A981417037

Mensile - Dicembre 2021
~~0,50 €~~ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

n. 75

CONSORZIO
FARMACIA LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte

SPECIALE BELLEZZA
Per una pelle giovane
Pagina 6

PERSONAGGIO DEL MESE
Emanuela Rei
un'attrice piena di energie
Pagina 10

FOCUS INVERNALE
È arrivata l'influenza
Pagina 12

FIDELITY CARD
Raccolta punti, sconti, promozioni esclusive e tanto altro ancora...
RICHIEDILA SUBITO IN FARMACIA!

Crediti Riccardo Ghilardi

Sommario

FARMACIA LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte
Mensile - N. 75 - Dicembre 2021
~~0,50 €~~ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@ldf.it
Tel. 0422.1847323

Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)
www.lartegrafica.com

Distribuito in collaborazione con
La Cooperativa dei Farmacisti

Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014

SALUTE DEL CORPO
Intestino: un organo sorprendente 4

SPECIALE BELLEZZA
Per una pelle giovane 6

NATURA E PREVENZIONE
Piante e rimedi 8

SPECIALE INTERVISTA
Emanuela Rei un'attrice piena di energie 10

FOCUS INVERNALE
È arrivata l'influenza 12

FOCUS
Herpes labiale, alcuni consigli
Ansia di ammalarsi? Come riconoscerla 14

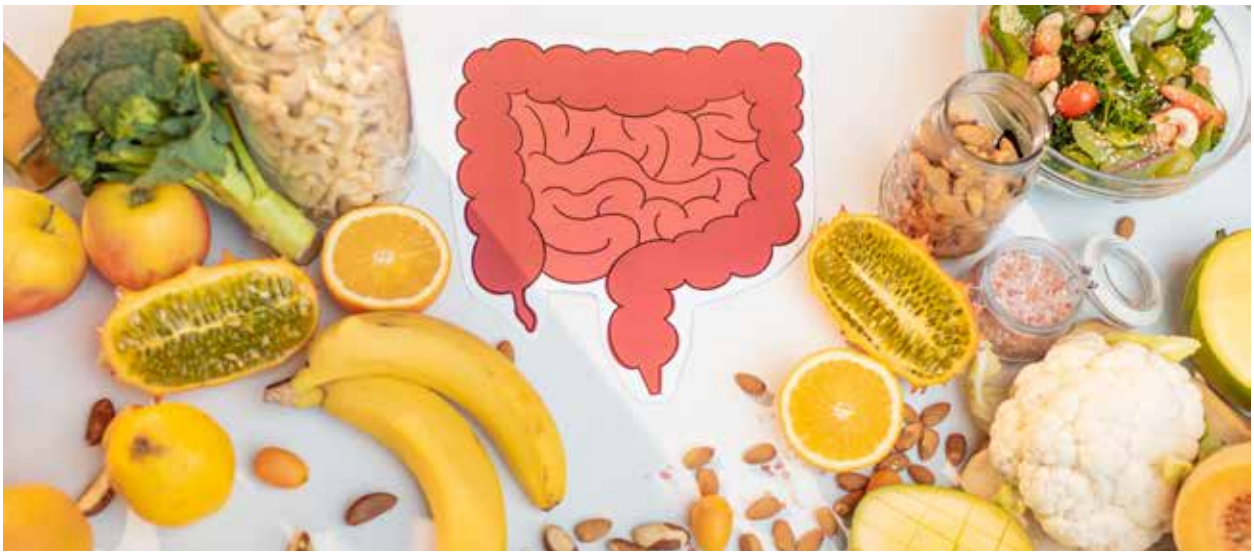
2° E 3° ETÀ
Disturbo Affettivo Stagionale nell'anziano 16

SPECIALE INVERNO
Aromaterapia e oli essenziali: solo emozionali o anche terapeutici? 18

dicembre, la felicità comincia dalla pancia

DAL NOSTRO LABORATORIO

per il benessere del corpo



Intestino: un organo sorprendente

Alimentazione, stile di vita ed integratori per migliorarne la salute

L'intestino è un organo importante, oltre che molto grande (mediamente 9 metri di lunghezza). Diversi anni fa il suo ruolo sembrava relegato ad un'azione passiva di assorbimento delle sostanze nutrienti ed alla eliminazione delle scorie. Le nuove scoperte sono state così rivoluzionarie che oggi l'intestino viene definito il "secondo cervello" dell'essere umano e gli vengono attribuite funzioni importantissime, molte delle quali ancora da studiare ed approfondire.

LE FUNZIONI

L'assorbimento dei nutrienti è sicuramente una delle funzioni principali, ma è tutt'altro che passiva: i meccanismi, che la regolano, sono molto sofisticati ed in grado di selezionare ciò che serve e quello che è dannoso per l'organismo. L'intestino rappresenta, inoltre, un cardine del sistema immunitario: con i suoi 300 mq di estensione rappresenta il "fronte" più importante, contenendo circa l'80% delle cellule immunitarie dell'organismo. Questo non ci deve stupire, considerato che nel cibo assieme alle sostanze nutritive risiedono anche batteri e virus pronti ad invadere l'organismo. A rafforzare il tutto c'è poi **l'appendice, un vero e proprio organo "sentinella"**, che, grazie alla particolare ricchezza di tessuto linfatico, **fa da richiamo ogniqualvolta ci sia una situazione infiammatoria e di "pericolo"** a livello intestinale, producendo una sostanza lubrificante e lisozima che mantiene equilibrata la flora intestinale. Infine è stato scoperto che nel tratto gastrointestinale sono presenti 100 milioni di cellule nervose (i neuroni), ovvero più che nell'intero midollo spinale: secondo molti studiosi questo lo renderebbe a tutti gli effetti un secondo cervello, autonomo e più antico rispetto a quello "tradizionale". Esso produce sostanze psico-attive, che influenzano direttamente gli stati d'animo, come la serotonina, la dopamina, sostanze oppiacee e antidolorifiche. Questo aiuta a spiegare come mai alcuni stati d'animo e certe forme di stress psicologico si riverberano, in molte persone, sul tratto gastrointestinale.

GLI ALLEATI DELL'INTESTINO

Quest'organo, così complesso ed evoluto, non potrebbe funzionare senza i centomila miliardi di batteri, che lo colonizzano in tutti i suoi tratti. Le funzioni di questi microrganismi sono tantissime, ricor-

diamo solo che sono coinvolti nei processi di assorbimento di molti nutrienti e che senza di loro alcune vitamine essenziali verrebbero a mancare. Inoltre collaborano con il sistema immunitario formando una e vera e propria barriera "fisica" contro i germi nocivi.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Molti disturbi dell'intestino sono causati proprio da problemi alla flora batterica intestinale e possono avere risvolti anche a livello immunitario (deficit e allergie), oltre che locale (stitichezza, diarrea od intestino irritabile). Considerata la loro importanza è bene **favorirne l'equilibrio con una corretta alimentazione**. Consumare le cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, oltre a garantire vitamine e sali minerali, fornisce anche la giusta quantità di fibre necessarie al transito intestinale ed anche al sostentamento dei nostri "amici" batteri, che sono in grado di digerire queste fibre e trarne nutrimento.

RIPRISTINARE L'EQUILIBRIO

Una alimentazione scorretta e l'uso di alcuni farmaci, come **gli antibiotici, possono danneggiare i batteri "buoni" alleati del nostro intestino**: in questo caso è opportuno correre ai ripari. Ricolonizzare immediatamente l'intestino con integratori pro-biotici, chiamati anche fermenti lattici, è sicuramente una pratica da consigliare: bisogna però scegliere quelli giusti, ovvero quelli di ceppo umano ed assumerli sempre a stomaco pieno. Inoltre può essere utile aggiungere anche dei pre-biotici, ovvero quelle fibre che facilitano la proliferazione dei fermenti lattici. In alcuni casi, quelli più leggeri, può bastare anche l'integrazione con queste fibre per ristabilire l'equilibrio perduto. **Una buona associazione fra prebiotici e probiotici è a volte in grado di risolvere problemi di intestino irritabile, di diarrea o di stipsi**, ma è solo una corretta alimentazione che permette di mantenere i benefici a lungo. Ricordiamo anche il ruolo fondamentale dell'acqua nel corretto funzionamento dell'intestino: è consigliabile assumerne almeno 1,5 litri al giorno, che possono aumentare in caso di attività fisica intensa o nella stagione calda. Per ultimo, ma non meno importante, l'attività fisica: molti problemi di stitichezza vengono praticamente risolti da una sana e rilassante corsa o passeggiata a passo veloce, purché effettuata con regolarità quasi tutti i giorni della settimana.

I PROBIOTICI

Si tratta di una categoria eterogenea nella quale il consiglio professionale in farmacia è necessario per orientarsi correttamente. In genere è auspicabile scegliere un singolo ceppo di buona qualità in capsule, mentre sono praticamente inutili gli yogurt arricchiti, che si trovano nei banchi frigoriferi dei supermercati. A titolo esemplificativo possiamo ricordare alcuni ceppi e le loro funzioni.

- *Lactobacillus casei*: specifico per problemi di gas intestinale.
- *Bifidobatteri*: aiutano a ricolonizzare l'intestino tenue, depurano dalle scorie (nitriti e nitrati).
- *Saccharomyces boulardii*: ottimo in caso di diarrea del viaggiatore o dopo antibiotici.
- *Lactobacillus acidophilus*: colonizza lo stomaco, utile per acidità, reflusso ed helycobacter pylori.
- *Lactobacillus rhamnosus*: colonizza il colon, stimola il transito, il sistema immunitario e blocca le fermentazioni.

dott. Antonio Marinelli
Farmacista

Per una pelle giovane

La pelle è importante ed è fondamentale aiutarla con accurati gesti di beauty routine quotidiana, che si divide in serale e mattutina. In questo modo la nostra pelle risulterà rinata, luminosa e giovane giorno dopo giorno.

La **beauty routine serale** prevede 4 fasi.

STRUCCARE VISO ED OCCHI

Fondamentale è tenere presente il proprio tipo di pelle:

- per normali e miste è opportuno il latte detergente

-per pelli sensibili e secche ottimi sono gli struccanti oleosi ed molto utilizzato è il bifasico una miscela di acqua e olio

-per la pelle grassa ideale è l'acqua micellare a base di acidi della frutta.

DETERGERE LA PELLE

Dopo avere struccato, fondamentale per rimuovere ogni traccia di impurità e pulire la pelle più a fondo è l'utilizzo di un detergente delicato: per le pelli normali, utilizzare detergenti a base di acido ialuronico, possibilmente ad alto e basso peso molecolare, trealosio e ceramidi; per le pelli miste e impure utilizzare detergenti ad azione dermopurificante, a base di niacinamide, acido linoleico, amminoacidi vegetali e bardana, ad azione sebonormalizzante; per le pelli sensibili, utilizzare detergenti a base di sodio lattato e pantenolo, per le pelli secche/ molto secche utilizzare detergenti a base di burro di karitè, omega 6-9, acido ialuronico.

APPLICARE IL SIERO

Gli attivi indispensabili sono il collagene e l'acido ialuronico per rinforzare ed idratare; il siero ha una percentuale molto alta di acqua quindi penetra più in profondità apportando benefici alla nostra pelle.

LA CREMA NOTTE

Questo tipo di crema ha una texture più densa, corposa, ricca di attivi perché è durante la notte che avviene il processo di riparazione e rigenerazione. Scegliamo creme a base di argan e ceramidi, con effetto an-

che nutriente. Non dimentichiamo di abbinare sempre un contorno occhi adeguato, da tenere in frigorifero per migliorare e massimizzare l'effetto sul microcircolo.

La **beauty routine mattutina** invece prevede 5 fasi.

DETERGERE LA PELLE

Si può ripetere la detersione eseguita per la notte.

APPLICARE IL SIERO

Il siero per una idratazione profonda è utile per potenziare gli effetti della crema. Si può scegliere tra un siero a base di acido ialuronico, con un'azione maggiormente idratante o un siero a base di collagene, che potenzia un'azione antiaging.

NUTRIRE E IDRATARE LA PELLE

La crema giorno viso per nutrire ed idratare la pelle; questo tipo di crema ha una texture leggera. Va scelta in base alle varie tipologie di pelle. Per la pelle secca è consigliabile l'utilizzo di crema idratanti dalla texture molto ricca, contenenti glicerina, burro di karitè e oli naturali. Per la pelle mista e grassa meglio preferire prodotti astringenti e opacizzanti, idratanti ma dalla texture leggera, contenti polifenoli da propoli e tea tree per regolarizzare la produzione di sebo. Per le pelli più sensibili utilizzare creme delicate dalla composizione più naturale, ad esempio a base di camomilla, calendula e aloe vera. Per ultimo, le pelli mature richiedono di combattere rughe, rilassamento cutaneo e macchie ed è meglio puntare su creme arricchite con collagene, acido ialuronico, acidi della frutta, coenzima Q10 e contenenti filtri solari.

APPLICARE UN CONTORNO OCCHI

Contorno occhi per occhiaie, borse, palpebre cadenti, occhi stanchi, rughe.

APPLICARE UN CONTORNO LABBRA

Contorno labbra, ottimi sono i balsami per idratarle.

Oltre la routine quotidiana , importante per una pella perfetta è la routine settimanale , una routine più profonda, esfloliante e purificante nella quale possiamo inserire maschere a base di bardana e cetriolo e peeling con microsfere vegetali e acidi della frutta.

Dr.ssa Benedetta Borio
Farmacista

Piante e rimedi

L'Echinacea supplemento fitoterapico per la prevenzione e il trattamento dell'influenza. La Propoli, la colla delle api, favorisce le difese naturali dell'organismo.

Un uso appropriato dei rimedi naturali può permetterci di superare il periodo più freddo dell'anno con un minor rischio di sorprese. Echinacea, Propoli, Zinco e Pino marittimo francese assieme ad altri estratti possono aiutare a prendersi cura di noi.

ECHINACEA

Dall'America l'attivatore delle nostre difese

Nella storia diverse specie di Echinacea sono state identificate ed utilizzate per differenti patologie, tuttavia attualmente l'applicazione principale e approvata è come immunomodulante. Tali piante rappresentano senza dubbio il supplemento fitoterapico più riconosciuto per la prevenzione e trattamento di raffreddore e influenza. Grazie a questa loro lunga storia nella medicina tradizionale le varie specie di Echinacea sono state oggetto di un notevole lavoro scientifico per determinare la loro efficacia in caso di raffreddore e influenza, in particolare l'Echinacea purpurea e Echinacea angustifolia hanno dimostrato di essere in grado di attivare il sistema immunitario nel suo insieme.

PROPOLI

La colla delle api

La propoli, nota anche come colla delle api, è una sostanza resinosa brunastra raccolta dalle api per sigillare l'alveare. A questa sua proprietà associa anche un'attività antimicrobica, che aiuta a mantenere gli alveari privi di agenti infettivi come i virus ed i batteri. La sua composizione è variabile, in quanto dipende sia dal tipo di pianta presente a livello locale sia dalle specie di ape che elabora tale resina. La propoli ha dimostrato, oltre ad un'azione antibatterica, antivirale e antifungina, anche un'attività

antinfiammatoria e favorente le difese naturali dell'organismo.

ZINCO

Il minerale per le malattie invernali

Lo Zinco è un metallo e nel nostro organismo svolge un ruolo molto importante in quanto permette il funzionamento di numerosi enzimi e ormoni, presenta un'azione antiossidante e contribuisce al mantenimento in salute del sistema immunitario. Diversi studi hanno osservato che anche una lieve carenza di zinco può avere ripercussioni in negativo sul sistema immunitario. Il supplemento di sali di zinco è considerato un mezzo efficace per ridurre la durata del comune raffreddore nei bambini, ma non solo. Tale minerale sotto forma di compresse ha dato dei buoni risultati anche nel ridurre i sintomi del comune raffreddore e nella tosse.

PINO MARITTIMO FRANCESE

L'antiossidante poliedrico

Dalla corteccia di questa pianta si ottiene un estratto ricco in sostanze chiamate oligomeri procianidinici (OPC). È un rimedio che, somministrato in quantità opportuna, presenta numerose azioni benefiche a livello cardiovascolare, diabetologico, ginecologico, andrologico, flebologico e oftalmologico.

ASTRAGALO

Sostegno delle naturali difese

Da molto tempo noto e riconosciuto nella Medicina Tradizionale Cinese come nella Medicina Occidentale, l'Astragalo è una pianta che vanta ottime proprietà immunostimolanti, adattogene e disintossicanti.

Durante i cambi di stagione o nei mesi più freddi, dove si è più vulnerabili e suscettibili alle malattie da raffreddamento, o durante periodi di forte stanchezza, affaticamento, o nelle convalescenze, è possibile contare sul supporto e sulle proprietà benefiche di questa pianta, che nell'Oriente viene addirittura definita "Supremo protettore". Le sue radici contengono infatti sostanze come flavonoidi, saponine triterpeniche e polisaccaridi, in grado di rafforzare i naturali meccanismi di difesa dell'organismo. Si ritiene che possa fare ciò tramite diversi meccanismi d'azione, confermati inoltre da numerosi studi, come ad esempio aumentando il numero di cellule staminali nel midollo osseo e nei tessuti linfatici, e la produzione di immunoglobuline IgA ed IgM, stimolando i macrofagi, oppure potenziando la risposta linfocitaria ed innalzando la soglia della resistenza ai fattori di stress.

Emanuela Rei un'attrice piena di energie

Crediti Riccardo Ghilardi

Emanuela Rei è una giovane attrice con una carriera davanti, tutta da scoprire e vivere. Il 25 Novembre, è approdata sul grande schermo con il film "Una Famiglia Mostruosa" di Volfango De Biasi, una produzione di Italian International Film con Rai Cinema. L'attrice ha recitato accanto a Massimo Ghini, Cristiano Caccamo, Lucia Ocone e Ilaria Spada. Ma questo è solo l'inizio, adesso, Emanuela ha voglia di raccontare tante storie sorprendenti e di interpretare personaggi sempre più diversi, lungo il suo percorso artistico. In questa intervista, scopriamo il suo mondo, composto da energia, vitalità e colori.

Come ci descriveresti il tuo personaggio nel film "Una famiglia mostruosa"?

Luna è una ragazza sofisticata, solare, innamorata del suo Adalberto e convinta che nel rapporto di coppia la verità sia fondamentale. Diciamo però che i vari eventi che li vedranno protagonisti metteranno in discussione le sue convinzioni. E soprattutto la sua onestà.

In cosa ti senti vicina a questa giovane donna?

Potrei sembrare simile a Luna, ma in realtà lei ha tutto un lato "mostruoso" che scoprirete man mano nel film! Ecco, diciamo che su questo siamo l'opposto. Io sono proprio così, come mi vedete: senza filtri.

Che esperienza hai vissuto sul set della pellicola?

È stata un'esperienza bellissima, ho avuto la grande fortuna di avere un cast stupendo e dal quale imparare molto. Io ho sempre amato la comicità e questa è stata sicuramente un'occasione per crescere. Inoltre, c'era sempre un'atmosfera familiare sul set e le risate non mancavano mai.

Quali sono le consapevolezze che il mestiere di attrice ti sta donando negli ultimi anni?

Credo che l'unica vera consapevolezza è che amo questo lavoro, è qualcosa che va oltre la passione. Basta mettere piede sul set o su un palco e mi sento bene. Mi dona quell'energia e quel benessere che a parole è difficile da spiegare. Purtroppo, questo è un lavoro fatto di più no che di sì e per mandare giù tutti quei no devi avere la consapevolezza che quello che stai facendo è ciò che ami e che vuoi fare a prescindere da tutto e nonostante tutto.

E quali sono i ruoli e le storie che speri di poter raccontare nel tuo futuro?
Sono solo all'inizio, mi piacerebbe raccontare tantissime storie e avere ma possibilità di fare tanti personaggi diversi tra loro. Mi piacerebbe girare qualcosa in costume, fare un musical alla "The greatest showman". Mi piacerebbe sperimentare anche qualcosa di molto lontano da me, ma soprattutto mi piacerebbe fare una serie comedy alla Friends. Guardi, potrei continuare per ore.

Parliamo della tua vita quotidiana. Come ti descriveresti a chi non ti conosce?
Sono una ragazza semplice, solare, piena di energie. Mi piace scoprire nuove passioni, buttandomi e provando tutto, il canto è una di queste. Mi piace far ridere gli altri e ridere con loro, la vena comica è in me da quando ero piccolina, facevo il giullare per tutta la famiglia. Sono una divoratrice di serie tv, mi piace cucinare e anche mangiare. Amo viaggiare e scoprire posti nuovi.

Che tipo di alimentazione segui e quali cibi prediligere maggiormente per ricaricare le tue energie?
Amo mangiare tutto e sperimentare. Ultimamente, sto provando alcune ricette vegane e devo dire che ne sono rimasta sorpresa. Posso dire di avere solo una regola: sgranocchiare durante tutto il giorno. Almeno, non arrivo ai pasti affamata altrimenti è la fine.

In che modo ti prendi cura di te stessa?
Mi alleno e ogni tanto vado a correre questo mi fa sentire meglio. Vado a fare lezione di canto e ho scoperto che questo mi aiuta a staccare e a scaricare le tensioni.

Quali sono gli sport che ami praticare?
Quando ero piccola ho praticato tanti sport diversi tra loro, ma ne amavo uno in particolare: l'atletica leggera. Dopo quello è stato difficile trovare qualcosa da fare che amassi così tanto. Ultimamente, mi alleno a casa o fuori casa, coinvolgendo sempre qualcuno, preferisco stare sempre in compagnia (sono la solita chiacchierona).

Come vivi il tuo rapporto con la natura?
Sono una fotografa seriale di alberi, fiori e cieli. Quei colori, quelle sfumature che prendono nelle varie stagioni mi incantano. L'autunno è il periodo più bello per i colori (un pochino meno per il freddo).

C'è un luogo, una città che ti fa sentire libera?
Oltre a Roma che è la mia città a New York ho vissuto un senso di libertà meraviglioso camminavo per le strade e mi sentivo a casa.
Ecco, lì uno dei miei posti preferiti è Central Park: un piccolo paradiso nel cuore del caos della metropoli.

Che significato ha, per te, la parola "benessere"?
È uno stato fisico e mentale che riesce a farmi dimenticare qualsiasi problema, mi dedico a quel momento e lo vivo intensamente perchè ne assaporo ogni parte.
Può essere un pomeriggio con le mie nipotine, le serate improvvisate con una vaschetta di gelato un bel film e gli amici di sempre, o anche semplicemente camminare per una città nuova e scoprirne tutti i suoi angoli nascosti o come ho detto: prima stare sul set o su un palco.

Intervista a cura di
Anna Chiara Delle Donne
Giornalista

Regia di Volfango De Biasi
Con Massimo Ghini, Lucia Ocone, Lillo, Ilaria Spada, Cristiano Caccamo, Emanuela Rei e con Paolo Calabresi con la partecipazione di Barbara Bouchet e Pippo Franco
Una produzione Italian International Film con Rai Cinema

È arrivata l'influenza

La sindrome influenzale è un'**infezione respiratoria acuta**, causata da un virus tipicamente stagionale e favorita dai climi freddi propri dell'inverno. "Influenza" è un termine adottato in tutto il mondo e deriva dal latino "influentiae", parola che rifletteva la credenza degli antichi Romani secondo la quale la comparsa di epidemia dipendeva dall' "influenza" sfavorevole di congiunzioni astrali. Il virus influenzale è presente da millenni nella popolazione umana: le prime epidemie sono descritte dai Greci nel V secolo A.C.

I SINTOMI

- Febbre (con punte sino a 39,5 C°), generalmente accompagnata da brividi
- Malessere generale, dolori ossei, articolari e muscolari, astenia
- Mancanza d'appetito
- Mal di testa
- Sintomi respiratori (tosse, mal di gola, congestione nasale, starnuti)

L'influenza **si trasmette per via aerea** attraverso le goccioline di saliva emesse con la tosse, lo starnuto o anche semplicemente parlando. Il periodo di contagiosità comincia **un po' prima che si manifestino i primi sintomi e si prolunga per 3-5 giorni**. Il periodo di incubazione dell'influenza è molto breve, da 1 a 4 giorni (in media 2). Il virus dell'influenza, che resiste molto bene nell'ambiente esterno in situazioni di bassa temperatura ed umidità, si diffonde facilmente negli ambienti affollati. **Le complicanze dell'influenza** vanno dalle polmoniti batteriche, alla disidratazione, al peggioramento di malattie preesistenti (ad esempio malattie croniche dell'apparato cardiovascolare o respiratorio), alle sinusiti ed alle otiti (queste ultime soprattutto nei bambini).

IL VACCINO

È possibile attuare la **prevenzione dell'influenza grazie al vaccino, efficace e sicuro**. Tutte le persone a rischio (adulti con più di 65 anni e bambini di età superiore ai 6 mesi, affetti da patologie croniche) dovrebbero essere vaccinate. Si consiglia di praticare la vaccinazione **tra metà ottobre e dicembre**, ricordando che sono necessari almeno dieci giorni affinché si realizzi una copertura vaccinale ottimale. La vaccinazione rimane, comunque, un efficace mezzo protettivo anche se viene effettuata in periodi successivi e può trovare indicazioni, ad esempio, in persone che ef-

*Echinacea, Carmantina, Zinco e Vitamina D3 favoriscono le normali funzioni del Sistema Immunitario.

fettuino viaggi all'estero in zone in cui l'attività influenzale segue ritmi diversi dai nostri.

LE MEDICINE COMPLEMENTARI

La terapia combinata omeopatica e fitoterapica della sindrome influenzale viene considerata particolarmente efficace sotto molti aspetti:

- nella prevenzione, evitando la comparsa della malattia con l'assunzione regolare di farmaci omeopatici dall'inizio dell'autunno
- nell'alleviare i sintomi e accelerare la guarigione durante la malattia conclamata
- nel contribuire ad evitare le complicanze

ATTENZIONE AGLI ANTIBIOTICI

È sbagliato pensare che una cura antibiotica serva a combattere l'influenza. Questa è, infatti, causata da virus, contro i quali **gli antibiotici NON sono efficaci**. A volte possono essere prescritti dal medico a causa di infezioni batteriche concomitanti, come bronchiti od otiti.

VERO O FALSO?

Chi è influenzato deve bere più del solito?

✔ **VERO**: l'idratazione serve, innanzitutto, a ristabilite le perdite idriche dovute principalmente alla febbre, principale sintomo dell'influenza. Inoltre una adeguata idratazione migliora il "funzionamento" delle cellule dell'apparato respiratorio.

È importante alimentarsi correttamente.

✔ **VERO**: alimenti ricchi di micronutrienti, utili alle difese immunitarie, aiutano a combattere i microrganismi. È utile consumare regolarmente frutta e verdura di stagione privilegiando agrumi, pere, mele, cavolo, verze, cipolle.

Per combattere l'influenza bisogna coprirsi tanto.

✘ **FALSO**: meglio non coprirsi troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea.

Bisogna evitare il contatto con le persone influenzate.

✔ **VERO**: è meglio ed è raccomandabile per non essere contagiati. Se vi ammalate è meglio non andare a scuola, al lavoro o, comunque, in luoghi affollati per evitare di "infettare" gli altri.

L'influenza colpisce lo stomaco

✘ **FALSO**: molti credono che l'influenza provochi nausea, vomito e diarrea. Questi sintomi (talora presenti nell'influenza dei bambini) sono, in realtà, ascrivibili ad altre malattie che colpiscono stomaco e intestino e solo raramente presenti nell'influenza, che è una malattia respiratoria.

Bisogna lavarsi le mani frequentemente.

✔ **VERO**: durante il periodo dell'influenza stagionale (e, comunque, come buona abitudine, sempre) bisognerebbe lavarsi le mani più volte al giorno per proteggersi dal virus.

È meglio evitare di strofinarsi gli occhi o toccarsi mani e bocca.

✔ **VERO**: se si tocca qualche cosa di contaminato, è facile che si possa trasmettere il virus toccandosi a sua volta.

dott. Antonio Marinelli
Farmacista

Herpes labiale, alcuni consigli

La famiglia dei virus definiti erpetici è molto ampia, essa racchiude il virus varicella-zoster responsabile della varicella, il virus Epstein-Barr della mononucleosi, il citomegalovirus, l'herpes virus simplex di tipo 2 (HHV-2) causa dell'herpes genitale e quello di tipo 1 (HHV-1) responsabile dell'herpes labiale. Si tratta di **virus capaci di recidivare rimanendo latenti per molto tempo prima di manifestarsi** nei periodi di maggior stress, quando le difese immunitarie sono più basse, durante i cambi di stagione ed in presenza di altri fenomeni patologici concomitanti. Quello più conosciuto è, forse, l'HHV-1, che nei pazienti immunocompetenti comporta, comunemente, un'infezione localizzata a livello della mucosa orale e delle labbra. L'infezione inizia con la comparsa di piccole vescicole dolorose generalmente circoscritte, spesso anticipate nelle ore precedenti da pizzicore e fastidio. **Nei pazienti con un sistema immunitario compromesso la sintomatologia può essere più aggressiva e dolorosa** in particolare, se sono presenti lesioni genitali o in prossimità di naso e occhi. È il caso, ad esempio, della cheratite erpetica, che causa fotofobia e ulcere corneali molto fastidiose o dell'herpes genitale, definita la patologia a trasmissione sessuale più diffusa nei Paesi sviluppati. Quest'ultimo è oggetto di **particolare preoccupazione soprattutto nelle donne in gravidanza**, in quanto durante il parto il contatto con le secrezioni vaginali può generare nel bambino la malattia, anche se la madre non presentava sintomi nei giorni precedenti al parto.

Nei neonati la sintomatologia può degenerare in una grave forma di encefalite ed è, dunque, fondamentale intervenire alla comparsa dei primi sintomi. Contratto il virus, **la patologia tende a cronicizzare** e l'infezione dai gangli nervosi può ripartire soprattutto a seguito di sovraesposizione al sole, disordini alimentari o malattie stagionali. Il medico, dopo la valutazione clinica, può avvalersi di tecniche di laboratorio per confermare la diagnosi, specialmente quando i sintomi sono molto gravi o nei pazienti già debilitati. **Il trattamento farmacologico richiede l'uso di farmaci antivirali** come aciclovir e valaciclovir in crema applicati localmente oppure per via orale. Data la natura del problema, risulta fondamentale praticare una regolare attività fisica, assumere una dieta ricca di vegetali e antiossidanti, evitare situazioni di grande stress e di stazionare troppo a lungo sotto il sole al fine di mantenere alta la guardia delle difese immunitarie. Durante la fase infettiva è bene non baciare i pazienti, evitare di utilizzare gli stessi asciugamani e lavare adeguatamente posate e bicchieri. **Gli integratori contenenti Vitamina C e le Vitamine del gruppo B possono supportare il sistema immunitario** ed aiutare a contenere i sintomi, inoltre la nutrizione integrativa può associarsi alla terapia farmacologica per ridurre la durata e l'intensità degli episodi. **La fitoterapia suggerisce di utilizzare la tintura madre di echinacea o il macerato glicerico di rosa canina** da assume a cicli per aiutare le naturali difese dell'organismo, non solo in prevenzione, ma anche in fase acuta. L'aromaterapia, invece, prescrive delle toccature da ripetere nell'arco della giornata, utilizzando qualche goccia di olio essenziale di Tea tree oil da solo oppure diluito in un olio vegetale o emulsione evitando il contatto con la zona oculare.

Ansia di ammalarsi? Come riconoscerla

L'ansia è un fenomeno multifattoriale molto complesso, che si è soliti suddividere in 5 sotto classi: disturbo d'ansia generalizzata, disordine ossessivo-compulsivo, disturbo da panico, sindrome da stress post-traumatico e disturbo d'ansia sociale. Le basi biologiche e fisiopatologiche sono note solo in parte e molti gruppi di ricerca in tutto il mondo hanno come obiettivo quello di meglio caratterizzare questa patologia al fine di trovare farmaci sempre più adeguati e con ridotti effetti collaterali. Recentemente, e soprattutto a causa della situazione epidemica, **la forma d'ansia più diffusa è stata chiaramente l'ansia per la propria salute**, intesa come paura di ammalarsi o di essere la causa di malattia dei propri famigliari. La paura è un'emozione positiva se contenuta, **aiuta a prendere coscienza dei pericoli e ad evitarli**, ma diviene patologica quando incontrollata. L'ansia può essere anticipatoria, come quella che precede un esame oppure può persistere anche dopo un evento negativo. Molte patologie possono generare uno stato ansioso come l'ipertiroidismo, l'asma, i disturbi respiratori gravi e le patologie tumorali a carico del surrene, che determinano una anormale produzione di adrenalina e noradrenalina. **È fondamentale riconoscere il problema ed intervenire sia farmacologicamente che attraverso il supporto psicologico di un terapeuta**, soprattutto quando la paura della malattia è così profonda da ostacolare le normali attività quotidiane. Lo stile di vita, le abitudini alimentari e lo stress al quale si è sottoposti possono incrementare i sintomi. **Cercare di mantenere una regolarità oraria nelle attività giornaliere e praticare attività fisica** possono essere di grande beneficio in quanto uno dei sistemi biologici coinvolti nell'ansia è proprio il sistema serotoninergico, il quale gioca un ruolo fondamentale nel regolare il tono dell'umore, l'appetito ed i ritmi sonno-veglia. **Assumere cibi in grado di stimolare il rilascio di serotonina** come noci, banane e il tuorlo d'uovo tra gli altri può aiutare il paziente a ristabilire più velocemente l'equilibrio psico-fisico perduto. Tra i minerali e le vitamine consigliate troviamo il magnesio, le vitamine del gruppo B capaci di agire sul sistema nervoso e sulla gestione dello stress e gli Omega-3.

La Valeriana, Passiflora e il Biancospino favoriscono il rilassamento nei casi di stress.

In ambito fitoterapico gli estratti più utilizzati sono quelli di Valeriana (*Valeriana officinalis* L.), Melissa (*Melissa officinalis* L.) soprattutto in presenza di sintomi intestinali e gastrici e l'Erba di San Giovanni (*Hypericum perforatum* L.), pianta dotata di un'azione simile ai farmaci, che inibiscono la ricaptazione della serotonina. Se si desidera ricorrere alla fitoterapia, è bene informare il proprio medico, in quanto molti estratti di origine vegetale possono interagire con i farmaci comunemente utilizzati per l'ansia e gli attacchi di panico.

Dr.ssa Lissa dal Pozzo
Farmacista

Disturbo affettivo stagionale nell'anziano

Il Disturbo Affettivo Stagionale (Seasonal Affective Disorder o SAD) è un **disturbo dell'umore tipicamente legato alla stagione invernale**. Sebbene possa insorgere anche nel periodo primaverile, è di gran lunga meno frequente. Il SAD emerge, quindi, solamente in un particolare periodo dell'anno e si contraddistingue per avere un carattere ciclico. Esso colpisce in misura maggiore le donne rispetto agli uomini ed è emerso che, a risentirne di più, sono anzitutto anziani e bambini.

Le corte giornate invernali, il calo della temperatura, il paesaggio grigio e spoglio possono portare, in particolar modo la persona anziana, a chiudersi in casa, limitando le interazioni sociali, e modificando le proprie buone abitudini quotidiane. Tutti aspetti che andranno sicuramente ad influire, oltre che a livello fisico, anche sul cervello e sull'umore. Ad esempio, la produzione di un neurotrasmettitore chiamato **serotonina**, fondamentale soprattutto per la regolazione del tono dell'umore, è **ridotta proprio a causa della diminuzione delle ore di luce**. Una condizione, che può generare l'insorgere di sintomi depressivi.

Alcuni sintomi tipici del Disturbo Affettivo Stagionale sono:

- Stanchezza e sonnolenza diurna
- Disturbi del sonno
- Cambiamento delle abitudini alimentari (es: aumento dell'appetito

e voglia di alimenti ricchi di grassi, carboidrati e zuccheri)
- Perdita di interesse nelle attività quotidiane
- Tendenza all'auto-isolamento
- Irritabilità

NELL'ANZIANO COSA AVVIENE?

La comparsa improvvisa del SAD può cogliere di sorpresa l'anziano e, specialmente, i suoi familiari. I sintomi sopra elencati potrebbero, infatti, portare la persona ad una scarsa cura di sé e dell'ambiente domestico, ad un aumento di peso o, addirittura, fare emergere confusione, ansia o difficoltà attentive. Cambiamenti così repentini nelle abitudini e nel comportamento dell'anziano sono spesso considerati erroneamente dal familiare preoccupanti campanelli d'allarme. Questo avviene perché l'età avanzata e le conoscenze diffuse tra la popolazione generale portano, in primo luogo, a pensare ad altre importanti e diffuse patologie, come la demenza. Capiamo, quindi, che è fondamentale cercare di comprendere a cosa è dovuto il disagio della persona, anche attraverso il confronto e l'aiuto da parte di esperti professionisti della salute, come, ad esempio, medici o psicologi.

COME POSSIAMO INTERVENIRE?

Se ci rendiamo conto che le nostre giornate, o quelle di chi ci circonda, sono caratterizzate dalla presenza dei sintomi sopraccitati, è bene intervenire al più presto. Quando i sintomi sono lievi, si può trarre giovamento anche solo dal seguire uno stile di vita sano: attività fisica regolare, dieta equilibrata, controlli medici, ecc. Ad esempio, una semplice camminata due volte alla settimana all'aria aperta e in compagnia può sicuramente influire in modo positivo. Se i sintomi persistono e causano grave malessere, è bene, però, rivolgersi al proprio medico, che potrà consigliare la terapia più adeguata: integratori alimentari, terapia luminosa (anche chiamata fototerapia), terapia farmacologica, ecc.

dott.ssa Chiara Cecchinato
Psicologa

dott.ssa Valentina Busato
Psicologa e Pedagogista

dott. Carmelo Sebastiano Ruggeri
Medico Geriatra e Psicoterapeuta

Aromaterapia e oli essenziali: solo emozionali o anche terapeutici?

È da tempo ormai che sento parlare di oli essenziali e delle loro proprietà terapeutiche, ma mi rendo conto che diventa molto difficile consigliarli in farmacia, un po' sicuramente per gli alti costi rispetto alle piccole quantità contenute nelle confezioni e un po' perché effettivamente hanno delle potenzialità terapeutiche tali da indurmi a scegliere un rimedio omeopatico o fitoterapico più "sicuro" da dare alla persona che mi chiede un consiglio. È da un po' di tempo che **l'uomo ha riconosciuto agli oli essenziali, intesi come prodotti aromatici naturali estratti da piante, una certa azione terapeutica**; dobbiamo, infatti, risalire al loro impiego 4500 anni a. C. e in particolare, dopo la scoperta dell'alambicco da parte degli arabi. Fu il chimico lionese R. M. Gattefossé ad approfondire in maniera definitiva nei tempi moderni lo studio degli oli essenziali, pubblicando nel 1937 un suo libro dal titolo "Aromathérapie"; tale appellativo rimase in seguito per designare l'impiego medicinale degli oli essenziali per uso interno, per assorbimento o per uso esterno.

DEFINIZIONE DI OLI ESSENZIALI E LORO UTILIZZO

Gli oli essenziali sono complessi di sostanze chimiche costituiti da sostanze terpeniche, idrocarburi, aldeidi, alcoli, eteri grassi, aromatici e ciclici; essi sono elaborati nelle cellule delle piante e raccolti sotto forma di piccole gocce e la loro funzione nelle piante non é stata ancora chiarita definitivamente. Gli oli essenziali sono, dunque, le sostanze aromatiche delle piante e si possono estrarre con diversi mezzi e raccogliere soprattutto in forma di liquidi, che sono la materializzazione palpabile della sostanza aromatica, volatile che, per evaporazione, può ritornare allo stato odoroso senza lasciare traccia. **Per l'uso terapeutico è necessario che le essenze siano prodotte esclusivamente attraverso vapore o estratte a freddo** come avviene per gli agrumi e devono essere pure, cioè non mescolate con altre essenze. Gli oli essenziali, assunti per via orale, non agiscono secondo un principio antisettico o antibiotico, bensì hanno un'azione fito-ormonale fisiologica, poiché le concentrazioni utilizzate sono equivalenti alle dosi di ormoni circolanti: essi agiscono potenziando, regolando o bloccando i messaggi ormonali. Nonostante le moltissime ricerche, non si conosce, ad oggi, il meccanismo esatto dell'azione degli oli essenziali, ma l'esperienza prova che tale terapia presenta scarsi effetti

collaterali ed agisce molto profondamente.

ATTENZIONE!

Le persone, che utilizzano gli oli essenziali, spesso sono attirate dalla facilità di impiego di tali essenze sia per uso interno che per applicazioni esterne: è più semplice e rapido assumere una goccia di olio essenziale che preparare una tisana, ma ciò non significa che tale somministrazione sia più efficace! **Bisogna rivolgersi al medico o al farmacista**, perché un cattivo uso rischia non solo di deludere le aspettative di una terapia tanto complessa, ma anche di presentare rischi gravissimi. Le essenze, infatti, non vanno intese come integratori alimentari e non contengono gli stessi componenti delle piante da cui derivano.

AROMATERAPIA

L'aromaterapia è un terapia complementare nelle affezioni sia acute che croniche: aiuta l'organismo a lottare contro l'agente patogeno; gli effetti degli oli essenziali sono spesso molto intensi, ma lo spettro delle loro attività è abbastanza limitato e conviene attenersi, senza fare sperimentazioni, alle indicazioni note. **L'aromaterapia, dunque, può avere un duplice impiego, interno ed esterno**; nel primo caso avremo l'assorbimento orale degli oli essenziali che avviene soprattutto a livello dell'intestino tenue, e quello attraverso le vie respiratorie, tramite inalazioni e aerosol. Nel secondo caso, invece, avremo l'utilizzo di bagni, frizioni e massaggi in modo da far penetrare gli oli essenziali attraverso la pelle.

ALCUNI ESEMPI DI OLI ESSENZIALI

Arancio dolce: il *Citrus sinensis* L. var. *dulcis* è una pianta sempreverde originaria dell'estremo oriente, principalmente tonico e stimolante, particolarmente utile nelle dispepsie e nella flatulenza; stimola, inoltre, la funzione cardiaca diminuendo la frequenza cardiaca, per cui è un ottimo sedativo, utile nell'insonnia e nell'ipereccitabilità nervosa.

Eucalipto: l'*Eucalyptus globulus* Labill. sicuramente uno degli oli essenziali più conosciuti, è antisettico, antipiretico, tonico ed è utile nelle bronco pneumopatie acute e croniche e nell'asma.

Tea tree: il Tea tree oil o olio essenziale di *Melaleuca alternifolia* (M. & B.) Cheel ha proprietà antibatteriche, cicatrizzanti, antimicotiche e antiodoranti, che lo rendono una delle sostanze più miracolose che la natura sia in grado di offrirci. Bisogna ricordare però che per il suo impiego è necessario seguire alcune precauzioni. Perché il tea tree sia efficace, infatti, ne sono sufficienti poche gocce. Nel caso sia necessario applicare l'olio sulla pelle, si raccomanda di diluirne una piccola quantità nell'olio vegetale preferito o in una crema idratante, in modo da evitare che la sua azione potente possa irritare l'epidermide, soprattutto se già sensibile. Per lo stesso motivo, il tea tre oil, come tutti gli altri oli essenziali, non deve essere applicato direttamente sulle mucose e deve essere tenuto lontano dalla portata dei bambini.

Pino Mugo: L'olio essenziale di *Pinus montana* Mill. ha proprietà antisettiche ed è adatto per uso interno ed esterno. L'effetto mucolitico e antinfiammatorio di questo olio essenziale non solo allevia le affezioni delle vie respiratorie e arreca sollievo in caso di influenza, naso chiuso e bronchite, ma mitiga anche i dolori muscolari.

Lavanda: L'olio essenziale di *Lavandula angustifolia* Mill., da non confondersi con quello della Lavanda ibrida detto anche lavandino, può vantare molteplici proprietà: per uso interno è un calmante, utile contro l'insonnia, l'ansia, lo stress e il mal di testa. Tra le sue applicazioni, vediamo che è usato come cicatrizzante per piaghe, bruciature e per velocizzare il processo di guarigione da una puntura di insetto. Nella cosmesi naturale, questo olio essenziale è apprezzato per il suo effetto purificante per la pelle, agisce efficacemente contro acne e dermatosi.

Limone: Il *Citrus limon* (L.) Osbeck. è arrivato in Italia dall'India dopo il quinto secolo, inizialmente veniva utilizzato principalmente per il suo effetto antinfiammatorio e per le sue proprietà digestive. Questi benefici vengono apprezzati ancora oggi ma l'olio essenziale di limone, grazie al suo aroma fresco ed energizzante, ha anche altre utilità. Grazie al suo effetto disinfettante e al suo profumo fruttato è perfetto per pulire anche la cucina.

Questi sono solo alcuni dei numerosi oli essenziali in commercio e l'aromaterapia rappresenta davvero un'ulteriore forma terapeutica da tenere in considerazione, perché, come abbiamo visto, può essere davvero efficace non solo a livello piacevole di olfatto, ma più nel profondo del nostro organismo.

Dott.ssa Antonella Boldini
Farmacista

GLI INTEGRATORI DEL NOSTRO LABORATORIO

IN POCHE GOCCE TUTTI I BENEFICI DELL'AROMATERAPIA

Oli Essenziali

IL TUO BENESSERE NATURALE

Un aiuto per il tuo organismo, un concentrato dotato di molteplici proprietà benefiche, balsamiche, rilassanti e carminative.
Oli pregiati titolati in sostanze attive per avere una massima qualità ed efficacia.

USO TOPICO | USO ORALE | USO AMBIENTALE | USO INALATORIO

La qualità dei Nostri oli essenziali viene determinata tramite elaborate analisi chimiche, nel rispetto di parametri internazionali.