

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

ANGELICA MASSERA DALLA SCENA AL WEB NON SI FERMA PIÙ



MAPPATURA
DEI NEI



INTEGRATORI
PER IL SOLE



PER LA SALUTE
DELLA PELLE



PRENDIAMOCI CURA
DEL FEGATO!

Mensile n.102 - Maggio 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita



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



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

Sommario

- 4 EVENTO DEL MESE**
Mappatura dei nei
- 6 SPECIALE COSMESI**
Integratori per il sole
- 8 PIANTE E RIMEDI**
Per la salute della pelle
- 10 FOCUS SALUTE**
Le proprietà del Tè Verde
- 12 DIETA**
Prendiamoci cura del fegato
- 14 INTERVISTA DEL MESE**
Angelica Massera, dalla scena al web non si ferma più
- 16 NOTIZIE FLASH**
Pillole di Salute
- 17 SPECIALE BAMBINI**
I falsi miti sul mal di testa
- 18 FOCUS STAGIONALE**
In forma per l'estate e... non solo



FARMACIA
LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Mensile n.102 - Maggio 2024 -0,50€ - Distribuzione gratuita

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@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

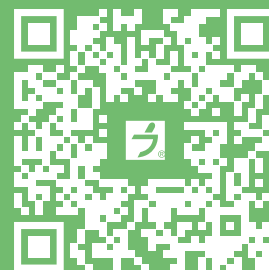
Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

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

Distribuito in collaborazione con



LA COOPERATIVA DEL FARMACISTA
Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram

Più **Volume** alle tue **labbra.**

LINEA **MAKE-UP** **NOVITÀ**



Labbra **idratate**
e **rimpolpate**

Dona una piacevole
sensazione di **freschezza**

Con micro sfere
di **Acido Ialuronico**

EFFICACIA VOLUMIZZANTE TESTATA
TESTATO DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

UNA **NUOVA LINEA** PER IL TUO **MAKE-UP** QUOTIDIANO.



www.laboratoriodellafarmacia.it



Mappatura dei nei



PRODOTTI CONSIGLIATI



ATTIVASOLE

Per preparare la pelle all'esposizione
Crema per il viso e il corpo che facilita la comparsa di un'abbronzatura uniforme, luminosa e duratura. Non contiene filtri solari ed è ideale anche come trattamento doposole.

PROTEZIONE SOLARE

Per godersi l'estate in sicurezza
Protezioni ad ampio spettro UVA/UVB. Disponibili in crema, latte e spray, sono adatte per il viso e per il corpo con una texture che garantisce il massimo comfort e piacevolezza di utilizzo. Sono resistenti all'acqua e testate dermatologicamente su pelli sensibili.

STICK SOLARE SPF50+

Per una difesa mirata
Protezione ad ampio spettro UVA/UVB specifica per le labbra e le zone più sensibili (contorno occhi, nevi, naso, cicatrici). Formula morbida e trasparente senza effetto bianco sulla pelle. È resistente all'acqua e testato dermatologicamente su pelli sensibili.



SOLAIRE

Per proteggere la pelle dallo stress ossidativo
È un integratore alimentare formulato con estratti di Tè verde e Semi d'uva, Vitamine C ed E, Betacarotene, Niacina, L-tirosina, Luteina, Licopene, Zinco e Selenio. Tè verde, Semi d'uva, Selenio, Vitamina C e Vitamina E proteggono le cellule dallo stress ossidativo. Lo Zinco contribuisce al normale metabolismo della vitamina A. La Niacina aiuta a mantenere la pelle sana.



RESVERAPLUS

Per contrastare l'attività dei radicali liberi
È un integratore alimentare a base di Uva rossa semi, Pino marittimo (Oligopin®), Tè verde titolato in L-teanina e Trans-resveratrolo. L'Uva rossa semi, il Pino marittimo corteccia e il Tè verde sono dei principi noti per le loro proprietà antiossidanti in grado di contrastare gli effetti dannosi dei radicali liberi.

I nei sono lesioni pigmentate della pelle che possono essere congeniti se presenti sin dalla nascita o acquisiti se si manifestano invece dal primo anno fino all'età adulta. Compagnono per molteplici ragioni: ereditarietà, predisposizione o a causa di fattori esterni, in primis l'esposizione solare che stimola la produzione di melanina. Poiché la presenza dei nei e le loro eventuali variazioni sono strettamente connesse anche all'insorgenza di importanti malattie della pelle, è fondamentale tenerli periodicamente sotto controllo.

Generalmente innocui, possono infatti diventare un problema nel momento in cui cambiano aspetto, colore e dimensione ed evolvere con il tempo in lesioni tumorali. Il melanoma ad esempio, la cui incidenza è in aumento progressivo a livello mondiale, nasce dalla trasformazione dei melanociti, cellule deputate alla difesa naturale della pelle dai raggi UV attraverso la sintesi della melanina. Può svilupparsi all'interno di un neo già presente o apparire improvvisamente come una macchia scura che sembra diversa dal resto. Ecco che la prevenzione diventa uno strumento efficace per salvaguardare la salute della pelle e si attua attraverso regole molto semplici. La mappatura dei nei è un servizio proposto da diverse farmacie, solitamente con la collaborazione di un medico dermatologo che non offre una diagnosi ma può aiutare a rilevare eventuali anomalie, identificando i nei potenzialmente sospetti e richiedere analisi più approfondite. È un'analisi totalmente indolore che non prevede alcun tipo di preparazione. Si avvale di dispositivi all'avanguardia che permettono di osservare i nei ad altissima definizione.

Non esiste un'età precisa in cui si debba iniziare il controllo ma è consigliato in modo particolare per tutti i soggetti a rischio, come chi presenta pelle, capelli e occhi molto chiari, chi ha subito scottature solari gravi durante l'infanzia o l'adolescenza, chi ha avuto casi di melanoma in famiglia o chi presenta un numero elevato di nei, soprattutto di forma, dimensione e colore molto vari.



CONSIGLI UTILI

- In preparazione all'esposizione solare, proteggi la pelle anche dall'interno. Inizia, da 30 a 60 giorni prima, a utilizzare integratori specifici ricchi di antiossidanti per contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi e di attivi che stimolino la produzione di melanina.
- Applica sempre una protezione solare in base al tuo fototipo per prevenire il rischio di scottature ed eritemi.
- Evita di esporti al sole troppo a lungo e durante gli orari più caldi.
- Non fidarti troppo dell'ombrellone e neanche delle nuvole, i raggi UV passano ugualmente.
- Indossa t-shirt, cappello e occhiali da sole per evitare di scottarti.
- Aiuta a proteggere chi ti sta vicino, in particolare bambini e neonati.
- Applica la fotoprotezione almeno 30 minuti prima di ogni esposizione e in quantità sufficiente. Ripeti l'applicazione frequentemente soprattutto dopo aver sudato, nuotato o esserti asciugato.

Integratori per il sole



Preparare la pelle al sole ci permette di usufruire di tutti gli effetti positivi dell'esposizione, limitandone i danni. In giuste quantità e con qualche piccolo accorgimento infatti, il sole è benefico e risulta essenziale per la sintesi di vitamina D e per favorire la calcificazione delle ossa. Al contrario però, sessioni abbronzanti intense, senza l'utilizzo di un solare specifico adatto al proprio fototipo, possono danneggiare la pelle causando in prima battuta la comparsa ustioni ed eritemi e a lungo andare possono portare a foto-invecchiamento cutaneo o a problematiche più gravi come lo sviluppo di melanomi.

Utilizzare integratori alimentari specifici, prima dell'avvento della bella stagione, è sicuramente un buon modo di fare prevenzione anche dall'interno. Oltre a salvaguardare la salute della pelle, favoriscono un'abbronzatura più uniforme e duratura. Attenzione però, non devono essere considerati come un'alternativa all'uso dei solari che devono essere SEMPRE applicati quando ci si espone al sole.

ANTIOSSIDANTI

L'utilizzo di sostanze antiossidanti come luteina, betacarotene, selenio e vitamine C ed E aiutano a contrastare l'incremento dei radicali liberi che si verifica in seguito all'esposizione ai raggi UV. Queste molecole particolarmente reattive, se presenti in quantità sregolate, possono danneggiare le strutture cellulari causando ad esempio, degradazione dell'elastina e del collagene, con conseguente perdita di elasticità e compattezza della pelle.

UN AIUTO DAL MONDO VEGETALE

Anche moltissime specie vegetali sono ricche nel loro fitocomplesso di molecole ad azione antiossidante.

Non possiamo non citare infatti, gli oligomeri procianidinici del Pino marittimo, le catechine del Tè verde e il resveratrolo dell'Uva rossa; tutte sostanze funzionali che, seppur con meccanismi d'azione differenti, riescono non solo a inibire la sintesi dei radicali liberi, ma a potenziare anche le difese antiossidanti endogene. Sfruttiamo tutti i benefici che la natura può offrirci e ricordiamoci di esporci al sole in maniera consapevole, la nostra pelle ci ringrazierà.

TROVA IL TUO SOLE

I SOLARI DEL NOSTRO LABORATORIO



ATTIVASOLE

Facilita la comparsa di un'abbronzatura uniforme, luminosa e duratura.

Ideale anche come trattamento doposole.

Non contiene filtri solari.



SOLAIRE

Integratore alimentare formulato con estratti di tè verde e semi d'uva, selenio, vitamina C e vitamina E che proteggono le cellule dallo stress ossidativo. Arricchito con Niacina per favorire il mantenimento di una pelle sana.



SENZA
GLUTINE

ABBRONZATURA EFFICACE
AZIONE TESTATA

VITAMINA E
e BETACAROTENE

PREPARA AL MEGLIO LA PELLE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE



www.laboratoriodellafarmacia.it

scopri il catalogo prodotti
troverai il solare più adatto a te
e tanti consigli utili.



Piante e Rimedi

Spesso è il mondo vegetale a fornirci un valido supporto per prevenire i danni causati dall'esposizione ai raggi solari. Scopriamo i rimedi che possono aiutarci a mantenere in salute la nostra pelle.

VITAMINA E

L'antiossidante per eccellenza



La vitamina E appartiene alla categoria delle vitamine liposolubili ed è contenuta in molte specie vegetali. È presente in natura in otto forme differenti e l' α -tocoferolo è considerato la molecola biologicamente più attiva. La vitamina E, grazie alle sue proprietà antiossidanti, è in grado di proteggere le membrane cellulari dal danno ossidativo e favorisce il rinnovamento cellulare. Utilizzata sia per via orale che topica, è l'antiossidante per eccellenza che contribuisce a difendere la pelle dai danni legati allo stress ossidativo causato principalmente dall'inquinamento e dall'esposizione ai raggi UV. È quindi un ottimo alleato per rallentare l'invecchiamento cutaneo e preservare la bellezza della pelle.

PINO MARITTIMO

La corteccia che protegge dal sole



L'estratto di corteccia di Pino marittimo (*Pinus pinaster* Aiton), ricco di oligomeri procianidinici presenta un'elevata attività antiossidante anche a livello cutaneo. Infatti l'assunzione di questo principio attivo incrementa l'elasticità della pelle, ne migliora l'ossigenazione grazie alla sua attività di vasodilatazione e riduce il foto-invecchiamento della cute prodotto dai raggi UV, risultando quindi di aiuto a tutti coloro che, oltre a desiderare una pelle più giovane, soffrono anche di eritema solare. Numerosi studi hanno confermato la potente azione antiossidante degli estratti di Pino marittimo, come neutralizzatori dei radicali libe-

ri, i quali, se presenti in eccesso nell'organismo, favoriscono condizioni degenerative cellulari, come l'instaurarsi di malattie cardiovascolari e altre malattie degenerative tipiche dell'età avanzata.

AVENA

Un cereale antico per la salute della pelle



L'avena comune (*Avena sativa* L.) è una specie erbacea della famiglia delle Graminacee. È un cereale annuale originario dell'Europa sud-orientale e dell'Asia sud-occidentale e utilizzata sin dai tempi più antichi per la cura della pelle. È ricchissima di vitamine e contiene diversi tipi di sostanze funzionali in particolare polifenoli, responsabili dell'azione lenitiva. Ideale anche per i bambini, a livello topico riduce in modo significativo il prurito e rappresenta un'ottima soluzione per idratare la pelle secca o sensibile.

RESVERATROLO

L'uva come anti-aging



Dalla buccia dell'uva rossa (*Vitis vinifera* L.) si ricava il resveratrolo, sostanza che, oltre a produrre un importante effetto protettivo a livello dei vasi arteriosi, presenta un'ottima azione anti-aging grazie alla sua attività contro i radicali liberi, che si formano in seguito all'esposizione al sole e che danneggiano in modo profondo il collagene della pelle. La sua assunzione è quindi consigliata qualora si desideri svolgere un'azione preventiva nei confronti dei segni del tempo.

BORRAGINE

L'olio "idratante"

Dai semi di *Borragine officinalis* si estrae per spremitura a freddo un olio ricco in Omega-6, che trova numerosi utilizzi in campo salustistico. In particolare, è coinvolto nel mantenimento delle normali funzioni di barriera della pelle, sia riducendo la perdita d'acqua nello strato corneo sia svolgendo un'azione rigenerante e correttiva degli squilibri secretori a livello delle ghiandole sebacee. Numerosi studi clinici dimostrano che la sua assunzione è suggerita in situazioni di infiammazioni della pelle, come psoriasi, orticarie, dermatiti atopiche e da contatto e, in generale, in tutte le condizioni nelle quali è necessario mantenere una normale idratazione cutanea.

NIACINAMIDE

La vitamina della bellezza

La niacinamide (o vitamina B3) è una vitamina idrosolubile che, non essendo sintetizzata dal nostro organismo può essere assunta tramite l'alimentazione oppure applicata per via topica, dove offre numerosi benefici. Generalmente ben tollerata a livello cutaneo, è ideale per donare una nuova luce alla pelle. Oltre a promuovere una maggiore idratazione e favorire un aspetto più tonico ed elastico, illumina la pelle spenta e migliora l'aspetto delle macchie cutanee rendendo l'incarnato più omogeneo e uniforme.



Le proprietà del Tè Verde

Dalle foglie della pianta di **Camellia sinensis** si ottiene, tramite infusione, una delle bevande più antiche e diffuse nel mondo: il Tè. Ne esistono di tantissime varianti, dipendentemente dal tipo di lavorazione. La sua composizione può variare invece in funzione del clima, della varietà, dell'età della pianta e del sistema con cui le foglie vengono trattate. Si otterranno: il tè verde ricco in polifenoli, catechine in particolare e il tè nero in cui i polifenoli sono ossidati per conferirgli il tipico colore scuro.

Nella produzione del **tè verde**, invece, i polifenoli rimangono inalterati: l'infuso risulterà di colore più tenue, quasi trasparente e con un gusto molto delicato.

COME OTTENERE I BENEFICI DEL TÈ VERDE

Per usufruire dei benefici del Tè verde, come antiossidante, drenante e stimolante, si potrà preparare un infuso o assumere un integratore alimentare a base di un estratto secco. L'infusione deve essere effettuata a **bassa temperatura** (60° - 70° gradi) per un massimo di **due o tre minuti**: in questo modo si estraggono le catechine senza rovinarle e si riduce la quantità

di caffeina. Si può poi raffreddare e consumare come bevanda fresca.

Il Laboratorio della Farmacia propone un integratore alimentare a base di tè verde che permette di sfruttare tutte le proprietà benefiche di questa pianta in una pratica e comoda compressa.

a cura di
Laboratorio della Farmacia



Assicurare a ciascuno trattamenti per una vita lunga e in salute?

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

Viatrix, con il suo portafoglio unico di prodotti a livello globale, consente alle persone di vivere una vita più sana in ogni sua fase, offrendo loro accesso a una vasta gamma di trattamenti affidabili e di qualità, ovunque e sempre.

Per saperne di più, visitate [viatrix.com](https://www.viatrix.com)



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

idee regalo
love

Ti voglio bene, *Mamma!*



love Sensorial

love City



Rendi la
Festa della Mamma
ancora più speciale.

SCOPRI I COFANETTI IN FARMACIA



segui su  



www.laboriodellafarmacia.it

Prendiamoci cura del fegato!



Centrale metabolica dell'organismo umano, **il fegato contribuisce a oltre cinquecento funzioni vitali**: sintetizza macromolecole (glucosio, colesterolo ecc.), detossifica da tossine e prodotti del catabolismo, metabolizza farmaci e alcol, produce la bile e alcuni fattori della coagulazione, funge da deposito di glicogeno, ferro e vitamina A. Il fegato quindi è coinvolto non solo nella digestione degli alimenti ma anche nella difesa dell'organismo e nell'eliminazione delle sostanze tossiche. **Il corretto funzionamento di quest'organo dunque è fondamentale per la salute** dell'intero organismo. Durante il periodo estivo, la frequente assunzione di alimenti fortemente zuccherati (gelato, macedonia ecc.), di bevande alcoliche, gasate e/o zuccherate insieme ad alterazioni del ritmo sonno-veglia e a uno stato di idratazione non adeguato, rischiano di compromettere la corretta funzionalità epatica. Gonfiore addominale, pesantezza epigastrica, dispepsia e stanchezza sono solo alcuni dei sintomi che caratterizzano un fegato affaticato. Con l'arrivo dei mesi più caldi è fondamentale seguire un'alimentazione bilanciata, privilegiando gli alimenti che supportano il lavoro epatico. **Zenzero, peperoncino, limone e verdure amare stimolano la produzione della bile**, favoriscono la peristalsi e quindi la digestione. **Si consiglia di incrementare il consumo di cibi freschi e non trattati con pesticidi** e prediligere i grassi di origine vegetale come l'olio extra-vergine di oliva e quelli derivanti dalla frutta secca piuttosto che quelli di origine animale che possono creare un accumulo di tossine nel fegato. Si raccomanda inoltre, di evitare l'assunzione di alcol, zuccheri semplici e cibi raffinati, di alimenti fritti e ricchi di acidi grassi saturi. Un'alimentazione equilibrata deve anche essere associata a un apporto idrico adeguato (>2L/die) e, per favorire il processo di depurazione, è fortemente indicata l'assunzione di infusi a base di piante officinali come ortica, carciofo, tarassaco, cardo mariano e bardana.

*a cura del
Laboratorio della Farmacia*



Difficoltà facile



Preparazione 15 minuti



Cottura 4 minuti



Dosi 2 porzioni



Costo basso

INGREDIENTI

- 80 g intrecci di legumi DietaLab;
- 150 g zucchine (1 zucchina media)
- 15 g di pinoli
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- erbe aromatiche a piacere (basilico, timo, menta)
- q.b. sale iodato e pepe

PREPARAZIONE

1. Portare ad ebollizione l'acqua per gli intrecci di legumi. Nel frattempo, in una padella antiaderente, versare l'olio EVO e spadellare le zucchine precedentemente tagliate a rondelle sottili. A cottura quasi ultimata, aggiungere i pinoli, un pizzico di sale, il pepe e delle erbe aromatiche a piacere.
2. Cuocere gli intrecci di legumi nell'acqua salata per circa 4 min. Una volta cotti, trasferirli nella padella ed amalgamarli con il sugo preparato.
3. La pasta di legumi è pronta da gustare!



RICETTA DEL MESE INTRECCI DI LEGUMI CON ZUCCHINE E PINOLI



DIETALAB

A close-up portrait of Angelica Massera, a woman with long dark hair and brown eyes, wearing large pearl earrings and a black strapless top. She is looking directly at the camera with a slight smile.

Angelica Massera

Dalla scena al web
non si ferma più

Nei programmi televisivi, da Striscia la notizia a In famiglia all'improvviso, fino a Sanremo, ha incantato tutti Angelica Massera. Merito delle ottime capacità empatiche, oltre ad un talento naturale per l'interpretazione e del suo charme solare. Attrice, autrice e divulgatrice di successo è tra le icone più ammirate e seguite sui social dalla generazione digitale.

Angelica è una mamma che utilizza gli strumenti digitali per raccontare con ironia, la genitorialità in un'epoca connotata dalla velocità, in cui tutto va incontro inesorabilmente all'obsolescenza. E non solo, Angelica restituisce uno spaccato di una società in un ineluttabile mutamento antropologico.

La nuova generazione ha bisogno di mantenere un dialogo con gli adulti, di riflessioni e di buon senso. Spesso si vedono genitori che si rifugiano sui social, eludendo il confronto.

Faccio una premessa: penso che fare il genitore sia l'unico mestiere dove il lavoratore non ha studiato ma si pretende che si comporti come se fosse laureato nella materia.

Invece dei corsi parto (che abolirei perché a una donna non bisogna insegnare a partorire) io avvierei i corsi pre-genitoriali perché la società ha bisogno di esseri umani cresciuti a dovere.

Per quanto riguarda la domanda, appunto, ci sono genitori che non riescono a confrontarsi con sé stessi figuriamoci con i loro figli che a volte vedono come estranei, non li riconoscono più, probabilmente perché non li hanno mai conosciuti davvero e quindi si rifugiano sui social, la loro comfort zone.

Oggi i genitori devono affrontare una sfida educativa molto importante: gestire il rapporto dei figli con la tecnologia. Cosa insegna ai suoi figli?

Che c'è una netta differenza tra uso e abuso. Il telefonino deve essere usato con parsimonia e solo con il tempo di utilizzo attivo. Mia figlia che ha quasi 16 anni ha il tempo di utilizzo impostato fino a 2 ore al giorno. Passato quel tempo il telefonino si blocca e i miei figli accettano questa regola fondamentale per la loro salute mentale e fisica.

È una funzione che esiste su ogni telefonino ma

ma la maggior parte dei genitori non ne conosce l'esistenza o non vogliono farlo per pigrizia o, peggio ancora, menefreghismo.

Come è iniziata la sua carriera di attrice? Quale ruolo ha amato particolarmente e quale non le è piaciuto?

La mia carriera inizia abbastanza presto verso i 16 anni per poi fermarsi poco dopo per scorporamento e ricominciare all'alba dei 30 anni grazie ai social che mi hanno dato tutto quello che ho ora.

Un pubblico di quasi quattro milioni di persone che mi segue e che mi incoraggia ogni giorno. Secondo me il mio ruolo più bello deve ancora arrivare e fino ad ora ho amato tutti i ruoli, anche i più piccoli.

Che rapporto ha con la bellezza? Come riesce a mantenere un'immagine sempre splendida e in perfetta forma?

Ma grazie, siete troppo gentili. In realtà ho un rapporto di fedeltà e rispetto. Rispetto il mio corpo e sono fedele, anche se le tentazioni sono tante!

So che, se tradisco il mio fisico poi lui me la farà pagare quindi cerco di fare sport, non fumo, non prendo il sole e non abuso di alcol. Poi mi strucco tutte le sere e idrato la pelle. Al momento sul viso non ho bisogno di ritocchi ma se dovesse presentarsi la possibilità perché no? Siamo come le case, prima o poi una ristrutturazione è necessaria per tornare a valorizzarla.

Quali sono i suoi progetti?

In questo periodo sto scrivendo uno spettacolo teatrale che andrà in scena ad ottobre del 2024 in 4 o 5 teatri italiani, il progetto è fare un tour vero e proprio in tutta Italia, nord e sud nel 2025.

Non vedo l'ora perché il palco è il carbone che serve a tenere attivo il fuoco della passione per questo lavoro che amo immensamente.

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

BAMBINI E BEVANDE ENERGETICHE: MEGLIO EVITARE

Le bevande energetiche vengono consumate settimanalmente dalla metà dei bambini nel mondo e un terzo da quelli residenti nel Regno Unito, ma, se bevute cinque o più volte alla settimana, possono provocare disturbi della salute e del comportamento.

Si attesta ancora elevato il consumo di bevande energetiche da parte degli adolescenti britannici con un potenziale impatto negativo sulla salute fisica e sul comportamento. Il consumo frequente può portare a una maggiore frequenza di cefalea, insonnia, consumo di alcol, fumo, irritabilità ed esclusione dalla scuola; in pratica si rileva uno scarso benessere generale rispetto a chi non le consuma.

Nello specifico, dai dati delle revisioni sistematiche emerge un legame diretto tra bevande energetiche e autolesionismo, iperattività, scarsi rendimento e frequenza scolastica.

IL GIALLO DELLA CURCUMA

La curcuma è una spezia tradizionalmente utilizzata nella cucina indiana che si presenta come una polvere gialla e deriva dalla radice essiccata della *Curcuma longa*.

Sull'attivo che caratterizza il fitocomplesso, la curcumina, sono stati svolti numerosi studi che ne attestano l'attività antiossidante.

Questa molecola infatti, non solo ha la capacità di neutralizzare l'attività dei radicali liberi ma ne

inibisce anche la produzione. In aggiunta, si è dimostrata anche avere efficacia come agente antinfiammatorio e neuroprotettivo; per questo viene ampiamente consigliata in condizioni di stress ossidativo e patologie che interessano l'apparato cardiovascolare e le articolazioni.

Particolare attenzione nell'uso della curcuma deve essere prestata dai soggetti che soffrono di alterazioni della funzionalità epatica, motivo per cui va evitato il fai da te. Rivolgersi al proprio medico o farmacista di fiducia è il primo passo per salvaguardare la propria salute.

GLI OMEGA-3 E LA VITAMINA D: UNA RISORSA ANTINFIAMMATOIA NATURALE

Gli Omega-3 e la Vitamina D hanno funzioni nella modulazione dei processi infiammatori coinvolti in particolare nelle malattie autoimmuni. Gli effetti della Vitamina D da sola o in combinazione con gli Omega-3, possono contribuire a ridurre l'incidenza di eventi di natura cardiovascolare o infiammatoria. Gli Omega-3 grazie a diversi meccanismi d'azione contribuiscono alla risoluzione di determinate tipologie di infiammazioni. I loro target di azione sono soprattutto il sistema cardiovascolare e organi come occhio e pelle. Altrettanto studiati sono gli effetti della vitamina D, non solo a livello osseo ma anche sul sistema immunitario. Sempre più ricerche infatti identificano in questa vitamina la capacità di aumentare l'attività di alcune tipologie di cellule immunitarie garantendo all'organismo una maggiore protezione verso l'attacco di agenti esterni.





I falsi miti sul mal di testa

Esistono vari tipi di mal di testa con manifestazioni e terapie diverse. La prima grande distinzione è tra cefalee primarie e cefalee secondarie. Si definiscono cefalee primarie (emicrania con aura o senza e cefalea tensiva e a grappolo) quelle che rappresentano da sole la patologia. Nelle cefalee secondarie invece il mal di testa rappresenta un sintomo di altre condizioni cliniche di varia natura. La forma di cefalea primaria più diffusa anche tra i piccoli, è l'emicrania. In Italia questa malattia neurologica colpisce oltre l'8% dei bambini e dei ragazzi. Può essere invalidante e la sua insorgenza è predisposta dalla presenza di familiari che ne soffrono.

ECCO LE CONVINZIONI (ERRATE) PIÙ COMUNI CON IL COMMENTO DEGLI ESPERTI:

1) I DIFETTI DELLA VISTA INNESCANO IL MAL DI TESTA

Il mal di testa non è sintomo diretto dei difetti della vista. La visita oculistica in caso di mal di testa si esegue per la valutazione del fondo oculare: un esame necessario per escludere o rilevare una ipertensione endocranica.

2) PER IL MAL DI TESTA NON SERVE LO SPECIALISTA

I mal di testa non sono privi di rischi. Possono essere un campanello di allarme per altre patologie. Tuttavia è necessario affrontare correttamente quelle cefalee che per assiduità e intensità interferiscono con la vita quotidiana.

3) PER IL MAL DI TESTA BASTA L'AUTOMEDICAZIONE

Le terapie devono essere sempre seguite sotto controllo medico. È sbagliato anche dare ai bambini una quantità ridotta di farmaco rispetto a quella adeguata al peso e prescritta dal medico: in questi casi il rischio è che l'antidolorifico non esprima appieno la sua efficacia e che il genitore sia costretto, al ripresentarsi del dolore, a somministrare più dosi del dovuto.

4) UN ANTIDOLORIFICO VALE L'ALTRO

Gli antidolorifici hanno effetti diversi a seconda del principio attivo di cui sono composti. In Italia è molto comune l'uso del paracetamolo, tuttavia il farmaco di prima scelta per tenere sotto controllo il mal di testa è l'ibuprofene, molecola con maggiori evidenze di efficacia documentate in letteratura scientifica.

5) PER IL MAL DI TESTA NON C'È PREVENZIONE

Le possibilità di prevenzione esistono: possono essere di tipo farmacologico e non farmacologico. Agire sugli stili di vita rientra in quest'ultima categoria. Condurre una vita regolare evitando, per esempio, l'esposizione a temperature estreme, i sovraccarichi di stress, le alterazioni del ritmo sonno-veglia e dormendo un adeguato numero di ore, previene l'aumento della frequenza degli attacchi di mal di testa.



In forma per l'estate e... Non solo

Ogni anno esce la nuova dieta, il nuovo atrezzo miracoloso e ovviamente il dimagrante "americano". Quella pillola magica che fa perdere peso di notte, mentre dormi, e di giorno ti consente di mangiare quello che vuoi. Salvo poi stare svegli tutta la notte, per correre in bagno ogni 15 minuti ad eliminare i liquidi, unici responsabili dell'effimero calo di peso.

UNA QUESTIONE DI STILE

Per mettere in perfetta forma il corpo e la mente bisogna cambiare il proprio stile di vita, tenendo presente che "se non si gira il timone, la barca andrà sempre nella stessa direzione".

CURA DELL'ALIMENTAZIONE

Questo è il tassello più importante e bisogna evitare improvvisazioni e diete "alla moda". Il primo passo è parlarne con il proprio farmacista di fiducia che può dare semplici, ma fondamentali consigli mirati. Per chi desidera una soluzione efficace e professionale le farmacie CFL offrono un servizio di telenutrizione che consente di avere un protocollo molto semplice da seguire. Per le persone con forte sovrappeso potrebbe essere opportuno valutare un percorso di tipo chetogenico, funzionale alla riduzione della massa grassa preservando quella magra. In base alle necessità del cliente e alle valutazioni delle nutrizioniste, verrà elaborato un piano alimentare personalizzato.

SALUTE DELL'INTESTINO

L'intestino è deputato tra gli altri, all'assorbi-

mento dei nutrienti e la sua corretta funzionalità dipende dalla presenza di un'adeguata flora batterica costituita da diverse specie di batteri "buoni". Farmaci, antibiotici e abitudini alimentari errate possono modificare questo delicato equilibrio. I prebiotici (fibre) e i probiotici (fermenti lattici) nelle giuste dosi e quantità risultano un valido alleato per mantenere la salute dell'intestino e rimediare a eventuali alterazioni.

INTEGRAZIONE FISIOLOGICA

Ogni giorno compriamo frutta e verdura per portarla sulle nostre tavole e non esiste abitudine più corretta da seguire per il benessere dell'organismo. Sarebbe però sempre opportuno avere un occhio di riguardo circa la freschezza dei prodotti che consumiamo: gli ortaggi e le verdure raccolti da poco infatti, a differenza di quelli che si trovano sugli scaffali che non rispettano più alcuna stagionalità, sono più ricchi di sostanze nutritive perché non sono stati sottoposti a processi di conservazione artificiale e non vengono tenuti per lungo tempo all'interno delle celle frigorifere. Questo permette loro di mantenere intatto l'intero contenuto di sali minerali e vitamine presentando i valori nutrizionali ideali per il nostro organismo.

ATTIVITÀ FISICA

Rappresenta il più potente aiuto al dimagrimento se abbinata ad una corretta alimentazione. Non solo aiuta a perdere massa grassa, ma consente di evitare il cosiddetto effetto Yo-Yo e di mantenere i risultati nel tempo.



SFOGLIA
IL NOSTRO
CATALOGO

® DIETALAB

Starter Kit

PROGRAMMA
3 GIORNI



Depura
l'organismo
dagli eccessi
alimentari



Facile e rapida
organizzazione
dei 5 pasti

Tanti prodotti **gustosi,**
proteici e dall'**elevato**
potere saziante



IN OMAGGIO
lo shaker
® DIETALAB

Ritrova il tuo benessere con **DIETALAB**





A987875782



trattamenti Sensitive Skin



Restore serum Anti Rossore Riparatore . Restore Sens cream Idratante . SOS cream Viso Protettiva . Restore Age cream Antirughe

BENESSERE IMMEDIATO. PROTEGGE E NORMALIZZA LA PELLE STRESSATA.

La protezione specifica per la pelle reattiva: riduce l'insorgenza del rossore e rallenta l'invecchiamento cutaneo.

**DERMATOLOGICAMENTE TESTATI SU PELLI SENSIBILI
TEST CLINICI DI EFFICACIA**

I COSMETICI DEL NOSTRO LABORATORIO

Sensorial

Segui i nostri social.
Per te una bustina
omaggio Sensorial
in farmacia.



www.laboratoriodellafarmacia.it