



A935605978

Mensile - Aprile 2016
0,50€ - Distribuzione gratuita
www.farmacialaboratorio.it

n. 15

CONSORZIO
FARMACIA LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Consigli, novità, eventi e offerte

SPECIALE BELLEZZA

Oggi nuove figure professionali
per la cura dei capelli
Pagina 16

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

Durante il mese di APRILE
puoi risparmiare

€ 10,00 SULL'ANALISI

Ritaglia il coupon a pagina 4

NATURA CHE CURA

Un valido supporto
per mantenersi in forma
Pagina 6

FOCUS

I ritmi circadiani
nell'alimentazione
Pagina 14

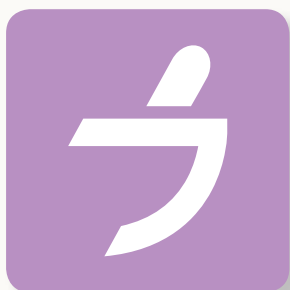


FIDELITY CARD

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

Siero Collagene

Trattamento idratante anti-aging



Trattamento

Clima secco, aria condizionata, vento, sole, sbalzi di temperatura sono alcuni degli elementi che possono scatenare o peggiorare la secchezza cutanea: la pelle del viso appare ruvida, lievemente desquamante, fragile e irritabile. Quando questa condizione è accompagnata da una diminuzione dell'elasticità e del tono della pelle può essere utile intervenire con prodotti ad azione idratante e anti aging come il Siero Collagene: un prodotto multi azione che apporta direttamente sulla pelle il collagene (idratante, elasticizzante, filmante e riempitivo delle rughe) e contiene un peptide che ne favorisce la sintesi. L'azione sinergica degli attivi è completata dalla presenza di Acido ialuronico che regola l'idratazione della cute favorendo maggiore elasticità e tono per la pelle.

Testato al Nichel, Cromo, Cobalto, Cadmio non contiene siliconi, parabeni, isotiazolinoni, cessori di formaldeide, EDTA e allergeni del profumo.



Per chi è indicato

È indicato per tutti i tipi di pelle in particolare quando c'è la necessità di ripristinare il naturale equilibrio idrico cutaneo o si vuole preparare la pelle all'applicazione della crema di trattamento.

Qualche consiglio in più

Per la deterzione prediligi il Latte Detergente e il Detergente Delicato alla Glycyrrhiza che detergono fisiologicamente la cute asportando le impurità e mantenendo inalterato il film idro-acido-lipidico. Il risciacquo può essere fatto con acqua tiepida o con il Tonic Camomilla e Arancio privo di alcool. La crema di trattamento deve essere scelta tra prodotti con azione idratante e nutriente.

Quando applicarlo

Va utilizzato mattina e sera, prima della crema di trattamento, stendendolo delicatamente dapprima sull'area periorbitale inferiore, proseguendo verso la palpebra, lungo l'arcata sopracciliare e infine nel resto del viso e del collo.

€ 15,00

€ 9,90

Utilizza questo coupon per l'acquisto del **Siero Collagene 30 ml**

Valido dall'1 al 30 Aprile 2016

Ritaglia il coupon e portalo con te in farmacia!

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA IN OFFERTA AD APRILE

Essendo il nostro corpo una macchina sofisticata, la sola determinazione del peso corporeo non è sufficiente per stabilire lo stato di benessere; anche il tessuto muscolare e adiposo svolge un ruolo importante

Per capire che cos'è la Bioimpedenziometria o BIA è necessario suddividere il nostro corpo in 3 parti: *il tessuto adiposo, muscolare e l'acqua.*

Questi tre elementi sono in grado di condurre la corrente elettrica in modo diverso. Il grasso condurrà la corrente elettrica in modo meno rapido rispetto ai muscoli e questi ultimi ancora meno rispetto all'acqua. Facendo passare una corrente elettrica a bassissima intensità e misurando la sua capacità di attraversare il nostro corpo, possiamo risalire alla composizione corporea di qualunque essere umano.

Inoltre, utilizzando della corrente elettrica con due frequenze diverse, si è in grado di determinare l'acqua presente all'interno e all'esterno delle cellule e la quantità dei relativi sali in essa contenuti come il potassio e il sodio fondamentali per la vita umana. La raccolta di tutti questi dati ci permette di capire, se una persona è in uno stato di benessere oppure no. Infatti, a parità di peso, un soggetto, che presenta una maggiore quantità di massa magra rispetto a quella grassa, sarà un soggetto "in forma" rispetto ad una persona con una più elevata quantità di grasso distribuito soprattutto a livello addominale. Quest'ultima sarà più esposta a ri-



schio di malattie come l'ipertensione, il diabete, le dislipidemie e la sindrome metabolica.

Tra i vari elementi, che possono essere rilevati, vi è anche il grado di idratazione del nostro corpo. Un buono stato di idratazione renderà più facili i processi e gli scambi metabolici con un conseguente migliore stato di benessere.

Un'ultima cosa: è un esame non invasivo, infatti si esegue mediante l'applicazione di quattro cerotti che fungono da elettrodi, ed è privo di dolore. Non ci resta, a questo punto, che augurarvi un buon esame!

RISPARMIA
€ 10,00
**PRESENTANDO
QUESTO TAGLIANDO**
**SULL'ANALISI DELLA
COMPOSIZIONE
CORPOREA**

PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO
Offerta riservata per tutto il mese di Aprile 2016

Piante e rimedi

Spesso è il mondo vegetale a fornirci un valido supporto per mantenerci in forma. Scopriamo la pianta che può aiutarci a ridurre il tessuto adiposo e più adatta al nostro tipo di alimentazione



ALGA MARINA

Chiamata anche *Fucus vesiculosus*, è una pianta acquatica ricca di iodio. Viene inserita in molte preparazioni dimagranti, in quanto stimola l'attività di una ghiandola molto importante, responsabile dell'utilizzo delle scorte di grasso presenti nell'organismo. Lo iodio è abbastanza carente nelle popolazioni che risiedono lontano dal mare e consumano poco pesce: l'uso di sale iodato è sicuramente da raccomandare, ma, per raggiungere le quantità minime di iodio, non basta. Anche perché l'u-

so del sale da cucina, benché iodato, va limitato il più possibile. Il *Fucus* è, quindi, una buona fonte di iodio, che deve essere evitata solo da chi soffre di malattie della tiroide, cardiache e ipertensione grave. Può dare nervosismo e palpitazioni, nel qual caso è meglio ridurre drasticamente la dose o smettere del tutto.

TÈ VERDE

La *Camelia Sinensis* dà origine sia al tè nero che a quello verde. La differenza risiede nel processo di lavorazione, che permette al tè verde di

Pillole di salute

SVOGLIATO O VOLENTEROSO A SCUOLA? È SCRITTO NEL DNA

Se un bambino è svegliato a scuola, è anche "colpa" del Dna che ha ereditato dai genitori, ovvero la genetica conta moltissimo nella motivazione individuale allo studio, per cui alcuni bambini e ragazzi possono essere di natura più motivati a studiare, rispetto ad altri, indipendentemente dalla bravura dei professori e dall'aiuto di mamma e papà coi compiti a casa. Lo rivela una ricerca su ben 13 mila coppie di gemelli identici e non, pubblicata sulla rivista *Personality and Individual Differences*. Non significa che insegnanti e genitori non debbano mettere impegno per motivare bambini e ragazzi allo studio, coinvolgerli e interessarli - spiega uno degli autori del lavoro, Stephen Petrill della Ohio State University ma che la motivazione allo studio è un fenomeno ben più complesso che va oltre il semplice incoraggiamento e dipende molto da fattori genetici ereditari, cioè è per molti versi una caratteristica innata. Questo lavoro è un classico studio su gemelli identici e gemelli non identici per pesare il ruolo di geni e fattori ambientali (stimoli esterni, scuola, influenza familiare e amicizie, etc) su una certa caratteristica, in questo caso la motivazione allo studio. I gemelli coin-

volti (dai 9 ai 16 anni di età) sono di sei Paesi diversi con sei differenti sistemi di istruzione. Gli esperti hanno studiato con vari test psicologici il grado di partecipazione, motivazione allo studio, o al contrario, la svogliatezza di ciascuno e visto che, di solito, i gemelli identici, che hanno identico Dna, condividono la motivazione allo studio o, al contrario, la svogliatezza; non così i gemelli diversi, che hanno Dna simile, ma non uguale. Da questa indagine i ricercatori hanno dedotto che la motivazione allo studio dipende da fattori ereditari almeno per il 40-50% e che, quindi, l'ambiente non ha un ruolo forte come si è creduto finora.

L'HDL? SI PUO' "FABBRICARE"

Ci sarebbero riusciti i ricercatori di

due Università americane, di Los Angeles e di Chicago, creando un colesterolo "buono" (l'HDL che ripulisce le arterie) artificiale. È costituito da nanoparticelle formate da un nucleo di oro e ricoperte di grassi e proteine che funzionano (o funzionerebbero) proprio come la parte migliore del colesterolo, quella che cattura i grassi presenti nelle arterie e che danno vita alle pericolose placche, e li trasporta nel fegato dove vengono metabolizzati ed eliminati. Ma per ora gli effetti di questo HDL fabbricato in laboratorio sono stati visti in provetta e testati solo negli animali. Ma, secondo i primi analisti, questo colesterolo buono può diventare parte integrante della terapia anti-aterosclerosi insieme a dieta e farmaci. Vedremo.



I nostri prodotti in offerta ad Aprile

MOMENT ACT

20 compresse

Per il trattamento dei dolori di varia origine e natura come mal di testa, mal di denti, nevralgie, dolori osteo-articolari e muscolari, dolori mestruali.



€ 9,90

~~€ 12,90~~

IMIDAZYL

Flacone 10 ml

Indicato negli stati allergici ed infiammatori della congiuntiva accompagnati da fotofobia, lacrimazione, sensazione di corpo estraneo e dolore.



€ 5,50

~~€ 7,80~~

RILASTIL SMAGLIATURE

Crema 200 ml

Migliora l'elasticità ed il turgore della cute, previene la formazione delle smagliature ed esercita un'intensa azione idratante e nutriente.



€ 36,45

~~€ 42,90~~

SOMATOLINE SNELLENTI 7 NOTTI ULTRA INTENSIVO

400 ml

Trattamento snellente intensivo grazie alla sua tripla azione snellente: lipolitica, drenante e anti-stoccaggio.



€ 40,90

~~€ 51,50~~

MAALOX REFLUSSO

14 compresse

Prodotto indicato per il trattamento del reflusso gastroesofageo al fine di ridurre i sintomi ad esso correlati.



€ 6,80

~~€ 8,50~~

ITAMI

10 cerotti medicativi

Cerotti sottili e inodori, si adattano alla superficie corporea. Per un'azione localizzata contro i dolori muscolari e articolari.



€ 14,50

~~€ 20,30~~

LACTOFLORENE PIANCIA PIATTA

20 bustine

I fermenti lattici vivi favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale. Gli enzimi contribuiscono alla digestione. Gli estratti vegetali favoriscono una regolare motilità intestinale.



€ 13,90

~~€ 19,90~~

IRIDIL GOCCE

Monodose

Gocce oculari lenitive, rinfrescanti e lubrificanti che attenuano le sensazioni fastidiose di prurito, bruciore e stanchezza.



€ 5,50

~~€ 7,80~~

GUM MAXIMUM CLEAN

Spazzolino

Ha uno specifico design delle setole che serve per aiutare a lucidare in modo efficace e delicato la superficie dei denti. Le differenti inclinazioni delle setole aiutano a sollevare ed eliminare la placca.



€ 2,45

~~€ 3,50~~

L'INTEGRAZIONE

NEGLI SPORT

ENDURANCE

Il mondo sportivo è costituito da tante discipline differenti per tipologia (sport individuale o di squadra), per luogo di attività (outdoor o indoor), per gli strumenti utilizzati, ma soprattutto per il **diverso sforzo e l'impegno** che viene richiesto al proprio fisico.

Praticare **sport ad alto livello di resistenza** comporta un elevato dispendio energetico per l'organismo che utilizza ossigeno, glicogeno e grassi per produrre l'energia necessaria ai muscoli per affrontare gli allenamenti e le competizioni. Durante il loro svolgimento l'organismo perde molti liquidi attraverso la sudorazione, che dovranno essere reintegrati per mantenere un'ottima performance fino al termine dell'impegno sportivo.

Per questo motivo allenamenti efficaci devono essere combinati con piani alimentari specifici: questi permettono, infatti, di ottenere un'alimentazione bilanciata che fornirà al proprio fisico gli elementi necessari per essere nella condizione migliore per lo svolgimento dell'attività sportiva; diventa, quindi, indispensabile preparare anche un buon piano d'integrazione, per fornire pronta energia all'organismo e reidratarlo in modo rapido. Infine, al termine dell'attività è necessario rifornire il proprio fisico di sali minerali e di zuccheri, per recuperare gli elementi persi, e di aminoacidi che andranno a riparare i muscoli danneggiati con lo sforzo.



PODISMO, RUNNING E MARATONE

L'attività sportiva aerobica, può essere suddivisa in sport prettamente di resistenza (Endurance), come il ciclismo, il podismo, il nuoto, il triathlon, lo sci di fondo, l'arrampicata, e in sport di potenza e concentrazione, come, ad esempio tutti gli sport di squadra, dove ci sono continui cambi di direzione (Stop & Go). Questo tipo di attività è senz'altro il miglior modo per raggiungere obiettivi legati al benessere psicofisico, ma permettono anche di ottenere grandi soddisfazioni agonistiche.

Per ottenere una buona performance nell'Endurance, è di fonamen-

tale importanza assumere, **PRIMA**, carboidrati facilmente assimilabili (maltodestrine in polvere, liquide o gel) per garantire un corretto apporto energetico. L'assunzione di Sali Minerali, **DURANTE**, è finalizzata alla reidratazione e non deve essere mai eccessiva. L'apporto, **PRIMA** e **DOPO**, aminoacidico, e **PROTEICO** al mattino, è finalizzato al mantenimento del tono muscolare, che può venire meno in questo tipo di attività.

PRO Action
SCIENCE OF SPORT NUTRITION

I RITMI CIRCADIANI NELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione è una formidabile arma per difendere ed incrementare il nostro stato di salute. Seguire i ritmi circadiani dell'organismo con gli alimenti della dieta mediterranea consente di raggiungere ottimi risultati e sentirsi subito molto meglio

L'organismo umano è una macchina meravigliosa, ma anche molto complessa.

È ormai appurato che l'organismo segue dei ritmi ben precisi, organizzati su base giornaliera, detti ritmi circadiani. Questi vengono scanditi dalla secrezione delle sostanze deputate alla regolazione, soprattutto ormoni e neuromediatori.

Questi ritmi non sono casuali, ma derivano dalla storia evolutiva del genere umano. Dal punto di vista fisiologico e metabolico noi siamo molto simili all'uomo del neolitico, che viveva a stretto contatto con la natura, facendosi dettare da essa i ritmi di base della fisiologia.

Anche le società contadine, che hanno soppiantato quelle dei cacciatori/raccoglitori, sono state caratterizzate da un fortissimo legame con i cicli della natura. Il sorgere ed il calare del sole hanno, da sempre, scandito il ritmo sonno-veglia della maggior parte del genere umano fino alla introduzione dell'illuminazione elettrica.

I ritmi circadiani di secrezione di molti ormoni e neuromediatori sono, a loro volta, legati al ciclo sonno-veglia e permettono il corretto svolgersi delle funzioni metaboliche di anabolismo (costruzione)

e catabolismo (destrutturazione). Il progresso tecnologico ha consentito all'uomo, nel giro di poco più di un secolo, di affrancarsi dall'obbligo di seguire i ritmi della natura, adeguandosi piuttosto a quelli della produzione industriale prima e della società dei servizi dopo. Gli effetti collaterali indesiderati di questo processo di distacco dai ritmi circadiani colpiscono lo stato di salute psicofisica di molte persone, generando spesso sintomatologie varie ed aspecifiche (i cosiddetti Mus), che successivamente possono sfociare in vere e proprie patologie

cronico-degenerative. Non sempre è possibile, anche volendo, tornare a seguire i ritmi circadiani per quanto riguarda il sonno-veglia ed anche per l'attività fisica, che andrebbe posizionata nella finestra mattutina e mai alla sera.

Seguire un'alimentazione circadiana è, invece, alla portata di tutti.

Si ottengono ottimi risultati in termini di salute psicofisica, riducendo le manifestazioni stress-correlate ed aumentando l'energia a disposizione. Inoltre migliora la composizione corporea, diminuendo il grasso totale ed il pericolosissimo grasso viscerale. Gli



I CAPELLI NELLA STORIA

Da sempre ai capelli è stata rivolta una particolare attenzione.

Anche oggi costituiscono un corredo prezioso. Accanto al dermatologo un operatore tricologico e il tecnico della microscopia per affrontare tutte le problematiche in maniera esaustiva



Nell'uomo la capigliatura si forma dopo la perdita della lanugine fetale, quale pelo permanente. Fenomeno puramente umano, le sue differenze sono tanto notevoli, da poter servire come base per la suddivisione del genere umano secondo gruppi.

Se ciò è materia per l'antropologo, le immagini pittoriche e scultoree del passato sono uno straordinario campionario di eccellenze, peculiarità e tradizione per quanto afferente alla capigliatura. Le parole degli storici ed i versi dei letterati ben presto esal-

tano le acconciature, cura costante dell'uomo e della donna sin dall'età neolitica, testimoniata dal ritrovamento di pettini d'osso negli scavi archeologici.

Talvolta raccolti in elaborate architetture, destinate a sciogliersi come l'incantesimo di una nevicata al tocco di un incontro amoroso, i capelli, in ogni tempo ed a qualsiasi latitudine, sono di grande impatto espressivo. Capelli che risplendono di festa nelle cerimonie allestite per segnare le tappe della vita: presso i Masai allorché vengono tagliati i teneri capelli al



COME RICONOSCERE IL DISAGIO EMOTIVO NEL BIMBO PICCOLO

Importante la prevenzione in campo psicologico e ruolo fondamentale di medici, infermieri, ostetriche per poterla realizzare.

Anacronistico continuare a scindere mente, corpo ed emotività

Insegnare a medici, infermieri, psicologi, ostetriche, a riconoscere precocemente il disagio emotivo del bambino piccolo: questa la missione della dottoressa Kaija Puura, professore di psichiatria del bambino all'Università di Tampere e Associate Director dell'Associazione Mondiale per la Salute del Bambino. L'incontro è stato organizzato dall'Associazione Il sorriso dei bimbi, coadiuvata da Pediatria on line, a Brescia nella raffinata cornice del Ristorante Carlo Magno. Qui si è svolta una serrata due giorni alla ricerca di un modo, rapido ma efficace, per riconoscere i primi segni di qualche cosa che non va. La professo-

ressa Puura ha abilitato i partecipanti all'utilizzo della "scala di allarme del disagio nel bambino": uno strumento sufficientemente facile per essere utilizzato da medici, ostetriche, infermieri nella pratica di tutti i giorni, ma sofisticato abbastanza per entrare nei meandri dell'emotività in formazione di un piccolo. Teoria, tecnica, ma anche un'occasione per gli operatori della salute per fermarsi a riflettere sull'importanza della prevenzione in campo psicologico e sul ruolo fondamentale di medici, infermieri, ostetriche per poterla realizzare. E su come sia anacronistico continuare a scindere mente, corpo ed emotività oc-

cupandoci di salute. Al lavoro, perciò, operatori seriamente intenzionati ad affermare nella pratica quotidiana il concetto di salute globale e di promozione del benessere. In questa sfida, fatta di professionalità, ma anche di tanto cuore, ancora una volta in campo "Il sorriso dei bimbi", associazione che da anni si occupa della formazione di tecnici e dell'aiuto di genitori nel campo della perinatalità. L'attenzione al "cuore" di salute e benessere ha fatto centro. Internazionalità, sapere, sensibilità e tanta bella passione per lo star bene del piccolo hanno creato una ricetta nuova, che fa proprio venire voglia di continuare così.

La mia nuova silhouette
all'orizzonte



LA BELLEZZA NON HA ETÀ
LIERAC
P A R I S

IN FARMACIA

Per maggiori informazioni www.lierac.it