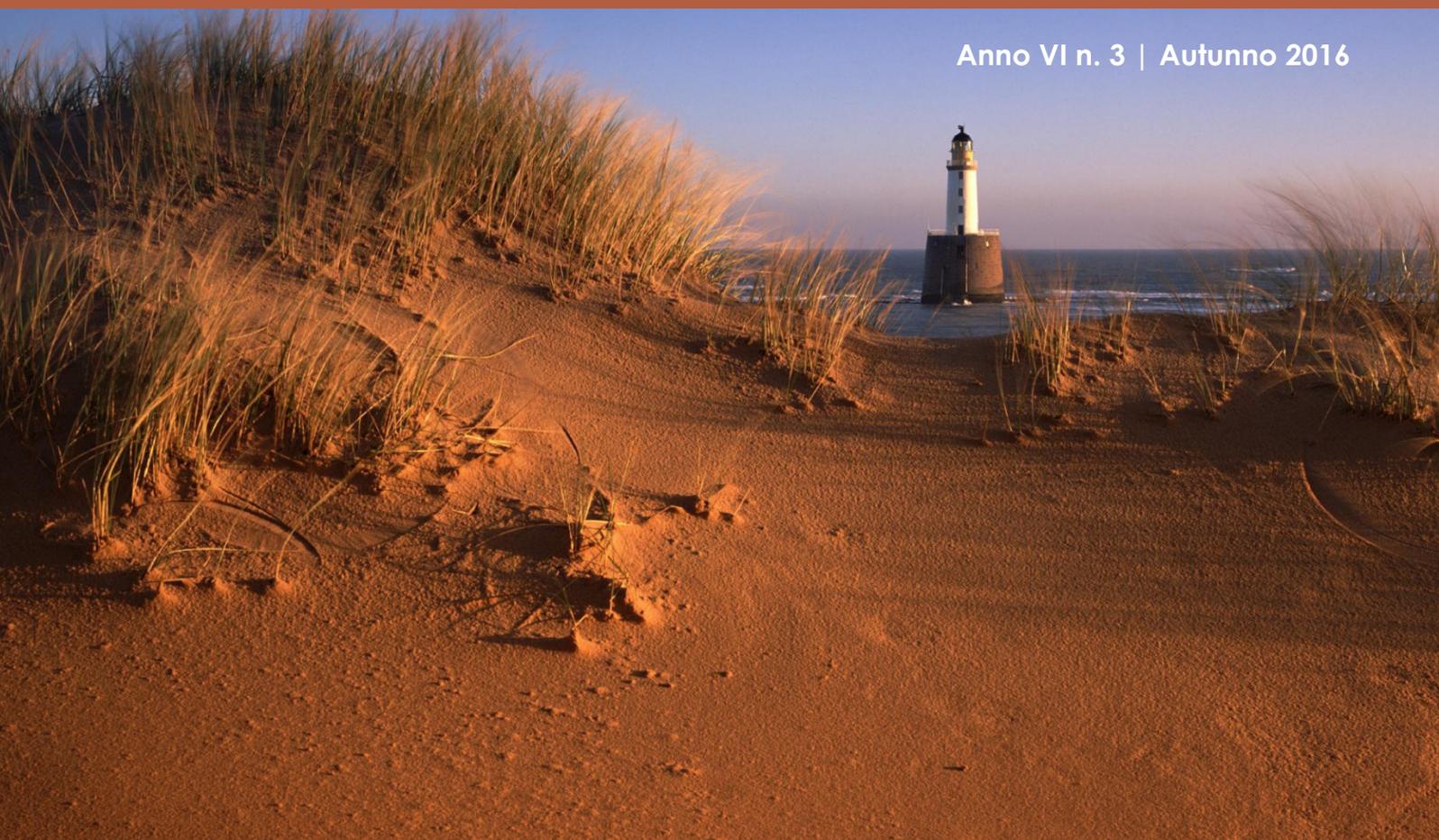


# Il Farmacista CONSULENTE

IDEE  
E CONSIGLI  
PER IL BENESSERE

Anno VI n. 3 | Autunno 2016



## MAL DI SCHIENA

Un dolore diffuso:  
quali le cause,  
i sintomi, le terapie,  
anche naturali.

P.2

## PELLE E CAPELLI

Dopo lo stress estivo, molti sono  
i disturbi che possono riguardare  
la nostra pelle ed i capelli.  
Ecco come intervenire.

P.4-5

## PREVENZIONE

Come prevenire  
i malanni  
della stagione fredda  
in maniera naturale.

P.7

## IL MAL DI SCHIENA

**Il mal di schiena è un disturbo molto diffuso che colpisce tutti almeno una volta nella vita.**

**Il dolore può variare da lieve a molto forte e può essere di breve o di lunga durata. Spesso il mal di schiena può rendere difficile praticare molte attività della vita quotidiana.**

### CHE COS'È?

In genere all'origine del mal di schiena (lombalgia) c'è una contrattura dei muscoli vicini alla colonna vertebrale.

Dopo uno sforzo eccessivo o un piegamento veloce, oppure a causa di una postura errata, i muscoli vicini alle vertebre si infiammano e si contraggono in uno spasmo acuto e doloroso.

Il mal di schiena può colpire in tre diverse parti: cervicale (torcicollo accompagnato a volte da vertigini e ronzii alle orecchie), dorso (dovuto a un problema di postura), regione lombare (il mal di schiena più diffuso: può dipendere da una contrattura o da una posizione errata).

Oltre alle cause più comuni già accennate, il mal di schiena può sfociare anche per motivi più gravi.

### TIPOLOGIE

#### Acuto

Il mal di schiena acuto si presenta con un dolore lancinante o sordo e di solito colpisce la parte inferiore del dorso. Il dolore può essere intermittente, ma in genere è costante e varia solo di intensità.

Il trattamento è a breve termine (4-6 settimane) e ha solitamente un esito positivo.

#### Cronico

Il mal di schiena cronico si mostra con un dolore profondo, lancinante, sordo o bruciante localizzato in un'area del dorso o delle gambe (dolore radicolare). È possibile avvertire intorpidimento, formicolio, bruciore o una sensazione simile a punture di spilli agli arti inferiori. In genere, le attività quotidiane possono risultare difficili da eseguire. Il mal di schiena cronico tende a durare a lungo.

#### SINTOMI

Il sintomo che accomuna tutti i tipi di mal di schiena è il dolore. A partire dalla collocazione precisa, dall'intensità, dalla durata e dai particolari momenti durante la giornata in cui si riscontra la sensazione dolorosa, si può stabilire con precisione la natura del disturbo.

#### TERAPIE

Le terapie contro il mal di schiena hanno questi obiettivi:

- ridurre l'intensità del dolore;
- restituire la capacità lavorativa individuale;
- permettere al paziente di sopportare il dolore residuo;
- ottenere la remissione completa dei sintomi, in assenza di gravi cause sottostanti.

Le terapie variano a seconda del disturbo. I farmaci più usati sono i rilassanti muscolari, i narcotici, gli antinfiammatori non steroidei.

Anche dalla natura possiamo trovare beneficio. Ecco alcune piante amiche:

- **ARTIGLIO DEL DIAVOLO:** pianta efficace per contrastare infiammazioni, contusioni, reumatismi e dolori alla schiena e ad altre parti del corpo.
- **RIBES NERO:** potente antinfiammatorio, utile in caso di dolore sia acuto che cronico del mal di schiena.
- **ARNICA:** pianta con proprietà antinfiammatorie, analgesiche ed antiecchimotiche.

La fisioterapia, l'esercizio fisico, lo stretching e il rafforzamento muscolare sono spesso utilizzati per modificare la postura e ridurre l'incidenza del disturbo. Anche i massaggi di un terapeuta esperto e la digitopuntura possono dare effetti positivi per una rapida guarigione.

**Per il mal di schiena e i dolori articolari ti consigliamo gli integratori naturali BOSWELLIA di EOS a base di estratto secco ad alta titolazione di acidi boswellici e COLLIVISC di SANOFI a base di Curcuma e Vitamina C**



### Il Farmacista Consulente

Anno VI, n. 3 - Autunno 2016 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

**Direttore Responsabile:** Martina Berno

**Redazione e comitato scientifico:** Dr.ssa Maria Teresa Gallo, Dr.ssa Martina Guala, Dr. Gabriele Zanini

**Editore:** Iris Service S.a.s. via C. Scarpa, 11 31040 Volpago del Montello (Tv) Tel. 0423.870083

**Stampa:** DBS di De Boni Silvio & C. snc Via Quattro Sassi, 4 32030 Rasai di Seren del Grappa (BL)

**Tiratura:** 30.000 copie

**Contatti:** info@ifarmacistaconsulente.it

## L'ASTENIA AUTUNNALE

L'autunno è una vera e propria stagione di transizione tra il caldo estivo e il gelido inverno. I cali di temperatura e le giornate che si accorciano sono alcune delle caratteristiche che comportano in gran parte delle persone una strana letargia.

Questa sensazione di forte stanchezza e facile irritabilità ha un nome preciso: astenia autunnale. Si tratta di una sindrome di cui soffre circa l'80% della popolazione italiana.

### SINTOMI

L'astenia autunnale coincide con il ritorno dell'ora solare: a risentirne sono principalmente il metabolismo e il ciclo sonno-veglia.

Le ore di luce diminuiscono e le conseguenze dirette sono due:

- cala il buonumore, uno stato d'animo legato alla produzione di serotonina – l'ormone della felicità – attivata dalla luce;
- aumenta la secrezione di melatonina, l'ormone che comunica al cervello che è ora di dormire quando si fa buio.

Altri sintomi caratterizzanti sono la difficoltà di svegliarsi al mattino, la stanchezza fisica, la difficoltà di concentrazione, l'irritabilità e la debolezza diffusa.

E' un problema temporaneo e facilmente superabile, grazie a dei semplici accorgimenti e a uno stile di vita sano ed equilibrato.

### REMEDI NATURALI

Contro i mali del cambio di stagione è possibile ricorrere ad alcuni aiuti naturali reperibili in Farmacia.

- Il **Ginseng**: è una pianta dalle proprietà toniche e adattogene, che aumenta la capacità dell'organismo di adattarsi allo stress, rafforza il sistema immunitario, endocrino e nervoso e migliora le capacità fisiche e mentali;
- la **Spirulina**: quest'alga grazie all'elevato contenuto di vitamine e Sali minerali, è ideale per ridare energia, per contrastare la spossatezza e la stanchezza cronica;
- la **Pappa reale**: è ricca di proprietà toniche e ricostituenti, aumenta la vitalità e lo stato di benessere psicofisico, ottimizzando la capacità di resistenza dell'organismo;
- l'**Aloe**: favorisce la rimineralizzazione (di calcio, cromo, ferro, fo-



sforo, magnesio, manganese, potassio, sodio, zinco) e la depurazione dell'organismo. È ricca di

vitamine A, C, D, E e di vitamine del gruppo B.

### OMEOPATIA

A base di *Acidum Phosphoricum*, *Citrus medica limonum*,

*Ginseng* e *Cocculus*, **VC-15** è un prodotto omeopatico

efficace in caso di mancanza di energia, stanchezza

fisica e mentale, scarsa capacità di concentrazione e

disturbi del sonno.



### AUTUNNO E ALIMENTAZIONE

Per far meglio adattare l'organismo ai cambiamenti climatici in vista della stagione fredda è importante seguire una dieta equilibrata con il giusto apporto di vitamine, antiossidanti, minerali e fibre.

Innanzitutto è consigliato mangiare frutta e verdura di stagione. Il rosso dei melograni, il giallo delle patate, il verde delle mele, l'arancio dei cachi: un arcobaleno di colori e sapori che regala un importantissimo sostegno al nostro fisico. Anche bere spremute di arancia e pompelmo, frutti ricchi di vitamina C, permette di rinforzare le difese immunitarie. Grande importanza hanno anche i legumi (ceci, orzo, farro, fagioli...) prodotti ricchi di proteine ad alto valore biologico e amminoacidi essenziali.



# PELLE E CAPELLI DOPO L'ESTATE

Con il rientro dalle vacanze estive, dobbiamo prendere i giusti accorgimenti per ritrovare la piena salute e la bellezza di pelle e capelli, cercando di mantenere i benefici di una corretta esposizione al sole.

## PELLE

Una volta messe in pratica le attenzioni consuete per evitare le scottature, l'esposizione al sole diventa davvero benefica per l'organismo, poiché permette di sintetizzare la vitamina D, rinforza il sistema immunitario, favorisce il buon umore e riduce la crescita dei microrganismi della cute.

### MANTENERE I BENEFICI DELL'ABBRONZATURA

Anche dopo l'estate è possibile prolungare gli effetti benefici del sole sulla pelle del corpo e del viso, in modo semplice e naturale.

Innanzitutto è fondamentale curare **l'alimentazione**. Fare il pieno di frutta, verdura ricche di antiossidanti e vitamine e bere molta acqua è necessario per prolungare l'abbronzatura ed evitare la secchezza della pelle.

Utilizzare **oli detergenti** per lavarsi (con acqua tiepida e non calda) come **EXOMEGA della linea A-DERMA** che puoi trovare nella nostra Farmacia, limita la desquamazione e aiuta a mantenere la pelle compatta ed elastica. Quando ci asciugiamo, cerchiamo di tamponare la pelle con l'asciugamano, piuttosto che sfregarla, per evitare di stressarla troppo ed agevolare la perdita del prezioso colorito. È bene applicare giornalmente una **buona crema idratante**.

È inoltre necessario **evitare l'uso di prodotti a base di alcool**, come i profumi ad esempio, che rischiano di seccare la nostra pelle. Meglio preferire acque profumate o creme agli oli essenziali, che mantengono inalterata l'idratazione della nostra cute.

Un aiuto in più nel mantenere una bella abbronzatura a lungo, viene dagli **integratori naturali** a base di vitamina A,

C, E e Carotenoidi che puoi trovare nella nostra Farmacia.

### CATTIVA ESPOSIZIONE E DANNI ALLA PELLE

Un'eccessiva esposizione al sole dei mesi estivi, lascia molto spesso la sua impronta sulla nostra pelle.

Le **macchie scure** colpiscono principalmente le donne. Sono antiestetiche a vedersi, ma fortunatamente, in genere benigne. Alla base della loro comparsa c'è una non uniforme distribuzione della melanina, il pigmento che conferisce il colorito bruno alla pelle e che è prodotto da speciali cellule (dette melanociti). Per prevenire le macchie scure è indispensabile proteggere la pelle con creme contenenti alti fattori di protezione, da spalmare sempre, anche nelle giornate nuvolose e in città. Sono anche consigliati dei peeling per eliminare le cellule morte della pelle.

Le **macchie bianche** possono essere causate da diversi fattori che vanno dalle malattie della pelle all'eccessiva esposizione al sole. Di base si formano quando c'è un malfunzionamento dei melanociti con conseguente insufficiente produzione di melanina.

Ci sono però anche delle infezioni che possono provocare le macchie bianche e che sono essenzialmente fungine. Anche i nevi acromici, ovvero non pigmentati, si presentano come macchie bianche.

La terapia per questo tipo di problema cutaneo dipende quindi dalla causa scatenante. Di solito vengono prescritte creme topiche, antifungine e lozioni cortisoniche.

Comuni rimedi naturali per attenuare l'effetto delle macchie sono l'aloè vera e gli integratori di vitamina D, E e Calcio.

### EXOMEGA-OLIO DETERGENTE

Nella nostra Farmacia puoi trovare l'**OLIO DETERGENTE EXOMEGA** della linea **A-DERMA** adatto in particolare per persone con pelle secca e a tendenza atopica. **EXOMEGA** è la prima gamma di **A-DERMA** a beneficiare delle proprietà lenitive e regolatrici delle Plantule d' Avena Rhealba e grazie alla sua consistenza setosa, ti permette di ristrutturare la naturale barriera cutanea.

**CHIEDICI MAGGIORI INFORMAZIONI!**



### I nevi e il melanoma

I nevi sono raccolte intracutanee di melanociti e si manifestano con lesioni in chiazza o nodulari a limiti netti e stabili nel tempo. Si riscontrano nel 35% dei soggetti adulti di razza bianca senza distinzione di sesso, in media sono 15-20 per persona.

Il melanoma è un tumore maligno che può svilupparsi su un nevo già esistente. La spia di trasformazione tumorale può essere il cambio di forma, colore o dimensione del nevo.

La migliore prevenzione, oltre all'autocontrollo, è la valutazione periodica eseguita dal dermatologo che attraverso strumenti specifici riesce a esaminare nel dettaglio i nevi e a monitorarli nel tempo.



### CAPELLI

Al ritorno dalle vacanze, quando inizia l'autunno, è normale assistere ad una perdita di capelli più abbondante del solito e questo avviene perché i capelli concludono il loro ciclo vitale e vengono sostituiti da una nuova chioma.

Tuttavia, se la perdita risulta eccessiva è consigliabile sottoporsi ad una visita dermatologica per escludere un principio di alopecia. I fattori che causano quest'ultimo disturbo sono diversi e possono essere: disturbi metabolici e ormonali, stress psicologico, carenze dietetiche ed ereditarietà.

Per risolvere la caduta dei capelli si potrà acquistare, in farmacia, delle fiale anti-caduta che hanno lo scopo di stimolare naturalmente la crescita e la normalizzazione della produzione sebacea. Anche in questo caso è importante curare l'alimentazione nutrendo il nostro organismo con cibi che contengano vitamina A, B, C ed E e minerali come zinco, ferro, rame, silicio, magnesio e ferro. Inoltre, dopo l'estate, i capelli si rivelano più duri e aridi non risultando morbidi, lucenti e flessuosi come prima. Alla vista spesso sembrano spenti e al tatto appaiono stopposi, si spezzano facilmente, con numerose doppie punte e risulta difficile la pettinatura. E' necessario, per ripristinare il danno, concentrarsi sulla detersione dei capelli che deve essere molto accorta. Se non sappiamo bene quali prodotti facciano al caso nostro possiamo riferirci al nostro farmacista di fiducia che potrà indicare i prodotti da utilizzare e la modalità specifiche di applicazione.



### BIOMINERAL ONE CAPELLI

Grazie a **BIOMINERAL ONE**, un integratore alimentare a base di Lactocapil Plus con Biotina, Vitamina DJ, aiuti a mantenere forti e sani i tuoi capelli, rafforzandone la struttura e diminuendone la caduta quotidiana.



# GLI ANZIANI E LA VISTA

**Nelle persone anziane insorgono spesso disturbi oculari più o meno gravi che possono compromettere gravemente la vista. Controlli oculistici regolari possono aiutare a prevenire e tenere sotto controllo questi disturbi.**



Le malattie oculari possono manifestarsi singolarmente, come conseguenza di altre malattie (generalì o locali) o in seguito a infezioni. La loro comparsa è solitamente graduale e può essere subdola.

## LA CATARATTA

Tra i disturbi più comuni troviamo la cataratta, un'opacizzazione del cristallino dell'occhio che crea offuscamento permanente della vista, abbagliamenti, elevata ipersensibilità alla luce ed insorgenza o peggioramento della miopia (difetto di visione di oggetti o persone lontani).

La rimozione chirurgica del cristallino viene spesso prevista anche nella fase iniziale della malattia quando non si hanno ancora gravi peggioramenti della vista (tenendo però conto del caso specifico di ciascun paziente). Per evitare o comunque ritardare la comparsa della cataratta è bene migliorare il proprio stile di vita, mangiare frutta e verdura, integrare le carenze

di vitamina C, E ed antiossidanti, eliminare il fumo, proteggere gli occhi dai raggi UVA portando occhiali da sole, tenere sotto controllo il colesterolo e la glicemia.

## IL GLAUCOMA

Il glaucoma, ovvero l'aumento della pressione intraoculare, può provocare danni permanenti al nervo ottico, ed è una delle più frequenti cause di cecità al mondo. Il riconoscimento precoce e il trattamento (farmacologico o chirurgico) di questo disturbo è molto importante.

La maggior parte dei glaucomi è cronica e non da immediatamente disturbi al soggetto. Un modo per verificare la presenza di glaucoma allo stato iniziale è quello di sottoporsi alla misurazione della pressione intraoculare (tonometria). I principali fattori di rischio per il glaucoma sono:

- Pressione intraoculare (rischio elevato: valori superiori a 20,5 mmHg; presenza di glaucoma: valori > 23 mmHg)
- Età (maggiore rischio persone con più di 60 anni)
- Anamnesi familiare (familiarità e genetica)
- Miopia
- Diabete

## LA RETINOPATIA DIABETICA

La retinopatia diabetica è una complicanza del diabete mellito cui sono particolarmente soggette le persone anziane: può portare a cecità e richiede una diagnosi precoce, cui va fatta seguire una terapia con chirurgia laser e un'ottimizzazione del controllo del diabete.

## LA DEGENERAZIONE MACULARE SENILE

La degenerazione maculare è una comune malattia dell'occhio che si può presentare nella terza età. In seguito al danneggiamento di quella parte della retina denominata **macula** si determina la perdita della visione centrale. Il danno maculare comporta un'alterata visione dei colori e del contrasto, una deformazione e la sensazione della scomparsa di una zona dell'immagine. Nei casi più gravi si percepisce una vera e propria "macchia nera". La degenerazione maculare può colpire solo un occhio o entrambi, anche se ciò potrebbe accadere in tempi diversi. Il trattamento della malattia comprende iniezioni intravitreali, terapia fotodinamica, laser ed intervento chirurgico di traslocazione maculare.



# PREVENIRE NATURALMENTE

L'autunno rappresenta il miglior momento per prevenire le malattie da raffreddamento che si presentano puntuali con l'arrivo dell'inverno.

## IL SISTEMA IMMUNITARIO

Il nostro organismo è protetto da un sistema immunitario, che mette in atto dei meccanismi di difesa in più livelli. È un apparato articolato, in grado di opporsi velocemente e con puntualità ad ogni potenziale nemico, che sia esso una cellula infetta da un virus, un microorganismo, una proteina estranea o una cellula tumorale. Con il cambio di stagione e l'arrivo delle temperature più fredde e sbalzi repentini, il nostro organismo potrebbe ritrovarsi stanco, debilitato e anche il sistema immunitario potrebbe avere degli acciacchi. Ecco perché è bene coadiuvare il suo operato di difesa.

## IL RAFFREDDORE

Il raffreddore è un'infezione contagiosa delle vie aeree superiori molto comune e provocata dal Rhinovirus (di cui esistono più di 100 tipologie diverse). L'aria secca e il fumo (anche passivo) possono abbassare la resistenza del nostro organismo alle infezioni del virus.

Solitamente i primi sintomi del raffreddore sono il bruciore alla gola, il naso che cola, gli starnuti. Il muco nasale può presentarsi molto liquido e di colore giallastro o verdastro.

## L'INFLUENZA

L'influenza è una malattia virale acuta che può essere causata da tre diversi tipi di virus: di tipo A, B e C. È molto contagiosa e si trasmette per via aerea attraverso goccioline di muco e di saliva. I sintomi che la caratterizzano si manifestano abbastanza improvvisamente e comprendono il raffreddore, il mal di gola, la tosse secca, la febbre alta e i dolori muscolari.

Quest'infezione virale non va confusa con la sindrome simil-influenzale che presenta per l'appunto sintomi simili a quelli dell'influenza vera e propria, ma ha generalmente una durata e un'intensità minori.



## I RIMEDI NATURALI



Nell'ambito della medicina naturale, le malattie invernali vengono prevenute rinforzando le difese immunitarie del nostro organismo grazie a metodi omeopatici e fitoterapici adatti a persone di tutte le età e che si possono trovare nella nostra Farmacia.

**ECHINACEA:** questa pianta medicinale è conosciuta per le sue qualità antivirali ed immunostimolanti. L'echinacea permette di rinforzare il sistema immunitario soprattutto contro le malattie da raffreddamento batteriostatiche, virustatiche e antinfiammatorie.

**PROPOLI:** è una sostanza resinosa e aromatica che viene raccolta dalle api sulle gemme, sulle foglie o sulla corteccia delle piante. È un potente antisettico con proprietà antinfiammatoria, balsamica, cicatrizzante e immunostimolante.

**OSCILLOCOCCINUM:** metodo omeopatico usato come trattamento preventivo dell'influenza o come trattamento curativo degli stati influenzali.

È composto da granuli di *Anas Barbariae*, *Hepatis* e *Cordis extractum*, con l'aggiunta di saccarosio e lattosio.

## QUALCHE CONSIGLIO

In tavola sono indispensabili frutta e verdura ricche di vitamine e Sali minerali, anche se non devono mancare apporti di cereali, latte, carne, pesce e uova. Molto utile è l'assunzione di **vitamina C** che ha un'azione antinfiammatoria, aumenta le difese dell'organismo, lo protegge dalle infezioni provocate da virus e batteri e facilita l'assorbimento del ferro, minerale antifatica per eccellenza.



## SOS ARTICOLAZIONI

Proprio come può capitare a noi, anche i cani possono essere colpiti da problematiche articolari, alla cui base vi sono processi di tipo infiammatorio, acuto o cronico. Le articolazioni più colpite sono solitamente ginocchio, anca, gomito, tarso e spalla. Sono interessate in particolare le razze grandi poiché hanno un accrescimento del corpo più veloce ma anche i cani anziani.

### I SINTOMI

Tra i più comuni troviamo l'avversione a muoversi o a fare una determinata azione, lo zoppicare, la postura o l'andatura fuori dalla norma, il rifiutare di essere toccato in alcune parti del corpo. A volte l'articolazione colpita può risultare dolorante, gonfia e calda ed è possibile sentire dei rumori anomali provenire dalla zona. Altri sintomi possono essere mancanza di appetito, cambiamento di umore, aggressività, dimagrimento.

### COSA FARE

Una volta che è iniziato un processo di infiammazione articolare si può cercare di rallentare lo sviluppo e calmare il dolore. Accertata la patologia, il veterinario può prescrivere dei farmaci che possono aiutare a controllare l'infiammazione ed a diminuire il fastidio. In alcuni casi è previsto l'intervento chirurgico con successiva fisioterapia.

**E' importante che l'animale malato segua un'alimentazione equilibrata, con l'inserimento di integratori, sempre indicati dal veterinario e che si possono richiedere in Farmacia.**



## I SERVIZI DELLA FARMACIA

<p>AUTOANALISI DEL SANGUE</p>	<p>ECG</p>	<p>HOLTER ECG</p>	<p>HOLTER PRESSORIO 24H</p>	<p>BAROPODIOMETRIA</p>	<p>DENSITOMETRIA OSSEA</p>
<p>MISURAZIONE PRESSIONE GRATUITA</p>	<p>TEST INTOLLERANZE ALIMENTARI</p>	<p>TEST UDITO GRATUITO</p>	<p>OMEOPATIA E FITOTERAPIA</p>	<p>PESATURA BAMBINI GRATUITA</p>	
<p>FORATURA LOBI</p>	<p>ANALISI DELL'ACQUA</p>	<p>REPARTO CELIACHIA</p>	<p>INTEGRATORI PER SPORTIVI</p>	<p>VETERINARIA</p>	<p>NOLEGGIO E VENDITA ELETTROMEDICALI</p>