrasta i segni del tempo dovuti ai cambiamenti ormonali

### EFFICACIA ANTIRUGHE TESTATA

**+27,2%**  
COLLAGENE<sup>1</sup>

**+34%**  
COLLAGENE<sup>1</sup>

**+62,1%**  
IDRATAZIONE<sup>2</sup>



TRATTAMENTI DERMATOLOGICI  
FORMULATI PER PELLI SENSIBILI

MILANO | ITALY

\*Ognuno inferiore ad una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.  
[1] Test effettuato su 20 volontarie, 2 applicazioni al giorno per 1 mese.  
[2] Test effettuato su 20 volontarie, 2 applicazioni al giorno per 28 giorni.





# Vitamina D

## Fondamentale per la salute delle ossa e il benessere dell'organismo

di **Carla De Meo**

La vitamina D è una vitamina particolare, liposolubile, che si scioglie nei grassi. Ricopre un ruolo fondamentale per la salute delle ossa e per il corretto funzionamento del metabolismo minerale. La sua funzione principale è infatti quella di favorire il processo di mineralizzazione dell'osso, aumentando l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio, e diminuendo l'escrezione di calcio nell'urina. L'organismo la produce attraverso l'esposizione cutanea al sole (questa quota rappresenta la quasi totalità della

vitamina D presente nel nostro organismo) e l'assunzione di specifici alimenti. Nel suo percorso, viene assorbita dall'intestino e passa nel sangue dove si lega ad una proteina che la distribuisce nei tessuti e negli organi. Accumulata nel fegato - per questo non è necessario assumerla con regolarità - viene rilasciata a piccole dosi quando il suo utilizzo diventa necessario. In realtà, è poco presente negli alimenti. E la quantità che deriva da questa fonte è tre-quattro volte inferiore a quella desiderata. Solo l'olio di fegato di merluzzo ne contiene

una quantità davvero significativa ma si tratta di un alimento che non è più presente sulle nostre tavole. Negli altri cibi le dosi sono poco rilevanti. Fanno eccezione:

- pesce grasso (salmone, sardine, aringhe, sgombri, trota, pesce spada, carpa, anguilla)
- crostacei (ostriche, gamberi)
- fegato
- tuorli d'uovo
- funghi secchi
- verdure verdi
- latte di capra
- feta
- yogurt intero
- cacao
- cioccolato

Non esiste invece frutta che contenga Vitamina D.

### TUTTI AL SOLE!

È stato calcolato che solo il 10-20% della vitamina D proviene dall'alimentazione. Il restante 80-90% proviene dalla sintesi nella pelle dopo l'esposizione al sole. Per questo è importante una regolare esposizione ai raggi solari. Anche solo pochi minuti al giorno (soprattutto da marzo a settembre) sono sufficienti per mantenere i valori su livelli ottimali. In particolare nei bambini e negli anziani. Si tratta di un obiettivo non sempre però facile da raggiungere. Per almeno due ragioni: la vita sedentaria che ci porta a vivere molta parte della giornata in ambienti chiusi (lavorare all'aperto diminuisce il deficit di vitamina D) e l'inquinamento e le nuvole che ricoprono le nostre città che ne riducono l'assorbimento addirittura fino al 60%. Pure l'abbigliamento può incidere se ci copriamo troppo e l'uso di protezioni solari molto alte (da SPF 15 in su) per troppe ore al giorno. Infine, la quantità di vitamina D prodotta dipende anche da altre variabili come l'ora del giorno, la stagione, la latitudine, il colore della pelle, la quantità di pelle esposta alla luce solare, il tempo di esposizione.



## NEW DNA TEST: INFLAMMATION & IMMUNITY

La vitamina D contribuisce, dunque, a stimolare il sistema immunitario e a ridurre le infiammazioni. Ma proprio in questo ambito, ci sono oggi test innovativi essenziali. È il caso di New Dna Test: Inflammation & Immunity. Si tratta di una combinazione di analisi genetica (dal campione di mucosa buccale) e di analisi ematica (campione di sangue capillare) che indica predisposizione infiammatoria e reattività del sistema immunitario. Dall'incrocio di queste informazioni si ottengono suggerimenti nutrizionali e di integrazione su misura per modulare l'eventuale stato infiammatorio e, di conseguenza, sostenere le difese immunitarie dell'organismo. Chiedi maggiori informazioni al tuo farmacista.

### E QUANDO MANCA?

La carenza di vitamina D è più frequente di quanto si possa pensare e nell'adulto produce maggiori rischi di cadute e fratture (valori inferiori a 20 ng/mL si associano a un aumento del rischio). Il suo ruolo principale è infatti quello di aiutare l'organismo ad assorbire il calcio. Contribuisce a stimolare il sistema immunitario e ridurre le infiammazioni e la sua mancanza rende i denti più deboli e vulnerabili alla carie. Recenti studi ipotizzano (non ci sono tuttavia ancora certezze in merito) che i suoi benefici possano essere estesi anche al contenimento e alla cura di altre patologie come le malattie cardiovascolari, le infezioni, i tumori, i disturbi mentali. I deficit vanno sicuramente individuati e colmati con specifici integratori alimentari che contengono quantità variabili di vitamina D da sola o insieme ad altre vitamine e sali minerali. Ma deve essere integrata solo quando ricorrono particolari condizioni - obesità, tumori, malattie neurologiche, respiratorie, autoimmuni, infiammatorie croniche e cardiovascolari possono determinare bassi livelli di vitamina D -, specifici trattamenti, assunzione di farmaci o fasi della vita quando il processo di calcificazione delle ossa è più delicato. Per esempio, durante la crescita. In questo caso, si possono registrare casi di rachitismo (tra i 4 e i 24 mesi) o addirittura deformazioni delle ossa. In età matura, osteoporosi e fratture ossee. Nelle donne, durante il periodo di allattamento e nei mesi della gravidanza. In questi casi è sempre il medico a indicare la terapia di vitamina D aggiuntiva per curare o arginare la patologia in corso. Non va infatti somministrata a chi ne ha già a sufficienza.



# Dalla parte degli uomini

**Promuovere la prevenzione attraverso la conoscenza delle malattie è il modo migliore per mantenersi in forma**

● di **Beatrice Rossi**

**M**olto spesso gli uomini sono restii a recarsi dal medico e tendono a sottovalutare i primi sintomi legati a qualche disturbo di salute. Mai come oggi, invece, è bene promuovere la prevenzione attraverso la conoscenza delle malattie che possono presentarsi a tutte le età. L'ingrossamento della prostata, ad esempio, è un disturbo che colpisce molti uomini dopo i 50 anni. Mentre, per quanto riguarda il sistema circolatorio, i livelli fuori norma di colesterolo nel sangue, a lungo andare, mettono a rischio la salute del cuore. Per prevenire questi disturbi molto diffusi è importante sottoporsi a esami di accertamento e rivolgersi agli specialisti. Comunque, non ci stancheremo mai di ricordare che uno stile di vita sano con attività fisica costante e regime alimentare bilanciato sono importanti per mantenersi in salute a lungo.

## COME STA LA PROSTATA?

La prostata, una ghiandola maschile in media grande come una grossa noce, è collocata al di sotto della vescica urinaria e intorno all'uretra. Serve a produrre il liquido che trasporta lo sperma. Con l'età spesso tende a ingrossare e l'uretra, di conseguenza, viene compressa e il flusso urinario ostruito. L'ipertrofia prostatica benigna è un disturbo urologico molto comune negli uomini dopo i 50 anni. Aumenta lo stimolo di urinare e la frequenza delle "visite" in bagno che costringono anche a svegliarsi di notte per svuotare la vescica (il fenomeno si chiama nicturia). È normale che l'ipertrofia prostatica benigna sia causa di disagio in chi ne soffre, e per affrontarla nel modo giusto è bene rivolgersi a un urologo. Spetta allo specialista stabilire gli esami per approfondire il problema. Con una semplice analisi del sangue si può rilevare il livello del PSA (antigene prostatico specifico), una proteina normalmente prodotta dalla prostata. La sua produzione aumenta quando c'è qualcosa che non va. È bene ricordare che l'ipertrofia prostatica benigna di per sé non è un fattore di rischio per un possibile sviluppo di un tumore prostatico. Ci sono invece alcune patologie che espongono al rischio maggiore di ipertrofia prostatica benigna: avere la pressione alta, soffrire di diabete, colesterolo alto e abitudine al fumo. La ghiandola può anche soffrire di un'infezione: la prostatite, causata spesso da batteri. Anche in questo caso è importante rivolgersi al medico per la diagnosi e la cura giusta. Uno stile di vita sano è poi la ricetta migliore per tutelarsi da un maggior rischio di insorgenza di tumore alla prostata. In particolare, studi recenti hanno confermato che la pratica regolare di uno sport nei giovani aiuta anche a mantenere la prostata in buona salute negli anni futuri. I controlli periodici dallo specialista sono importanti soprattutto se ci sono casi di tumore prostatico in famiglia.

## HDL O LDL: DUE SIGLE DA CONOSCERE

Il colesterolo è una sostanza grassa sintetizzata dal fegato necessaria al corretto funzionamento dell'organismo e svolge compiti molto importanti: partecipa infatti alla sintesi di alcuni ormoni e della vitamina D ed è un costituente delle membrane delle cellule. È sempre importante tenere sotto controllo i livelli nel sangue perché valori fuori dalla norma favoriscono la comparsa di malattie cardiovascolari e cardiopatie coronariche, che possono avere esiti mortali. Anche il peso va tenuto sempre d'occhio, perché sovrappeso e obesità mettono a serio rischio la salute e peggiorano i livelli di colesterolo. Per sapere la situazione del nostro colesterolo basta un esame del sangue. Il valore desiderabile è inferiore ai 200 mg/dl, il livello di guardia è tra 200 e 239 mg/dl, si è a rischio oltre di 240 mg/

dl. Sono da osservare anche i valori del colesterolo HDL (meno di 35 mg/dl: rischio alto, oltre i 60 mg/dl livello desiderabile) e di quello LDL (meno di 130 mg/dl è valore desiderabile, 130-159 livello soglia, rischio elevato oltre i 160 mg/dl).

I controlli devono essere più frequenti in chi è a maggior rischio. Alcune persone infatti hanno la predisposizione ereditaria a sviluppare un eccesso di colesterolo, per questo è bene sapere se si rientra in questa categoria. Cos'altro mette a maggior rischio di problemi legati al colesterolo? I "colpevoli" sono molti. Ad esempio, il fumo è molto dannoso, perché fa diminuire il livello di HDL e aumentare quello di LDL. In caso di colesterolo "cattivo" alto, sono da evitare alcuni cibi come gli insaccati, mentre prosciutto crudo e bresaola vanno bene. Il pesce è indicato ma cotto al forno o ai ferri. Preferire le carni bianche (pollo, tacchino), la pasta meglio integrale e con condimenti leggeri, lo yogurt deve essere magro, limitare il consumo di uova e formaggi. Anche le bevande alcoliche sono da evitare quando i valori sono fuori norma.



## HIV E AIDS, NON ABBASSARE LA GUARDIA

Continua sempre a circolare, e per questo bisogna fare attenzione. Per evitare il virus Hiv le cautele sono sempre le stesse: in particolare occorre utilizzare il preservativo per rapporti sessuali ritenuti a rischio. Il virus Hiv attacca le difese immunitarie dell'organismo, indebolendolo. Il virus si rivela attraverso gli effetti che provoca. Per capire se si è sieropositivi è necessario sottoporsi a un test prima che il virus si manifesti e si esegue con un semplice esame del sangue. L'Aids è invece lo stadio clinico avanzato dell'infezione Hiv, e può apparire anche dopo molti anni, quando l'organismo non riesce a combattere infezioni anche banali. Oggi, grazie alla ricerca e alla terapia antiretrovirale, le persone con Hiv possono avere una buona qualità di vita, perché l'impatto sull'organismo della malattia è minore. Il virus si trasmette attraverso sangue infetto, rapporti sessuali non protetti dal preservativo con persone con Hiv.





**1. LAFARMACIA.**

**PUNTOPROST.**

**Un aiuto per la prostata.** Per favorire la funzionalità delle vie urinarie e della prostata c'è l'integratore alimentare **PuntoProst** de LaFarmacia. La sua formulazione è a base di *Serenoa Repens*, mentre la vitamina E contribuisce alla protezione dallo stress ossidativo. La *Serenoa Repens* aiuta nei casi di ipertrofia prostatica, cioè di aumento del volume della ghiandola della prostata. Il disturbo rende difficoltoso urinare e crea la necessità di andare spesso in bagno.

**2. LAFARMACIA.**

**PUNTOCOL.**

**Riso rosso fermentato per la salute.** Un supporto all'organismo in caso di ipercolesterolemia. L'integratore alimentare **PuntoCol** de LaFarmacia ha molti componenti preziosi: ad esempio berberina, policosanoli da riso e la monacolina K estratta dal riso rosso fermentato, che contribuiscono alla normale funzionalità dell'apparato cardiovascolare, aiutano a mantenere i normali livelli di colesterolo nel sangue, limitano la produzione endogena di colesterolo.

**3. LA FARMACIA.**

**OMEGA.**

**Olio di pesce per il benessere.** A base di olio di pesce, **Omega** de LaFarmacia è un integratore che supporta il benessere del cuore e della circolazione. Aiuta anche il mantenimento della normale capacità visiva e della funzione cerebrale. È un alleato in caso di ipertensione, diabete, resistenza e sensibilità insulinica, e sindrome metabolica. Si può chiedere consiglio al proprio farmacista per i numerosi benefici di questa preziosa sostanza.

**4. SWISSE**

**MULTIVITAMINICO UOMO 50+**

**Vitamine e minerali per mente e corpo.** Vitamine, minerali ed estratti di erbe nell'integratore **Multivitaminico Uomo 50+** di Swisse dedicato alle esigenze degli uomini dopo i cinquant'anni. Le vitamine del gruppo B, la vitamina C, il magnesio e il ferro contribuiscono al metabolismo energetico. Lo zinco e le vitamine C e D sostengono il sistema immunitario, lo iodio e il ferro la normale funzione cognitiva. La vitamina B1 aiuta la vista, il magnesio e il calcio contribuiscono alla normale funzione muscolare.

**5. ESI**

**NORMOLIP 5**

**Integrazione utile ai giusti livelli di colesterolo.** L'integratore **Normolip 5** di Esi è utile al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue grazie all'azione combinata dei suoi ingredienti. Contiene riso rosso fermentato titolato, cromo, monacolina K, gamma orizanolo, Coenzima Q10. All'integrazione va affiancato sempre uno stile di vita sano, una dieta bilanciata e attività fisica costante. I valori dei livelli di colesterolo devono sempre essere tenuti sotto controllo.



**Gerdoff è un prodotto per la protezione mucosale e per un rapido sollievo in caso di sintomi da reflusso gastroesofageo quali tosse, disfonia, raucedine, rigurgito e bruciore.**



**Senza glutine e senza lattosio**

È DISPONIBILE IN COMPRESSE DA SCIOLIERE IN BOCCA  
E IN COMODE BUSTINE STICK NELLA FORMULAZIONE PROTECTION.  
CHIEDI AL TUO FARMACISTA IL PRODOTTO PIÙ ADATTO A TE.

[gerdoff.it](http://gerdoff.it)

Gerdoff è un dispositivo medico **CE 0373** Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione ministeriale del 26.07.2021



**Ricercatori di benessere**



# Serenoa repens

## La palma amica dell'uomo

● a cura di Sara Martinelli



**N**ota anche come palma nana, la serenoa (*Serenoa repens* Small.) è una pianta di origine americana, appartenente alla famiglia delle Palmaceae. Gli estratti, ottenuti dai suoi frutti maturi (drupe), sono oggi ampiamente utilizzati come adiuvanti nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna. Gli effetti riconosciuti consistono in una riduzione dei sintomi della patologia, quali stimolo frequente della minzione, specie durante la notte (pollachiuria e nicturia) ed emissione di urina dolorosa e intermittente (stranguria). Un ulteriore effetto che giustifica l'impiego di questa pianta sia per uso locale sul cuoio capelluto sia per via orale sottoforma di integratore alimentare è rappresentato dalla capacità di contrastare l'alopecia androgenica, un tipo di calvizie prevalentemente maschile. Il fitocomplesso di serenoa, costituito da un insieme di sostanze chimiche, come acidi grassi liberi, fitosteroli, flavonoidi, polisaccaridi e tannini, esercita un effetto antiandrogenico, me-

dante l'inibizione dell'enzima 5-alfa-reduttasi, responsabile della trasformazione del testosterone in diidrotestosterone (DHT). In sede prostatica, quest'ormone è responsabile della proliferazione cellulare, alla base dell'insorgenza dell'ipertrofia ghiandolare. A livello del cuoio capelluto il DHT può causare, invece, la miniaturizzazione dei follicoli piliferi, con conseguente indebolimento e caduta dei capelli. In genere gli estratti di serenoa, alla dose consigliata di 320 milligrammi al giorno per i disturbi urinari, non presentano particolari effetti collaterali, fatta eccezione per alcuni rari casi di nausea, cefalea e problemi dispeptici. Se già si assumono farmaci per il trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna è bene consultare il medico, prima di ricorrere a integratori alimentari, formulati con serenoa. In tal modo si possono evitare indesiderabili interazioni, come la sommazione degli effetti che può riscontrarsi con farmaci quali dutasteride e finasteride, anch'essi inibitori dell'enzima 5-alfa-reduttasi.

HOOP



## ORGANIC HAIR SOLUTION

### Prendi la Natura per i capelli

Scopri la sinergia di estratti botanici e oli essenziali più adatta a te



Scopri di più su [bioearth.it](http://bioearth.it)



**BIOEARTH**  
*Pura natura*



Dermatologicamente testati  
Nickel tested < 1 ppm



# Controlliamo la glicemia



## HOLTER GLICEMICO: CHE COS'È?

Così come per il monitoraggio continuo dei valori della pressione arteriosa, anche per la glicemia è possibile ricorrere all'utilizzo dell'holter glicemico, reperibile in farmacia. È un dispositivo per il monitoraggio continuo dei valori glicemici, che consente di rilevare la concentrazione dello zucchero presente nel sangue, evidenziando situazioni di ipo- o iperglicemia. La possibilità di attuare misure di prevenzione attraverso la farmacia, primo presidio sanitario sul territorio caratterizzato da un rapporto di fiducia con i propri clienti, e in grado di intercettare i casi nascosti, rende l'impiego di questo sistema particolarmente interessante sia per il medico che per il paziente. Lo strumento si avvale di una sonda intradermica, impermeabile, applicata sull'addome. Le dimensioni sono ridotte: il sensore misura un diametro di 0,28 mm, le dimensioni del trasmettitore sono pari a 33mm x 19mm x 4mm. Il peso non supera i quattro grammi. Il sensore ha una durata di 14 giorni durante i quali rileva, ogni tre minuti, il livello di zuccheri nel sangue. In questo modo il dispositivo permette di valutare in modo retrospettivo tendenze e indici di rischio utili al medico, sia per effettuare diagnosi che per migliorare la terapia nei pazienti già diagnosticati, qualora il controllo glicemico non risulti ottimale. I dati raccolti vengono infatti trasmessi su una apposita App utilizzabile con lo smartphone. In pratica, lo strumento può essere utile sia a livello terapeutico che educativo; il paziente che utilizza un holter glicemico ha modo di vedere, in tempo reale, gli effetti di modifiche dello stile di vita, come per esempio di una semplice attività fisica, come può essere una passeggiata di 30 minuti o una dieta più ricca di fibre.

malattia o i soggetti che sono a rischio di svilupparla è determinante per la riuscita delle cure e la prevenzione dei danni a essa correlati a carico, tra gli altri, di sistema cardiovascolare (infarto, insufficienza cardiaca, ictus), occhi (retinopatia diabetica), reni (insufficienza renale che può portare a dialisi). Il monitoraggio della glicemia negli individui sani viene di norma effettuato attraverso un prelievo di sangue dal braccio, periodicamente. Valori di glicemia inferiori a 99 mg/dl indicano una situazione di normalità, mentre un valore superiore a 126 mg/dl indica la presenza di diabete, che generalmente non insorge improvvisamente: esiste una condizione chiamata di "prediabete" caratterizzata da valori compresi tra 100 e 125 mg/dl. La condizione di prediabete è una vera e propria patologia, che può portare a ictus, infarto e aumentare il rischio di sviluppare tumori e deterioramento cognitivo. Circa i due terzi dei pazienti che accedono in pronto soccorso a causa di un infarto, risultano affetti da prediabete o da diabete non diagnosticato. Riuscire a intercettare le persone che si trovano in questa condizione è cruciale per mettere in atto le opportune misure terapeutiche che, in prima battuta, consistono nella modifica di stili di vita scorretti, e nella introduzione di cambiamenti della dieta. Rappresentano fattori di rischio per lo sviluppo di diabete l'ipertensione arteriosa, l'obesità, l'alterazione dei livelli di colesterolo e trigliceridi, una alimentazione ricca di zuccheri semplici, la sedentarietà e l'invecchiamento.



## Prevenire il diabete con l'holter glicemico

di **Stefania Cifani**

Il diabete, caratterizzato da iperglicemia, ossia da un eccesso di zuccheri nel sangue, è una malattia cronica legata a un deficit di produzione di insulina da parte del pancreas. Il diabete di tipo 2, dovuto a una combinazione di fattori genetici e ambientali, è talmente diffuso nei paesi occidentali da essere stato definito con il termine di "epidemia". Solo in Italia vivono circa tre milioni e mezzo di persone affette da diabete di tipo 2; e

almeno un milione è la stima di coloro che sono affetti dalla malattia senza esserne a conoscenza.

### MONITORAGGIO DELLA GLICEMIA

Il diabete ha la caratteristica di insorgere silenziosamente, e di non dare segni di sé, se non quando le conseguenze divengono gravi ed evidenti. Per questo il monitoraggio periodico dei livelli glicemici è fondamentale; individuare precocemente la





# Adrenalina a mille

Tante emozioni tra cime innevate, strapiombi, lastre di ghiaccio ma con la dovuta consapevolezza dei rischi

di **Valter Paoli**

La sfida con se stessi - con i propri limiti e le proprie risorse - si consuma d'inverno tra cime innevate, strapiombi, lastre di ghiaccio. È in questi contesti ambientali davvero unici che si danno appuntamento gli sportivi appassionati di sport estremi. Alcuni sport sono diventati ormai una tradizione da rispettare ad ogni arrivo di stagione fredda, altri si aggiungono quasi di anno in anno, attirando nuovi amanti del brivido. In tutti i casi si tratta di prove estreme che richiedono grande allenamento, attenta preparazione, consapevolezza dei rischi.

## ICE CLIMBING E SNOWKITING

Per l'ice climbing niente roccia classica. Si scalano pareti ghiacciate e cascate di ghiaccio. Chi lo pratica - solo in brevi periodi dell'anno - utilizza particolari attrezzature che ogni volta si adattano alla differente natura del ghiaccio per evitare che la lastra che si sta scalando vada in mille pezzi. Richiede una grande forza fisica e un forte

adattamento al freddo. Ma è il ghiaccio la vera incognita, imprevedibile com'è. Per questo ogni arrampicata impone una profonda conoscenza dell'ambiente in cui si vuole fare ice climbing e uno studio della qualità del ghiaccio, insieme alle condizioni climatiche. Se è troppo caldo il ghiaccio si allenterà, se è troppo freddo si spezzerà. In entrambi i casi la scalata presenta molti rischi. Lo snowkiting o snowkite si ispira invece alle acrobazie sulle onde del mare dei surfisti. È il kitesurfing sulle montagne. Consiste nel surfare sulla neve battuta e in piano. Snowboard ai piedi (si possono usare anche gli sci) e un grosso aquilone da trazione nelle mani che permette di farsi trainare su superfici innevate. Ci si muove sfruttando i movimenti dell'aria, assecondando la spinta del vento. Le raffiche possono essere così forti da richiedere una grande capacità di coordinazione ed energia sufficiente a non essere alzati da terra. Questo sport, oltre che sulle montagne innevate, può essere praticato su laghi o vaste

pianure ghiacciate. Tanti gli appassionati in Francia e in Svizzera. Da qualche tempo si sta diffondendo anche in Italia.

## AIRBOARD O HAMMERHEAD?

Il grande pubblico lo conosce con il nome di jumping con tuta alare. Nei mesi estivi li vediamo lanciarsi nel vuoto da montagne, ponti, edifici e arrivare a terra con un paracadute. L'uso della tuta alare ha uno scopo preciso: aumentare la superficie del corpo. In questo modo il tempo di caduta si allunga, in molti casi addirittura raddoppia. D'inverno la stessa disciplina B.A.S.E. jumping aggiunge gli sci. Se invece amate le contaminazioni, se adorare il fluire dell'acqua e volete rivivere ad alta quota quelle emozioni, lo snow kayaking è lo sport estremo che fa per voi. Basterà portare un kayak in vetta e poi scendere "pagaiando" sulla neve. In Italia lo sport si sta diffondendo ma se ci si sposta in Polonia o in Austria è possibile cimentarsi su tracciati realizzati ad hoc. Nello snow

Yachting si scende a valle invece direttamente su una barca a vela attrezzata con una lamina taglia ghiaccio. E se volete provare ancora qualcosa di diverso, vi attende l'airboard: sdraiati su un piccolo gommone triangolare, si scende senza freni, alla massima velocità. Se volete fermarvi, avete una sola possibilità: buttarvi nella neve. Qualcosa di simile, ma ancora più estremo, è rappresentato da hammerhead. Tradotto: testa di martello. Ci si sdraia faccia avanti su uno slittino con lamine e si regolano velocità e direzione attraverso maniglie montate ai lati del mezzo. Se infine vi piacciono i motori, non vi resta che provare l'ice racing, una gara tra veicoli a motore. È nata negli Stati Uniti ed è molto diffusa in Canada e nel Nord Europa. Si gareggia su lastre di ghiaccio (laghi ghiacciati, fiumi o pianure sommerse dalla neve) dentro un tracciato dalla forma ovale che consente la derapata con auto, jeep, moto alle quali possono essere montate ruote chiodate. Dipende dalla aderenza al terreno che si preferisce ottenere.

## LA BELLEZZA DELLO SKI CROSS

Ai piedi gli sci e via su tracciati spettacolari. La difficoltà estrema è data dall'alta velocità alla quale sky cross, o skier X, costringe lo sportivo e alle continue pendenze, salti, rettilinei. Anche se va chiarito subito che non si tratta di percorsi "al buio" ma di spazi realizzati ad hoc per mitigare i rischi. È uno sport estremamente dinamico che, oltre alla preparazione, richiede una grande capacità di concentrazione e di controllo. E gli sci - anche se modificati - sono protagonisti dello snow bike dove al posto delle due ruote di una bicicletta vengono inseriti due sci di 80 cm. Simile lo ski fox. In questo sport la bicicletta è sostituita da un monopattino privato del manubrio. Ci si siede e si dirige il mezzo spostando di volta in volta il proprio baricentro.

## SPEED RIDING

È sicuramente tra gli sport estremi invernali più spettacolari. Lo speed riding richiede tanta esperienza e capacità di gestire gli sci sulla neve. E coraggio. Non potrebbe essere altrimenti visto che si scia fuoripista, frenati solo da una vela (più piccola rispetto a quella usata nel parapendio) e letteralmente volando sopra qualsiasi ostacolo. Non ci sono regole, non ci sono limiti. Ci si alza su profondi precipizi e si plana, spinti dalla forza di gravità. Abbiamo detto che è necessario saper gestire bene gli sci. La ragione è semplice: la concentrazione è tutta sulla vela, le gambe sugli sci devono muoversi sapientemente "da sole".





**1. LAFARMACIA.**

**ARTICOLAZIONI.**

**Un movimento sempre fluido.** Adatto per sportivi, adulti e anziani, **Articolazioni** di Lafarmacia. è un integratore alimentare a base di boswellia, dotata di proprietà antinfiammatorie, di glucosamina, precursore di componenti essenziali della cartilagine articolare, di acido ialuronico, lubrificante e rimpolpante naturale dei tessuti e di vitamina C, stimolante della biosintesi del collagene. Si consiglia una bustina al dì, da sciogliere in acqua.

**2. GUNA**

**GUNAMINOFORMULA SPORT**

**L'integrazione alimentare dello sportivo.** Rapido assorbimento, minime scorie azotate, elevato valore proteico e basso apporto calorico sono le caratteristiche di **Gunaminoformula Sport** di Guna. Disponibile in pratiche bustine solubili in acqua, l'integratore è formulato con 8 aminoacidi essenziali, vitamine B e magnesio. Completa la formulazione un estratto di acini d'uva titolato al 90% in polifenoli, dotati di proprietà antiossidanti.

**3. PURESENTIEL**

**ARTICOLAZIONI&MUSCOLI ROLLER**

**Un'applicazione mirata sul dolore.** Sono 14 gli oli essenziali contenuti in **Articolazioni&Muscoli** di Puresentiel, il dispositivo medico per i dolori osteoarticolari e muscolari. Le modalità di utilizzo prevedono l'applicazione del prodotto con il comodo roller sulle zone dolenti, per 3 volte al dì. La sfera è ideale per l'automassaggio, sebbene sia anche possibile completare il trattamento con un massaggio manuale.

**4. ENERVIT**

**PROTEIN BAR**

**Uno snack per il dopo.** Le barrette al cioccolato **Protein Bar** di Enervit sono ideali al termine dell'allenamento, grazie all'elevato contenuto di proteine isolate del latte e della soia che favoriscono il mantenimento e la crescita del tono muscolare. Per contrastare la stanchezza e l'affaticamento le barrette apportano, inoltre, un adeguato mix di vitamine e minerali.

**5. PRODECO**

**WAVEN**

**Un problema di circolazione.** Le gambe stanche e pesanti possono aver bisogno di un aiuto in più. Dalla ricerca Prodeco nasce **Waven**, l'integratore in compresse che favorisce la funzionalità del microcircolo, donando leggerezza alle gambe. Rusco, meliloto, vite e inulina sono i principali componenti del prodotto, disponibile anche in gel per applicazioni locali. Per risultati ottimali sono consigliate tre compresse al giorno, da assumere al momento dei pasti.

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

IDRATARE E NUTRIRE  
MANI E LABBRA



Eau Thermale Avène,  
l'impegno dermatologico per la tua pelle.



# Saliamo a cavallo

## I benefici fisici e psichici dell'ippoterapia per bambini e adulti

● di **Carla De Meo**

Il cavallo è un animale sensibile, dolce e le sue dimensioni importanti trasmettono sicurezza. Sappiamo che i benefici dello stretto rapporto che si instaura tra cavallo e persona sono innumerevoli e interessano sia lo sviluppo delle abilità relazionali sia la stimolazione dell'apparato neuromotorio perché tutti i gruppi muscolari vengono stimolati in modo simmetrico. L'andamento sinusoidale, tipico dei quadrupedi, permette di rinforzare il tono muscolare, aumentare la forza, migliorare la coordinazione, l'equilibrio e la postura del corpo e sviluppare l'orientamento. Il passo trasferisce infatti in pochi minuti alla persona che lo monta centinaia di input neuromotori. Sono vibrazioni alla cintura pelvica, alla colonna vertebrale e alle gambe che stimolano le connessioni nervose. Per comprendere a fondo questo passaggio - e capire perché l'ippoterapia è consigliata anche alle persone disabili - basta pensare che il movimento del cavallo occupa quattro tempi e il cavaliere è costretto a cambiare continuamente il proprio baricentro per mantenersi in sintonia con l'andatura. Con benefici su muscolatura, ossa, articolazioni.

### UN LEGAME AFFETTIVO

E poi c'è l'aspetto relazionale che non va assolutamente sottovalutato. Il legame affettivo che si crea con il cavallo - anche di responsabilità e accudimento, per esempio nell'attività di pulizia

dell'animale - nutrono sentimenti importanti come l'autostima perché il soggetto percepisce un atteggiamento di fiducia nei suoi confronti da parte di chi lo circonda ma anche proprio dal cavallo che non giudica, non contraddice. E poi un senso di sicurezza e di gratificazione diffusa che migliorano le capacità relazionali e cognitive. Il rapporto intenso con il cavallo sviluppa la memoria, la concentrazione, l'attenzione e una maggiore sensibilità e rispetto per la natura e per gli altri.

### CAVALLI MANSUETI

I cavalli impiegati nella riabilitazione sono gli stessi che vengono affidati ai principianti e solitamente hanno altezze che non superano i 160 cm al garrese per consentire di salire e scendere con facilità. Non ci troviamo quindi di fronte ad una selezione particolare. Piuttosto nel cavallo vengono ricercate specifiche caratteristiche che interessano il suo temperamento e che lo rendono adatto a questo scopo. La prima è la pazienza: le lezioni di ippoterapia sono ripetitive, noiose e il cavallo deve essere docile, affidabile, tranquillo. Deve saper reagire con calma, senza scatti improvvisi, alle eventuali sollecitazioni dell'ambiente ma pure della persona che lo monta che non sempre è in grado di controllare i propri movimenti. Al tempo stesso, deve essere

agile, con un atteggiamento stimolante e non passivo nei confronti della terapia che altrimenti verrebbe svuotata dei suoi benefici. Infine, deve essere abituato a interagire con gli attrezzi che vengono usati nell'ora di terapia come la palla e i cerchi. Ma il cavallo va anche tutelato. Gli istruttori devono infatti conoscerne a fondo carattere e limiti. E devono saper cogliere anche i segnali di stress che l'animale lancia durante o dopo gli incontri terapeutici e che si possono riassumere in riduzione delle prestazioni, tentativi di fuga, passività e nervosismo eccessivo. La terapia, inoltre, prevede fasi e lavori differenziati in base al tipo di patologia e agli obiettivi che si vogliono raggiungere.

### TERAPIE RIABILITATIVE

La prima fase, l'ippoterapia, è rivolta a soggetti che hanno disabilità fisiche lievi e patologie cognitive e si svolge con un lento approccio al cavallo e al suo ambiente, il maneggio. La seconda fase, chiamata rieducazione equestre, prevede un percorso più profondo nei confronti dell'animale e di sé stessi. Infine, l'equitazione sportiva per disabili. In questo caso, il soggetto ha raggiunto una maggiore autonomia; l'istruttore di equitazione (sempre altamente qualificato e affiancato da una équipe multidisciplinare che prevede, tra gli altri,

### A CHI È RIVOLTA L'IPPOTERAPIA

La terapia assistita con i cavalli è consigliata per numerose patologie. Indicata a persone che hanno problemi fisici, psichici, comportamentali e sensoriali. Qui ve ne segnaliamo solo alcune sapendo di non poter essere esaustivi. È suggerita in caso di autismo, sindrome di Down, paralisi cerebrale infantile, sindrome di Asperger ma pure a seguito di traumi specifici causati da incidenti o infortuni sul lavoro. Risultati interessanti sono stati registrati per alcune patologie come depressione, schizofrenia, SLA, ictus, Alzheimer, morbo di Parkinson, Spina bifida. Ma anche in presenza di problemi comportamentali, di tossicodipendenza e di disturbi da deficit dell'attenzione e iperattività (ADHD).

le figure di psicoterapisti e fisioterapisti) è meno presente e il cavaliere può arrivare a partecipare a momenti agonistici.

### PET THERAPY

Oggi l'ippoterapia costituisce una delle discipline di pet therapy più diffuse. Nel prendersi cura del cavallo, il bambino soprattutto si apre al mondo esterno e migliora le proprie doti relazionali, confrontandosi con più persone e muovendosi in un ambiente protetto qual è il maneggio che ha però anche delle rigide regole da rispettare. E tutto questo si svolge all'aria aperta, nella natura. Tra mille sollecitazioni sensoriali fatte di colori, suoni, odori. Il risultato è una maggiore capacità di stare dentro un gruppo, di socializzare a più livelli. E insieme una significativa diminuzione dei livelli di aggressività con riduzione dell'ansia e maggiore senso di autocontrollo.



# Un rituale quotidiano

## Bastano 10 minuti al giorno per avere una pelle in forma

● di **Alessandra Margreth**

L'arrivo della stagione fredda impone di indossare capi pesanti, la pelle esposta al sole è ormai un lontano ricordo, ma non per questo bisogna dimenticare di curarla anche in questi mesi. È la barriera che ci protegge dalle aggressioni esterne e le attenzioni devono essere costanti per mantenerla sempre attiva e in forma. Un rituale di 10 minuti ogni giorno, ad esempio un massaggio alla sera prima di coricarsi, farà bene al nostro umore e a lei che assorbirà i preziosi principi attivi. Ecco alcuni consigli per mantenere la cute in salute.

### CELLULITE

Non è solo un inestetismo, ma un disturbo che colpisce la microcircolazione del tessuto adiposo sottocutaneo, alterandone le normali funzioni metaboliche. A lungo andare i tessuti si infiammano e perdono tonicità e appare la tipica pelle "a buccia d'arancia". Se il microcircolo è in condizioni

ottimali, le cellule adipose dell'ipoderma fungono da riserva energetica per l'organismo. Se avviene un'alterazione della microcircolazione sanguigna o di quella linfatica, la lipolisi risulta compromessa. Ne consegue una ritenzione di liquidi negli spazi extracellulari e un ristagno di sostanze tossiche e di scarto difficilmente smaltibili. Le cause della cellulite spesso sono legate ad abitudini scorrette: una vita sedentaria e un'alimentazione sbilanciata ne favoriscono lo sviluppo. Fare movimento (nuoto, corsa, bicicletta) con costanza aiuta l'ossigenazione dei tessuti e il drenaggio linfatico anche nelle zone critiche (cosce, fianchi, glutei). Attenzione all'alimentazione: tonno, uova, bresaola e pollo con verdure, riso integrale, orzo, fagioli e piselli sono ottimi ingredienti base per molte ricette. Si deve bere molta acqua per combattere il ristagno dei liquidi. Dal punto di vista cosmetico poi tanti sono i prodotti con principi attivi naturali che si possono utilizzare per combattere la ritenzione

idrica e favorire il microcircolo: l'escina contribuisce a rimuovere i liquidi che ristagnano nei tessuti e compatta l'epidermide; l'estratto di sambuco ha proprietà diuretiche e un'azione drenante; l'estratto ai fiori di loto aiuta l'eliminazione degli accumuli adiposi; mentre teofillina e caffeina favoriscono la riattivazione del microcircolo.

Contro la cellulite sono molto utili i massaggi linfodrenanti. Perché non regalarsi allora un pacchetto di massaggi? Natale è vicino e le nostre gambe ringrazieranno. Esistono, inoltre molti prodotti per questo specifico problema: meglio le creme o i bendaggi? Come e quando vanno utilizzati? Chiedi consiglio al tuo farmacista che saprà indicarti la routine anticellulite più adatta a te.

### IDRATAZIONE

Soprattutto durante la stagione fredda la pelle tende a seccarsi e in alcuni casi a desquamarsi. La quantità di acqua presente nello strato corneo è influenzata dall'umidità ambientale. Quando diminuisce l'umidità esterna, si riduce anche la percentuale di acqua negli strati superficiali dell'epidermide. Bisogna aiutare allora l'organismo a ripristinare le barriere fisiologiche perdute, grazie all'utilizzo di prodotti specifici. Durante il bagno o la doccia non vanno usati detergenti aggressivi: seccano la pelle! Esfoliare periodicamente consente di ridare morbidezza alla cute e favorisce il normale ricambio cellulare. L'idratazione del corpo è un'operazione

da inserire nella beauty routine quotidiana. Sai qual è il tuo tipo di pelle? Se la cute, ad esempio è molto secca la formulazione deve essere ricca di attivi emollienti e lenitivi. Se hai dei dubbi chiedi consiglio in farmacia, sapranno indicarti i prodotti più adatti a te. E non dimentichiamo che l'apporto di acqua deve essere anche "dall'interno": anche d'inverno beviamo ogni giorno gli 8 bicchieri di acqua o di tisane consigliati dai medici: è un'abitudine indispensabile per aiutare a mantenere la pelle idratata, tonica ed elastica.

### TONIFICAZIONE

Con il passare degli anni la pelle tende ad assottigliarsi e la struttura cutanea progressivamente cede. Naturalmente i tessuti perdono elasticità e compattezza e uno stile di vita che comprenda attività fisica, corretta alimentazione, niente fumo e poco alcol può aiutare a prevenire la comparsa dei segni dell'età. Una sostanza essenziale per la tonicità della pelle è il collagene, che svolge molte importanti funzioni nel nostro organismo: contribuisce a mantenere efficienti ossa, tendini, unghie e capelli. Grazie al collagene la pelle si mantiene elastica, ma con il tempo la produzione di questa proteina diminuisce e la pelle diventa più arida e meno soda. Per questo motivo può essere utile ricorrere a integratori specifici o a creme che contengano collagene nella loro formulazione. Anche la vitamina C è un'alleata preziosa essendo ricca di proprietà antiossidanti. Si trova, ad esempio, in frutti come kiwi, arance, limoni, e in verdure come spinaci, peperoni, cavolfiori e cavoletti di Bruxelles. Perché allora non inserirli nel menu settimanale?

### SMAGLIATURE

Rosse o bianche, le smagliature sono una perdita di elasticità cutanea. Possono insorgere in seguito a rapide variazioni di peso, un fenomeno che facilita la rottura delle fibre di collagene e la comparsa di una sorta di piccola cicatrice, la smagliatura. Non è un caso che tendano a comparire in quelle zone dove è più facile perdere o accumulare chili. Sono più a rischio pancia, seno, glutei ma anche cosce e fianchi, colpiscono facilmente le donne in gravidanza e dopo il parto. Anche l'allattamento crea modifiche al volume del seno e in quest'area possono insorgere striature e smagliature. Se questi inestetismi iniziano a fare la loro comparsa, per limitare i danni, è importante essere tempestivi. In farmacia si trovano prodotti adatti per la prevenzione, come l'olio di mandorle indicato per la pelle della mamma fin dall'inizio della gravidanza o formulazioni ricche di Vitamina E e Acido Linoleico dalle proprietà elasticizzanti. Comunque il consiglio è quello di usare creme idratanti e oli naturali in grado di mantenere la pelle elastica e ricordarsi che il massaggio dev'essere circolare.



1



2



3



4



5



### 1. LAFARMACIA.

#### CREMA CORPO.

**Per una pelle elastica e idratata.** Aiuta a contrastare il rilassamento dei tessuti la **Crema Corpo**. de Lafarmacia. formulata con ingredienti nutrienti come burro di karitè, burro di cacao e olio di mandorle. Silanolo e acido ialuronico apportano idratazione stimolando la formazione di collagene. Completa la formulazione l'estratto di equiseto per tonificare e migliorare l'elasticità dei tessuti. La crema va applicata massaggiando e insistendo particolarmente su punto vita, pancia, cosce fino a completo assorbimento.

### 2. LAFARMACIA.

#### COLLAGENE.

**L'integrazione che aiuta pelle e articolazioni.** Il collagene è la principale proteina del tessuto connettivo, è necessario per una buona funzionalità di muscoli, ossa e articolazioni. Prezioso anche per aiutare la pelle a trovare la sua elasticità e compattezza. L'integratore **Collagene**. de Lafarmacia. a base di collagene, acido ialuronico e altri preziosi componenti aiuta in caso di rigidità articolare e secchezza cutanea. Un alleato per chi ha oltrepassato i 40 anni di età.

### 3. SOMATOLINE

#### BENDE DRENANTI

**Sale integrale per il microcircolo.** Un trattamento ad azione urto che sfrutta il processo osmotico per drenare intensamente e favorire l'azione riducente fin dalla prima applicazione. Le **Bende Drenanti** di Somatoline contengono un mix salino dall'azione intensiva: Sale Integrale ricco di oligoelementi essenziali e Solfato di Magnesio. Applicate a impacco, le bende drenano i liquidi trattenuti nei tessuti, favoriscono l'eliminazione delle tossine e stimolano il microcircolo cutaneo.

### 4. LIERAC

#### PHYTOLASTIL SOLUTÉ SIERO DUO

**Ingredienti naturali contro le smagliature.** Un siero a base del complesso ristrutturante con ingredienti preziosi come alchemilla-edera-equiseto, non grasso e altamente concentrato. **Phytolastil Soluté Siero Duo** di Lierac favorisce la regressione delle smagliature esistenti. 98% ingredienti di origine naturale. Quando la smagliatura inizia ad affiorare è bene intervenire subito per evitare che questo inestetismo peggiori.

### 5. RENÉ FURTERER

#### 5 SENS OLIO SUBLIMATORE CORPO E CAPELLI

**Morbidezza e profumo in un solo olio.** Un olio secco dal profumo incantevole per corpo e capigliatura. **5 Sens Olio Sublimatore Corpo e Capelli** di René Furterer nutre e protegge i capelli, donando loro elasticità e lucentezza. Applicato sul corpo, idrata la pelle per rivelare la sua morbidezza originaria. Questo olio profumato avvolge con le sue note sensuali e accattivanti. Va vaporizzato sul palmo della mano, o direttamente sul corpo e sui capelli bagnati o asciutti.

## PELLE E LABBRA FRAGILIZZATE

# Dermoplasmine

La scienza dei fiori lenitivi



Disponibile  
in farmacia

Con Calendula da agricoltura biologica.

Formulati con un minimo di ingredienti, solo l'essenziale per le pelli secche e aggredite.

Prodotto Cosmetico



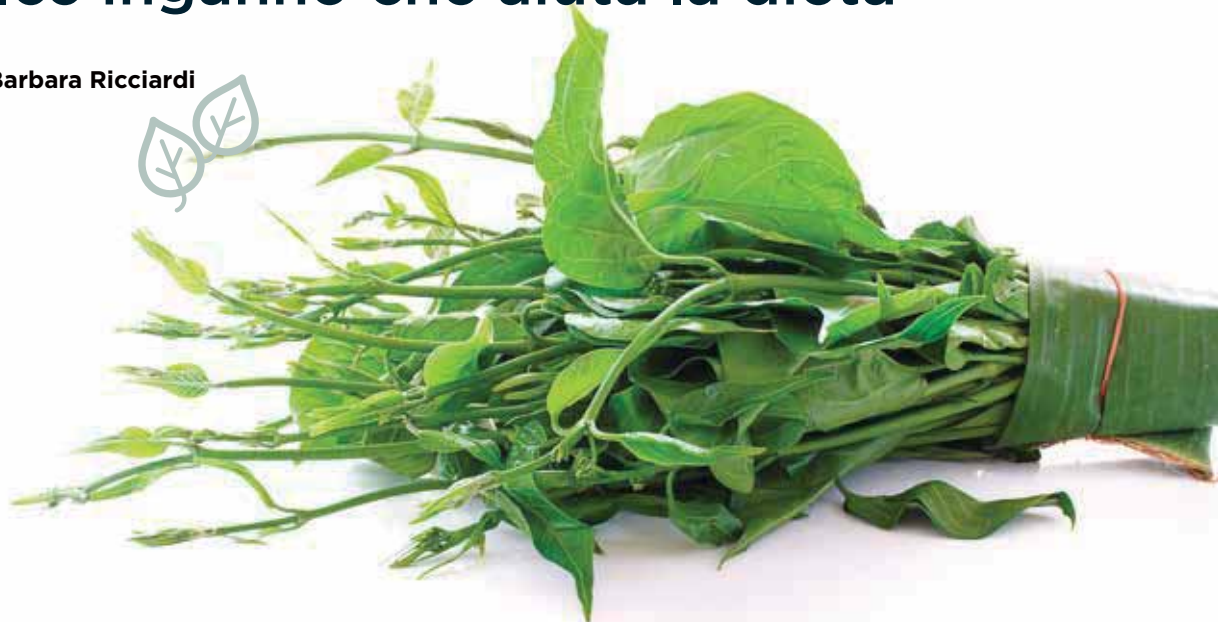
La tua salute merita il più grande rispetto



# Gymnema sylvestre

## Il dolce inganno che aiuta la dieta

● a cura di **Barbara Ricciardi**



In Asia la chiamano *gur-mar* ossia “distruttore di zuccheri”. Si tratta della gymnema (*Gymnema sylvestre* R.Br.), antica pianta medicinale originaria dell’India e dell’Africa tropicale. Di questo arbusto rampicante, ampiamente utilizzato nella medicina ayurvedica, in ambito fitoterapico si impiegano le foglie. Al fitocomplesso di gymnema, che consiste nell’insieme dei suoi componenti chimici, sono attribuite proprietà ipoglicemizzanti, ossia di riduzione della concentrazione degli zuccheri nel sangue. Uno tra i meccanismi d’azione, che giustificerebbe questo effetto, consiste nella capacità degli acidi gymnemici, contenuti in abbondanza nelle sue foglie, di occupare i siti intestinali deputati all’assorbimento del glucosio. Anche l’inibizione dell’enzima alfa-glucosidasi viene proposto come possibile meccanismo d’azione ipoglicemizzante. Questo enzima è implicato nella digestione dei carboidrati, che viene pertanto ridotta e ritardata. Un altro principio attivo che

rende questa pianta utile specie nei regimi alimentari volti alla perdita di peso è la gurmarina, cui si attribuisce la capacità di ridurre il desiderio di alimenti dolci. Questo effetto sarebbe dovuto all’interazione della gurmarina con le papille gustative, che diminuisce la percezione del gusto dolce. L’estratto fitoterapico di gymnema non presenta particolari effetti tossici e collaterali. Tuttavia è sconsigliato nei bambini e durante la gravidanza e l’allattamento. Inoltre a coloro che utilizzano farmaci ipoglicemizzanti, per la cura del diabete, si suggerisce di consultare il medico prima dell’assunzione di questa pianta, poiché potrebbe verificarsi un eccessivo calo della glicemia. In farmacia la gymnema è disponibile sotto forma di tintura madre, di tisana oppure di compresse e capsule a base di estratto secco. La sua assunzione deve avvenire almeno 15 minuti prima dei pasti principali, per garantire un’ottimale riduzione dell’assorbimento degli zuccheri a livello intestinale.



# C'era *una volta* una *brutta tosse...*



Grazie a **miele, piantaggine e timo**  
con **Lisonatural Advance** puoi  
**calmare la tosse secca e la tosse grassa**  
con la complicità della Natura.

Mediante un'azione meccanica sulla gola irritata,  
idratata e forma una pellicola che la protegge.

**Lisonatural Advance**  
Ed è tutta  
*un'altra storia!*

**GUSTO  
MORA e  
FRAGOLA**





# Ensure ADVANCE

## LA FORZA DEI CAMPIONI



### PER LA SALUTE DI MUSCOLI E OSSA

Dopo i 40 anni perdiamo fino all'8% di massa muscolare ogni 10 anni, perdendo così forza ed energia per le nostre attività di tutti i giorni. Ensure Advance è scientificamente formulato per contribuire al mantenimento della salute muscolare e al supporto del sistema immunitario.

### INDICATO PER:

- **CONTRASTARE** astenia, stanchezza e affaticamento
- **RECUPERARE** più velocemente durante un periodo di convalescenza;
- **SUPPORTARE** le difese immunitarie.

\*Ricerca Ipsos finalizzata alla rilevazione della conoscenza, percezione e prescrizione dei principali supplementi nutrizionali. Luglio 2021, campione 300 medici di medicina generale.



GLOBAL PARTNER

GLOBAL PARTNER