



A971754825

Mensile - Luglio/Agosto 2017
0,50€ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

n. 29

CONSORZIO
FARMACIA LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte

SERVIZI IN PROMOZIONE NELLA TUA FARMACIA

Luglio: denti bianchi e belli

Pagina 4

Agosto: misurazione della pressione ed ECG

Pagina 6

FOCUS

I pericoli della
bella stagione

Pagina 14

NATURA CHE CURA

Piante e rimedi

Pagina 8

SPECIALE BELLEZZA

I profumi
dell'estate

Pagina 16

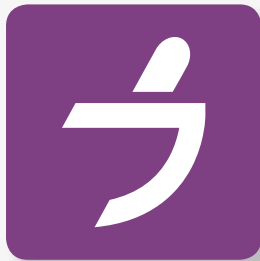


FIDELITY CARD

Raccolta punti, sconti, promozioni
esclusive e tanto altro ancora...

RICHIEDILA SUBITO IN FARMACIA!





CREMA ANTIRUGHE

Texture leggera

TRATTAMENTO

L'invecchiamento della pelle è un fenomeno fisiologico legato a modificazioni strutturali che portano ad un assottigliamento del derma, mentre le fibre di collagene ed elastina si diradano e sono sempre più disorganizzate comportando la comparsa delle prime rughe. La Crema Antirughe texture leggera del Laboratorio della Farmacia agisce contrastando questi cambiamenti portando ad un miglioramento dell'elasticità e della compattezza della cute grazie all'azione liftante e rigenerante dell'acido ialuronico a basso peso molecolare e alla stimolazione della produzione di collagene ed elastina da parte dell'oligopeptide. Grazie alla texture leggera lascia una gradevole sensazione di freschezza dopo l'applicazione. La presenza di un filtro solare garantisce la protezione dal foto-aging.

Testata al Nichel, Cromo, Cobalto, Cadmio per minimizzare i rischi di allergie.

PER CHI È INDICATA

Per pelli che necessitano di un'azione cosmetica intensiva su prime rughe ed altri segni di invecchiamento.

QUALCHE CONSIGLIO IN PIÙ

Ostacolare la formazione delle rughe è il risultato di una complessa sinergia di precise funzionalità quali: proteggere dai danni dei

radicali liberi, migliorare l'idratazione degli strati superficiali, ridurre la perdita d'acqua degli strati più profondi restituendo turgore ai tessuti, migliorare il microcircolo per favorire il nutrimento dei tessuti, favorire la formazione delle strutture di sostegno come collagene ed elastina. Un trattamento antirughe per risultare efficace richiede, pertanto, delle azioni complementari e sinergiche: una pulizia profonda con lo Scrub Viso, da effettuare almeno una volta alla settimana, per eliminare le cellule vecchie e garantirti un migliore assorbimento degli attivi della crema e una maggiore luminosità del viso; l'utilizzo di un siero con azione antirughe, applicato quotidianamente prima della crema di trattamento, ti può essere utile quando il viso appare particolarmente segnato dal tempo o dalla stanchezza. Un'adeguata implementazione nutrizionale con prodotti antiossidanti e nutrienti appositamente formulati (Hyaluroderm Q10 e Idrocollagene) ti permetterà di rifornire la pelle di difese contro i principali meccanismi dell'invecchiamento cutaneo. Non dimenticare, infine, l'applicazione quotidiana di un filtro solare indispensabile per proteggere la pelle dai danni del fotoinvecchiamento.

QUANDO APPLICARLA

Applicare sulla pelle deteresa del viso, del collo e del décolleté con un delicato massaggio circolare.



€ 15,00

€ 9,90

Utilizza questo coupon per l'acquisto della **CREMA ANTIRUGHE 25 ml**

Valido dall'1 Luglio al 31 Agosto 2017

Ritaglia il coupon e portalo con te in farmacia!

Sommario



Consigli, novità, eventi e offerte

Mensile - N. 29 - Luglio / Agosto 2017
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. 030.3665611 - Fax 030.3665680
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@laboratoriodellafarmacia.it
Tel. 041.5841672

Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
Tiber SpA - Brescia
Distribuito in collaborazione con



EVENTO DI LUGLIO

**Denti
bianchi e belli**

4

EVENTO DI AGOSTO

**Misurazione della
pressione ed ECG**

6

NATURA E PREVENZIONE

Piante e rimedi

8

SPECIALE ANIMALI

**È arrivato un cucciolo
in famiglia**

10

SPECIALE 2° E 3° ETÀ

**Gli anziani
ed il caldo**

12

FOCUS

**I pericoli della
bella stagione**

14

SPECIALE BELLEZZA

I profumi dell'estate

16

SPECIALE VIAGGI

**Consigli naturali
per il viaggio**

18

Abbiamo
tutti lo stesso
desiderio.
Andare dove
i nostri sogni ci
portano.

In Mylan ci impegniamo affinché
ognuno di noi possa vivere i propri
sogni, fornendo l'accesso a cure
di qualità a 7 miliardi di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita Mylansalutemigliore.it

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**

Seeing
is believing

DENTI BIANCHI E BELLI

Il sistema proposto nelle farmacie del Consorzio Farmacia Laboratorio prevede un auto trattamento al bicarbonato di sodio che evita qualsiasi fastidio o danno alle gengive e alle mucose



Niente è più naturale del proprio sorriso ed è quello che tutti vorrebbero riconquistare dopo che gli anni, il fumo, il caffè, il vino rosso, varie abitudini alimentari hanno inesorabilmente cambiato il colore dei denti, con la perdita della loro naturale luminosità.

In realtà i denti per natura hanno una colorazione tendente al giallo, il bianco come segno di perfezione è diventato una moda e un'esigenza negli ultimi anni. Per avere denti bianchi senza sottoporsi ad un vero e proprio trattamento estetico professionale ba-

stano piccoli accorgimenti: effettuare giornalmente una corretta igiene orale;

- utilizzare dentifrici specifici per lo sbiancamento o che contengono microgranuli;
- utilizzare specifiche paste sbiancanti intensive, reperibili solo in farmacia;
- avvalersi di spazzolini elettrici ai quali si possono applicare speciali testine sbiancanti, alternate alle testine per l'igiene quotidiana;
- evitare di bere un'eccessiva quantità di vino rosso, liquirizia, thè, perché macchiano i denti, oppure spazzolare i denti immediatamente, dopo aver



consumato uno di questi alimenti. Se, invece, si ha l'esigenza di avere un sorriso splendente e luminoso, è necessario sottoporsi ad un trattamento di sbiancamento professionale. Oggi si può scegliere fra un trattamento presso gli odontoiatri oppure un trattamento nelle farmacie specializzate, come quelle del Consorzio Farmacia Laboratorio, che, facendo riferimento alle nuove normative europee, hanno deciso di proporlo ai pazienti senza utilizzare il perossido di idrogeno. I dentisti usano il power bleaching con concentrazioni molto elevate di perossido di idrogeno, costi molto elevati e rischi: l'eccessiva sensibilità termica e l'irritazione gengivale, che si cerca di prevenire proteggendo le gengive, la lingua e le labbra con mascherine personalizzate in silicone morbido, così da evitare che si "brucino". Leggere gengiviti tendono, comunque, a presentarsi al termine del trattamento, salvo poi regredire spontaneamente nelle 24-48 ore successive. Ed è il motivo per cui le nostre farmacie hanno

intrapreso un'altra strada. Il sistema usato dal Consorzio Farmacia Laboratorio prevede l'utilizzo di un autotratamento al bicarbonato di sodio, che evita in ogni modo qualsiasi fastidio o danno alle gengive e alle mucose. Inoltre la seduta è più breve, non va oltre la mezz'ora e sono contenuti anche i costi. La tecnica utilizzata è già in linea con quanto avviene all'estero, dove non è ammessa una concentrazione di perossido di idrogeno superiore al 6%, ed evita fastidi e dolori e ogni tipo di complicazione. I risultati sono ottimi. Il grado di bianco, che si può ottenere, varia da persona a persona e dipende dalla struttura dentaria. Dopo il trattamento "è consigliabile non fumare ed evitare, almeno nelle prime 24 ore, di consumare cibi e sostanze che possono macchiare i denti: tè, caffè, vino rosso, liquirizia e spremute di agrumi. Poi, per prolungare gli effetti dello sbiancamento, è buona norma effettuare una corretta igiene orale ed utilizzare prodotti sbiancanti di mantenimento". Nelle

farmacie del Consorzio Farmacia Laboratorio è possibile anche acquistare pacchetti multipli di sbiancamento a prezzi molto interessanti: in questo modo sarà possibile ripetere il trattamento a distanza di qualche mese per mantenere lo sbiancamento costante tutto l'anno, oppure per effettuare uno sbiancamento "di coppia".



RISPARMIA

-20%

SU UNO SBIANCAMENTO DENTALE

RISPARMIA

-30%

SU DUE SBIANCAMENTI DENTALI

**PRESENTA IL TAGLIANDO IN FARMACIA
PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO**

Offerta riservata per tutto il mese di Luglio 2017

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ED ECG

L'elettrocardiogramma è un esame che aiuta a capire se il nostro cuore è in perfetta salute. Un semplice esame che da oggi possiamo effettuare liberamente, in modo rapido, senza code, orari limitati o lunghe liste d'attesa. Ora in Farmacia si può!

L'elettrocardiogramma, meglio conosciuto con l'abbreviazione di ECG, è una tecnica per la diagnosi dello stato di salute del cuore nata agli inizi del 1900. Si basa sul principio che le contrazioni del muscolo cardiaco generano degli impulsi elettrici e, grazie alla rilevazione di questi ultimi, è possibile stabilire, se l'attività elettrica del nostro organo vitale è normale o se siamo in presenza di condizioni patologiche. Nel caso in cui vi fossero dei problemi cardiaci, il tracciato dell'ECG risulterà diverso da quello caratteristico di una condizione normale. I problemi cardiaci, che principalmente possono essere rilevati con l'elettrocardiogramma, sono l'angina pectoris, l'infarto e diversi malfunzionamenti generali del cuore, determinati da una scarsa contrattilità oppure difettosa chiusura delle sue valvole. Possono, inoltre, essere rilevate possibili problematiche cardiache, dovute ad una scarsa irrorazione del sangue a livello del muscolo cardiaco, la cosiddetta cardiopatia ischemica, oppure ad alterazioni del ritmo meglio conosciute con i termini di aritmie, extrasistoli, fibrillazioni. La registrazione dell'elettrocardiogramma può essere effettuata a riposo oppure sotto sforzo.



Il primo metodo evidenzia le patologie legate all'arrivo di poco sangue ossigenato, oppure le aritmie o l'ipertrofia cardiaca. L'elettrocardiogramma da sforzo, invece, stabilisce i limiti dell'attività fisica nei pazienti con un cuore meno efficiente per scarso apporto di ossigeno da parte delle arterie coronariche. Dei due metodi quello che si effettua in Farmacia è l'elettrocardiogramma a riposo con il quale si può determinare il grado di salute del nostro cuore. Rappresenta un esame molto semplice, non richiede nessuna preparazione, non è invasivo, è privo di dolore e di rischi.

RISPARMIA

-20%

**PRESENTANDO
QUESTO TAGLIANDO**

**SULLA MISURAZIONE
DELLA PRESSIONE
ED ECG**

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO
Offerta riservata per tutto il mese di Agosto 2017



PRODOTTI CONSIGLIATI

Vai nella tua farmacia di fiducia: personale qualificato potrà darti dei suggerimenti personalizzati attraverso prodotti naturali.

BIOPRESS

Per il benessere cardiovascolare

È un integratore alimentare a base di Olivo, Biancospino, Vischio e Theanina. Il Biancospino e l'Olivo favoriscono la regolarità della pressione arteriosa e assieme al Vischio svolgono un'azione antiossidante.

COENZIMA Q10

L'antiossidante amico dell'energia

È un integratore alimentare a base di Coenzima Q10 o Ubichinone. Il Coenzima Q10 interviene nella respirazione delle cellule aiutando la produzione di energia.

PICNOPLUS

Il Pino del benessere generale

È un integratore a base di un estratto di corteccia di Pino marittimo. Ricco di flavonoidi, svolge un'elevata attività antiossidante.

SEDAVAL gocce

Le piante del rilassamento

È un integratore alimentare a base di Valeriana, Biancospino e Passiflora. La Valeriana e la Passiflora favoriscono il rilassamento in caso di stress. Il Biancospino favorisce la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare e della pressione arteriosa.



Consigli utili

1. Eliminare completamente il fumo da tabacco. È noto, infatti, che tale vizio, oltre a favorire il cancro al polmone, aumenta la rigidità delle arterie, favorendo in tal modo notevoli problemi a livello cardiovascolare.
2. Un'attività fisica frequente di tipo aerobico come una camminata o una corsa mantiene il cuore e il sistema circolatorio in salute e in buona efficienza.
3. Ai pasti evitare l'assunzione continua di cibi ad alto contenuto di grassi, come formaggi, insaccati e dolci.
4. Il sovrappeso e l'obesità creano un elevato affaticamento a livello del cuore. Mantenere un peso nella norma rappresenta il miglior modo per godere sempre di buona salute.
5. Non improvvisarsi "atleti" quando è da un po' di tempo che non si fa attività fisica. La ripresa deve essere graduale e il vostro cuore vi ringrazierà.

Piante e rimedi

Molto di ciò che sta attorno a noi può essere utilizzato, assieme ad un salutare stile di vita, per migliorare la condizione della nostra pelle.

Osserviamo più da vicino alcuni dei più importanti rimedi naturali



BARDANA

La radice della pelle

Dalla radice di *Arctium lappa* si ottiene un estratto, utilizzato in medicina popolare, efficace come depurativo epatobiliare e nel trattamento delle pelli seborroiche ed eczematose. Le radici un tempo, per il loro effetto antinfiammatorio, venivano tagliate e poste nell'acqua del bagno per lenire le pelli arrossate. Da quest'ultimo utilizzo risale l'importanza della radice di Bardana come trattamento in tutti i casi di irritazioni cutanee.

VIOLA TRICOLORE

L'erba della primavera cutanea

I fiori e le foglie della *Viola tricolor* venivano e vengono tuttora utilizzati, in medicina popolare, sotto forma di decotto o infuso o estratto idroalcolico come depurativo cutaneo nei casi di prurito, dermatite seborroica, eczema umido o secco e forfora. Tra le sue principali proprietà risulta avere anche un effetto nei confronti di vari tipi di Stafilococco, che può risultare antifungino e particolarmente utile nell'acne. Agisce con la stessa efficacia anche contro la candida.



BORRAGINE

L'olio "idratante"

Dai semi di *Borago officinalis* si estrae per spremitura a freddo un olio ricco in Omega-6, che trova numerosi utilizzi in campo salutistico. 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 la sua azione 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.

SACCHAROMYCES BOULARDII

Il lievito delle pelli seborroiche

Il *Saccharomyces boulardii* è un lievito e come tale può essere conservato

a temperatura ambiente ed è resistente agli antibiotici.

Viene molto utilizzato per regolarizzare l'intestino in seguito alla terapia antibiotica. Svolge un'attività anti-diarroica in generale e dati clinici lo evidenziano anche nel trattamento della candida. Una recente ricerca clinica ha dimostrato la sua azione anche nella cura dei vari tipi di acne con risultati molto promettenti.

RESVERATROLO

L'uva come antiaging

Dalla buccia dell'Uva rossa si ricava questa sostanza, che, oltre a produrre un importante effetto protettivo a livello dei vasi arteriosi, presenta un'ottima azione antiaging a livello cutaneo 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 assun-

zione è, quindi, consigliata, qualora si desideri svolgere un'azione preventiva nei confronti dei segni del tempo sia a livello cutaneo sia a livello vascolare.

PINO MARITTIMO

La corteccia che protegge dal sole

L'estratto di corteccia di Pino marittimo 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 vasodilatazione e riduce il fotoinvecchiamento della cute prodotto dai raggi UV del sole, risultando, quindi, di aiuto a tutti coloro che, oltre a desiderare una pelle più giovane, soffrono anche di eritema solare.

Dati clinici, inoltre, dimostrano che è in grado di inibire la produzione di melanina, aiutando a schiarire le macchie cutanee.

È ARRIVATO UN CUCCIOLO IN FAMIGLIA

L'arrivo di un nuovo cucciolo porta sempre felicità in famiglia, ma questa scelta comporta anche responsabilità e doveri, quindi bisogna pensare a lungo termine: il cucciolo diventerà un cane grande, che richiederà anni di affetto, nutrimento, cure ed educazione.



LE VALUTAZIONI INIZIALI

Sia che ci si rivolga ad un canile (deve essere la prima scelta!), che ad un allevatore per un razza in particolare, bisogna considerare alcuni fattori fondamentali, quali lo stile di vita, la casa (con giardino o senza), gli orari di lavoro, i componenti del nucleo familiare, la presenza di altri animali, il budget, ecc. Si può consultare un veterinario, internet o i libri delle razze per informarsi sulle caratteristiche e le esigenze. Il canile li cede già con microchip e vaccinati, invece, se si sceglie una

particolare razza, bisogna selezionare l'allevamento e porre all'allevatore alcune domande mirate. Sarebbe opportuno vedere i genitori dei cuccioli, chiedere informazioni sul loro temperamento e sulla loro salute (malattie ereditarie). In merito alla cucciolata, invece, si può chiedere quale tipo di alimentazione seguono i cuccioli e quali piani sanitari sono stati effettuati.

Per legge i cuccioli devono essere affidati a 2 mesi di età e già "microchippati". Sarà cura del proprietario effettuare il passaggio di proprietà

del cucciolo presso i veterinari abilitati o alle ASL.

PREPARARE LA CASA

In previsione dell'arrivo del cucciolo è opportuno preparare in casa una zona per lui. L'ideale sarebbe una stanza tranquilla e silenziosa, dove sistemare cuccia e ciotole (non ribaltabili) separate, ma raggiungibili facilmente. Nella cuccia andrebbe posizionato qualcosa che abbia l'odore del posto da cui proviene per farlo sentire a casa; inoltre è possibile acquistare diffusori ambientali



di Feromone Appagante Canino, privo di odore, ma che comunicano al cucciolo un messaggio tranquillizzante.

Il cucciolo è curioso di natura, quindi l'ambiente deve essere sicuro: riportare le sostanze tossiche/pericolose lontano dalla sua portata, allontanare le piante tossiche (stelle di Natale, azalee, oleandri, ecc) e gli oggetti fragili, nascondere i cavi elettrici e togliere dal pavimento i giochi dei bambini o con parti piccole.

LA SCELTA DEL NOME

Il nome giusto deve essere breve, conciso, con due sillabe in modo che riesca a memorizzarlo facilmente. Tutta la famiglia deve essere coerente: tutti i componenti devono usare lo stesso nome, evitando nomignoli, che possono confonderlo.

LA PRIMA NOTTE

Il nuovo cucciolo deve abituarsi a dormire da solo, possibilmente in una stanza a lui dedicata, tranquillizzandolo con le carezze quando entra nella sua cuccia e appena prima di uscire dalla stanza. Quando comincerà a lamentarsi (cosa quasi certa!) non bisogna accorrere subito da lui,

perché penserebbe che piangere è il modo giusto per attirare attenzione; aspettare, quindi, che si tranquillizzi e poi entrare, così capirà che il modo giusto di attirare attenzione è rimanere tranquillo.

ABITUARLO A FARE I SUOI BISOGNI FUORI CASA

In natura i cuccioli fanno i bisogni nella tana, quindi per il cucciolo è normale farli in casa. Portarlo fuori casa dopo ogni pasto, dopo ogni pisolino e dopo aver giocato aiuta ad abituarlo a questa consuetudine.

Bisogna premiarlo quando fa i suoi bisogni fuori, non va, invece, sgridato se colto in flagrante mentre li fa nel posto sbagliato: il cucciolo crederebbe che sia sbagliato farli in presenza del proprietario, quindi durante le passeggiate si tratterebbe per non essere punito, per poi fare tutto a casa appena non lo si guarda. Se ci si accorge che sta facendo qualcosa o si aggira per casa in modo "compromettente", va distratto con un giochino e portato subito fuori, per poi premiarlo quando ha finito. Tutto ciò va fatto fino al quarto/quinto mese, perché il cucciolo non è in grado di trattenere per-

fettamente i suoi bisogni. Se capita che sporca in casa, non pulire con ammoniaca, perché ricorda l'odore della pipì, né con candeggina o alcool, perché fissano gli odori e il cane continuerebbe a sporcare sempre in quel posto. Bisogna, inoltre, raccogliere i bisogni del cane sia in casa che all'esterno, cosa che fa di un proprietario un proprietario educato e civile (ricordando che la mancata raccolta delle deiezioni è punibile a norma di legge).

IL BAGNETTO

Il primo bagnetto andrebbe fatto non prima dei 4 mesi per evitare che si ammali. Il pelo va spazzolato con frequenza e i bagni fatti ogni 40-50 giorni. Bisogna utilizzare prodotti specifici per cani, facendo attenzione a non far andare lo shampoo negli occhi e nelle orecchie. Porre particolare attenzione quando lo si asciuga, soprattutto in inverno, prima con una salvietta, poi con il phon, per evitare sbalzi termici. In conclusione, per qualsiasi dubbio o necessità, contattate il vostro veterinario di fiducia, solo lui saprà darvi i giusti consigli per la salute del vostro cucciolo!

GLI ANZIANI ED IL CALDO

Il nostro organismo è in grado di rispondere meglio al freddo che al caldo, che può essere particolarmente pericoloso per gli anziani.

Scopriamo quali sono le regole per difendersi dalle ondate di calore



Quando arriva il caldo estivo, tanto agognato durante la stagione fredda, spesso ci si scopre a rimpiangere l'inverno. Del resto Mark Twain soleva dire che: "L'estate è quel momento in cui fa troppo caldo per fare quelle cose per cui faceva troppo freddo d'inverno".

Tuttavia per le età estreme, bambini molto piccoli e soprattutto per gli anziani risulta più difficile proteggersi dal caldo che dal freddo, per il quale bastano indumenti adeguati.

I processi fisiologici di protezione dal caldo si basano sulla vasodilatazione e sulla contemporanea sudorazione. Purtroppo in caso di elevato tasso di umidità il meccanismo "si inceppa" ed il calore non viene adeguatamente

smaltito.

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi di diversa intensità e gravità, che diventano più pericolosi per le età estreme ed in particolare per gli anziani che si sottopongono a terapie farmacologiche.

Il disturbo più comune legato al caldo è la stanchezza estrema: è dovuta a perdita eccessiva di acqua e di sali contenuti nel sudore. Non mette a rischio la salute, ma è un campanello di allarme che dovrebbe indurre ad assumere liquidi, eventualmente integratori e ad adottare le opportune precauzioni. Altrettanto comuni sono i crampi: rappresentano un'ulteriore conseguenza della perdita di liquidi e



di elettroliti che non sono stati opportunamente reintegrati con l'alimentazione.

Alcuni farmaci, come quelli contro il colesterolo, possono a loro volta dare crampi, ma con un meccanismo diverso (carenza di coenzima Q10), per cui è meglio chiedere consiglio al farmacista prima di acquistare gli integratori.

L'accumulo di liquidi nei vasi sanguigni periferici può causare gonfiore degli arti, soprattutto inferiori.

A volte questo si accompagna ad un calo di pressione arteriosa che, associata all'edema, può portare alla perdita temporanea della coscienza.

Gli anziani sono spesso "consumatori" di farmaci in misura maggiore rispetto alle altre fasce d'età per cui alcune precauzioni sono d'obbligo.

Innanzitutto si deve fare attenzione a proteggere fisicamente i farmaci dal caldo, evitando di lasciarli al sole od in luoghi che possono diventare roventi, come il cruscotto della mac-

china.

Inoltre bisogna tenere conto del fatto che alcuni farmaci contro l'ipertensione possono rendere più sensibili alle temperature estremamente alte, se hanno azione vasodilatante.

È della massima importanza che l'anziano si confronti con il proprio medico prima di modificare le terapie in corso: la riduzione arbitraria degli antiipertensivi può risultare dannosa ed in alcuni casi fatale.

Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)



Le 10 regole:

1. Ricordati di bere molta acqua (ed evitare gli alcolici)
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricordati di copirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci proteggiti con cappellino e occhiali scuri
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa, provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Non interrompere le terapie anti ipertensive senza l'autorizzazione del tuo medico curante
10. Quando acquisti sali minerali o altri integratori, chiedi consiglio al tuo farmacista o medico di fiducia

I PERICOLI DELLA BELLA STAGIONE

Il sole non è l'unico pericolo. Vi possono essere anche altri fastidi (verruche, micosi e eritema solare), che, se non curati, possono diventare davvero dei compagni spiacevoli delle vacanze



Finalmente è arrivata la bella stagione e con essa tutti i preparativi per difendere la pelle dal sole: protezione 50+ per pelli sensibili, 30 per quelle che si irritano di meno, 15 o addirittura più basse per le persone che non si scottano mai. Attenzione però, perché il sole non è l'unico "pericolo" delle vacanze e della bella stagione.

Bisogna mettere in valigia anche qualche rimedio contro tutti quei "fastidi", che sembrano banali all'inizio, ma che, se non curati, possono diventare davvero dei seccanti compagni delle vacanze.

LE VERRUCHE

La verruca è una formazione cutanea indotta dal virus del papilloma umano, conosciuta anche con l'acronimo HPV, che sta per Human Papilloma virus. Si tratta di formazioni benigne costituite da un nucleo di tessuto interno alimentato da vasi sanguigni e rivestito da vari strati di tessuto epiteliale. Il contagio avviene per contatto superficiale, per cui il virus non è presente nel sangue, ma rimane nella pelle e, in genere, si sviluppa solo in quei luoghi molto frequentati che hanno un clima caldo e umido (ad esempio piscine e palestre).

Per curare queste affezioni cutanee,



oltre ai rimedi di congelamento con l'azoto liquido e simili, si possono utilizzare il *Nitricum acidum 7CH* e la *Thuja 7CH*, prendendone 5 granuli ogni 10 giorni in alternanza. Si può anche associare una terapia orale di integrazione: le vitamine A, B, C e il lievito di birra sono davvero di grande aiuto. È ovvio che, per curare le verruche, la terapia deve essere di lunga durata, quindi conviene avere sempre con sé questi rimedi omeopatici per iniziare a prenderli fin dalla prima comparsa della verruca.

LE MICOSI

La parola micosi deriva dal greco *mikòs*, che significa fungo ed indica la condizione in cui dei funghi patogeni superano la resistenza della barriera del corpo umano provocando infezioni. Le micosi possono essere di vario tipo: superficiali, cutanee, sottocutanee e sistemiche. Anche in questo caso i luoghi, dove trovano un clima ideale, sono le palestre e le piscine: bisogna porre attenzione ad adottare sempre delle misure preventive come lavarsi bene le mani, indossare le ciabatte e lavare bene il vestiario sportivo dopo l'uso. L'omeopatia, inoltre, ci dà un sostegno ulteriore: *Citomix*, 3 granuli mattina e sera in associazione con



Per verruche e micosi ci sono ottime armi di difesa. Anche il sole può regalare qualche irritante sorpresa. L'eritema compare dopo diverse ore dall'esposizione al sole. Meglio prevenirlo con una protezione adeguata

il *Micox*, 20 gocce 3 volte al giorno per il primo mese e 10 gocce 3 volte al dì per il secondo, dà grandi risultati anche sulle micosi più recidivanti. Quindi, come abbiamo detto, non c'è solo il sole da cui difenderci durante la bella stagione, ma ci sono anche altri pericoli per i quali, comunque, abbiamo delle ottime armi di difesa.

L'ERITEMA SOLARE

Anche il sole, però, nonostante tutte le precauzioni che prendiamo, a volte ci regala qualche inaspettata ed irritante sorpresa. L'eritema solare è un'ustione di primo grado, che si manifesta successivamente ad una prolungata esposizione ai raggi Uv senza la dovuta protezione o, co-

munque, con una protezione inadeguata. Di solito trascorrono diverse ore (6-12 dall'esposizione) prima della comparsa di tale eritema e, solitamente, si risolve in 4-5 giorni, lasciando una iperpigmentazione conosciuta come "abbronzatura". Per chi vuole prevenire anche questo fastidio, ecco un semplice prospetto omeopatico e fitoterapico da seguire una settimana prima di partire e per i primi cinque giorni di vacanza: 40 gocce di *Ribes Nigrum M.G. 1DH* e 40 gocce di *Ficus Carica M.G. 1DH* in aggiunta a 5 granuli di *Apis 15CH* al mattino e 5 granuli di *Natrum Muriacicum 7CH* alla sera. E, dopo tutte queste precauzioni, non ci resta che augurare buone vacanze a tutti!

I PROFUMI DELL'ESTATE

È opportuno farsi consigliare da chi le fragranze le conosce bene



I PROFUMI FRESCI SONO QUELLI CHE D'ESTATE VENGONO PIÙ UTILIZZATI

Durante l'estate i profumi ci avvolgono rendendo più intense e vive le atmosfere di un luogo, la percezione delle persone e delle situazioni. Recenti ricerche mediche hanno dimostrato che i profumi influenzano l'umore, svolgono una funzione antistress e risvegliano la memoria provocando un'ondata di benessere dal corpo alla mente. Perché l'estate è immediatamente sinonimo di buon umore? L'intensa luce solare insieme alle buone condizioni climatiche invoglia il corpo ad essere sempre in movimento godendo di sole, ossigeno, colori ed a sperimentare la vivacità della natura trascorrendo più tempo all'aperto. Sono molti i profumi e le fragranze, regalate dalla natura, che ci fanno sognare, palpitare e godere appieno della stagione calda, amplificandone le emozioni. Col clima cambiano le abitudini ed anche... le fragranze che indossiamo. I migliori profumi estivi sono quelli freschi e dal carattere spensierato e floreale. I profumi freschi sono quelli che d'estate vengono più utilizzati: sono fragranze piacevoli, che non solo lasciano una gradevole scia, ma regalano refrigerio e benessere. I bouquet frizzan-



ti non sono, però, i soli a fornire il benessere e la freschezza che piace ricevere nella stagione calda. La bella stagione porta con sé il profumo della frutta fresca, ottima da gustare a merenda o a colazione con un frullato fresco. Secondo alcuni esperti di aromaterapia il cocco, che per tante persone riporta immediatamente all'aroma delle vacanze, può influenzare positivamente l'umore, così come la pesca e l'albicocca: via libera, quindi, agli spruzzi golosi fruttati. L'odore del mare è sinonimo di estate, i luoghi dove regna l'acqua apportano incalcolabili benefici per la salute ed il benessere. L'acqua salata, lo iodio ed i sali minerali come il magnesio aiutano l'equilibrio del sistema nervoso, la bellezza della pelle ed il benessere del sistema respiratorio. Purtroppo non è possibile racchiudere il profumo del mare in una bottiglia, ma la ricerca dell'industria dei maestri profumieri è riuscita a sintetizzare molecole odorose, che rievocano l'aria frizzante del mare, la carezza salata sul viso, l'ossigeno ed il senso di freschezza blu, che solo una passeggiata in riva al mare riesce a dare. Come separare l'estate dalla vitalità sgargiante dei fiori che la contraddistinguono? Rose dai colori accesi e dal profumo avvolgente,

gelsomini capaci di farci immergere immediatamente in un'atmosfera da fiaba, lavanda, gardenie, magnolia: circondati di natura, fuori e dentro casa. Le essenze, ricavate dai fiori, forniscono da sole oltre la metà del "fabbisogno" per la produzione profumiera pour femme. Le fragranze estive non sono fuori da questo calcolo, anzi... più di altre sono basate su jus floreali di ogni tipo. Ma quali sono le varietà più adatte, quelle che caratterizzano questi profumi estivi? Esistono fiori, i cui effluvi hanno il dono della leggerezza e, quindi si prestano più di altri alla produzione di profumi freschi: il mugugno, la rosa, la violetta e la lavanda. Ma è dalla combinazione di diverse varietà che si ottengono i migliori risultati, dall'unione con altre essenze di altra natura. L'estate è caratterizzata anche dal profumo intrigante della menta e dall'odore del basilico, capace di riportare immediatamente a casa, nella cucina della nonna ed alle domeniche in famiglia, insieme a maggiorana, origano e rosmarino, il quale, come confermato da diversi studi, aiuta la rigenerazione cellulare ed ha effetti sulla memoria. Spruzzare sul corpo un'acqua profumata con una concentrazione ridotta di oli essenziali di menta, maggiorana

e limoncello regala alla nostra immagine un'allure pulita, serena ed, allo stesso tempo, sensuale. Estate è anche luce, sole e colori brillanti: la profumeria attinge al grosso patrimonio, che forniscono gli oli essenziali estratti dagli agrumi, per rievocare il senso di gioia ed allegria che caratterizza questa stagione. Gli agrumi forniscono gli ingredienti base per qualsiasi profumo con ambizioni di freschezza. Fiori d'arancio, bergamotto, cedro, limoni, pompelmi... sono al centro della maggior parte delle storiche acque di colonia, create per fornire un piacevole benessere prima ancora che per lasciare una persistente scia profumata al passaggio. Sono proprio le antiche acque di colonia ad avere ispirato tutta una serie di fragranze estive basate sugli agrumi. La scelta è, dunque, amplissima, non ci resta che affidarci a chi le fragranze le conosce bene per farci consigliare quella più adatta alla nostra percezione di estate ed al nostro umore.

Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)

CONSIGLI NATURALI PER IL VIAGGIO

Una parte fondamentale di ogni viaggio è la sua preparazione: cosa andremo a vedere e quali avventure dovremo affrontare? La natura può darci una grossa mano sia nella prevenzione che nella cura dei piccoli disturbi da viaggio



FARMACIA "DA VIAGGIO".

Un viaggio ed una vacanza sono un'esperienza troppo interessante per essere rovinate da una malattia o da un incidente. Nella preparazione di un viaggio un certo tempo dovrà, pertanto, essere dedicato a testare il proprio stato di salute, ad informarsi dei rischi connessi ad un'eventuale destinazione esotica che si dovesse aver scelto, ed a preparare, con l'aiuto del proprio farmacista, una piccola farmacia da mettere in valigia. La tendenza è quella di portarsi tutto, sia l'indispensabile che il superfluo.

Ma come è possibile organizzare un perfetto set di pronto soccorso, che possa stare nella valigia senza occupare troppo spazio?

Basta organizzarsi!

METE ESOTICHE

Prima della partenza, soprattutto se per fantastici Paesi tropicali, è sempre opportuno assumere dei fermenti lattici almeno una settimana prima della partenza. Un mese prima si potrebbe aiutare la pelle a difendersi dal sole usando degli integratori a base di carotenoidi e SOL 5CH tre granuli al mattino. Per i fortunati che per destinazione hanno Paesi esotici, in cui è consigliata od obbligatoria una vaccinazione, potrebbe essere utile



assumere THUYA 30CH, un tubo dose prima della vaccinazione e SULFUR 30CH, un tubo dose dopo la vaccinazione. Questi rimedi omeopatici attenuano gli effetti collaterali della vaccinazione stessa. È sempre consigliabile, comunque, almeno un mese prima della partenza contattare l'Ufficio ASL per le vaccinazioni internazionali per sapere quali vaccinazioni sono consigliate nel Paese di destinazione.

MAL DI MARE

Per chi ama viaggiare, ma soffre il mal di mare, molto efficaci sono quei farmaci a base di DIMENIDRINATO, che si possono acquistare in Farmacia senza obbligo di ricetta medica.

Questi medicinali, però, possono provocare sonnolenza tra gli effetti collaterali. Esistono, comunque, delle valide alternative omeopatiche:

COCCULUS 5CH: 3 granuli ogni 15 minuti per nausea o vertigini che peggiorano con il minimo movimento; TABACUM 5CH: 3 granuli ogni 15 minuti per nausea, mal di testa, vomito che migliorano chiudendo gli occhi e con l'aria fresca; PETROLEUM 5CH: 3 granuli ogni 15 minuti per nausea o vomito improvvisi che migliorano

mangiando; NUX VOMICA 5CH: 3 granuli ogni 15 minuti per nausea o sensazione di vomito che peggiorano mangiando e migliorano dormendo.

PAURA DI VOLARE

Per coloro che, viceversa, hanno paura dell'aereo potrebbe essere utile assumere GELSEMIUM 9CH per ridurre l'ansia.

A DESTINAZIONE...

Arrivati a destinazione, è utile proseguire con i fermenti lattici. I migliori sono quelli appartenenti al ceppo SACCAROMICES BOULARDII, perché non temono le alte temperature e, quindi, non devono essere lasciati in frigorifero. Quando si arriva in un Paese lontano, il problema maggiore è adattarsi al nuovo fuso orario. In questi casi risulta utile assumere un inte-

gratore a base di MELATONINA, che va assunto una settimana prima della partenza, tutta la permanenza nel Paese straniero ed almeno due settimane dopo il ritorno. La melatonina va assunta all'imbrunire e sempre alla stessa ora.

FARMACI DA PORTARE SEMPRE CON SÉ

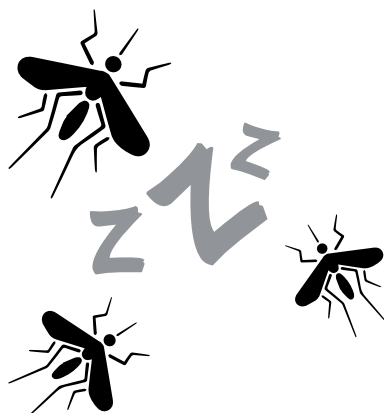
Qualunque sia la destinazione, i principali medicinali, che è sempre opportuno avere con sé, sono farmaci a base di Loperamide, utili in caso di diarrea; una crema all'Idrocortisone per alleviare i sintomi di eventuali eritemi solari o punture d'insetto; cerotti e disinfettanti; cutanei, un collirio per occhi arrossati od affaticati; fermenti lattici probiotici da assumere anche preventivamente; paracetamolo ed, infine, un antibiotico ad ampio spettro.

Dr. Antonio Marinelli (Farmacista)



Nella preparazione di un viaggio un certo tempo dovrà essere dedicato a testare il proprio stato di salute, ad informarsi dei rischi connessi alla destinazione scelta e a preparare, con l'aiuto del farmacista di fiducia, una piccola farmacia da mettere in valigia

Difesa contro gli insetti



Lozione protettiva

NATURALE

Lozione protettiva

EXTREME

After Z crema

LENITIVA

