



## **BENESSERE**

Controllo del peso significa salute

## **L'ESPERTO RISPONDE**

Celiachia

## **PUBLIREDAZIONALE**

Esi presenta :MELATONIN PURA

## **CURA DEL CORPO**

Come preparare la pelle  
alla bella stagione

## **BUSINESS NEWS**

Inserito economico

## **IL PUNTO DI VISTA**

I bambini preferiscono le lenti a contatto

## **IL PARERE DELL'ESPERTO**

Cervicalgia



DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI?  
RISVEGLI NOTTURNI?  
SONNO AGITATO?

**Melatonin Pura 5 mg**

**PER REGOLARE IL RITMO SONNO-VEGLIA**

3 Formati: Microtavolette, Strips, Gocce



esitalia.com

# Elicryso®

Il problema c'è,  
ma non si vede

L'alternativa c'è  
e la senti!



## Elicryso Gel

Aiuta a ridurre le irritazioni dell'intimo

Sensazioni di prurito e bruciore, irritazioni dell'intimo femminile sono disturbi che colpiscono la donna almeno una volta nella vita.

Vari fattori, quali lo stress, l'uso prolungato di alcuni farmaci, l'utilizzo di pantaloni troppo aderenti, biancheria intima sintetica e detergenti troppo aggressivi possono essere la causa di questi disturbi.

L'applicazione di **Elicryso Gel**, favorisce una rapida riduzione di questa sintomatologia, per il ripristino di una situazione di benessere.



È un dispositivo medico CE  
leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. alla Pubbl. N. 1.5.1.1.2/36413/dgfdm/II del 28/11/2005



Al servizio della salute

DEPOFARMA S.p.A.  
[www.depofarma.it](http://www.depofarma.it)  
Treviso - Italy

LE PARAFARMACIEITALIANE NEWS esce con il suo dodicesimo numero.

Diventa così una stabile realtà d'informazione e divulgazione scientifica rivolta alle parafarmacie e ai propri titolari.

Con l'arrivo della primavera tutte le aziende del settore sono occupate a presentare i ritrovati più innovativi e le formule più all'avanguardia per la composizione dei loro prodotti.

Il mercato è sempre più in evoluzione e la parafarmacia sta diventando un bacino florido a cui le aziende si rivolgono per offrire i loro ritrovati ed i loro prodotti.

Indagini di mercato, condotte dagli istituti di ricerche e dalle associazioni dei consumatori, mettono in evidenza come i clienti apprezzino sempre di più la cortesia, la disponibilità e soprattutto, la professionalità che ritrovano all'interno delle parafarmacie. Questo ci conforta e rafforza le nostre convinzioni, perché tali affermazioni danno a tutto il settore la forza di crescere e di poter offrire al cliente finale, un servizio migliore in termini di qualità percepita.

Proprio per questo è nata la nostra rivista che vuole essere semplicemente un piccolo bacino di informazioni e consigli utili per uno stile di vita sano.

Cercheremo infine di essere sempre informati sulle novità e sui prodotti che sono e saranno presenti in parafarmacia, per cercare di darvi l'opportunità di conoscere in anteprima quanto di meglio e di nuovo offre il mercato.

VIVERE INFORMATI E' IMPORTANTE.

La Direzione



Le Parafarmacie Italiane

NEWS

Anno IV n°2 Maggio 2011

Costo Copia 0,56 Euro

Registrato presso il Tribunale di Roma  
Reg. n°241/2008 del 12/06/2008

Editore:  
Alma Consulting s.a.s.

Direttore responsabile:  
Emanuela Gloriant

Distribuito da:  
Alma Consulting s.a.s.  
Via Montegrappa 23 - 31050 Vedelago (TV)  
Tel. 348.4359934  
Fax 0422.1760257  
Reg.Imp.-c.f.-p.i. 09724741005  
almaconsultingsas@libero.it

Direzione, redazione e amministrazione:  
Via Montegrappa, 23 - 31050 Vedelago (TV)

Layout & Concept:  
Manuele Barichello

Stampa:  
Grafiche Italprint - Treviso

Per informazioni e comunicazioni:  
info@leparafarmacieitaliane.it

Abbonamenti:  
info@leparafarmacieitaliane.it

Tiratura:  
15.000 copie



**PHARMA BAG**

**LA SCELTA È OBBLIGATA  
ORA PRENDI LA STRADA GIUSTA!!!  
BIODEGRADABILE - COMPOSTABILE Mater-Bi**

**Via Greda n°14 - 35127 Padova  
Tel 049 870 15 44 - Fax 049 870 23 62**



## Controllo del peso significa salute...

**M**antenersi in forma è importante per il nostro benessere. Stili di vita equilibrati e piante officinali i migliori alleati.

Che il cibo sia qualcosa di più di una necessità fisiologica è noto a tutti. Il cibo è profumo, è gusto, è convivialità, è piacere. È espressione di un legame profondo che non solo ci induce a cercarlo, ma anche ad amarlo, desiderarlo, particolarmente in situazioni di stress, contribuendo ad un aumento del peso.

Controllo del peso è sinonimo di bellezza e piacere estetico ma non solo: salute e benessere possono essere compromessi nei casi di sovrappeso, con conseguenze importanti quando si arriva all'obesità.

Un peso eccessivo ha effetti dannosi per la salute: influisce sul fisiologico stato di benessere e sull'insorgere di disagi anche piuttosto seri. Gli esperti, a seguito di studi condotti su ampie popolazioni, sono concordi nell'affermare che l'incremento ponderale spesso precede e si associa allo sviluppo di patologie come ad esempio il diabete, l'osteoporosi, affezioni muscolo-scheletriche, polmonari e renali, alcune forme tumorali (colon e mammelle) ma soprattutto al maggior rischio di incorrere in malattie cardiovascolari. Questo perché l'aumento del peso corporeo favorisce variazioni nei livelli del colesterolo e dei lipidi nel sangue, quindi incremento del rischio aterosclerotico.

Spesso però, più che per ragioni di salute, si è spinti a cercare silhouette longilinee per motivi dettati da esigenze estetiche o modelli ideali imposti da mode e stereotipi. È proprio in questi casi che si insegue superficialmente il famoso miracolo dei 7 chili in 7 giorni, con conseguenze negative per il nostro organismo.

I problemi di sovrappeso e a maggior ragione quelli dell'obesità devono essere affrontati con l'aiuto di un esperto dietologo e a partire da una dieta ipocalorica e bilanciata, adatta alle nostre esigenze. Il medico potrebbe decidere poi di affiancare al programma alimentare una equilibrata attività fisica o il ricorso a prodotti naturali di supporto come ad esempio integratori alimentari a base di erbe officinali. In alcuni casi potrebbero essere addirittura prescritte cure farmacologiche vere e proprie.

È da sottolineare comunque che, in ogni caso e a prescindere dall'entità del nostro sovrappeso, la soluzione non è rappresentata dal digiuno di natura ascetica; bensì da strategie ben più ampie, approvate o consigliate da un professionista esperto.

Ma quando si può parlare di sovrappeso?

Si definisce sovrappeso una condizione in cui il peso corporeo supera del 20-25% i limiti stabiliti da standard basati sulle caratteristiche della media della popolazione mondiale. Un peso superiore a questo valore viene definito invece obesità.

Un metodo piuttosto diffuso per avere indicazioni sul peso corporeo "ideale" è il BMI (Body Mass Index) o indice di massa corporea. Si calcola dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri:  $BMI = \text{peso in kg} / (\text{altezza in m})^2$ .

Per il calcolo veloce e l'individuazione della categoria di appartenenza del proprio peso (sovrappeso, normopeso, sottopeso) si può visitare il sito [www.equilibrioinelcontrollodel peso.it](http://www.equilibrioinelcontrollodel peso.it) realizzato dall'azienda Aboca in collaborazione con AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso).

Tra le piante più utilizzate nei programmi di controllo del peso troviamo Glucomannano, Lino, Altea, Malva e Opuntia (Fico d'India). La loro efficacia risiede nel fatto di essere particolarmente ricche di mucillagini, sostanze che, una volta idratate, formano nello stomaco un gel naturale denso e voluminoso in grado di limitare l'assorbimento dei carboidrati, zuccheri e grassi.

Essendo l'efficacia di queste sostanze direttamente proporzionale al loro grado di idratazione è importante assumerle sempre con abbondante acqua appena prima dei pasti.

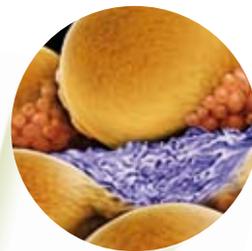
Ci sono poi alcune piante medicinali capaci di stimolare il metabolismo basale ed attivare la lipolisi come Arancio amaro, Guaranà, The verde. Tra le sostanze naturali utili nel controllo del peso troviamo infine i cosiddetti depurativi drenanti.

A questo vasto gruppo di sostanze naturali appartengono tutte le piante medicinali (Orthosiphon, Verga d'oro, Carciofo, Tarassaco, Equiseto, Betulla, Cardo mariano, ecc.) utili per ridurre la ritenzione idrica stimolando la fisiologica eliminazione dei liquidi in eccesso accumulati a livello dei tessuti e favorendo la fisiologica depurazione dell'organismo.



novità

# La salute del tessuto adiposo al centro del controllo del peso



## Fitomagra AdiproX

Favorisce il metabolismo dei grassi,  
coadiuvando la fisiologica funzionalità  
del tessuto adiposo



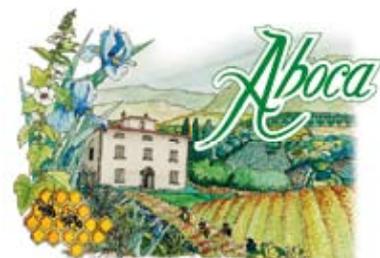
complesso molecolare  
di procianidine e fenoli  
da Semi d'Uva e Thè verde

**AdiproX** è un valido aiuto per il controllo del peso grazie alla presenza di **AdiProFen®**, complesso molecolare di **procianidine e fenoli da semi d'Uva e Thè verde**.

**AdiProFen®** è utile per coadiuvare la fisiologica funzionalità del tessuto adiposo, in quanto aiuta a:

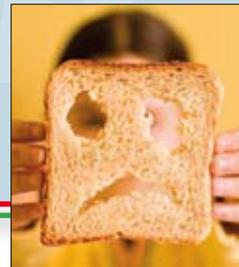
- combattere lo **stress ossidativo**;
- migliorare il **microcircolo**;
- supportare i processi di **termogenesi e lipolisi**.

Questa azione **coadiuvante la funzionalità del tessuto adiposo** è molto importante, in quanto tale tessuto non è solo un organo di accumulo dei grassi, ma partecipa attivamente alla **regolazione del metabolismo lipidico** e interviene nella **modulazione della risposta dell'organismo ai processi di controllo del peso**.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Seguire un regime alimentare ipocalorico e una regolare attività fisica.  
In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane,  
si consiglia di consultare il medico. Leggere attentamente le avvertenze.



**S**empre di più, le persone si interessano alle patologie che direttamente o indirettamente possono essere correlate alla dieta; ed in particolare, i media ed alcune riviste, attraverso programmi specifici ed articoli ad hoc, hanno posto particolare attenzione alla malattia celiaca, patologia conosciuta ormai da tanti ma compresa da pochi; cerchiamo di fare un po' di ordine.

Un italiano su cento è celiaco, ed ogni anno vengono diagnosticati sempre più casi; tanti pensano che la celiachia sia una qualche forma di malattia intestinale che spesso comporta forme diarroiche, la cui causa però non è ancora ben chiara; in realtà, sebbene pure in forma intuitiva, primi accenni ad una patologia celiaca li riscontriamo in alcuni lavori scientifici del diciannovesimo secolo che fanno riferimento ad una patologia intestinale la cui cura consiste esclusivamente in una dieta adeguata.

Gli studi condotti sull'argomento negli ultimi anni ci hanno permesso di comprendere meglio l'argomento: la celiachia è una malattia derivante da una intolleranza al glutine ed in particolare da peptidi in esso contenuti che sono le gliadine.

Queste proteine, tossiche per il celiaco, sono contenute nel frumento, farro, orzo, kamut e, dunque, nei loro composti: pasta, biscotti, pane, pizza...le proteine tossiche ingerite dal celiaco, creano una risposta immunitaria abnorme che genera una infiammazione a carico della mucosa intestinale non essendo

essi in grado di digerirle ed assimilarle.

La successiva cronicizzazione del processo, può portare successivamente a perdita dei villi intestinali per cui il soggetto va incontro anche a malnutrizione per incapacità di assorbire i nutrienti a livello intestinale. La celiachia è dunque una malattia autoimmunitaria: quando viene introdotto l'allergene, l'organismo risponde producendo una gran quantità di anticorpi questo crea un danno alla mucosa intestinale che oltre alla malnutrizione, se non trattato, può sfociare in altre patologie come diverse forme di cancro intestinale, osteoporosi per malassorbimento di calcio; nelle donne in gravidanza il mancato assorbimento di determinati nutrienti può comportare malformazioni nel feto o aborti; senza contare che spesso il celiaco sviluppa altre malattie autoimmuni come il LES, il diabete di tipo 1, la tiroidite autoimmune.

La sintomatologia della patologia non è univoca quanto, piuttosto, solo indiziale; ad esempio un quadro clinico che presenta dolori intestinali, flatulenza, gas intestinali, feci chiare e scariche diarroiche, anemia, stanchezza cronica e dolori muscolari induce a pensare di dover escludere questa patologia tra le altre possibili.

L' esame più semplice per rilevare la presenza della patologia si esegue su sangue dove si ricercano anticorpi anti-gliadina e l'antitransglutaminasi; la positività al test per gli anticorpi comporta un secondo step che è la biopsia di un tratto di mucosa intestinale per valutare lo stato di atrofia dei villi. Accertata la

patologia è necessario essere indirizzati verso una dieta che non preveda glutine; una dieta priva di glutine è l'unico trattamento possibile per ridurre i sintomi della patologia e ricostituire i tessuti danneggiati; seppure la ripresa di questi ultimi dipende anche da altri fattori, quali: il grado di danneggiamento dei medesimi, l'età in cui viene diagnosticata la patologia e l'eventuale utilizzo di altri farmaci.

Al celiaco spetta dunque un grosso impegno perché deve assolutamente eliminare tutti gli alimenti che contengono orzo, frumento, malto e loro derivati: pasta, pane, pizza, merendine.. fatta eccezione per i cibi gluten-free (riconoscibili per il simbolo della spiga di grano barrata sulle confezioni che l'Associazione Italiana Celiachia ha fortemente voluto per agevolare e rendere più consapevoli le scelte sul cibo soprattutto presso la grande distribuzione).

Tante aziende hanno iniziato a commercializzare prodotti senza glutine o a base di farina di riso o di soia proprio per i celiaci rendendo la loro dieta meno monotona e noiosa. Le insidie chiaramente permangono nelle mense, nei ristoranti, nei bar; ma è un diritto della persona affetta dalla patologia chiedere che vengano consigliati ed esposti menù adeguati per poter trascorrere una serata tra amici con la serenità d'animo di non mangiare alimenti che possano danneggiare la propria salute.

Emanuela Gloriant  
Biologo Nutrizionista



UNA BIO-GLEA MATURATA IN MILIONI DI ANNI, PER RICREARE L'ACQUA DELLA GENESI

## FINALMENTE IN ITALIA LA PIÙ POTENTE LINEA ANTIRUGHE

Più di 238 bio-elementi diversi, un patrimonio inestimabile creato dalla natura in milioni di anni.

**Dr. Kleēin**  
Roma - New York - Tel Aviv

**WATER GENESI**  
advanced skin therapy

[www.drkleein cosmetics.com](http://www.drkleein cosmetics.com)

Distributed by: ALMA DIVISION S.R.L. - Via del Boschetto, 6 00184 Roma - Italy Tel.: 06.48906712 Fax: 06.48371127 info@almadivision.com

## MELATONIN® PURA: Microtavolette, gocce e strip

**L**a melatonina è una sostanza prodotta dall'epifisi o ghiandola pineale, posta alla base del cervello e viene rilasciata prevalentemente nelle ore notturne. La sua secrezione segue un ritmo circadiano: inizia verso sera, raggiunge il culmine durante la notte, scende al minimo la mattina e rimane molto bassa per tutto il giorno. La funzione della Melatonina è quella di favorire l'addormentamento e la prima fase del sonno, ecco perché il nostro organismo la produce alla sera.

La secrezione della melatonina è massima nella prima infanzia, rallenta dopo i 20 anni e comincia a decrescere dai 45 anni in poi sino a scomparire quasi del tutto in tarda età: infatti, con l'avanzare dell'età, spesso si affacciano i problemi d'insonnia.

L'assunzione di melatonina, mezz'ora o un'ora prima di coricarsi, può quindi essere utile per prendere sonno più velocemente e per favorire un buon

sonno riposante. Inoltre nuovi studi scientifici attribuiscono alla melatonina proprietà antiossidanti, antiradicali ed antiinvecchiamento.

La ricerca ESI presenta:

**MELATONIN® PURA FAST 5 mg**, sottilissime strips orosolubili contenenti 5 mg di Melatonina.

Grazie al contenuto in Melatonina, il prodotto è particolarmente indicato per le persone che hanno disturbi del sonno: sia nelle situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, sia per ritrovare il naturale ritmo sonno-veglia alterato da cambi di fuso orario provocati dai viaggi in aereo, ma anche dai turni lavorativi notturni.

Inoltre, la formulazione è particolarmente innovativa. Le Strips consentono una rapida assimilazione e non richiedono l'uso di acqua: sono quindi utilissime in viaggio!

La confezione contiene 24 pratiche strips orosolubili contenenti ciascuna ben 5 mg di Melatonina. MELATONIN® PURA FAST 5 mg si affianca ai tre integratori della linea: MELATONIN® PURA 3 mg (confezione da 120 microtavolette), 5 mg (confezione da 60 microtavolette) e MELATONIN® PURA 5 mg Gocce, con Erbe della Notte.

Per informazioni: ESI S.p.A.  
Via delle Industrie 1  
17012 Albissola Marina (SV)  
Tel. 019486923  
Fax 019486925  
www.esitalia.com  
info@esitalia.it



**DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI?  
RISVEGLI NOTTURNI?  
SONNO AGITATO?**

**Melatonin Pura 5 mg**

**PER REGOLARE IL RITMO SONNO-VEGLIA**

**3 Formati: Microtavolette, Strips, Gocce**

**ESI**  
Quality Since 1975  
esitalia.com

## Come preparare la pelle alla bella stagione



**A**vete mai provato ad osservare come appare al mattino la vostra pelle in questo periodo? Spesso capita di vederla opaca, a volte disidratata, o ancora può apparire lucida e impura, caratterizzata da un colorito spento che non rispecchia il desiderio di rinnovamento che ci anima dopo il lungo periodo invernale. La primavera è un periodo di transizione, stagione del cambiamento e della rinascita, quasi come una Venere botticelliana che nasce dalle acque del bel Mar Mediterraneo. La pelle è stata per mesi e mesi sempre coperta, nascosta ora è tempo di scoprirla, esporla al sole e all'aria.

L'atrofia che caratterizza la cute, conferendole un colorito grigio, una perdita di tonicità e pienezza, è il segno evidente della presenza di ispessimenti formati durante l'inverno nello strato più esterno della pelle come azione di difesa dagli agenti esterni. Infatti lo strato corneo è la prima barriera fisica che gli agenti ambientali si trovano innanzi: se questi sono irritanti, i corneociti, cellule del corneo, provocano un'azione fisica di difesa mediante la produzione di particolari sostanze, tra cui specifici lipidi intercorneocitari.

Lo strato più esterno è caratterizzato da lamelle cornee desquamanti prive di vita che sono molto cheratinizzate; queste sono originate dai cheratinociti che hanno perso vita, si sono appiattiti, hanno perso tutti gli organuli interni e hanno accumulato al loro interno grandi quantità di cheratina, una proteina fibrosa rivestita di fillagrina. Queste lamelle cornee conferiscono all'epidermide quel tipico colorito grigiastro.

Lo strato corneo si rimuove grazie a una esfoliazione naturale, ma se questa non fosse sufficiente, si può intervenire con un trattamento cosmetico mediante peeling o gommage per il viso, scrub per il corpo, o di medicina estetica come i peeling chimici. La parola peeling

(dall'inglese to peel significa sbucciare, pelare) consiste nell'applicazione sulla cute sia del volto che del corpo di preparazioni atte a esercitare un'azione di danneggiamento voluto degli strati epidermici in maniera più o meno forte, potendo arrivare fino al derma; il peeling inoltre rende la pelle più reattiva a tutti i trattamenti cosmetici e dermatologici che si effettuano successivamente. Lo scopo è indurre una reazione esfoliativa e la conseguente rigenerazione tissutale. Infatti riusciamo in questo modo a rimuovere gli strati epidermici provocando una rapida e omogenea ricrescita di questi stessi grazie alla stimolazione modulabile dei fibrobla-

avere una pelle più luminosa. Dopo una giornata si accumula sulla superficie della cute una quantità di polveri davvero elevata, mescolata alle tossine e sostanze fisiologiche prodotte dall'organismo, che concorrono a formare un film occlusivo sulla nostra pelle ma anche le impediscono una normale traspirazione cutanea. Importante quindi prima struccare per togliere queste impurità e poi detergere con un prodotto adatto alla propria pelle in modo da ricreare quel film idro-lipidico fisiologico che riequilibra il pH e la naturale barriera epidermica, che col processo di detersione è venuta meno.

Le cellule morte vanno rimosse mediante stimoli meccanici o chimici, il primo è il caso del peeling o gommage che sono fatti per la pelle del viso, la quale ha un'epidermide più sottile e una grana più fine. Gli scrub sono prodotti sviluppati per tutta la superficie del corpo, in quanto hanno granuli più grandi e sono meno delicati. Ognuno di questi trattamenti va fatto su pelle pulita e deterisa a fondo. La stimolazione avviene grazie a piccole microsfele che possono essere costituite da materiali naturali, di origine inorganica o di origine vegetale, come le argille, inerti come polimeri, o ancora con zuccheri e sostanze saline. E' preferibile applicare il prodotto su pelle

umida per avere un'azione più delicata; va massaggiato con movimenti circolari, anche negli incavi del viso e poi sciacquato con abbondante acqua tiepida, con una frequenza di una volta a settimana. Ogniqualevolta esfoliamo in modo delicato la pelle, contemporaneamente stimoliamo le cellule dello strato più profondo dell'epidermide a risalire lungo gli strati superiori per specializzarsi e cheratinizzarsi, andando così a ricostituire il corneo e la funzione barriera che questo riveste. Il risultato



sti del derma. Essi sono i responsabili della produzione di tutte le componenti fibrose del derma, tra cui collagene ed elastina, e la sostanza fondamentale; il derma conferisce alla nostra pelle la resistenza agli stress meccanici, sostegno e un aspetto tonico.

Quindi il leitmotiv di questa primavera deve essere assolutamente la rigenerazione cutanea.

Innanzitutto non bisogna mai dimenticare di ritenere fondamentale la detersione come primo step essenziale per

sarà un aspetto notevolmente più luminoso e colorato.

Dopo aver esfoliato la nostra pelle è fondamentale pensare di ricostituire il film di lipidi che la rendono idratata a livello superficiale e che la proteggono dagli agenti esterni. E' importante utilizzare quindi una volta a settimana, meglio se dopo lo stesso peeling, una buona maschera idratante e levigante, a base di vitamina C, B3, fattori di idratazione, anche di origine naturale,



perfetto se a base di derivati dell'olio d'oliva, ricco di una frazione di lipidi preziosa per la pelle.

Fondamentale è iniziare già in primavera ad applicare quotidianamente prima di uscire di casa al mattino un buon prodotto idratante con un filtro solare "da passeggio": questi prodotti ormai si trovano per qualsiasi linea di trattamento viso e normalmente sono creme, emulsioni fluide o creme-gel idratanti, contenenti anche sostanze anti-aging, indicate contro i radicali liberi e, inoltre, contengono una bassa quantità di filtri solari per una protezione duratura per tutto il giorno contro i primi raggi del sole: benchè questi ci appaiano così piacevoli sono pericolosi come quelli del sole di luglio. E' importante proteggere la pelle perchè i danni maggiori per il fotoinvecchiamento avvengono proprio durante la quotidiana e ripetuta esposizione al sole, sebbene sia limitata.

Stefania Rizzato  
Farmacista Cosmetologo

## CURA DEL VISO

### Accorgimenti per la primavera

**L** La primavera è il periodo in cui vediamo sulla nostra pelle e sentiamo nel nostro umore il cambio di stagione. La pelle esternamente mostra le eventuali aggressioni e mancanze subite durante il periodo invernale, anche il risultato di una dieta o stile di vita non corretti.

Per poter garantire alla nostra pelle salute e benessere, bisogna seguire alcune accortezze nei trattamenti quotidiani e nella dieta.

#### Riassumiamo in pochi punti le cose da tenere presente:

1. Detersione e pulizia quotidiane al mattino e alla sera
2. Proteggere sempre la vostra pelle prima di uscire: una crema idratante al mattino (texture leggera con filtro solare SPF15) e un prodotto rivitalizzante di notte (a base di vitamine e amminoacidi o lipoproteine)
3. Tenere sempre con sé dell'acqua fresca e berne almeno 1 litro al giorno
4. Fare un peeling sul viso e uno scrub sul corpo una volta a settimana
5. Evitare di esfoliare le zone con cuperose o irritazioni
6. Fare una maschera idratante ed illuminante una volta a settimana
7. Introdurre con la dieta grassi "buoni" ad esempio mangiare pesce fresco
8. Evitare di fare troppe docce al giorno
9. Evitare l'esposizione al sole se non si ha una protezione sulle parti esposte
10. Assumere un integratore alimentare a base di antiossidanti (glutathione e acido lipoico) e vitamine



**H**arry Potter, uno dei personaggi di maggior successo per l'infanzia, è un portatore di occhiali.

Il laboratorio di Dexter. Il protagonista del cartone è Dexter, bambino di otto anni con gli occhiali dall'intelligenza superiore alla media. Espertissimo in fisica ed informatica, è riuscito a costruire un laboratorio scientifico segreto.

Martin Matin altro bambino protagonista di un cartone animato, occhialuto e dai capelli rossi che possiede una strana caratteristica: tutte le mattine quando si sveglia si trasforma in un essere fantastico e leggendario

Ma allora come mai i nostri bambini sempre di più preferiscono le lenti a contatto al posto degli occhiali?

#### La miopia

La miopia è un difetto visivo a causa del quale si vede sfocato da lontano, mentre la visione da vicino è buona, è il difetto della vista più frequente nella nostra popolazione: il 25% degli italiani è miope.

Insorge nei bambini piccoli, già a 2-3 anni di età, progredisce col passare degli anni, arrivando anche a valori elevati (30 diottrie).

La miopia si misura in diottrie: più un occhio è miope e maggiori sono le diot-

trie di miopia.

Generalmente i pazienti miopi strizzano gli occhi socchiudendo le palpebre per cercare di mettere a fuoco gli oggetti lontani. Quanto maggiore è il difetto visivo, tanto minore è la distanza alla quale si vede bene.



#### Le cause

Le cause principali della miopia sono tre:

1. bulbo oculare più lungo del normale: è la causa più comune;
2. curvatura della cornea o del cristallino maggiore della norma;
3. aumento del potere refrattivo del cristallino (la lente all'interno dell'occhio è più potente della norma).

#### Come correggere la miopia

Purtroppo non si può prevenire. E' fondamentale la visita dall'oculista di fiducia per usare la giusta correzione sin da quando si presenta, questo anche con lo scopo di rallentare l'evoluzione.

La miopia, come l'ipermetropia e l'astigmatismo, può essere corretta con occhiali, lenti a contatto e tramite intervento laser.

#### Gli occhiali

La correzione più usata e comune è l'occhiale. Certo quanto più si è miopi tanto aumentano i problemi visivi. Per colpa delle distorsioni causate dalla periferia delle lenti, l'immagine risulta percepita rimpicciolita e risulta nitida solo nella parte centrale. Quindi spesso si cerca una soluzione alternativa, soprattutto quando il miope esercita attività sportive, dove maggiormente gli occhiali danno fastidio.

#### Le lenti a contatto

Una valida alternativa è l'utilizzo delle lenti a contatto, una lente più piccola di una lenticchia, che viene inserita dentro all'occhio, la qualità visiva migliora in quanto la lente è avvolgente. Le lenti a contatto sono un "corpo estraneo" all'interno dell'occhio e, quindi, richiedono una serie d'importanti accorgimenti di pulizia e manutenzioni per evitare problemi oculari. Lavarsi bene



## I buoni motivi di NUK

I succhietti ortodontici NUK, grazie alla loro forma naturale sviluppata da esperti, simulano il seno materno durante l'allattamento e permettono alla lingua di muoversi in modo ottimale, favorendo un sano sviluppo della mascella.




Succhietto  
**Genius**

**NUK**  
1911 1954 est.

*Comprendere la vita*

www.nuk.com  
Numero Verde 800 190 191



NUK is a registered trademark of MAPA GmbH / Germany



# Il punto di vista

## IL PUNTO DI VISTA



le mani e asciugarle prima di applicare o levare le lenti a contatto, conservare le lenti nei liquidi appositi, non utilizzare mai l'acqua corrente per sciacquare o conservare le lenti e, meno che mai, la saliva, non addormentarsi con le lenti a contatto, a meno che non siano quelle che lo consentono, levare le lenti al primo sintomo di fastidio. E' consigliabile portare con sé un paio di occhiali di scorta, specialmente se si deve guidare. Non fare il bagno nemmeno al mare o in piscina se non si fa uso di occhialini. Evitare di fare arrivare a seccare l'occhio, è importante utilizzare lacrime artificiali specialmente quando si è al sole o in posti con aria troppo secca...insomma, un decalogo per l'uso corretto.

### Laser e chirurgia

Per tutti questi motivi o per scelta, si può ricorrere alla correzione laser o alla chirurgia della miopia.

Il laser ad eccimeri emana una radiazione ultravioletta ad alta intensità in grado di rimodellare la curvatura esterna della cornea appiattendola, correggendo così la miopia.

Le metodiche che utilizzano il laser ad eccimeri sono due: la PRK (fotoablazione corneale di superficie) e la LASIK (cheratomileusi intrastromale). Due interventi in anestesia locale e indolore. Il recupero visivo è veloce, mentre per la stabilizzazione del risultato si richiede qualche mese, poi la vita cambia... in meglio!

Lenti a contatto: le "preferite"

Ma torniamo ai nostri bambini. Secondo quanto emerso da una ricerca

americana, i bambini preferiscono le lentine agli occhiali da vista perché non solo migliora il loro rapporto con il loro aspetto fisico, ma indossare le lenti a contatto aumenta in essi la sicurezza e la loro autostima: si piacciono di più e sono convinti di piacere di più anche ai loro amici. Gli occhiali provocherebbero disagio e insicurezza.

Il risultato di questa ricerca mi spaventa un po', perché è, come dire, un altro sintomo di quanto la nostra Società sia pervasa da quest'ossessione dell'apparire che non risparmia neanche i bambini. Mi sento di dire che non esiste alcun problema a fare usare le lenti a contatto ai bambini piccoli (e per piccoli intendo la fascia di età 2-3 anni), ma a meno che non esistano seri problemi come la grande differen-

za di gradazione tra un occhio e l'altro, che sarebbe un problema da correggere con gli occhiali data la grande differenza tra una lente e l'altra, attenderei un'età superiore come i 10-11 anni, prima dell'utilizzo.

Questo risulta preferibile anche per i genitori che non devono preoccuparsi delle operazioni di pulizia quotidiana delle lenti a contatto e al tempo stesso riducono il rischio d'infezione da parte dei bambini. Naturalmente i genitori devono collaborare nella fase di applicazione e rimozione delle lenti, fino a quando il bambino non abbia raggiunto una discreta manualità.

La Società non deve ossessionare i bambini e dare più importanza all'apparire che al vivere serenamente i propri difetti visivi!



Dott. Giorgio Cusati  
Medico Chirurgo  
Specialista in Oculistica  
Primario Dell'U.O. di Oculistica  
Casa di Cura GE.P.O.S.  
Telese Terme (BN)

Direttore Sanitario  
San Giorgio Medical Center  
Centro di Oculistica: Diagnostica e  
Microchirurgia Oculare  
Centro di Ipovisione  
San Giorgio a Cremano (NA)  
Tel. 081/5744436  
Via Mentana, 2  
10133 Torino  
cell. 389/0255388  
[www.oculisticacusati.it](http://www.oculisticacusati.it)

# Pharma Project



KI Group è l'azienda leader in Italia nella distribuzione di prodotti biologici e naturali nei canali del retail specializzato. Fondata nel 1974, KI Group è oggi il partner più qualificato del settore grazie alla profonda conoscenza dei mercati di riferimento acquisita in **oltre 35 anni** di attività. L'offerta di KI Group è ampia e completa: **oltre 2.500 prodotti specializzati delle migliori marche.**

KI GROUP SPA - Strada Settimo, 399/11 - TORINO - Tel. 011.71.76.700 - Fax 011.71.76.835

**COSMOFARMA - PAD. 26 B111C 110**

Prodotti bio  
specializzati  
per intolleranze  
e allergie alimentari



Cura naturale  
del corpo



Celiachia



## Cervicalgia...



**L**a colonna cervicale è composta da sette vertebre. La prima vertebra denominata atlante e la seconda detta epistrofeo permettono la libertà di movimento della testa in tutte le direzioni. La settima vertebra cervicale è atipica e sporge più di tutte le altre; la sentiamo sulla schiena tra tronco e collo come una gobba: per questa caratteristica viene chiamata "vertebra prominens". Una particolarità delle vertebre cervicali sono i fori vertebrali che contengono l'arteria vertebrale.

La colonna cervicale è avvolta da legamenti forti, che tengono assieme i singoli segmenti vertebrali, ed è circondata da un apparato muscolare che sostiene e muove in coordinazione ed armonia la colonna e la testa, e fa da leva a certi movimenti delle spalle e braccia. I principali muscoli sono i muscoli trapezii che reggono il collo e la testa sulla parte posteriore e gli sternocleidomastoidei che controllano la rotazione.

Il collo, un capolavoro della natura, contiene vertebre, legamenti, muscoli,

nervi e ghiandole (tiroide), tutti in uno spazio molto ristretto e in una funzione e interattività meravigliosa.

Vista di fronte e dalla schiena la colonna cervicale è rettilinea, mentre vista di lato forma una curva fisiologica (normale). Questa curva lordotica, con la convessità rivolta in avanti, permette un assorbimento dei colpi che vengono prodotti dai passi o da salti a protezione della testa. Il collo è progettato per il movimento, così come tutto il corpo.

La nostra vita quotidiana, invece, ci costringe, nella maggior parte dei casi, a stare fermi, troppo fermi. Le richieste funzionali che facciamo al nostro collo sono inadeguate: si cerca un oggetto e, invece di girare la testa, si mantiene una postura fissa, si sta seduti davanti ad un computer e si tende ad allungare il collo.

Queste situazioni portano, inevitabilmente, ad avere una contrattura della muscolatura, perché manca la risposta del movimento: il muscolo è contratto, pronto per reagire ad uno stimo-

lo esterno di movimento che ci deve essere e che non c'è: di conseguenza continua a rimanere contratto (sforzo prolungato).

Questa esagerata stasi provoca una sofferenza muscolare alla colonna cervicale per una carenza di ossigenazione. L'ossigeno arriva al muscolo attraverso il sangue e l'arrivo del sangue è legato ad un meccanismo di pompa: è necessario, quindi, che il muscolo si muova per attivare il processo di contrazione e rilasciamento.

Nella contrazione, infatti, si hanno degli spasmi, si chiudono i capillari e si riduce l'ossigenazione del muscolo: questo provoca dolore.

Il dolore alla cervicale può avere molte origini. Molto spesso a chi ne soffre cronicamente, viene spiegato che una delle cause principali è una non corretta postura. Ovviamente ogni caso è diverso e non esiste una ricetta universale per guarire dalle cervicalgie di origine posturale, ma è chiaro che capirne le cause è la prima cosa da fare, poi è fondamentale un percorso mirato di prevenzione attraverso un'attività fisica specifica per ottenere risultati eccellenti.

Bisogna subito specificare che il tratto cervicale è uno dei più esposti a contratture dovute allo stress per esempio. Nel momento in cui uno dei muscoli del collo si contrae fa perdere parzialmente il sostegno al collo che si comprime; comprimendosi può crearci dolore alle braccia, alla schiena, alla testa, dipende da quanto è forte la compressione e da quale punto del tratto cervicale viene interessato.

La maggior parte dei problemi al nostro tratto cervicale è dato però da contratture dei muscoli circostanti. Essi contraendosi comprimono il nostro tratto cervicale provocando appunto dolore, comportando anche il blocco delle vertebre cervicali.

La cervicale presenta sintomi che si possono ricondurre direttamente ad essa e sintomi difficilmente interpretabili. Se pensiamo per esempio al cerchio alla testa, al dolore che parte dalla nuca ed arriva fino agli occhi o dolore casco siamo quasi certi che si tratta di un problema di cervicale.

Se invece abbiamo un sintomo strano, magari un indolenzimento al brac-



cio o un problema respiratorio o cardiaco spesso non siamo portati a pensare che sia un problema di cervicale.

Ecco che affidarsi ad un esperto, il vostro medico soprattutto, è fondamentale per poter risolvere il problema.

I sintomi della cervicale possono manifestarsi a tratti durante la giornata, magari solo quando assumiamo certe condizioni, possono essere anche continui con dolore cervicale continuo oppure con un indolenzimento continuo del braccio.

Per le cervicali passeggiare dovute a trauma temporaneo i sintomi sono più bruschi, repentini, immediati e stabili.

Una volta curata la causa la cervicale passerà. Se invece le cause colpiscono il sistema nervoso con schiacciamenti vertebrali, i sintomi sono più lenti a comparire, spesso li sottovalutiamo oppure non sappiamo bene identificarli, proprio per questo, come abbiamo detto prima, è meglio rivolgerci a personale specializzato che sarà in grado di aiutarci e curarci.

Più in generale per eliminare il dolore sono consigliati i farmaci antidolorifici e più precisamente il paracetamolo, che è quello con meno effetti collaterali; naturalmente, se la risposta a questo tipo di molecola non è soddisfacente, esistono in commercio altre sostanze, altrettanto efficaci, anche se con maggiori effetti collaterali.

Si consiglia, invece, l'uso dei miorellassanti solo se gli antidolorifici non hanno dato dei risultati (è raro), perché provocano sonnolenza; mentre sono consigliate "terapie" che utilizzano il caldo o il freddo.

Il caldo, infatti, miorelassa i muscoli, il freddo li disinfiama; anche qui la scelta è individuale.

La terapia farmacologica elimina il dolore, ma se si vuol sta-

re meglio nel tempo bisogna cambiare il proprio stile di vita secondo i suggerimenti di Isico: fare attenzione alle posture quotidiane e svolgere un'attività fisica regolare che coinvolga tutta la parte superiore del tronco.

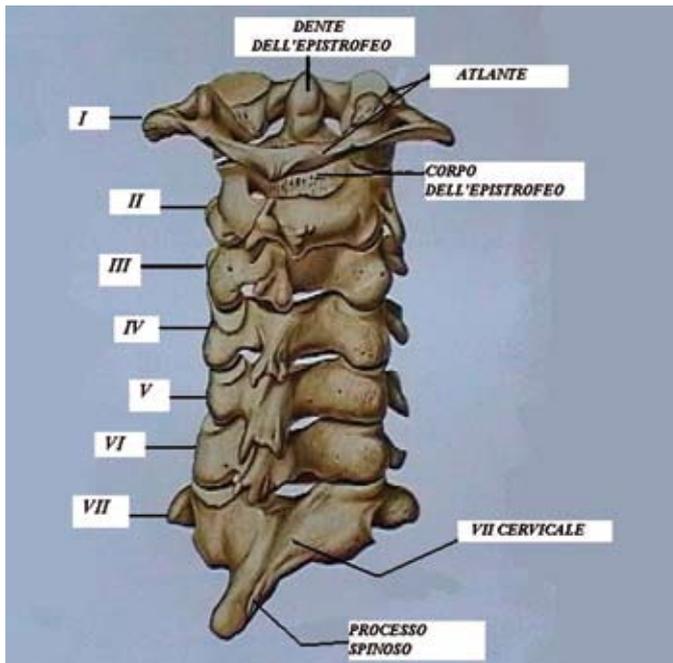
Se i dolori persistono nel tempo, l'intervento dello specialista di Isico è indispensabile per recuperare un movimento nella maniera migliore e più corretta. Si possono utilizzare terapie manuali (manipolazioni...) o insegnare degli esercizi specifici, controllando che vengano eseguiti correttamente.

Oggi abbiamo a disposizione strumenti che ci permettono di guidare in maniera molto precisa il movimento e di dosare lo sforzo che viene fatto sia in termini di quantità di movimento, che di richiesta di forza muscolare.

È fondamentale far capire al paziente che la fase iniziale di recupero deve essere guidata dallo specialista di Isico, ma che, per mantenere in modo duraturo una corretta postura, è indispensabile svolgere per tutta la vita un'attività fisica regolare.

Queste soluzioni permetteranno a chiunque, attraverso l'ausilio anche di esercizi riabilitativi, di recuperare ed affrontare qualsiasi attività quotidiana al meglio senza limiti, dando agli altri, ma soprattutto alla vita qualcosa di più perché, "Non essere amati è solo sfortuna; ma non sapere amare sé stessi è una tragedia."

Oriano Mazzonetto  
Massofisioterapista



Per una vita sessuale armoniosa  
Ecco la soluzione!



Laboratorio CHIMICOR s.r.l. via Nosellare, 12 - 36028 ROSSANO VENETO (VI)  
Tel. 0424 502527 - Fax 0424 502535  
E-mail: info@chimicor.it - www.chimicor.it



## Una serie di prodotti innovativi...

AU MASCULINE  
by Chimicor

Per una vita sessuale armoniosa. Un valido aiuto per l'uomo in grado di far ritrovare l'armonia e il dinamismo sessuale.

Aumenta la libido con l'associazione di un aminoacido (arginina) ed estratti vegetali specifici. Aumenta le performance sessuali aumentando il flusso sanguigno e diminuisce le disfunzioni.

Au Masculin è un prodotto sotto forma di capsula, la cui caratteristica è la rapidità di assimilazione e la precisione nel Dosaggio. Disponibile in confezioni da 60 cps.

**Consigli d'uso:**

Si consiglia la somministrazione di due capsule al giorno.

**Prezzo al pubblico:** € 19,60

[www.chimicor.it](http://www.chimicor.it)

NUK PRESENTA :  
IL DETERGENTE LIQUIDO NUKE'

Nuk presenta una novità nel campo della pulizia ed igiene di biberon e tet-

tarelle, infatti il detergente liquido Nukè in grado di pulire e detergere perfettamente ed in profondità qualsiasi tipo di biberon, tettarella, sia in lattice che in silicone, e accessori per tiralatte senza rovinare i materiali ed in maniera assolutamente sicura per il bebè! Come? Semplice sfruttando l'azione NATURALE degli ENZIMI.

Il detergente liquido NUK infatti è a base di enzimi naturali che dissolvono le proteine del latte che si depositano ostinatamente sul biberon ed accessori demolendole in maniera efficace e permettendo una facile e sicura pulizia senza residui.

Quindi facile lavaggio a mano e pulizia sicura ad un prezzo vantaggiosissimo! Per agevolare ancor più le operazioni di pulizia si possono utilizzare i pratici scovolini e la spugnetta per tettarelle NUK. Inoltre il detergente liquido NUK è adatto a qualsiasi tipo di stoviglie per una naturale pulizia ed igiene di tutta la famiglia!

**Prezzo al pubblico:** € 5,90

[www.nuk.com](http://www.nuk.com)

ORIGINAL SILICEA  
by Ki Group

Conosciuto e apprezzato in Europa da oltre 50 anni, Original Silicea è un integratore alimentare di silicio in forma colloidale. I test di efficacia dimostrano che l'utilizzo di Original Silicea contribuisce a rinforzare la struttura dei capelli e delle unghie, favorisce il tono e la compattezza della pelle e mantiene sano il tessuto connettivo.

È un prodotto a base di gel di acido si-

lico nel quale particelle microscopiche di silicio sono disperse finissimamente in acqua tanto da formare un gel, grazie alla sua forma colloidale pura e concentrata risulta facilmente assimilabile dall'organismo.

**Consigli d'uso:**

Per sfruttare al meglio le proprietà del prodotto, si consiglia l'assunzione di un misurino da 15ml di Original Silicea gel diluito in acqua, tè o succhi di frutta, lontano dai pasti, tutti i giorni per un periodo da 3 a 6 mesi.

**Prezzo al pubblico:** € 11,40 (200ml) - € 19,80 (500ml)

[www.silicea.com](http://www.silicea.com)

INTENSIVE SCALP LOTION  
by Ellen+A

Risultati scientificamente dimostrati contro la caduta dei capelli, grazie alla sua potente azione dermatrofica.

I principi biofunzionali presenti nell'Intensive Scalp Lotion fungono da potenti stimolatori sulle cellule del follicolo pilifero, intervenendo sugli step di controllo del ciclo di vita del capello.

L'uso tempestivo e la costanza nell'applicazione di Intensive Scalp Lotion permette di ottenere capelli più folti, più forti, resistenti e meno grassi.

Al fine di aumentarne la tollerabilità cutanea il prodotto è stato formulato completamente su base acquosa, non contiene alcool.

**Consigli d'uso:**

Applicare ogni sera da 2 a 4 ml di prodotto (1 o 2 pipette) sulla cute umida o asciutta. Massaggiare delicatamente

soprattutto sulle zone più interessate dal diradamento. Applicare per il periodo necessario a riequilibrare il cuoio capelluto e a ridonare al capello energia e forza perdute.

**Prezzo al Pubblico:** € 115,00  
[www.ellenahairceutical.com](http://www.ellenahairceutical.com)

### CINZIA SERUM by Dr. Kleein



Una potente combinazione di glicoproteine brevettate; rigeneranti ed ossigenanti. Fitoestrogeno per compensare le carenze e/o deficienze ormonali più Ac-Jaluronico in estere il più potente anti-rughe conosciuto per combattere il photo e crono invecchiamento.

Aiuta la pelle a recuperare elasticità ed attenua la visibilità delle linee sottili e delle rughe più profonde in sole 4 settimane.

**Consigli d'uso:** applicare ogni mattina e sera con un leggero massaggio su viso, collo e décolleté perfettamente pulito seguito da un velo di top c antiage moist o total antiageing ac+al.

**Prezzo al Pubblico:** € 59,00  
[www.drkleein cosmetic.com](http://www.drkleein cosmetic.com)

### Omega 3 AC

Gli acidi grassi insostituibili per la salute!  
by Esi

I benefici effetti degli acidi grassi Omega 3 sono stati scoperti studiando il rischio cardiovascolare di popolazioni eschimesi che consumavano grandi

quantitativi di pesce azzurro, salmone e merluzzo, alimenti molto ricchi di questi acidi grassi polinsaturi.

Tali popolazioni presentavano una scarsa incidenza di malattie cardiovascolari rispetto alla media dei Paesi occidentali, differenza principalmente dovuta alla dieta ricca in acidi grassi Omega 3: essi, come gli altri acidi polinsaturi, sono definiti "essenziali", in quanto non possono essere sintetizzati dall'organismo umano e pertanto devono essere assunti con gli alimenti. Oggi, alla luce delle migliaia di pubblicazioni che ne confermano l'utilità, dietologi e nutrizionisti suggeriscono di integrare la dieta quotidiana con almeno 1 grammo di Omega 3.

NORMOLIP Omega 3 AC è un integratore che garantisce una Alta Concentrazione di Omega 3: ben 750 mg per perla, di cui 426 mg di EPA e 219 mg di DHA. La dose giornaliera di 4 perle apporta quindi 3 grammi di Omega 3.

Inoltre, contiene anche un elevato dosaggio di Vitamina E (il 300% dell'RDA), che conferisce un'importante azione antiossidante.

Una regolare integrazione con NORMOLIP Omega 3 AC favorisce una corretta funzionalità delle arterie e di tutto il sistema cardiocircolatorio. La sua assunzione è anche consigliata in gravidanza, perché gli Omega 3 sono necessari per la sintesi dei fosfolipidi delle membrane cellulari dei neuroni e dei recettori della retina: un supplemento di tali nutrienti può favorire uno sviluppo più armonioso.

**Consigli d'uso:** si consiglia l'assunzione di 2-4 perle al giorno, preferibilmente prima o durante i pasti.

**Prezzo al Pubblico:** sono disponibili 2 confezioni: 60 perle, in flacone astuciatto, al prezzo di 23.50€ e la confezione risparmio da 120 perle, in offerta a 39,00€ anziché 47,00€



### FITOMAGRA ONDIETA by Aboca



Nuovo Integratore Alimentare per il controllo del senso di fame e l'adattamento a regimi dietetici ipocalorici

Dalla ricerca Aboca per l'equilibrio nel controllo del peso, nasce un nuovo prodotto 100% naturale, che amplia l'offerta della linea Fitomagra: OnDieta.

OnDieta opercoli grazie all'innovativa formula data dalla sinergia funzionale di estratti di Griffonia semi, Curcuma e Rhodiola radice, è un ottimo alleato nell'adattamento a regimi dietetici controllati perché:

- coadiuva il normale tono dell'umore
- favorisce l'adattamento alla dieta;
- favorisce la sintesi degli acidi biliari e di conseguenza il metabolismo dei grassi

Il prodotto è adatto ad un uso prolungato anche in combinazione con altri prodotti della linea Fitomagra.

Fitomagra OnDieta è anche un prodotto GLUTEN FREE.

Modo d'uso: si consiglia di assumere 4 opercoli al giorno, 2 al mattino e 2 alla sera.

Flacone da 100 opercoli da 500 mg ciascuno - Prezzo consigliato €19,50 i.c.

Fitomagra OnDieta è disponibile in Farmacia e nelle Parafarmacie ed Erboristerie Fiduciarie Aboca.

Per ulteriori dettagli:  
[www.aboca.it](http://www.aboca.it)

# sanagens

IDEE PER CAMMINARE MEGLIO

- Superleggero, 100 grammi
- Lavabile a 50°C. MAX
- Antishock
- Areato
- Anatomico
- Antiscivolo
- Antistatico
- Certificato CE
- Made in Italy



L'INSUPERABILE  
LEGGEREZZA  
DEL BENESSERE

## soft 100

[www.sanagens.it](http://www.sanagens.it)

In farmacia, sanitarie, ortopedie e negozi specializzati

Servizio consumatori  
Numero Verde  
800-300.600