



fotolia

fotolia

fotolia

L'ESPERTO RISPONDE

Alitosi: cause e soluzioni

PUBLIREDAZIONALE

No Dol - Esi

L'ESPERTO RISPONDE

Controlliamo il nostro peso

CURA DEL CORPO

La protezione della pelle dai disagi invernali

IL PUNTO DI VISTA

Occhi: prevenire prima di curare

IL PARERE DELL'ESPERTO

Il nervo sciatico

SPAZIO MNLF

Movimento Nazionale Liberi Farmacisti

BUSINESS NEWS

Inserito economico



fotolia

fotolia

fotolia

FORMULA ORIGINALE!



✓Collo ✓Schiena ✓Ginocchia ✓Mani ✓Piedi

NO•DOL

UN AIUTO NATURALE
PER I PROBLEMI ARTICOLARI



Dal 1975
garantiamo un benessere naturale

www.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
Treviso - Italy

Cari Titolari,
Sono passati oltre 3 anni dalla prima uscita; molte sono state le iniziative e tante le soddisfazioni. Oramai le Parafarmacie Italiane News è diventato non solo un piacevole strumento di lavoro apprezzato da tutti i titolari delle Parafarmacie ma è riconosciuto come l'unico strumento comunicativo a disposizione delle parafarmacie.

Anche per il futuro, come fatto finora, abbiamo deciso di continuare garantendone la consegna trimestrale completamente gratuita. Grazie alle vostre richieste e ai vostri consigli abbiamo deciso di realizzare uno strumento più efficace ed accattivante, con un formato più grande, aumentando le notizie, gli articoli ed i consigli presenti all'interno.

Noi siamo stati i primi a credere a questa realtà e ci prefissiamo l'obiettivo di diventare la Voce primaria e unitaria di tutte le parafarmacie del territorio italiano. Inviateci le vostre richieste e i vostri consigli provvederemo a far sì che non siano richieste e consigli sprecati e possano diventare invece richieste e consigli utili a tutto il movimento parafarmaceutico.

Nel RingraziarVi per le attestazioni di stima che ci avete inviato, vi auguro buona lettura

La Direzione



Le Parafarmacie Italiane

News

Anno IV n°1 Gennaio 2011

Costo Copia 0,66 Euro

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

Editore:
Alma Consulting s.a.s.

Direttore responsabile:
Emanuela Gloriente

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

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

Layout & Concept:
Manuele Barichello

Stampa:
Grafiche Italprint - Treviso

Per informazioni e comunicazioni:
info@leparafarmacieitaliane.it

Abbonamenti:
info@leparafarmacieitaliane.it

Tiratura:
15.000 copie



**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



L'alitosi che ha sempre accompagnato la storia degli uomini ed ha vivacizzato memorabili commedie antiche (Plauto, Giovenale), rappresenta un "senial" di sgradevolezza e spesso chi ne è portatore viene "scientificamente" isolato dal contesto sociale come un untore o viene comunque mal sopportato o tollerato da poche anime pie.

Alla base dell'alitosi, fenomeno biochimico tutt'altro che semplice o banale, vi è lo sviluppo di sostanze organiche solforate (metilmercaptani) prodotte da particolari batteri che si accumulano nelle cripte del pavimento della lingua e delle tonsille in seguito all'accumularsi di placca batterica e di detriti cellulari epiteliali (desquamazione degli epitelii).

Tali sostanze organo-solforate dall'odore acre e caratteristico (fedor ex ore) essendo volatili, si liberano dal cavo orale e vengono emesse nell'ambiente esterno venendo percepite da chi ci circonda.

Studi epidemiologici recenti dicono che circa il 50% della popolazione adulta soffre di alitosi e che la causa principale di questa manifestazione risiede nella scarsa o errata igiene del cavo orale: tale pratica quotidiana nel caso in cui risulti insufficiente o errata favorisce l'accumulo di detriti cellulari desquamati (cellule epiteliali) e di placca batterica sulla superficie del pavimento della lingua (Fig. 1), i due fattori che scatenano la produzione da parte dei batteri tiofili anaerobi (Fig. 2) delle sostanze solforate di cui sopra.

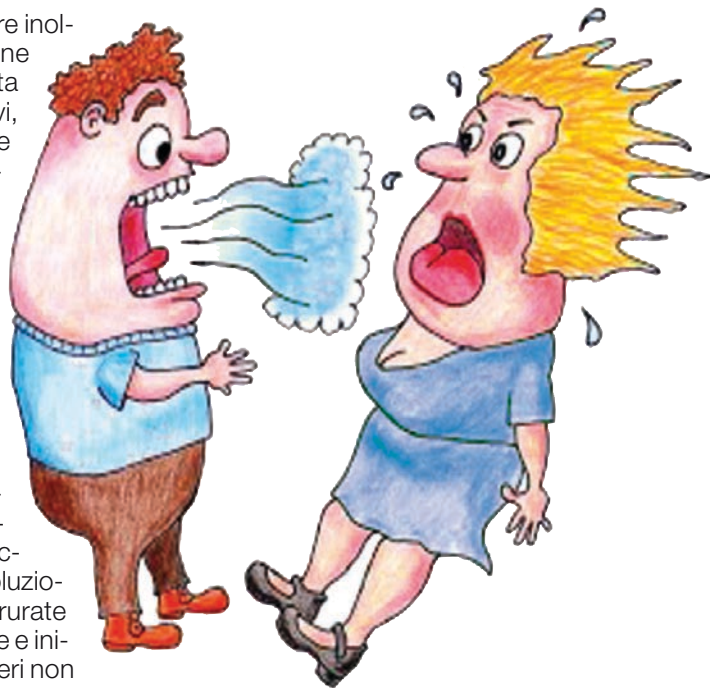
Pare inoltre che le malattie dentarie come la PARODONTITE siano strettamente correlate all'insorgenza di alitosi cro-

nica e viceversa: pare inoltre che l'eliminazione della patina costituita da batteri morti e vivi, cellule desquamate e detriti organici proteici presente sulla superficie del pavimento della lingua elimini l'insorgenza dell'alitosi ma anche della parodontite: solitamente il dentista rimuove meccanicamente tale placca con un raschialingua e successivamente fa eseguire al paziente sciacqui con particolari soluzioni antisettiche e fluorurate in grado di rimuovere e inibire anche quei batteri non rimossi con l'azione meccanica perché "rintanati" negli anfratti delle cripte linguali e tonsillari; ecco perché risulta assolutamente fondamentale un adeguato approccio igienico del cavo orale con dentifrici e soluzioni buccali.

Solo il 10% delle alitosi croniche è riconducibile a cause patologiche come diabete mellito, insufficienza epatica, insufficienza renale.

Alla luce di questi dati appare quanto mai importante assumere comportamenti di igiene orale tali da rendere più lento possibile il processo di sintesi delle sostanze solforate.

Nelle farmacie parafarmacie è possibile trovare diversi presidi per l'igiene ora-



le come soluzioni di risciacquo boccale (collutorio) in grado di inibire l'eccessivo sviluppo dei batteri produttori di mercaptani, di intrappolare le sostanze volatili solforate eventualmente prodotte rendendole inodori e di lubrificare il pavimento della lingua e le mucose orofaringee così da limitare la xerostomia, ulteriore causa favorente la produzione di cattivi odori. Le sostanze più efficaci sono antisettici come gli oli essenziali, la Colerixidina i Sali ammoniacali quaternari e i Sali di Zinco.

Dott.ssa Daniela Saccarola

Dr. Kleēin
Roma - New York - Tel Aviv
GENETIC

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

Distributed by: ALMA DIVISION S.R.L. - Via del Boschetto, 6 00184 Roma - Italy Tel.: 06.48906712 Fax : 06.48071127 info@almadivision.com

NODOL® ESI®

è una linea completa che si compone di prodotti utili nella protezione delle cartilagini e nel ripristino della naturale flessibilità articolare, grazie ad ingredienti efficaci per il benessere delle articolazioni, in particolare Glucosamina, M.S.M., Condroitina, Manganese.

Ai 3 prodotti della linea, NODOL® Capsule, Liquido e Crema, si affiancano:

NOVITA': ARTIGLIO DEL DIAVOLO GEL 10%

Applicato localmente con un leggero massaggio, è particolarmente utile in caso di infiammazioni, tendiniti, strappi muscolari, dolori generalizzati. Ben il 10% del prodotto in gel è costituito dall'estratto secco di Artiglio del Diavolo, il più potente antinfiammatorio esistente in natura, e la cui attività è dovuta agli arpagosidi e ad un flavonoide, il kempferolo. L'efficacia è simile a quella dei FANS, ma non presenta i medesimi effetti collaterali.

GLUCOSAMINA PURA 500

un prodotto a base di pura glucosamina vegetale ricavata da un fungo, l'*Aspergillus niger*, e con le stesse caratteristiche della glucosamina derivata da crostacei.

La Glucosamina vegetale può essere assunta da persone allergiche ai crostacei ed è adatta a vegetariani e vegani. Ciascuna compressa contiene ben 500 mg di glucosamina, ovvero il dosaggio massimo giornaliero ammesso dal Ministero della Salute. La confezione è da 90 compresse.

Si consiglia l'assunzione di una compressa al giorno, da deglutire con abbondante acqua.



URTO-GEL

un prodotto particolarmente efficace in caso di distorsioni, strappi muscolari o tendinei, traumi e conseguenti ematomi. Contiene Escina, Artiglio del Diavolo, Arnica.

In gel trasparente, senza coloranti, svolge azione lenitiva e rinfrescante, ed è utile per il trattamento locale anche in caso di gonfiore.

NO DOL® CEROTTI

Un prodotto particolarmente utile in caso di dolori articolari e muscolari, grazie alla sinergia dei suoi componenti: Arnica montana, Canfora, Artiglio del Diavolo, Salice, MSM, Lavanda.

La speciale tecnologia di NO DOL® CEROTTI garantisce un rilascio costante e prolungato (24 ore) dei principi naturali. Ciascuna confezione contiene una busta richiudibile con minigrip: al suo interno si trovano 5 cerotti da applicare sulle zone interessate.

NOVITA': GEL TERMICO CALDO-FREDDO

La busta, contenente gel termico, è riutilizzabile e può essere applicata sulla pelle per differenti scopi. E' utile per combattere lombaggini, reumatismi, ipotermia, se utilizzata calda (riscaldata in acqua calda o in forno a microonde ed avvolta in un panno). E' efficace in caso di ematomi, distorsioni, traumi, ipertermia, se applicata fredda (dopo averla riposta in freezer ed avvolta in un panno).

Per informazioni: ESI S.p.A.

Via delle Industrie 1

17012 Albissola Marina (SV)

Tel. 019486923 - Fax 019486925

www.esitalia.com

E-mail: info@esitalia.it



Ll Natale è la festività più dolce dell'anno: regali, luci, pranzi e cene interminabili.... Ora, però, tocca salire sulla bilancia!

Quanti di noi vorrebbero potersi sedere a tavola con amici e parenti e mangiare di tutto: dai tortellini al pasticcio, dal cotechino ai frutti secchi, ai dolci di ogni sorta senza buttare a mare i sacrifici fatti a tavola ed in palestra per un anno intero?

Certamente il caro Babbo Natale è più esperto in regali che in diete dunque bisogna fare da se:

i più virtuosi dicono che non bisogna lasciarsi andare e continuare a seguire il proprio regime alimentare senza tralasciare l'attività fisica anche durante le feste; ma un saggio ha detto che l'unico modo per liberarsi da una tentazione è concedersi ad essa (O. Wilde). Certo pensare di mangiare di tutto senza controllo per poi patire la fame subito dopo è un gravissimo errore; il segreto è conservare un atteggiamento equilibrato sia durante che dopo le feste:

- Suddividere l'alimentazione quotidiana in più pasti: questo ci permette di avere sempre energia per affrontare la giornata, evita l'insorgere di tensioni e lo stress dovuti alla fame e mantiene

attivo l'apparato digerente permettendoci di bruciare più calorie.

- Mai saltare i pasti: si rischia di far diminuire il metabolismo ostacolando la perdita di peso,

- Preferire alimenti ricchi di fibra alimentare (verdura, cereali, legumi) in quanto aumenta il senso di sazietà, migliora la funzionalità intestinale e gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione dei tumori del colon e del retto.

- Bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno: essa è il principale costituente del corpo ed è coinvolta in numerose funzioni metaboliche: dal trasporto di nutrienti alla rimozione delle scorie metaboliche, alla regolazione della temperatura corporea e del volume cellulare.

- Fare attività fisica.

Il controllo del peso non deve essere vissuto come una punizione, ma come un modo per volerci bene; il problema non è solo la taglia in più, quanto, piuttosto, il rischio che il nostro organismo corre nel momento in cui cominciamo a concederci di tutto in maniera sproporzionata e prolungata nel tempo: ipercolesterolemia, diabete, ipertensione.

Il nostro corpo è la tela della nostra vita, cerchiamo di dipingere un quadro che sia luminoso per tanto tempo.

Emanuela Gloriente
Biologo nutrizionista



Dima BioDiet
Metodo Dimagrante Drenante Tonificante

è arrivata la nuova dieta

Numero Verde
800 142 701

www.dimabiodiet.com

PromoPharma®

Nelle migliori
Parafarmacie Italiane

- 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



La protezione della pelle dai disagi dell'inverno



Come da calendario l'inverno è arrivato e con lui le temperature rigide, il vento e gli sbalzi di temperatura. Proprio in questo periodo la qualità dell'aria peggiora a causa dei gas di scarico e del riscaldamento che ne aumentano l'inquinamento. Questi fattori contribuiscono a rendere la pelle del nostro viso secca, arrossata, screpolata.

Con il freddo i vasi sanguigni si restringono e l'ossigenazione del derma è ridotta. L'epidermide subisce un rallentamento nel rinnovo cellulare, conferendo alla pelle un aspetto opaco e spento, superficialmente arido.

Il film idrolipidico è alterato dalle basse temperature lasciando alcune zone scoperte, come gli angoli della bocca, dalla loro naturale protezione.

I grassi che naturalmente proteggono a livello superficiale la pelle diventano semisolidi, come una cera: la pelle perde la sua elasticità e basta un sorriso o una smorfia per farla screpolare.

Il vento provoca disidratazione della pelle, rendendola più esposta e quindi sensibile agli sbalzi di temperatura che provocano il rossore tipico su zigomi e labbra.

Una delle funzioni principali della pelle, la cosiddetta funzione barriera viene meno, in quanto le ceramidi e altre molecole che fanno da cemento intercellulare nello strato più esterno, sono depletate dalla loro naturale sede, lasciando la cute maggiormente esposta ai fattori ambientali.

Lo smog e i fattori di inquinamento più concentrati nell'aria si depositano sulla pelle occludendone i pori e limitando la sua naturale perspiratio insensibilis, ossia la sua traspirazione fisiologica.

Inoltre, si accumulano tossine e radicali liberi provenienti dall'ambiente esterno che provocano un accelerato processo di invecchiamento cutaneo, che la cute fatica a riparare a causa del suo stato di irritazione e sensibilizzazione provocati dal freddo.

Per proteggere la pelle è necessario prestarle cure e attenzioni, ricorrendo a prodotti capaci di nutrirla e idratarla in profondità, che formino una vera ed efficace barriera contro gli agenti atmosferici, non dimenticando l'importanza basilare di una buona detersione con saponi non aggressivi o con latti

Rispetto alla pelle del viso, le labbra sono ancora più sensibili al freddo ed agli sbalzi termici, perché prive di ghiandole sebacee e di strato corneo. Si inaridiscono quindi con maggiore facilità, si screpolano e si spaccano.

E' necessario allora proteggerle, per mantenerle morbide e idratate. Chi non usa il rossetto, comunque ricco di sostanze idratanti ed emollienti, può usare un burro cacao, da applicare ripetutamente nell'arco della giornata. Questi prodotti sono infatti ricchi di sostanze lenitive, capaci di ammorbidire e proteggere le labbra, fra cui vitamine A, C,

E, pantenolo, bisabololo.

E' importante sapere che anche d'inverno bisogna proteggersi quotidianamente dal sole perché anche durante la stagione invernale l'incidenza delle radiazioni UVA non diminuisce molto rispetto alla stagione estiva.

Per questo sarebbe indicato usare una crema da giorno contenente dei filtri UVA specifici, con dei fattori di idratazione e magari dei flavonoidi che rinforzano i capillari del viso, evitando la loro dilatazione con gli sbalzi di temperatura.

Per la notte è fondamentale utilizzare un prodotto ristrutturante a base di lipidi simili a quelli dell'epidermide, come le ce-

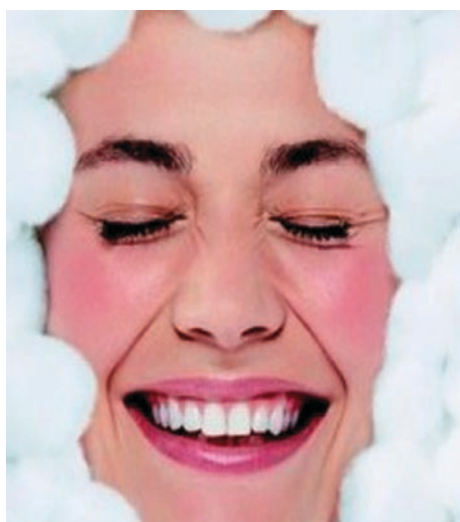
ramidi o il colesterolo, per ricostituire la barriera cutanea, con vitamine e sostanze che stimolino la produzione dermica di sostanze quali collagene ed elastina. Vanno applicate con costanza mattina e sera, su viso e collo perfettamente puliti e asciugati.

L'idratazione rimane fondamentale anche d'inverno, per le pelli di tutte le età perché una pelle idratata risulta compatta e omogenea. Molti fattori ambientali ricordati sopra, tra cui le ra-



detergenti, per mantenere il film idrolipidico, tamponandola leggermente per asciugarla. Insieme ai prodotti di trattamento è opportuno aiutare la pelle anche dall'interno assumendo in quantità minima vitamine e minerali, come anche acidi grassi indispensabili, quali gli Omega-3 che sono i precursori delle ceramidi: esse sono le componenti del cemento che tiene unite le cellule, così da limitare la perdita d'acqua di idratazione.

diazioni UVA, contribuiscono a distruggere nella pelle dei componenti che la mantengono idratata e le conferiscono tono e struttura. L'alimentazione è la prima arma per proteggersi dalle basse temperature. Alcune sostanze, infatti, apportano alla cute dei nutrienti che la rendono più forte nei confronti del freddo. In inverno è bene aumentare il consumo di frutta e verdura, ricche di vitamine e minerali che irrobustiscono la pelle. La vitamina C è utile per au-



mentare l'elasticità dei vasi capillari, che con gli sbalzi termici sono costretti a contrarsi e rilassarsi molto velocemente. Si trova soprattutto negli agrumi, nel kiwi, nel peperone e nei vegetali a foglia verde.

Per favorire il rinnovamento dell'epidermide non bisogna far mancare all'organismo la vitamina A, contenuta soprattutto nel latte, nei suoi derivati e nelle uova. Questa sostanza stimola il ricambio cellulare, l'eliminazione delle cellule morte e la formazione di una pelle nuova e più compatta. Inoltre raccomando di bere almeno due litri di acqua al giorno.

Durante la stagione invernale le precauzioni e le attenzioni da avere nei confronti della nostra pelle sono maggiori rispetto alla stagione estiva, ma sicuramente lo sforzo verrà ripagato con un aspetto più luminoso e vitale della pelle in primavera.

Stefania Rizzato
Farmacista Cosmetologo

CURA DEL VISO

Accorgimenti per l'inverno

L'inverno è il momento più difficile per le pelli delicate e sensibili in quanto subiscono delle aggressioni da parte degli agenti esterni che ci circondano. Per poter garantire alla nostra pelle bellezza e benessere, bisogna utilizzare alcuni accorgimenti.

Ecco i 10 punti fondamentali:

1. Usate esclusivamente prodotti specifici per pelli fragili e sensibili
2. Proteggete sempre la vostra pelle prima di uscire: una crema idratante al mattino (ph dermocompatibile e non occlusiva) e un prodotto nutriente/riparatore di notte (a base di oligoelementi e acido ialuronico)
3. Ricordatevi di ripetere l'applicazione della vostra crema idratante quando siete in ambienti climatizzati
4. Non usate prodotti a base di alcool o saponi alcalini
5. Evitate di esfoliare le zone con cuperose o irritazioni
6. Per togliere il trucco, scegliete il cotone idrofilo e le salviette specifiche
7. In caso di freddo intenso, forte vento, aria troppo secca o sbalzi di temperatura utilizzate creme molto protettive (a base di acidi grassi essenziali)
8. Per la pulizia del corpo e del viso evitate l'acqua troppo calda, preferibile l'utilizzo di acqua tiepida
9. Evitate l'esposizione diretta alle fonti di calore (termosifoni, caloriferi, caminetti)
10. Bevete molti liquidi (acqua, decotti e infusi)

Chiedete al Vostro farmacista un consiglio sui prodotti più adatti alla vostra pelle. Vi saprà consigliare correttamente.

Occhi: prevenire è meglio che curare

Da quest'anno mi è stata data la possibilità di avere una rubrica su questa rivista dedicata all'oftalmologia. Desidero ringraziare vivamente la redazione perchè credo sia importante parlare sempre di più di un mondo spesso in ombra! Quello che vorrei fare insieme con voi è un percorso, dove non parleremo solo di patologie, ma anche di un mondo che gli gira intorno!

Inizio col dirvi che...

...gli occhi, sono uno dei nostri organi di senso più importanti. La vista è un bene prezioso e straordinario minacciato da patologie congenite normali e più gravi. Le patologie oculari stanno aumentando. Fra gli anziani, ma anche fra i bambini. Che sia, quindi, importantissimo difenderla è fondamentale! Quello che non smetterò mai di dire è che "Prevenire è meglio che curare" da quando si nasce a quando si raggiunge l'età adulta.

Quello che vorrei trasmettervi attraverso questa rubrica, è proprio l'importanza della corretta prevenzione della salute degli occhi, per evitare lo svilupparsi di patologie gravi. Vorrei promuovere la prevenzione delle malattie oculari e della cecità. Non voglio certo spaventarvi, però quotidianamente osservo ancora numerosi casi di patologie arrivate ormai a gradi di evoluzione di gravità irreversibili che sarebbero facilmente potute essere diagnosticate in una fase in cui il paziente avrebbe potuto avere ancora grandi possibilità di recupero. Vi garantisco che farlo quando è troppo tardi, spesso ci si trova in

situazioni molto spiacevoli.

Non bisogna essere convinti, come purtroppo molti pazienti fanno, che le nuove tecnologie ed i progressi effettuati dalla medicina e dall'oculistica in particolare siano in grado di risolvere ogni problema anche quando la malattia ha raggiunto gradi di evoluzione molto elevate e quando il deficit visivo è molto avanzato. Spesso non è così! La nostra capacità di diagnostica è molto migliorata rispetto al passato ed anche la capacità terapeutica, ma i migliori risultati si ottengono con una dia-

gnosi precoce e la diagnosi precoce si può effettuare soltanto sottoponendosi a degli esami quando ancora la patologia non è così avanzata. Ecco perchè vorrei instillarvi la cultura della prevenzione. Perché un controllo periodico, anche in assenza di sintomatologia, presso il proprio medico oculista di fiducia significa: prevenire!

La prevenzione in oculistica ha 2 fasi critiche: la prima quella nell'età pediatrica, ai 3 anni e mezzo-4, in modo tale da scagionare qualsiasi problema



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.

www.nuk.com
Numero Verde 800 190 191



NUK is a registered trademark of MAPA GmbH / Germany



Succhietto
Genius

NUK
SEIT 1954

Comprendere la vita

di ambliopia, quando i bambini devono essere assolutamente sottoposti ad un controllo oculistico. Ancora oggi vedo ragazzi di 12/13 anni che hanno un occhio pigro e non possono recuperare la vista in quell'occhio pigro perché non è stata fatta una diagnosi precoce. Questo è un vero peccato!

L'ambliopia è una delle cause principali di ipovisione nei bambini nei paesi occidentali.

L'ambliopia consiste nella diminuzione della capacità visiva di uno dei due occhi legata a diverse patologie, dallo strabismo alla cataratta congenita, a molto più frequentemente un difetto della vista non corretto.

L'ambliopia è una patologia che il bambino non è in grado di apprezzare perché essendo congenite, per lui, l'occhio ambliope è normale, non apprezza differenza rispetto alla condizione che lui ha imparato a conoscere. Una diagnosi corretta effettuata in età pediatrica prescolare ci consente di affrontare il problema e nel più del 90% dei casi di risolverlo portando il visus dell'occhio ambliope, a valori normali.

La seconda fase è quella degli ultra cinquantenni. A quest'età frequentemente comincia a manifestarsi il glaucoma. Secondo alcune stime, colpisce circa mezzo milione di persone in Italia. È chiamato anche "ladro silenzioso". Perché un titolo così curioso? Il motivo è semplice: perché è una malattia che procura dei danni al campo visivo che nelle prime fasi sono assolutamente

inavvertibili dal paziente. Caratterizzata da un aumento della pressione oculare. In altre parole, lo spazio esistente fra la cornea e l'iride contiene un liquido trasparente chiamato "umor acqueo". Quando tale liquido è prodotto in quantità eccessiva o non viene scaricato in misura adeguata, esso preme verso l'interno dell'occhio schiacciando alcuni tessuti nervosi come la retina e la testa del nervo ottico. Quando il danno del campo visivo diventa così esteso da diventare percepibile, purtroppo, i danni non sono più recuperabili perché è danneggiato il nervo ottico che, come tutti i tessuti nervosi non è in grado di guarire. Spesso anche con questi pazienti sarebbe bastata una banale misurazione della pressione dell'occhio per evitare lo svilupparsi del glaucoma stesso.

Anche il glaucoma è una delle cause principali d'ipovisione negli adulti nei paesi occidentali.

Non voglio spaventarvi, ma vi porterò, nell'arco dell'anno, esperienze ed interviste di persone che se non avessero sottovalutato seri segnali d'allarme, avrebbero ancora la loro vista! **DESIDERO INFORMARVI!**



Dott. Giorgio Cusati
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica
Primario Dell'U.O. di Oculistica
Casa di Cura GE.P.O.S.
Telese Terme (BN)
Dir. Sanitario e Resp.
del Centro Ipovisione
San Giorgio Medical Center
San Giorgio a Cremano (NA)
Tel. 081/5744436
www.oculisticacusati.it
cell. 389/0255388

Dottor Giorgio Cusati, 47 anni, Napoletano, Medico Chirurgo, Specialista in Oculistica e Primario dell'U.O. di Oculistica della Casa di Cura GE.P.O.S. – Telese (BN)



da Riso Italiano

Il riso abbonda sulla bocca dei golosi!



senza glutine

Rice&Rice ti offre una vasta gamma di prodotti senza glutine biologici a base di riso. Le sue ricette naturali e gustose sono garantite, rimborsabili dal Sistema Sanitario e non contengono nessun prodotto di sintesi come addensanti ed emulsionanti. Con oltre 28 prodotti a marchio spiga sbarrata, è possibile scegliere fra dolci e salati per un regime alimentare senza glutine sano e delizioso.

Probios srl via F.lli Rosselli snc, 50010 Campi Bisenzio, Firenze Tel 0558985932 - www.probios.it




Il nervo sciatico



La “sciatica”, “nervo sciatico”, “dolore alla gamba”, “ernia del disco” sono termini che spesso si intrecciano e si confondono, ma che rappresentano sfaccettature linguistiche di una stessa problematica: l’infiammazione del nervo sciatico.

Esso è il nervo più grande di tutto l’organismo e nasce dalle ultime radici lombari, prevalentemente L4, L5 ed

al più presto il danno ed impedire che esso rappresenti una possibile porta di ingresso per agenti patogeni. Si tratta di una difesa che l’organismo mette in campo con quattro sintomi classici: calore, rossore, gonfiore e dolore.

L’inizio dei sintomi dell’infiammazione al nervo sciatico, spesso è improvviso, ma può essere insidioso. Il dolore radi-

na con un cuscino sotto le ginocchia o stare sdraiati su un lato in posizione fetale dà loro un leggero sollievo.

Alcuni fattori a cui fare attenzione per prevenire l’insorgere dei dolori alla schiena sono lo stress e la tensione, a volte evitabili solamente svolgendo una leggera attività fisica, rendendoci così “immuni” dai dolori muscolari dovuti all’accumulo di tensione sia a livello muscolare che psicologico.

Altre cause che possono far insorgere problemi di dolori alla schiena possono essere:

- gli sbilanciamenti scheletrici, che possono generare tensione ai tessuti muscolari;
- la postura, ovvero la posizione che il nostro corpo assume liberamente o per costrizione;
- i lavori domestici come, lavare, stirare, spazzare, o l’utilizzare le proprie braccia e gambe come leva per trasportare oggetti o spostare mobili;
- i problemi endocrini, che spesso passano inosservati, ma sono una delle cause fondamentali nella comparsa di molti dolori muscolari, incluso il mal di schiena.
- la gravidanza, nelle donne, che porta all’indebolimento dei muscoli addominali, e successivamente le operazioni che si svolgono per sollevare il neonato e tenerlo in braccio;

La prevenzione e la guarigione di tale patologia e dei dolori annessi, può avvenire semplicemente con alcuni rimedi di automedicazione, come ad esempio la borsa dell’acqua calda, il ghiaccio, lo stretching, la ginnastica e l’uso di farmaci da banco durante le fasi acute del dolore (es: miorilassanti, antinfiammatori ecc...). Oltre alle tecniche a cui probabilmente avrete già fatto ricorso, il medico potrà consigliarvi alcune sedute di massofisioterapia e di fisioterapia, durante le quali verranno seguiti dei programmi di riabilitazione che di solito comprendono esercizi che aiutano a correggere la postura, rafforzano i muscoli che sostengono la schiena e migliorano la flessibilità.

Riposare per un giorno o due potrà alleviare temporaneamente il dolore, ma stare a letto per periodi prolungati non è una buona idea, infatti, l’inattività per un lungo periodo farà peggiorare i sintomi.



S1, le cui fibre nervose si combinano (anastomizzano in termini tecnici) nel plesso lombare, così che le fibre nervose, condotte dal nervo sciatico, innervano la muscolatura ischio crurale e tutti i muscoli della gamba e del piede.

L’infiammazione che colpisce il nervo ischiatico non è altro che un processo che avviene all’interno del nostro organismo ogni qual volta un’azione lesiva danneggia una delle sue barriere di difesa naturale. E’ lo stesso meccanismo che si attiva quando, ad esempio, si inciampa e, cadendo, si urta il ginocchio contro un sasso. La reazione che si genera nell’organismo è quella di riparare

colare ad una gamba frequentemente segue l’inizio del dolore acuto alla porzione bassa della schiena. La teoria è che l’iniziale rigonfiamento del disco posterolaterale provoca il dolore alla porzione bassa della schiena, che poi diventa dolore sciatico. Spesso il dolore è molto forte e acutizzato da alcune semplici operazioni come sedersi, camminare, stare fermi in piedi, tossire e a volte anche solo dal soffiarsi il naso. Tipicamente, il dolore si irradia dalle natiche verso la porzione posteriore e posterolaterale delle gambe fino alle caviglie e ai piedi. I pazienti hanno difficoltà nel trovare una posizione comoda e di solito, stare distesi sulla schie-

Il parere dell'esperto

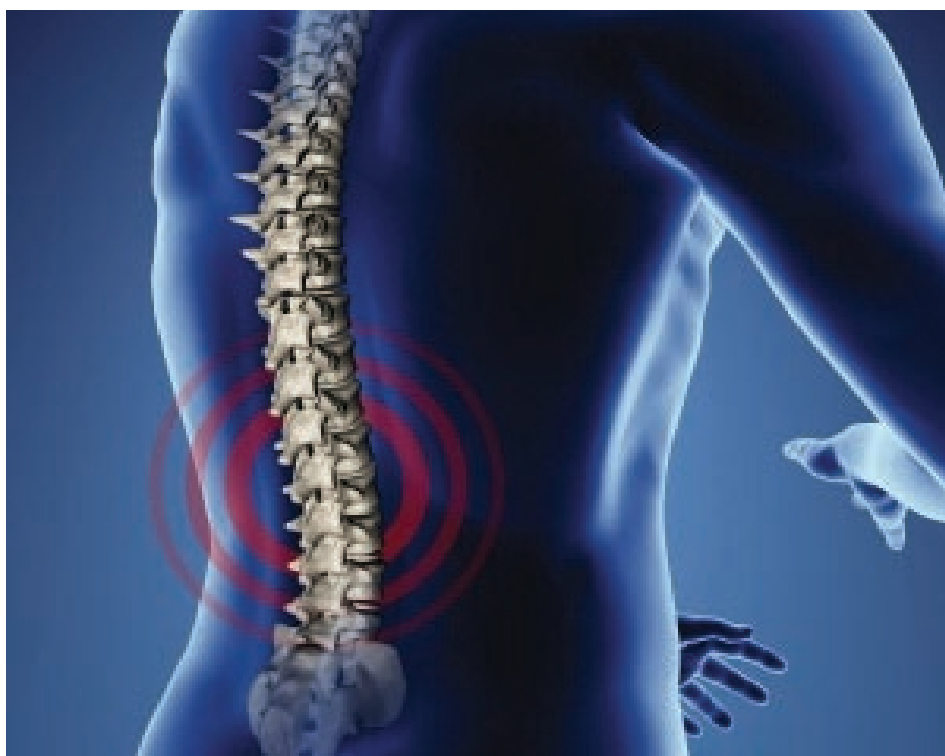
IL PARERE DELL'ESPERTO

Da ricordare, inoltre, che la cosiddetta "sciatica" è del tutto insensibile alle misure preventive e può diventare un disturbo ricorrente e limitante.

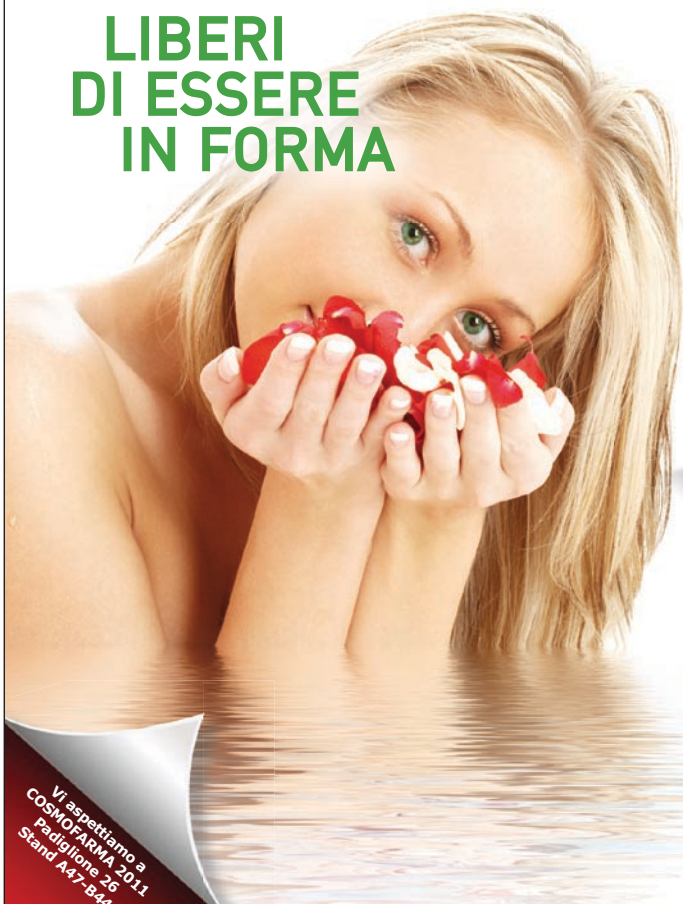
Alcuni suggerimenti però, possono rivelarsi fondamentali per proteggere la vostra schiena:

- compiere attività fisica (è la cosa più importante da fare per mantenere un buono stato di salute generale e della schiena in particolare);
- cercare sempre di mantenere una postura consono, quando ci si siede, quando si guida, quando si sta in piedi;
- fare attenzione quando si sollevano pesi;
- porre un occhio di riguardo pure, durante il sonno, scegliendo un materasso comodo ed un cuscino che vi sollevi la testa senza mai però che il collo stia in una posizione innaturale.

Oriano Mazzonetto
Massofisioterapista



LIBERI DI ESSERE IN FORMA



SOLO DAL TUO
FARMACISTA

3D® è un integratore alimentare drenante e depurativo perché grazie all'elevata concentrazione di estratti di piante può essere utile per favorire la fisiologica depurazione ed eliminazione dei liquidi dall'organismo.

3S® è un integratore alimentare coadiuvante nell'ambito di diete ipocaloriche perché può favorire il controllo del senso di fame.

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

www.phytogarda.it

Vi aspettiamo a
COSMOFARMIA 2011
Padiglione 26
Stand A47-B44

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.

Modo d'uso:

Si consiglia la somministrazione di due capsule al giorno.

Prezzo al pubblico: € 19,60

www.chimicor.it

IMPANATURA DI MAIS
SENZA GLUTINE:
PIU' LEGGEREZZA CON IL MAIS!
VIVA MAIS by Probios
Da agricoltura biologica

La linea Viva Mais Probios, è sempre più ricca di prodotti senza glutine certificati. La grande novità del 2010 è l'impanatura di mais, l'unica con garanzia senza glutine! prodotta con farina di mais tostata, è adatta per frittture e per gratinare i prodotti al forno. La sua particolare struttura consente di far assorbire al cibo il 50% di olio in meno rispetto al normale pan grattato: ecco perché l'impanatura Viva Mais, non è amata solo da celiaci, ma anche da chi vuole restare in forma!



Provala per friggere verdure, funghi e pesce, otterrai un cibo croccante e leggero.

Della linea Viva Mais prova anche i nuovi prodotti: Polenta senza glutine e cous cous senza glutine.

I prodotti Probios sono disponibili

presso: Negozi di Alimenti Biologici, Erboristerie, Farmacie.

Per info: Probios

Via F.lli Rosselli - Campi Bisenzio (FI)

Tel 055/8985932

www.probios.it

DEPURATIVO ANTARTICO
by Balestra & mech

Depurazione, salute e bellezza. Il depurativo antartico contrasta gli eccessi di un'alimentazione scorretta, restituendo alla tua pelle il suo naturale benessere. L'alga durvillea antartica svolge la sua azione depurativa favorendo l'assorbimento e l'eliminazione delle sostanze nocive dei radicali liberi.

**Consigli d'uso:**

1 o 2 misurini (1 misurino = 10ml) diluiti in mezzo bicchiere d'acqua al mattino a digiuno e dopo i pasti principali.

Prezzo al pubblico: € 19,50 (500ml)

www.balestramech.com

ADVANCED OMEGA D3
by Solgar

SALMONE
Il salmone rosso d'Alaska (*Oncorhynchus nerka*) risulta essere una delle fonti in assoluto più ricche di EPA e DHA (omega-3). L'olio di salmone selvatico d'Alaska presenta infatti un rapporto omega-3/omega 6 molto alto (15:1) e quindi aiuta a bilanciare la quota di omega-6 introdotta con la dieta in modo da ricreare un rapporto equilibrato, contrastando l'infiammazione. Fornisce lo spettro completo degli acidi grassi polinsaturi, è infatti una fonte anche di omega-5, omega-7 e omega-9. Gli omega-3 influiscono favorevolmente sul benessere cardiovascolare e sul metabolismo lipidico, riducono in particolare i livelli sierici di trigliceridi e contrastano l'infiammazione a tutti i livelli (articolare, intestinale, cutaneo, ecc). Gli omega 5 e 7 contra-



stano la secchezza di pelle e mucose mentre gli omega-9 agiscono sul metabolismo lipidico, contrastando il rischio cardiovascolare.

Le perle Softgels sono sottoposte ad un processo di purificazione brevettato che assicura l'eliminazione dei metalli pesanti, incluso il mercurio, PCB (poli-clorobifenili) e altri inquinanti ambientali, mantenendo allo stesso tempo l'integrità e i benefici dell'olio. Questo olio rispetta gli standard qualitativi richiesti dalla monografia CRN (Council for Responsible Nutrition), che è sostenuta dalla GOED (Global Organization for EPA and DHA Omega-3).

La Vitamina D3 è una vitamina essenziale in molte aree del benessere (ossa, sistema immunitario, sistema cardiovascolare, intestino e pancreas).

L'Astaxantina è un carotenoide liposolubile responsabile della colorazione rosso vivace che contraddistingue il salmone. Presenta un'ottima azione antiossidante.

ADVANCED OMEGA D3 è una speciale formulazione a base di Olio di salmone selvatico pescato in modo sostenibile nelle incontaminate acque fredde dell'Alaska in associazione a Vitamina D3 e Astaxantina.

Prezzo al Pubblico: € 46,00

www.solgar.it

FAI IL PIENO DI ENERGIA:
BIOATTIVO QUINONE
Q10 GOLD 100 mg
by Pharmanord



BioAttivo Quinone Q10 Gold 100 mg è l'integratore alimentare che contiene ben 100 mg di coenzima Q10 in ogni capsula. Primo sul mercato italiano, questo prodotto è in grado di ripristinare efficacemente i livelli di coenzima Q10 nel nostro corpo. Particolarmente adatto per combattere la sensazione di fatica e spossatezza cronica, per evitare l'insorgere di crampi e dolori muscolari (ai pazienti in

terapia con le statine) e come antiaging dalle spiccate virtù antiossidanti.

Proposto in pratiche capsule in soft gel, questo prodotto assicura la massima biodisponibilità di principio attivo ad un rapporto qualità prezzo ineguagliabile.

Consigli d'uso:

Posologia giornaliera di 1 o 2 capsule.

Prezzo al Pubblico: € 24,95, scatola di 30 capsule.

Per info: Numero Verde 800 912 805

www.pharmanord.it

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'In-

tensive 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

SOLLIEVO VENIS

by Erba vita

Un valido aiuto per Gambe pesanti e doloranti, sensazione di gonfiore e stanchezza agli arti inferiori ci viene dai prodotti Erba Vita, at-



traverso l'assunzione di estratti vegetali che agiscono ripristinando il tono della parete venosa, migliorando la struttura e quindi la permeabilità dei vasi.

La linea VENIS SOLLIEVO di Erba Vita è composta da capsule, la cui caratteristica è la rapidità di assimilazione e la precisione nel dosaggio, da un gel defaticante che da sollievo e leggerezza alle gambe ed un gel freddo che rilascia un'immediata sensazione di freschezza e leggerezza alle gambe.

Consigli d'uso: Applicare il gel sulle gambe, massaggiando dal basso verso l'alto, fino a completo assorbimento. Si consigliano due applicazioni al giorno, preferibilmente al mattino e alla sera. Per ottimizzare il trattamento si consiglia l'assunzione in sinergia con gli altri prodotti della Linea Sollievo Venis.

Prezzo al pubblico: € 12,90

www.erbavita.com

PSYLLIOX ACTIV FIBRA

LA FIBRA ATTIVA

PER LA REGOLARITA' INTESTINALE!

by Esi



Nasce dalla ricerca ESI l'integratore PSYLLIOX® ACTIV FIBRA, prodotto di origine 100% naturale, senza zuccheri, contenente ben 3,6 grammi di fibra alimentare (pura al 98%) ricavata dallo Psillio.

Ad essa si aggiunge il puro succo di Prugna che, grazie all'elevato contenuto di pectine e fibre vegetali, stimola la motilità intestinale e combina la sua azione con quella dello psillio.

Ciascuna confezione contiene 20 bustine.

Consigli d'uso: Si consiglia l'assunzione da 1 a 3 buste al giorno, diluite in abbondante acqua.

Prezzo al pubblico: € 10,50

www.esitalia.com

GRINTUSS SCIROPPO

by Aboca

GrinTuss Sciroppo Adulti e Bambini è un Dispositivo Medico 100% naturale che calma la tosse, sia secca che produttiva, proteggendo le prime vie aeree.

GrinTuss agisce calmando l'irritazione in quanto specificatamente formulato per aderire alla mucosa, grazie alla creazione di un film protettivo a "effetto barriera" che limita il contatto con agenti esterni irritanti. Promuove inoltre l'idratazione della mucosa e favorisce la rimozione del muco.



Le formulazioni sinergiche di GrinTuss. Gli estratti liofilizzati di Piantaggine, Grindelia ed Elicriso presentano proprietà mucoadesive e protet-

tive grazie all'azione di sostanze vegetali quali mucillagini, gomme e resine.

Il Miele nella formulazione adulti, svolge un'azione protettiva ed emolliente, conferendo allo sciroppo un gusto gradevole, completato dall'azione rinfrescante degli oli essenziali.

Il Miele di Acacia, presente invece nella formulazione bambini, svolge un'azione protettiva ed emolliente conferendo allo sciroppo un gusto gradevole.

Consigli d'uso:

GrinTuss sciroppo adulti: si consiglia l'assunzione di 1 cucchiaino due volte al giorno.

GrinTuss sciroppo bambini: si consiglia l'assunzione di 1 cucchiaino da dessert per i bambini da 2 a 6 anni e di 2 cucchiaini dai 6 anni in poi, due volte al giorno.

GrinTuss sciroppo adulti e GrinTuss sciroppo bambini, con ingredienti da Agricoltura Biologica, sono disponibili nel flacone da 210 g

Prezzo al pubblico: 10,80 € i.c.

GLUTEN FREE

www.aboca.it



Bruciore e mal di stomaco?

Aut Min. del 08/07/2010

Bio anacid

**PROTEGGE LO STOMACO
ALLEVIANDO IL BRUCIORE**



CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA



Contiene 2 fialoidi in vetro
da 12 tavolette ciascuno

Bioanacid integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando su di essa un film adesivo che funge da strato protettivo. In **Bioanacid** gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. Grazie a questo effetto **Bioanacid** allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie. **Bioanacid** può coadiuvare la remissione degli spasmi e del meteorismo connessi all'irritazione gastrica.

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE**

Leggere attentamente il foglietto illustrativo e le istruzioni d'uso

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - www.aboca.it



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA