natura & scienza

Farmacisti Preparatori

Inverno 2013–2014 n° 14

A TAVOLA insieme per le feste

L'EQUILIBRIO OSMOTICO delle cellule

ALTEA, protettrice della gola

NUTRIRE LA PELLE sotto la doccia

FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
C.so Tardy e Benech, 108 r.
SAVONA
Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net

Morbidezza ⊕ protezione ⊗ mani e labbra

CONFEZIONE REGALO

OFFERTA

~~€ 9,60~~

€ 7,70

Crema mani MIELE

⊕

Stick protettivo labbra Burro di Karité e OMEGA-6

MATERIE PRIME SELEZIONATE · RICERCA AVANZATA · RISPETTO PER L'AMBIENTE · ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

Prezzo valido dal 1 al 31 dicembre 2013 e fino a esaurimento scorte.

Farmacisti Preparatori
Inverno 2013–2014 n° 14

DIRETTORE RESPONSABILE
Ernesto Riva

COORDINAMENTO EDITORIALE
Martina Candeago
Laura Repossi

CONCEPT
Signifi-Care

GRAFICA
Edizioni Personalizzate

PROPRIETARIO
UNIFARCO S.p.A.

EDITORE
Moretti Editore
Edizioni Personalizzate
via Curtatone 2/3, Genova
tel. 010 4222301
www.morettieditore.com

GESTIONE ABBONAMENTI
E AMMINISTRAZIONE
Katia Poloni
Laura De Biasi

HANNO COLLABORATO
Gianni Baratto, Emilia Bernocchi, Laura Busata, Donatello Caverzan, Luigi Corvi, Angela Deganis, Jessica De Prà, Federica Pasqualetto, Alessandro Portolan, Ernesto Riva, Graziano Rombaldi, Roberto Slaviero.
info@farmacistipreparatori.it

Farmacisti Preparatori
Autorizzazione Tribunale di Genova
n° 15/2010 del 19/07/2010

© Proprietà letteraria riservata. Pratica depositata. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi, immagini o disegni pubblicati, senza l'autorizzazione scritta della Direzione e dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la loro responsabilità e non rispecchiano necessariamente quelle della Direzione della rivista. All'interno dei contributi possono essere citati nomi di prodotti, anche farmaceutici, pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e per completezza d'informazione sui temi trattati.

Un gruppo di colleghi Farmacisti ispirati dalla tradizione galenica per offrirvi, oggi, una risposta alternativa, sicura ed efficace.

MOLTA RICERCA
POCA PUBBLICITÀ
E LA TUA FIDUCIA IN NOI

RISPETTO PER L'AMBIENTE
SISTEMA DI GESTIONE AMBIENTALE ISO 14001

Natale è solidarietà

Natale è vicino ed è un'occasione per riflettere sulla condizione umana e su un mondo sconquassato da preoccupanti fenomeni di migrazione. La nostra riflessione va inevitabilmente alla condizione dei popoli che vivono in aree disagiate e arriva alla conclusione che la povertà, quando è estrema, non può che essere uguale in ogni luogo.

Benedetto XVI nella sua "Spe salvi" affrontò il problema del progresso come nuova forma della speranza umana, denunciando però le terribili condizioni in cui si trovava il proletariato industriale della metà dell'800. Per dirla ancora con la sua enciclica "... se al progresso tecnico non corrisponde un progresso nella formazione etica dell'uomo, nella crescita interiore, allora esso non è un progresso, ma una minaccia per l'uomo e per il mondo".

Il messaggio è chiaro e manifesta un intento d'importanza sociale non indifferente. L'impegno di occuparsi dei poveri e diseredati infondendo loro una concreta speranza di riscatto sociale. Un riscatto che non cala dall'alto con promesse di "quote sociali", ma che parte dal basso con una paziente opera di formazione culturale che si prospetta come un'autentica rivoluzione.

Il nostro pensiero di Farmacisti Preparatori va naturalmente all'Africa, dove operiamo da decenni in una realtà pressoché priva di storia e di sviluppo culturale, un mondo estremamente affollato e caratterizzato da una povertà devastante.

L'iniziativa Ikonda Hospital è una goccia nell'oceano, ma almeno è un tentativo di riscatto sociale perché quell'ospedale cura migliaia di ammalati, dà lavoro a 300 persone e sostiene con il suo indotto un vasto territorio africano.

Contribuisci anche tu mettendo una moneta nel salvadanaio di Ikonda Hospital esposto nel banco della tua farmacia.

Grazie.

Ernesto Riva

ALTEA
protettrice della gola

Già nell'antica Grecia erano decantate le proprietà terapeutiche dell'Althaea officinalis, "colei che cura e guarisce". Le sue foglie e le sue radici, ricchissime di mucillagini, sono da sempre note per la straordinaria azione antinfiammatoria ed emolliente, lenitiva in caso di irritazione delle mucose orali o faringee.

Dott. Ernesto Riva
Farmacista,
erborista,
autore di numerose pubblicazioni su storia e applicazioni delle erbe medicinali

Altea è un nome di origine greca che prende forma dal termine "althòs =cura" e il cui significato potrebbe essere "**colei che cura e guarisce**".

A sostenerlo fu **Teofrasto di Ereso**, celebre botanico greco del IV secolo a.C., che assegnò questo nome a una pianta le cui foglie – a sua detta – quando entravano in contatto con l'acqua la facevano curiosamente gelare. In realtà l'alto contenuto di gomme mucillaginose delle sue foglie, una volta a contatto con l'acqua, le impartisce un aspetto alquanto opalescente. Stiamo parlando di una grossa pianta erbacea, mollemente pelosa e cespugliosa, spesso coltivata nei giardini a scopo ornamentale e con un grande fiore di colore bianco o roseo vagamente somigliante alla malva, tanto da meritarsi l'appellativo di "malvone". Il suo nome è Althaea officinalis. Non a caso i medici dell'antichità le affibbiarono il cognome di "officinalis", visto che **le sue foglie e le sue radici erano utilizzate nelle "officine"**, ovvero nelle farmacie, **per preparare medicamenti dalle caratteristiche mucillaginose con spiccata azione emolliente e antinfiammatoria**.
In Italia negli anni del dominio carolingio, quando si cominciarono a produrre documenti che sancivano regole di comportamento e consuetudini a uso di contee e vescovadi, anche la nostra pianta ebbe la sua meritata collocazione: menzionata nientemeno che nel celebre "Capitolare" di continua ▶

ALTHAEA OFFICINALIS

Erba perenne della famiglia delle Malvacee, è ricca di una folta peluria che le conferisce un aspetto vellutato, ha foglie trilobate con margine crenato e fiori rosati grandi circa 3 centimetri raccolti in infiorescenze peduncolate. Cresce nei luoghi umidi e paludosi e può raggiungere 1, 5 metri in altezza. In Europa, da più di 2.000 anni, le sue foglie e radici sono utilizzate come rimedio per la tosse e il mal di gola. Proprietà emollienti e lenitive sulle membrane della mucosa sono attribuite soprattutto all'alto contenuto in mucillagini, generalmente intorno al 25-35%.

Carlo Magno quale pianta da coltivare per scopi ornamentali e usi terapeutici.
Questo significò per l'Altea diventare parte integrante degli orti e giardini dei monasteri e delle chiese episcopali di tutto il mondo medievale, per costituire poi una **rilevante fonte erboristica per tutte le spezierie d'Europa**. Non c'era, infatti, farmacopea che non menzionasse "althaea radix" come **medicamento utile contro forme catarrali e infiammatorie di ogni tipo**.
Significativo è il passo relativo a questa pianta nell'Herbolario volgare (XV sec.), un manuale medico-pratico dell'area veneta, che descrive l'Altea quale **rimedio insostituibile "contra alla tosse per causa fredda e per levare il sputo di sangue…"**. Bastava – dice ancora il manuale – fare una decozione della radice di Altea con liquirizia e fichi, addolcita con un po' di zucchero.
Dunque lo sciroppo di Altea contro la tosse era già pronto anche in antichità e **il suo segreto stava anche allora nella grande quantità di mucillagini** contenute in questa pianta, mucillagini costituite per lo più da zuccheri polisaccaridi che hanno **la straordinaria capacità di manifestare un'azione antiflogistica ed emolliente.**

Dalla natura,
l'alleato contro il freddo per tutta la famiglia

IDEALE PER BAMBINI

PER GLI ADULTI
Scopri in Farmacia i **nuovi**
SPRAY ALTEAflu GOLA e SCIROPPO ALTEAflu TOSSE.

SCIROPPO junior ALTEA e PIANTAGGINE

Integratore alimentare a base di estratti vegetali di Piantaggine e Altea. La Piantaggine è utile alla funzionalità delle prime vie respiratorie. L'Altea favorisce il benessere della gola.

Flacone 174gr

MATERIE PRIME SELEZIONATE
RICERCA AVANZATA
RISPETTO PER L'AMBIENTE
ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

GIOVINEZZA:
questione di equilibrio osmotico

Quando sono in equilibrio, le cellule della pelle riescono a difendersi dalle sollecitazioni esterne, principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo. Ripristinando e mantenendo l'equilibrio osmotico, è possibile ricreare le condizioni ottimali tipiche di una pelle giovane.

Dott. Gianni Baratto
Formulatore
Cosmetologo

Nelle relazioni di coppia, in famiglia, nell'alimentazione, nel rapporto tra lavoro e vita privata, tra ragione e sentimento: in ogni aspetto della nostra vita cerchiamo di stabilire un equilibrio, perché sentiamo che è fondamentale per il nostro benessere. Lo stesso fa **ogni cellula del nostro corpo: tende incessantemente a raggiungere una condizione di stabilità tra il suo interno e l'ambiente che la circonda**, come ci spiega il Dottor Gianni Baratto.

Perché è importante l'equilibrio osmotico?

L'equilibrio tra pressione osmotico interna ed esterna della cellula è un fattore chiave per il mantenimento dell'**omeostasi, tendenza naturale di tutti gli organismi viventi al raggiungimento di una relativa stabilità interna** delle proprietà chimico-fisiche. Tale stato di equilibrio deve mantenersi nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne, attraverso dei precisi meccanismi autoregolatori.

C'è un legame tra equilibrio osmotico e invecchiamento cutaneo?

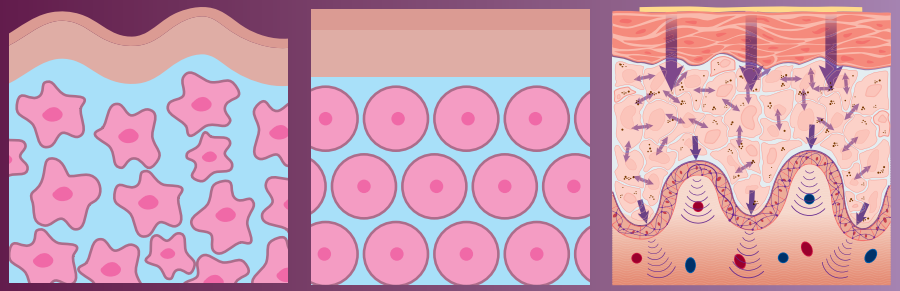
Certo. L'invecchiamento della pelle è associato all'indebolimento dei meccanismi autoregolatori che ho citato prima e alla conseguente **perdita della capacità delle cellule di rispondere e reagire ai cambiamenti** interni ed esterni.

Cosa succede quando l'equilibrio è compromesso?

Le differenze di pressione osmotica tra cellule e ambiente circostante spingono l'organismo a produrre sostanze chiamate **osmoprotettori, capaci di mantenere l'equilibrio funzionale delle cellule** e di favorirne la reazione a condizioni di stress ambientale.
Le molecole di osmoprotezione creano un guscio protettivo "Osmoshield" attorno alle proteine e le aiutano a mantenere la loro struttura nativa. Queste sostanze sono naturalmente presenti nelle cellule continua ▶

L'EQUILIBRIO OSMOTICO ANTIETÀ

Gli osmoprotettori Ectoina e Trealosio sono responsabili della vitalità cellulare di alcuni organismi sottoposti a condizioni ambientali estreme (alghe sottomarine e piante desertiche).
L'azione di queste due sostanze favorisce pressione e volume cellulare ideali e permette alla pelle di difendersi dalle sollecitazioni esterne, principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo.
Le cellule epidermiche in equilibrio osmotico attivano segnali positivi in grado di raggiungere anche le cellule più profonde e di attuare il loro processo di riequilibrio.



Cellule non in equilibrio osmotico | Cellule in equilibrio osmotico | Le cellule in equilibrio attivano segnali positivi

allo stato giovanile e nelle condizioni di totale benessere.

È possibile ricreare le condizioni di una pelle giovane?

Si, come dimostrano le ricerche condotte dal Laboratorio Farmacisti Preparatori.
Studiando differenti tipi di osmoprotettori presenti in natura e prodotti da alghe e piante abituate a sopravvivere in condizioni ambientali estreme (deserto e fondali marini), **abbiamo individuato due osmoprotettori ideali per sviluppare l'effetto Osmoshield: l'Ectoina e il Trealosio**. Se associati nel rapporto ideale di 1 a 2, Ectoina e Trealosio riescono a svolgere la massima attività e permettono alla pelle di difendersi dalle sollecitazioni esterne, principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo.
Nello studio abbiamo coinvolto la facoltà di Chimica Fisica dell'Università di Milano, per la creazione di un modello molecolare per confermare i rapporti e le concentrazioni ideali di osmoprotettori, il dipartimento di Scienze Farmaceutiche dell'Università di Padova e l'istituto indipendente Vitroscreen per valutare l'efficacia dei modelli cellulari in vitro, e infine ISPE, istituto indipendente di Milano, specializzato nella valutazione in vivo.

Da queste ricerche è nata una linea di prodotti…

La ricerca ha portato alla registrazione del brevetto Osmoshield®, nel quale sono associati in proporzione ottimale i due osmoprotettori Ectoina e Trealosio con un' evidente **attività di protezione su integrità e struttura delle proteine cellulari**. Osmoshield®, insieme a un secondo brevetto registrato Microceramid®, caratterizza l'innovativa ed esclusiva formula del Trattamento osmotico antietà Farmacisti Preparatori: **riparazione cellulare globale per tutti i tipi di pelle nelle diverse condizioni ambientali**.
La pelle ricrea gradualmente le condizioni ottimali tipiche della sua giovinezza riacquistando tono, densità ed elasticità.

LA NUOVA SOLUZIONE PER LA GIOVINEZZA DELLA TUA PELLE

ISPIRATA DALLA NATURA*, REALIZZATA DALLA RICERCA.

LINEA PREMIUM
TRATTAMENTO OSMOTICO ANTIETÀ

FORMULA CON BREVETTI DEPOSITATI

Fluido, Crema, Balsamo

50 ml

- ✓ RIPARAZIONE CELLULARE GLOBALE
- ✓ AZIONE IN PROFONDITÀ
- ✓ PROTEZIONE UV 24 ORE **
- ✓ RIPRISTINO DELL'EQUILIBRIO OSMOTICO TRAMITE GLI OSMOPROTETTORI ECTOINA E TREALOSIO

*ISPIRATA AI MECCANISMI DI DIFESA NATURALE DEGLI ORGANISMI SOTTOPOSTI A FORTE STRESS AMBIENTALE
** CONTIENE UN POOL DI ANTIRADICALICI AD AZIONE GIORNO E NOTTE.

MATERIE PRIME SELEZIONATE | RICERCA AVANZATA | RISPETTO PER L'AMBIENTE | ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

SULLA VIA DELLA LONGEVITÀ

i segreti per vivere bene e a lungo

Federica Pasqualetto
Responsabile scientifico
Area Integratori Alimentari

Interamente dedicata al tema della longevità e ai suoi segreti, si è svolta a Venezia (il 19 e 21 settembre scorsi) la nona edizione della Conferenza Mondiale "The Future of Science", patrocinata dalla Fondazione Umberto Veronesi, cui hanno preso parte relatori di calibro internazionale esperti in nutrizione, biologia, genetica, biochimica, neurologia, antropologia, sociologia e psicologia. Noi di "Farmacisti Preparatori" eravamo presenti per scoprire questi segreti e svelarveli.

La longevità è uno dei fenomeni più importanti della nostra era. Basti pensare che si è passati da una vita media di 47 anni ai primi del '900 agli oltre 80 anni ai giorni nostri. **Una bambina nata oggi in Italia può sperare di raggiungere i 102 anni**. In quali condizioni di salute vivrà quando sarà così anziana? Per invecchiare bene e con serenità non basta aggiungere anni agli anni: dobbiamo puntare sulla qualità. Come? Ce lo spiega Federica Pasqualetto.

Quanto conta la predisposizione genetica nella durata e nella qualità della vita?

Di sicuro il nostro corredo genico può influire: la scienza ha dimostrato l'esistenza di alcuni geni coinvolti nei meccanismi che controllano la durata della vita, ma ciò non basta a predeterminare il futuro di "salute" di una persona. L'ambiente in cui viviamo, lo stile di vita, **ogni cibo che mangiamo, ogni nostra decisione** come il praticare uno sport, non fumare, avere un'attiva vita sociale, dedicarsi al proprio tempo libero, s**ono fattori importantissimi che contribuiscono alla nostra qualità di vita e alla longevità**. È tutto basato su un **delicato equilibrio inter-** continua ▶

no-esterno che va accudito.

Qual è la ricetta di chi raggiunge in salute la tarda età?

Dalla Conferenza sono emersi alcuni semplici suggerimenti che ci possono aiutare a vivere a lungo in salute.

1. Esistono un'età del corpo e un'età della mente. **La mente va nutrita e allenata quotidianamente**. Leggere, scrivere, andare al cinema, a teatro, alle mostre d'arte o agli incontri pubblici, avere idee e pensare con curiosità al futuro: tutto questo mantiene attive più a lungo le capacità cognitive.

2. Le amicizie influiscono positivamente sull'aspettativa di vita. Più estesa e forte è la rete di relazioni sociali, più ricca di stimoli è l'esistenza. Da anziani non si è solo "nonni": è **importante continuare a sentirsi parte integrante della collettività** e partecipare in maniera attiva alla sua vita.

3. Non possiamo controllare ogni aspetto della nostra vita (stress, delusioni, malattie) ma dobbiamo per quanto possibile accettare queste situazioni in modo equilibrato perché, se ci lasciamo sopraffare da ansie e stress, indeboliamo il nostro sistema immunitario. Fin da piccoli, attraverso un'adeguata educazione emotiva, dobbiamo quindi imparare ad **affrontare con serenità e propositività ogni cambiamento**.

4. Prendersi cura del proprio corpo con la **giusta e regolare attività fisica**, tarata a seconda dell'età.

5. Per tutti, giovani e meno giovani, è fondamentale **seguire delle buone norme alimentari basate sul mangiare bene, equilibrato e soprattutto variato**. Portare dunque sulle nostre tavole, oltre ai soliti alimenti quotidiani più comuni come la pasta, la carne e i formaggi, alimenti di diversa qualità come i **cereali integrali, le proteine di origine vegetale** (ad esempio i legumi), il **pesce** e l'immancabile **frutta e verdura**, meglio se di stagione. Ciò che mangiamo influenza la nostra risposta genetica, bisogna porre attenzione, quindi, a ciò che si mangia. Ma non dobbiamo porre solo attenzione alla qualità: bisogna anche regolare la quantità. Temi centrali della Conferenza sono stati la **restrizione calorica** e lo studio di come il **controllo delle calorie** introdotte con la dieta porti a una maggior espressione di salute e a una minore tendenza ad ammalarsi.

Meglio dunque mangiare poco e bene?

La scienza oggi si sta orientando su questa posizione. Tuttavia recenti studi dimostrano che popolazioni ricche e benestanti, che in apparenza non mancano di alcun macronutriente, soffrono in realtà di **gravissime carenze di micronutrienti (sali minerali e vitamine)**. Mancanze silenziose ma fondamentali. In parte perché frutta e verdura sono spesso raccolte ancora acerbe e immature per essere conservate e durare di più. In parte perché metodi di coltivazione industriali, tecniche di lavaggi intensivi e la diminuzione delle biodiversità legata alla globalizzazione portano sulle nostre tavole alimenti poveri di nutrienti e di scarsa efficacia benefica.

La scienza può aiutarci in questo?

Dallo studio di questi squilibri e dei loro effetti sulla nostra salute sono nate nuove discipline scientifiche come **la nutrigenomica, la nutrigenetica e la nutraceutica**. In particolare quest'ultima ci permette di affrontare le mancanze o gli eccessi che minano il nostro benessere individuando **sostanze utili a integrare la nostra dieta**, a ritrovare il fisiologico equilibrio o a intervenire in caso di specifici bisogni, a tutte le età.

SULLA TAVOLA DELLE FESTE

A Natale qualche trasgressione è permessa, ma non deve essere una scusa per abbandonare tutte le regole di un'alimentazione equilibrata. **Ricordiamo** quindi, **anche durante le feste, di consumare porzioni moderate**, soprattutto di quei cibi che sono molto calorici anche se mangiati in piccole quantità (torrone e cioccolata) e di alcolici. I più golosi sono i bambini: non togliamo loro il piacere dei dolci, ma magari **riserviamo panettone e pandoro alla colazione**. Possiamo invece permettere ai nostri figli di mangiare più frutta secca, tra gli alimenti più gettonati delle feste natalizie, facendo bene attenzione a **privilegiare la frutta secca oleosa (mandorle, noci, nocciole, arachidi, pistacchi)** ricca di fibre e proteine rispetto alla frutta secca "glucidica", altrimenti detta disidratata o candita (albicocche, ananas, mele, uva, banane ecc.) che è per lo più ricca di zuccheri e povera di acidi grassi essenziali. Le mandorle, ad esempio, sono lo spuntino ideale, capace di dare una buona carica energetica legata alla presenza di grassi monoinsaturi. Piatto forte del cenone, **le lenticchie** non vanno confinate al Capodanno: **sono ricche di ferro, vitamine e proteine** e sono più veloci da preparare degli altri legumi. Le linee guida ministeriali suggeriscono il consumo di legumi come i fagioli, le lenticchie e i piselli almeno 3 volte alla settimana. Ricchissimi di proteine vegetali, hanno zero colesterolo e pochissimi grassi (appena il 3%). Per non annoiare i più piccoli, possiamo variarne la preparazione: accompagnarle ai pomodori in una zuppa, in una morbida crema con il rosmarino o preparando un'insalata di lenticchie lessate con arance sbucciate, olio e sale.

DAL NOSTRO LABORATORIO

FARMACISTI PREPARATORI

FLAVOselect

Integratore alimentare a base di isoflavoni di Soia e Luppolo che contribuiscono a contrastare i disturbi tipici della menopausa.

Blister da 30 compresse

PROSTAcomplex

Integratore alimentare a base di estratto di Serenoa Repens e Olio da semi di zucca utili alla funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

Blister da 30 capsule

PROFLEX

Integratore alimentare a base di Curcuma e Glucosamina vegetale. La Curcuma è utile per la funzionalità articolare. La Glucosamina è un fisiologico componente delle cartilagini.

Blister da 30 compresse

CONSIGLIO PERSONALIZZATO

Una giornata in Farmacia

A Fonte Nuova con la Dottoressa Bernocchi e i suoi collaboratori

Una rubrica per condividere le esigenze
che voi Clienti sottoponete a noi Farmacisti Preparatori,
per un consiglio professionale.

Ubicata alle porte di Roma, la nostra Farmacia vanta ben trentasei anni di attività. Nata come Farmacia rurale negli anni '70, ha rappresentato per molto tempo il caposaldo sanitario della zona e ancora oggi è un valido punto di riferimento per servizi, consigli e notizie in ogni campo del benessere. Ci piace essere parte di un gruppo di Farmacisti in cui professionalità e capacità di consiglio sono punti cardine.

FARMACIA BERNOCCHI, Fonte Nuova (Roma). Da sinistra a destra, in piedi: le dottoresse Barbara De Angelis, Martina Buttarelli, Emilia Bernocchi, Valentina Scotti e Veronica Scarriglia. In basso: Eufemia Rivello e Gabriella Tocchi.

Le mie mani
sono secche e delicate,
soprattutto in inverno.

La sua esigenza:
PROTEGGERE
LA PELLE DELLE MANI

Elisabetta sente la pelle delle sue mani molto secca e delicata e nota che in inverno la situazione peggiora: la temperatura più rigida, umidità e vento le provocano spesso arrossamenti e screpolature. Si è rivolta a noi per un consiglio e la dottoressa Veronica le ha suggerito senza esitazione di provare la **Crema mani al MIELE**, nutriente e protettiva. Il miele, dalle proprietà lenitive e idratanti, ammorbidisce la pelle contrastando secchezza e screpolature. Contiene anche polvere d'Amido, che riduce la sensazione di untuosità. Elisabetta ha iniziato a utilizzare la Crema mani al MIELE **tutte le sere su mani e gomiti** e ci ha fatto sapere che le è molto piaciuta: "Si assorbe facilmente e non lascia una sensazione di unto, ha un profumo gradevole e **lascia la pelle molto morbida**".

ABBIAMO CONSIGLIATO

Crema mani MIELE

Nutriente e protettiva,
agisce rapidamente
sulle mani inaridite, secche e screpolate
donando loro un aspetto
morbido e vellutato.

Tubo da 75 ml

CONSIGLIO PERSONALIZZATO

Vicino a labbra e occhi si formano sempre più rughe d'espressione

La sua esigenza:

UN PRODOTTO ANTIETÀ SPECIFICO PER IL CONTORNO OCCHI E LABBRA

"Vorrei **attenuare i segni di espressione che si formano attorno agli occhi e alla bocca**: mi servirebbe un prodotto antirughe che completi l'azione delle creme viso che utilizzo". La Dottoressa Martina ha guidato **Vanda** nella scelta di un **trattamento antietà specifico** per la zona perioculare e per il contorno labbra. Sono due aree particolarmente sensibili, nelle quali raccomandiamo di applicare formule prive di profumi e di alcool e con un'elevata tollerabilità cutanea, come la **Crema contorno occhi e labbra ACIDO IALURONICO**. Grazie alla presenza di Acido Ialuronico in gel microframmentato, riempie le rughe di superficie con un **effetto tensore immediatamente visibile**. "Mi piace in modo particolare la sensazione di lifting di questa crema – è stato il commento di Vanda dopo averla provata - Si assorbe velocemente e la abbino tutti i giorni alla Crema antiox PROCOLLAGENE E VITAMINA C".

ABBIAMO CONSIGLIATO

Crema contorno occhi e labbra ACIDO IALURONICO

Prodotto antirughe e rassodante specifico per il contorno occhi e labbra. Riduce visibilmente le rughe di espressione e combatte il rilassamento dei tessuti.

Dispenser airless da 30 ml

Ho la sensazione che la mia pelle abbia bisogno di nutrimento

La sua esigenza:

NUTRIRE E RASSODARE LA PELLE DEL VISO

Entrata nella nostra Farmacia per un consiglio sull'alimentazione, **Maria Grazia** ha apprezzato il nostro approccio al cliente e alla sua esigenza e ha colto l'occasione per chiederci un parere sul prodotto più adatto alla sua pelle. **La pelle del suo viso è matura e le dà la sensazione di essere "assetata"**. Maria Grazia è stata seguita dalla Dottoressa Barbara, che le ha consigliato la **Crema lifting COLLAGENE TRIPLAAZIONE**: è una crema che apporta un buon livello di nutrimento per tutto il giorno. La sua formula svolge un'**azione lifting e ristrutturante profonda,** agendo contemporaneamente con tre azioni sul collagene, proteina strutturale che sostiene il derma e ne preserva l'elasticità. Al nostro consiglio professionale si aggiunge il parare positivo di altre clienti che la utilizzano e che ne amano la piacevole sensazione setosa, particolarmente adatta in inverno.

ABBIAMO CONSIGLIATO

Crema lifting antirughe COLLAGENE TRIPLA AZIONE

Ristruttura profondamente la pelle grazie a tre azioni sul collagene: distende le rughe superficiali, contrasta la degradazione di collagene e aiuta i tessuti a produrne di nuovo.

Vaso da 50 ml

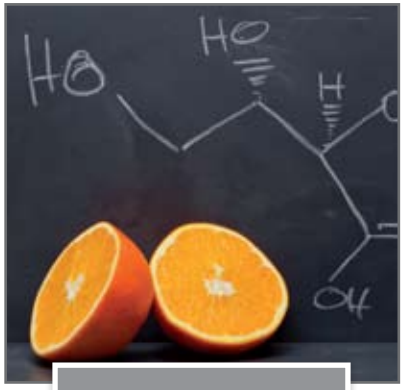
VERO O FALSO?

Ne sappiamo abbastanza sul mondo dei cosmetici? La rubrica Vero/Falso ci aiuta a sciogliere i nostri dubbi, per usare i prodotti in modo corretto e consapevole. Prosegue l'appuntamento con la sezione speciale dedicata al make-up, perché il trucco non è solo fashion, ma anche salute e benessere.
Se volete porci qualche domanda, scriveteci a info@farmacistipreparatori.it

Link utile: www.abc-cosmetici.it

Alessandro Portolan
Chimico farmaceutico
Safety Assessor

"Vitamina C: l'alimentazione non basta"



VERO

La Vitamina C è importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario, per la sintesi di collagene (e quindi per il benessere di vasi sanguigni, pelle, muscoli, ossa…) e svolge un ruolo importante nelle reazioni di equilibrio ossido/riduttivo, vitali per il corretto funzionamento dei processi cellulari. Va da sé che l'assunzione di Vitamina C per via alimentare sia molto importante. Dove si trova comunemente? Negli alimenti freschi, in particolare nei vegetali a foglia verde, nei peperoni, nei pomodori, negli agrumi. Ma anche nell'Acerola, che ne è particolarmente ricca, e nella Rosa canina. **Essendo un composto piuttosto semplice e molto attivo, può andare facilmente perso** se i cibi rimangono all'aria aperta, oppure se sono inscatolati in contenitori, ad esempio di rame (che funge da catalizzatore per reazioni di "esaurimento" della Vitamina C). Anche la cottura porta alla perdita di tale prezioso composto, come la preparazione di bevande acquose (spremute, ad esempio) se non consumate a breve. **Gli integratori alimentari sono buone fonti di Vitamina C**, in quanto di norma essa è preparata in forme anidre (compresse, capsule, bustine), realizzate in modo da rilasciare il loro contenuto nel momento di massima capacità di assorbimento. Inoltre gli integratori **consentono di assumere Vitamina C in modo più "diretto"** con una maggiore garanzia di ricevere la quota desiderata di tale nutriente. Va ribadito che l'assunzione di un integratore non ci esime in nessun caso dall'alimentarci correttamente, dal fare una vita il più possibile sana e dal fare regolare (pur leggera) attività fisica.

"In inverno non serve protezione solare"

FALSO

Tornare a casa da una giornata in montagna con il viso paonazzo è altrettanto pericoloso di una scottatura presa al mare. Viso e mani, costantemente alla mercé dei cambi climatici, delle intemperie e delle radiazioni solari, sono guarda caso i principali indicatori d'invecchiamento. Perciò se di protezione solare si deve parlare, lo si deve fare anche in inverno. Sarà **un approccio differente da quello estivo, più mirato e, per certi versi, più delicato**. L'importante è essere consapevoli dell'esposizione al sole e dei potenziali rischi che comporta. Quindi un unico approccio invernale? Dipende. Se restiamo **in città**, sarà sufficiente una protezione solare non troppo elevata, preferendo **prodotti con un'azione protettiva/antiossidante/anti-UV** (in città soffriremo di più l'effetto combinato di inquinamento/freddo/sole) **a più ampio spettro**. Quando andiamo **in montagna**, dovremo preoccuparci maggiormente del viso con **protezioni più elevate** (almeno 30, 50 per le prime uscite) perché dovremo tenere conto che **la pelle del viso è meno abituata al sole d'inverno**, che **il freddo la rende più reattiva** e che il riverbero della neve accentua fortemente l'effetto del sole.

continua ▶

Graziano Rombaldi
Make-up Artist

Jessica De Prà
Make-up Specialist

"Il fondotinta protegge la pelle"

VERO

Alcune donne pensano, ancora oggi, che il fondotinta danneggi la pelle aumentando l'insorgenza di brufoli e punti neri, rendendola più "grassa" e unta e non lasciandola respirare. Ma chi pensa questo sta forse confondendo il fondotinta con il "cerone" da palcoscenico. I fondotinta hanno subito una profonda evoluzione tecnologica negli anni: oltre alla classica funzione di uniformare l'incarnato grazie alla copertura garantita dai pigmenti, **sono un vero e proprio trattamento per la pelle** grazie all'inserimento nelle formule di vari principi attivi. Ad esempio sostanze antiossidanti (Vitamina E, Vitamina C): combattono i radicali liberi che si formano soprattutto a causa dei raggi UVA e dell'inquinamento e che sono responsabili dell'invecchiamento cellulare. Gli antiossidanti, assieme ai filtri solari fisici e/o chimici spesso presenti, **conferiscono protezione dalle radiazioni ultraviolette** (photo-aging). **I fondotinta si differenziano soprattutto per il tipo di pelle cui sono destinati**. Se per pelli sensibili contengono **principi attivi lenitivi**, come l'Allantoina che ha attività disarrossante. In quelli per pelli secche sono presenti **sostanze emollienti e idratanti** e attivi che prolungano l'idratazione nel tempo. Nei fondotinta "anti-age" sono presenti Acido Ialuronico per un immediato effetto riempitivo delle rughe, **principi attivi a effetto tensore** (lifting) e antirughe, come ad esempio la Vitamina A palmitato che stimola la sintesi del collagene. I fondotinta per pelli impure contengono **agenti antimicrobici** (ad esempio Capryloyl glycine) e **polveri adsorbenti**. Inoltre nei fondotinta si evita l'uso di ingredienti comedogenici, cioè sostanze che potrebbero aumentare il rischio di punti neri e brufoli. **L'uso del fondotinta è consigliato soprattutto alle donne, anche giovani, che vivono in città, perché crea una vera e propria barriera che protegge la pelle** dagli agenti esterni: radiazione solare, inquinamento, smog, vento e sbalzi di temperatura. L'importante è **scegliere il prodotto giusto per il proprio tipo di pelle** e avere cura di **struccarsi accuratamente la sera** per rimuovere, assieme al fondotinta, tutte le impurità che ha "bloccato" durante la giornata.

Graziano Rombaldi
Jessica De Prà

"Educational" continua anche nel prossimo numero...

Piccole esplosioni di vitalità

Vitamine in formato bambino per affrontare l'inverno.

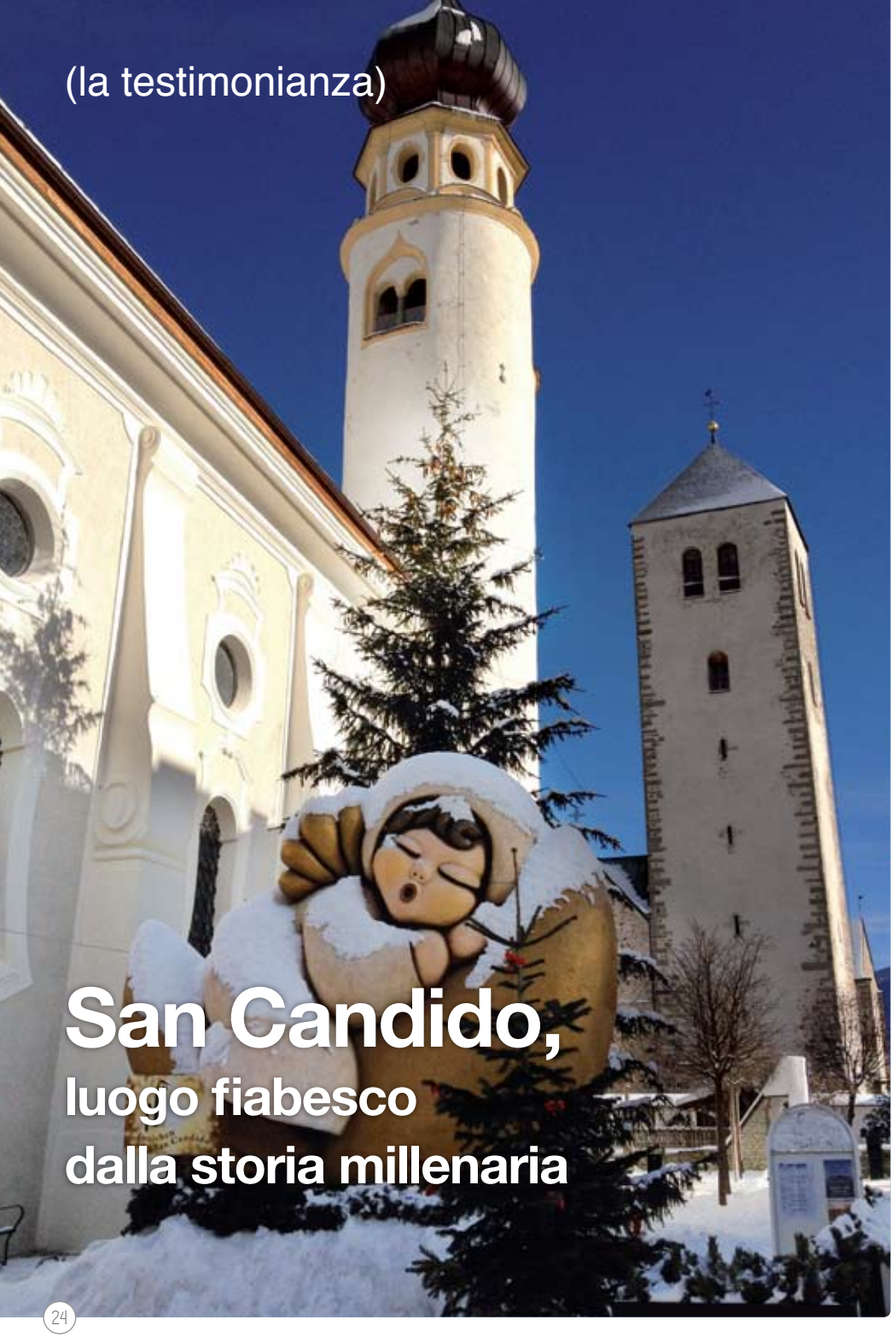
MULTIVITjunior
Integratore alimentare con 11 vitamine.

Le vitamine B e C
favoriscono il metabolismo energetico.
L'Acido Folico riduce stanchezza e affaticamento.

25 morbide toffees gusto frutta

MATERIE PRIME SELEZIONATE
RICERCA AVANZATA
RISPETTO PER L'AMBIENTE
ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

(la testimonianza)



San Candido, luogo fiabesco dalla storia millenaria

Fotografia gentilmente concessa dall'Associazione Turistica San Candido

Antico borgo dell'Alta Pusteria, al confine con il Tirolo austriaco, San Candido è circondato dalle maestose vette alpine delle Dolomiti, Patrimonio Unesco dell'Umanità, e da scorci che soprattutto in inverno sembrano scenari da fiaba.

Dott. Roberto Slaviero
Apotheke Hochpustertal
di San Candido (BZ)

Incastonata in uno scenario fiabesco tra le Tre Cime di Lavaredo, la Croda Rossa e la Punta dei Tre Scarperi, San Candido (Innichen) vanta una storia millenaria.
La costruzione del primo monastero di frati Benedettini, attorno al quale si svilupparono poi i primi insediamenti, risale all'anno 769 d.C.
San Candido è quindi il più antico monastero e uno dei primi insediamenti di tutto il Tirolo. L'antico borgo è stato anche nei secoli successivi un importante centro di culto religioso. Verso il 1140 il monastero benedettino fu trasformato nell'attuale complesso della Collegiata.
Cuore della cittadina è la sua caratteristica zona pedonale centrale, pulsante di vita grazie alla presenza di negozi, hotel, ristoranti e bar che in estate e in inverno si riempiono di turisti. Anche l'Imperatore Francesco Giuseppe trascorreva periodi di ferie a San Candido per le **rinomate sorgenti di acque minerali curative** situate sotto la Rocca dei Baranci.
San Candido offre possibilità di svago e divertimento per tutti, ma per le famiglie è il non plus ultra. Basta ricordare per esempio la pista ciclabile San Candido – Lienz e i due poli sciistici della Rocca dei Baranci e del Monte Elmo. Nel 2014 il Monte Elmo sarà collegato con gli impianti di risalita della Croda Rossa e del passo Monte Croce in Comelico, sviluppando così **uno dei più lunghi e bei collegamenti sciabili delle Dolomiti.**
Nel periodo dell'Avvento e del Natale le strade di San Candido si accendono di manifestazioni: concerti corali, banchetti di dolci natalizi e il presepe vivente che sfila lungo le vie e le piazze del centro. A Gennaio si tiene il **Festival Internazionale** continua ▶

Fotografia gentilmente concessa dall'Associazione Turistica San Candido

delle sculture di neve, che vedrà impegnati numerosi artisti da tutto il mondo.
I prati e i boschi intorno al paese sono curati egregiamente dai contadini della zona che hanno saputo preservare con amore l'ambiente. Sono punteggiati di piccoli ristoranti e rifugi, che offrono tipiche pietanze tirolesi e riscaldano l'anima e il corpo tra grappe e vin brûlé.
Situata nella zona pedonale centrale di San Candido, la **Farmacia Alta Pusteria - Apotheke Hochpustertal** ha una storia centenaria: è **una delle più antiche farmacie sull'asse tirolese Lienz-Bressanone**.
Nel 17° secolo, nello stesso edificio che ancor oggi ospita l'odierna farmacia, erano i monaci benedettini che con la loro antica sapienza, producevano farmaci e assistevano la popolazione e i viandanti che transitavano per San Candido. Come nei secoli passati, ancora oggi la Farmacia è un importante punto di riferimento per l'assistenza medico-farmaceutica della zona.

La Farmacia Apotheke Hochpustertal di San Candido

Slega il movimento!

TERMOcrema
ARNICA e ARTIGLIO DEL DIAVOLO
Effetto caldo.
Allevia la pesantezza muscolare
e articolare. Ideale per sportivi.
Tubo da 50 ml

GELcrema
IPPOCASTANO e ARNICA
Effetto freddo.
Azione lenitiva
e defaticante.
Tubo da 50 ml

MATERIE PRIME SELEZIONATE
RICERCA AVANZATA
RISPETTO PER L'AMBIENTE
ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

Mani arrossate, labbra screpolate, pelle del viso e del corpo inaridite: in inverno vento, freddo e umidità si alleano per aggredire la nostra barriera cutanea, che ci chiede una strategia protettiva potenziata. Scopri come detergere e nutrire la pelle per contrastare desquamazione e disidratazione.

Laura Busata
Formulatrice
cosmetologa

PELLE D'INVERNO, dissetarla per proteggerla

La pioggia, il vento, il freddo… è arrivato l'inverno. La pelle, ora più che mai, richiede protezione e cure particolari. La bassa temperatura e l'umidità sono i principali responsabili di tutti quei disturbi così comuni nella stagione rigida come screpolature, arrossamenti e couperose. Durante i mesi freddi la pelle si ritrova a "rallentare" le proprie attività, un po' come accade alle piante: ciò dipende per lo più dalla vasocostrizione legata alle basse temperature. Infatti, **per trattenere il calore corporeo, l'organismo corre ai ripari contraendo la portata dei vasi sanguigni**. La pelle, che è il nostro scudo dall'ambiente circostante, diventa più pallida e più fredda e disperde meno calore all'esterno. Questa dinamica mette in difficoltà **la cute**, la quale, **ricevendo meno nutrimento dal sangue, rallenta i ritmi dei propri processi**, tra cui la produzione dei lipidi che trattengono l'acqua. È per questo che insorge il problema della secchezza cutanea.
Per evitare i fastidi che comporta la pelle secca e screpolata, **è necessario prevedere una forte azione idratante, difendere la pelle e prendersene cura** con l'utilizzo di cosmetici specifici che la mantengano protetta e nutrita.

Una buona detersione per tutto il corpo è un ottimo punto di partenza: occorre **modificare le nostre abitudini rispetto alle stagioni dal clima più caldo**. Sono da prediligere **latti detergenti restitutivi**, formulati con tensioattivi delicati in associazione a sostanze lenitive ed emollienti, che garantiscano morbidezza e nutrimento. Quando ci laviamo, è utile preferire l'**acqua tiepida** a quella calda **per ridurre il rischio di aggredire il film idrolipidico della pelle**.

Dopo la doccia o il bagno e più volte nel corso della giornata, è essenziale idratarsi con creme corpo ricche di fattori emollienti. **Creme da viso e latti corpo forniscono alla pelle uno strato protettivo che contribuisce a trattenere l'acqua e a mantenere la cute elastica**. Particolare attenzione va data alle mani: i guanti non bastano a proteggerle dalle aggressioni del clima rigido. **La crema mani va applicata più volte** durante la giornata per creare una pellicola protettiva che le protegga. Anche il viso è particolarmente aggredito dai fattori esterni, è quindi consigliabile applicare una buona crema idratante il mattino e la sera e, perché no, portarla sempre con sé così da poterla utilizzare ogni qualvolta se ne senta la necessità. ■

DAL NOSTRO LABORATORIO

Crema riparatrice labbra PROPOLI, TEA TREE OIL, ALOE VERA

Protegge e ripara le labbra da vento, freddo e agenti esterni irritanti. Un mix di sostanze lenitive ed emollienti garantisce un effetto anti arrossamento e anti screpolatura. Ideale per gli sciatori.

Tubo da 10 ml

Bagno doccia nutriente LATTE

Detergente delicato formulato con proteine del latte che idratano, leniscono e proteggono. Rispetta il film idrolipidico della pelle procurandole un aspetto morbido e vellutato.

Flacone da 400 ml

Latte corpo idratante forte ACIDO IALURONICO e LATTOBIONICO

Unisce l'idratazione intensa a un'azione rinnovatrice dell'epidermide, regalandole elasticità e morbidezza. Grazie al Trealosio, aiuta la pelle a preservarsi dalla fisiologica perdita d'idratazione.

Flacone con dispenser da 250 ml

(la testimonianza)

"Una farmacia immaginata per accogliere e coccolare il cliente, grazie anche a una recente ristrutturazione e all'introduzione di nuovi servizi sanitari, che mette in primo piano, professionalità, innovazione tecnologica, attenzione al dettaglio e massima cura per le esigenze della persona".

TOP CINQUE

La Farmacia Centrale di Preganziol presenta i suoi 5 prodotti *top*

COLESTtab
integratore alimentare

Blister 30 compresse

1

"È tra gli integratori che consigliamo spesso e volentieri perché la Monacolina K del riso rosso fermentato contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo. Lo associamo spesso agli Omega-3 in modo da regolare anche il livello dei trigliceridi nel sangue."

SCIROPPO PROPOLI e DROSERA
integratore alimentare

Flacone 200 ml

2

"Questo sciroppo dal gusto gradevole di Eucalipto risulta particolarmente efficace per il benessere e la fisiologica funzionalità della mucosa orofaringea, per il tono della voce e per regolare la fluidità delle secrezioni bronchiali grazie agli estratti di Drosera, Lichene Islandico e Timo."

IMMUNOfluid
integratore alimentare

Flacone 200 ml

3

"Per sostenere le naturali difese immunitarie, anche di anziani e bambini consigliamo questo integratore a base di estratto di Echinacea e Arabinogalattano da Larice."

Latte a risciacquo VISO e OCCHI

Flacone 200 ml

4

" Ideale per la donna moderna, strucca delicatamente ma in modo efficace con un semplice risciacquo lasciando la pelle morbida e idratata. Di solito consigliamo di completare la detersione con il Tonico gel restitutivo ACIDO IALURONICO per svolgere una buona azione equilibrante sul pH cutaneo."

Gel ACIDO IALURONICO 40%

Dispenser 50 ml

5

"Un vero must della stagione fredda. Da applicare mattina e sera sotto la crema abituale per mantenere la fisiologica riserva d'acqua e salvaguardare la pelle dalla disidratazione e dall'invecchiamento: le microsfere di Acido Ialuronico microframmentato svolgono, infatti, un'ottima azione filler sulle rughe."

3 campioni alla prova

Balsamo osmotico antietà
ECTOINA E TREALOSIO
Ricco e avvolgente balsamo antietà ad azione globale. La sua rivoluzionaria formula con due brevetti depositati Osmoshield® e Microceramid® agisce su tutti i segni dell'invecchiamento cutaneo.

Vaso da 50 ml

Crema lifting antirughe
COLLAGENE TRIPLA AZIONE
Mentre vi accarezza con la sua texture vellutata, questa crema ristruttura profondamente la pelle grazie a una tripla azione sul collagene e contrasta la formazione di rughe superficiali.

Vaso da 50 ml

Sciroppo
PROPOLI e DROSERA
Integratore alimentare a base di estratti vegetali. Drosera, Lichene islandico e Timo favoriscono la fluidità delle secrezioni bronchiali. Grindelia ed Eucalipto risultano utili per le fisiologiche funzioni della mucosa orofaringea e per il tono della voce.

Flacone da 200 ml

MATERIE PRIME SELEZIONATE
RICERCA AVANZATA
RISPETTO PER L'AMBIENTE
ALTA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

DAL NOSTRO LABORATORIO

Per la cura del tuo bambino

Allantoina
Idrata, lenisce e allevia il rossore.

Olio di cotone
Protegge, azione emolliente.

BABY PASTA OSSIDO DI ZINCO
€ 8,90

BABY BAGNO OLEATO
€ 7,90

BABY CREMA IDRATANTE LENITIVA
€ 9,80

BABY SALVIETTE
72 salviette ultra delicate
OFFERTA!!! € 2,49

www.farmaciasanfrancesco.net
www.farmaciasanfrancesco.com
seguici anche su facebook