

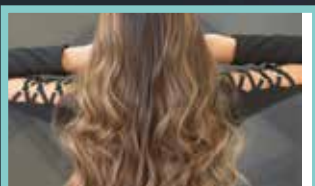
FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

ELEONORA PEDRON, VOLA SEMPRE PIÙ ALTO



TEST
STABILO BOARD



CAMBIO STAGIONE:
CURA DEI CAPELLI



SUPPORTO DEL SISTEMA
ARTICOLARE



UN DOLCE FARMACO
IL CACAO

Mensile n.111 - Marzo 2025 - 0,50€ - Distribuzione gratuita



FIDELITY CARD

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



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

METABOLICO

OMEGA3 EPA PLUS



40% EPA e 20% DHA

Per il mantenimento di una normale
pressione sanguigna e dei normali **livelli di trigliceridi.**

120 PERLE
Senza glutine

Integratore alimentare ricco
di acidi grassi della serie Omega3
Materia prima certificata



Omega 3 sottoforma
di esteri, per un **migliore
assorbimento.**



DIOTALAB



www.laboratoriodellafarmacia.it

Test Stabilo board



PRODOTTI CONSIGLIATI



ARTIXX

Per il benessere articolare

Integratore alimentare formulato con Boswellia, Uncaria e Zenzero, principi da sempre noti per i loro benefici effetti in grado di favorire le fisiologiche funzioni articolari.



ARTIGLIO DEL DIAVOLO CREMA

Per un sollievo a livello cutaneo

Emulsione a base di estratto secco di Artiglio del Diavolo al 2% (corrispondente al 40% di tintura), tradizionalmente utilizzata per favorire il fisiologico benessere della cute a livello delle zone articolari e muscolari.

BIOVENUM 1000

Un sollievo per le gambe pesanti

Integratore alimentare a base di Diosmina, Esperidina micronizzate e Mirtillo. Il Mirtillo favorisce la funzionalità del microcircolo donando un senso di benessere in tutti i casi di pesantezza alle gambe.



CONDROPLUS

Un supporto per le cartilagini

Integratore alimentare a base di Condroitina, Glucosamina e Metilsulfonilmetano.

*La condroitina fornisce i nutrienti necessari al mantenimento del fisiologico stato di salute delle cartilagini al fine di prevenirne la degradazione

*[Mark G. Papich, Chondroitin Sulfate, Editor(s): Mark G. Papich, Saunders Handbook of Veterinary Drugs (Fourth Edition), W.B. Saunders, 2016, Pages 156-158, ISBN 9780323244855, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-24485-5,00158-3>].



MICROCIRCOLO

Per favorire la circolazione venosa

Integratore alimentare formulato con estratti selezionati di Rusco, Centella, Semi d'Uva, Meliloto e Ginkgo. Il Ginkgo, l'Uva e la Centella favoriscono la funzionalità del microcircolo, il Rusco e il Meliloto favoriscono la funzionalità della circolazione venosa e del plesso emorroidario.

La postura è l'adattamento personalizzato di ogni individuo all'ambiente fisico, psichico ed emozionale. Molteplici infatti sono i fattori che possono alterare il nostro assetto posturale: durante il lavoro, ad esempio, è facile assumere quotidianamente posizioni scorrette così come in presenza di dolori fisici, in cui si tende a compiere variazioni posturali per sentire meno dolore. Anche condizioni di sovrappeso o obesità possono portare un sovraccarico a livello di schiena e arti inferiori. Ad influenzare la postura concorre anche lo stato emotivo: quando si è tristi e insicuri non solo ci si "chiude" mentalmente ma si è portati anche a chiudere le spalle, al contrario di quando si è felici e sicuri di sé dove si cammina a testa alta e con il petto in fuori.

In farmacia è possibile effettuare il test per la valutazione di postura e appoggio plantare mediante l'utilizzo di una pedana baropodometrica (STABILO BOARD) che rileva la quantità di carico esercitata su ciascun punto d'appoggio del piede e il baricentro corporeo. Attraverso lo studio della distribuzione del peso si può risalire alla presenza di problemi ai piedi, alle articolazioni, alla schiena o alla circolazione venosa degli arti inferiori e attuare di conseguenza correzioni come l'utilizzo di plantari ortopedici su misura.

Il test si svolge in due fasi: la prima consiste in un'analisi statica in cui il paziente rimane immobile sulla pedana per qualche minuto e permette di valutare la percentuale di carico sugli arti inferiori in base al peso corporeo, la superficie d'appoggio e la relativa pressione. La seconda fase invece è dinamica in cui il paziente cammina più volte sulla pedana, al fine di rilevare l'appoggio della pianta, lo spostamento del peso corporeo e i tempi di carico. È un esame indolore che dura una ventina di minuti circa e non necessita di preparazioni. L'analisi dei risultati permette lo studio della baropodometria, della postura e della biomeccanica. Errori posturali quindi, anche modesti, col passare del tempo sono in grado di causare prima disagi e poi patologie: sovraccarichi con conseguente degenerazione articolare (come l'artrosi, ad esempio), irrigidimenti e degenerazioni dei tessuti elastici, disturbi digestivi, cattiva circolazione e problemi di equilibrio. È un'analisi consigliata a tutti, anche ai bambini in età scolare e prescolare che soffrono di problemi di postura. Generalmente in questa fascia d'età ha uno scopo

preventivo che può aiutare ad individuare i difetti e rieducare nella camminata, per evitare che sviluppino patologie in età adulta.



CONSIGLI UTILI

- Mantenere testa e schiena dritte, petto in fuori, spalle indietro e addome contratto per distribuire in modo bilanciato il peso su colonna e bacino.
- Indossare scarpe con tacco non oltre i 3-4 centimetri, per non sbilanciare in avanti il peso.
- Svolgere attività fisica regolarmente è importante per la salute della schiena. Possono risultare particolarmente utili, per prevenire patologie alla colonna, esercizi di allungamento muscolare (stretching), ginnastica posturale, attività di fitness mirate a rinforzare i muscoli paravertebrali e addominali, oltre a sport che non sottopongano la colonna a sollecitazioni che possono generare problemi alla schiena.
- Seguire un'alimentazione corretta e bilanciata per scongiurare sovrappeso o obesità al fine di ridurre il carico a livello di articolazioni soprattutto delle ginocchia.
- Dormire sulla schiena. Il riposo notturno in posizione prona non è la scelta migliore: dormire a pancia in giù, infatti, causa una pressione eccessiva sulla parte superiore della colonna, impedendo ai muscoli della schiena di rilassarsi completamente.

Cambio stagione: rinforzare e prendersi cura dei capelli



Con l'arrivo della primavera è molto comune notare una caduta dei capelli più abbondante. Questo perché tendono a rinnovarsi naturalmente con l'arrivo di un clima più caldo e luminoso.

La caduta dei capelli a cui si assiste nei cambi di stagione, dura circa tre mesi e può essere accentuata da fattori, come stress o squilibri ormonali, ai quali si aggiunge anche l'aumentata esposizione solare e il comune utilizzo di cosmetici aggressivi e spesso inadeguati.

La linea Tricolab del Laboratorio della Farmacia è composta da una gamma di prodotti ad alto potenziale formulati appositamente per rispondere a ogni esigenza specifica. Per prendersi cura del cuoio capelluto e rinforzare la chioma, la strategia vincente consiste nell'abbinare un valido integratore al trattamento topico concentrato in fiala. A questi è importante aggiungere uno shampoo specifico che deterga delicatamente e che supporti l'efficacia del trattamento. L'uso del gel esfoliante, spesso trascurato, è fondamentale per purificare il cuoio capelluto, mantenere i follicoli liberi da ostruzioni, stimolare la loro attività e contribuire così a favorire la crescita di capelli più sani e resistenti.

In merito all'integrazione, Tricolab offre tre proposte specifiche per l'uomo o per la donna in base alla fascia di età. Ricche di componenti funzionali, presentano una base vegetale, aminoacidi solforati, vitamine e zinco, utili per rinforzare sia i capelli che le unghie.

Per ottenere i migliori risultati, il trattamento rinforzante andrebbe protratto per 2-3 mesi, ripetendo nuovamente il ciclo ad ogni cambio stagione. Infine, per far nuovamente risplendere il colore dei capelli assicurando la copertura di quelli bianchi, Tricolab si completa anche di una **linea di colorazioni professionali prive di ammoniaca, parafenilendiamina e resorcina**, per offrire una maggiore dermocompatibilità. Grazie all'olio di cocco e alle proteine del riso i capelli ricevono nutrimento e idratazione, risultando particolarmente brillanti e setosi.

a cura del

Laboratorio della Farmacia

TRICO LAB®



CURA
DEL CAPELLO



Fiale rinforzanti

**OFFERTA
speciale BiPack**



- > Professionali
- > Trattamento completo

PER TRATTARE IN MODO SPECIFICO

> **Capelli fragili:** trattamento cosmetico funzionale specifico per prevenire e contrastarne la caduta. Formulato con principi attivi ad azione energizzante e ridensificante, migliora l'aspetto dei capelli rendendoli visibilmente più forti.

SCOPRI TUTTA LA GAMMA



Shampoo extra delicato - Capelli unghie-donna - Capelli-uomo - Shampoo rinforzante - Fiale rinforzanti

Tricolab®, ad ogni problematica la soluzione specifica.

Piante e Rimedi

Molteplici sono le specie botaniche utilizzate già nella medicina tradizionale antica e che oggi rivestono un ruolo importante nel supportare il sistema articolare e favorirne il benessere. Scopriamone alcune.

ZENZERO



La radice amica delle articolazioni

Lo Zenzero è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Zingiberaceae dalle cui radici si estrae un'oleoresina ricca di composti terpenici, tra cui i gingeroli, attivi caratterizzanti il fitocomplesso. Lo zenzero ha la capacità di attenuare il dolore muscolo scheletrico, emicranico e da dismenorrea, in seguito alla capacità di inibire la sintesi di prostaglandine e leucotrieni. I gingeroli, oltre a conferire piccantezza alla droga si legano ai recettori vanilloidi conferendo alla droga attività analgesica.

BOSWELLIA



Un aiuto per le infiammazioni

La Boswellia, appartenente alla famiglia delle Burseraceae, è una pianta ampiamente distribuita nell'Africa subsahariana, nella penisola arabica e nel subcontinente indiano. La droga è costituita da una gommoresina ricavata dal tronco, utilizzata da secoli nella medicina tradizionale per il trattamento dei reumatismi. I componenti più importanti del suo fitocomplesso sono gli acidi boswellici grazie ai quali la Boswellia gode di attività antinfiammatoria, antidolorifica e antiedemigena. Agisce principalmente tramite due meccanismi d'azione: inibisce la 5-lipossigenasi bloccando la sintesi dei leucotrieni, i più importanti mediatori dell'infiammazione e la migrazione leucocitaria e dell'elastasi proteggendo dalla degradazione i tessuti coinvolti nell'infiammazione. Per queste proprietà, la Boswellia trova largo impiego nel trattamento di tendiniti, artrosi, gotta, reumatismi e dolori articolari.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO



L'arpagoside per il sollievo dai reumatismi

L'arpagofito è una pianta erbacea perenne tipica del continente africano, dalle cui radici si estrae una droga che agli inizi del '900 veniva impiegata come tonico e amaro per favorire la digestione. Solo successivamente sono state scoperte le sue proprietà antinfiammatorie e analgesiche per le quali oggi viene impiegata sia nei nutraceutici che nei prodotti ad uso topico. Il fitocomplesso è costituito principalmente da glicosidi iridoidi di cui l'arpagoside è il componente caratterizzante. Il suo meccanismo d'azione è tutt'oggi ancora in fase di studio ma sembra che possa agire con un meccanismo simile ai FANS, inibendo quindi la sintesi delle ciclossigenasi. Attualmente viene utilizzato nel trattamento sintomatico di artrite reumatoide, osteoartrite e malattie reumatiche in genere.

BIOFLAVONOIDI



Gli agrumi per il benessere dei vasi

La buccia di alcune tipologie di agrumi come arance, limoni e pompelmi è ricca di molecole flavonoidiche tra cui spiccano Diosmina ed Esperidina, composti abbondantemente utilizzati per le loro proprietà antinfiammatorie, venotoniche. A livello del microcircolo, svolgono infatti un'azione diretta sui globuli rossi, riducendone la rigidità e l'aggregazione: condizione che favorisce lo scorrimento del sangue anche nei vasi di dimensioni molto piccole; aumentano inoltre la resistenza dei capillari, rendendoli più elastici e meno fragili. Grazie alle loro molteplici pro-

prietà, vengono utilizzate nel trattamento dei sintomi di vari disturbi del sistema circolatorio, incluse le emorroidi, le vene varicose e la cattiva circolazione nelle gambe (stasi venosa).

MIRTILLO



I frutti dalle proprietà antiossidanti e vasoprotettive
Dai frutti di *Vaccinium myrtillus* L., un piccolo arbusto che cresce anche in Italia soprattutto nelle Alpi e Appennini. Il fitocomplesso dei frutti, che in realtà sono delle pseudo-

bacche dal colore blu nerastro, è costituito da antociani, polifenoli e vitamine ed è oggi largamente utilizzato nel trattamento di problematiche circolatorie e dell'insufficienza venosa.

Gli antocianosidi agiscono come antiossidanti, impedendo la formazione dei radicali liberi, inibiscono l'aggregazione piastrinica e svolgono attività vasoprotettiva stimolando la sintesi di collagene e migliorando la resistenza di vasi e capillari.



Ritrova la tua giovinezza

Il collagene rappresenta una proteina fondamentale presente nei tessuti animali come la pelle, i legamenti, i tendini, i muscoli e le ossa. La sua struttura unica conferisce robustezza e resistenza ai tessuti, con il grado di rigidità che varia a seconda del livello di mineralizzazione delle sue fibre: minimo nei tendini e nei muscoli, massimo nelle ossa. Esistono fino a 28 tipi diversi di collagene, quelli principali nell'uomo sono di tipo I, II, III.

Nel corpo umano, questa proteina viene costantemente sintetizzata. Tuttavia, con l'invecchiamento, la quantità di collagene endogeno diminuisce gradualmente, accelerata da fattori esterni come lo stress ossidativo, l'esposizione ai raggi UV e l'uso di sostanze chimiche sintetiche. Sin dai tempi antichi, numerosi sono stati i tentativi di migliorare l'aspetto della pelle, basti pensare a l'Ejiao, una gelatina (collagene) derivata dalla pelle d'asino utilizzata nella medicina tradizionale cinese che, alcune fonti, definivano come un elisir di lunga vita.

Attualmente, i prodotti nutraceutici per la bellezza della pelle di solito contengono collagene idrolizzato, proveniente da fonti bovine, suine, marine o vegetali. I dati di letteratura ad oggi disponibili indicano che la differenza, è da ri-

cercarsi nella composizione peptidica dell'idrolizzato in analisi.

Le evidenze scientifiche suggeriscono che l'integrazione di collagene idrolizzato migliori l'idratazione, l'elasticità e favorisca la riduzione delle rughe della pelle dopo un trattamento prolungato (90 giorni), dipendentemente da fonte e dosaggio utilizzati. Una formulazione infatti, per funzionare, deve essere il giusto mix tra i corretti attivi e dosaggi veicolati in maniera adeguata. Ecco, quindi, che la tecnica formulativa svolge un ruolo fondamentale per l'efficacia di un nutraceutico.

Laboratorio della Farmacia propone un integratore a base di collagene idrolizzato Verisol® di origine bovina. Studi clinici svolti su questo ingrediente hanno dimostrato la sua utilità nel ridurre la profondità delle rughe e migliorare l'elasticità della pelle alla dose di 5 g al giorno per almeno 4-8 settimane. L'integratore **Idrocollagene** inoltre, è arricchito di sostanze ad attività antiossidante e acido ascorbico, vitamina in grado di promuovere la regolare sintesi di collagene. Nel pratico formato in stick pack e all'ottimo gusto di mango e ananas, ne basta uno al giorno. Nutri la tua pelle dall'interno con Idrocollagene.

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

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

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

Per saperne di più, visitate viatris.com



Perché la salute è importante, ovunque e sempre

idro collagene

5g (Verisol®)

TRATTAMENTO COMPLETO
4 SETTIMANE



**ELASTICITÀ
DELLA PELLE**
Collagene Verisol®



**FORMAZIONE
DI COLLAGENE**
Vitamina C



ANTIOSSIDANTE
Vitamina B2

28 stick pack

Un dolce farmaco il cacao



La tradizione legata al cacao ha origine nelle civiltà dell'America Centrale. I Maya e gli Aztechi ne raccoglievano i chicchi usandoli sia come ingrediente alimentare che come moneta di scambio.

Con il termine cacao si indica la polvere ottenuta dalla macinatura di semi tostati della pianta *Theobroma Cacao* - letteralmente "**cibo degli dei**".

Negli ultimi anni, l'attenzione della comunità scientifica è stata rivolta allo studio delle caratteristiche del cacao e del suo prodotto principale, il cioccolato, fornendo una valenza sperimentale alle proprietà salutistiche già note agli Antichi.

Il consumo di cioccolato fondente è stato recentemente associato a un **effetto protettivo** nei confronti della mortalità per malattie cardiovascolari in moltissimi studi epidemiologici. Tale azione preventiva si manifesta attraverso meccanismi funzionali diversi ma strettamente interconnessi: modulazione della pressione arteriosa, diminuzione dell'aggregazione piastrinica, miglioramento della funzione endoteliale, attività antiossidante, modulazione dello stress ossidativo e riduzione dell'insulino-resistenza. Il cacao contiene anche delle **sostanze bioattive** che svolgono un ruolo positivo per il sistema nervoso. Queste migliorano il tono dell'umore stimolando la sintesi della serotonina, l'ormone a cui si attribuisce la sensazione di benessere e serenità. Inoltre, aiutano la funzionalità cerebrale con buoni effetti su memoria e capacità di ragionamento. Le modeste quantità di sostanze eccitanti - caffeina e teobromina - presenti nel cacao, lo rendono inoltre un valido alleato per favorire la concentrazione e la resistenza alla fatica. Furono proprio le sue proprietà energizzanti e ricostituenti che, fra Settecento e Ottocento, ne consentirono la vendita all'interno delle farmacie.

a cura del
Laboratorio della Farmacia

CROCK MOUSSE



DIFFICOLTÀ



PREPARAZIONE

15 minuti



DOSI

2 persone

Provala anche nella **versione vegana** con **minicrock ciocco nero + crema spalmabile al cacao + dessert mandorlato**



INGREDIENTI

- 1 Confezione di Minicrock Ciocco Bianco ®DietaLab
- 2 Cucchiaini di Crema spalmabile cacao ®DietaLab
- 1 busta di Dessert cacao ®DietaLab
- 100 ml di acqua naturale

PREPARAZIONE

STEP 1

Sciogliete la busta di dessert cacao ®DietaLab in 100 ml di acqua naturale e agitate energicamente fino ad ottenere una mousse. Riponetela in frigo per farla addensare.

STEP 2

Nel frattempo, sminuzzate grossolanamente i minicrock e suddivideteli nei due bicchierini. Aiutatevi con il pestello per compattare la base della crock mousse e versate sopra due cucchiaini di crema spalmabile ®DietaLab al cacao. Riprendete dal frigo la mousse al cacao e delicatamente porzionatela nei due bicchierini.

STEP 3

Lasciate la crock mousse in frigo fino al momento di servirla.



Eleonora Pedron, vola sempre più alto



Dal mondo dello spettacolo alla crescita personale, ha trovato la sua forza nelle ali dell'amore per affrontare le sfide

La vita di Eleonora Pedron è una metamorfosi incessante, l'energia che realizza la sua interiorità, come la crisalide che si trasforma in farfalla e cambia la sua prospettiva.

Il suo cammino professionale e personale dialoga con un destino che ha infinite strade, da Miss Italia a conduttrice, da modella ad attrice e persino autrice di un libro, senza dimenticare anche la laurea in Scienze e tecniche psicologiche. Eleonora nella sua interezza e complessità mostra come la determinazione e la forza interiore possano essere, al momento giusto, l'ispirazione per il volo della farfalla, senza rimanere impigliati in una rete di rimpianti per realizzare appieno ciò che siamo dentro di noi.

Eleonora, quando ripensi a quella notte magica di Miss Italia, è stato l'inizio di un sogno o il lancio verso l'ignoto?

In realtà è stato un po' un mix di tutti e due. L'inizio di un sogno, perché fin da quando ero piccola guardavo il concorso in televisione con i miei genitori e lo vedevo lontano da me, quasi irraggiungibile. Poi mi son trovata dentro catapultata in un mondo sconosciuto, lontano dalla tranquillità del mio paese in provincia di Padova. Lì è stato un salto nel vuoto, perché non pensavo nemmeno di vincere.

Televisione, cinema, moda, editoria... Hai danzato con la vita in mille modi diversi. C'è un palcoscenico che ha fatto vibrare la tua anima più intensamente?

Ogni donna ha il suo palcoscenico e per quel che mi riguarda, penso che l'essere mamma sia il senso della vita. Avere dei figli trasforma l'amore ed è tuttora il mio palcoscenico più importante. Tutto il resto sono palcoscenici più bassi.

Sei una donna bellissima e in splendida forma. Qual è il tuo segreto? Quali consigli per la salute e il benessere?

Una buona genetica alla base, mio papà e mia mamma sono sempre stati tonici, e lo sport, soprattutto all'aria aperta, è una medicina non solo per il corpo ma anche per la mente perché aiuta a riflettere, a sfogare le tensioni e a rilassare il corpo, concetto che trasmetto anche ai

miei figli.

Mi piacciono le passeggiate in mezzo alla natura e la danza, tipo classica, valzer e tango. Secondo me bisogna mescolare la passione allo sport, viverlo come un momento di svago e di connessione con la natura.

Quali sogni custodisci nel cassetto? C'è una meta, un desiderio che arde forte dentro di te?

Io sono sempre stata una persona molto creativa, amante della moda e degli accessori. Fin da piccola disegnavo su un libro bianco a matita dei modelli, con abiti completi di scarpe e accessori. Seguivo sempre le sfilate di moda anche attraverso le riviste di settore. Inoltre, amo gli scatti dei fotografi di moda, i miei preferiti sono l'indimenticabile Peter Lindbergh e Mario Testino. Moda e fotografia sono passioni che si intrecciano alla mia creatività, per cui ho inaugurato il mio brand: ELEVE. Il nome deriva metà dal mio e metà da Eveline, la mia socia e amica. Abbiamo creato una linea di gioielli in argento e oro, ispirati alla saggezza degli indiani d'America e la amplieremo con bellissime referenze. Intanto sto continuando i miei studi e l'anno prossimo, se tutto va bene, conseguirò la laurea specialistica.

La passione per la psicologia è legata al mio libro *"L'ho fatto per te: solo chi ami può riportare la luce nella tua vita"* (Giunti) perché desidero aiutare gli altri, in particolare i bambini, con la volontà di mettermi al servizio di coloro che si trovano in situazioni complicate o difficili. Sto andando fino in fondo al percorso di studi, anche se la strada è lunga, con l'obiettivo ben chiaro.

Eleonora Pedron ha un legame particolare con la gente, è ammirata oltre che per la sua bellezza ed eleganza, anche per la sua capacità di rinascere e trasformarsi nella donna che oggi moltissime persone ammirano.

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

L'AVENA UN CEREALE "POVERO" DA RISCOPRIRE

Molti sono i documenti scientifici che descrivono come l'utilizzo di prodotti a base di avena nella dieta possa apportare effetti benefici, dovuti all'alto contenuto di fibre alimentari idrosolubili, tra cui spiccano i β -glucani. Le proprietà dell'avena sono molteplici: riduce il rischio di malattie cardiovascolari grazie alla sua attività ipocolesterolemizzante, contrasta i processi infiammatori e può essere un aiuto nel trattamento del diabete di tipo 2. Esistono delle varianti di avena senza glutine che possono essere consumate anche dai soggetti celiaci. Sia nelle persone sane che nei celiaci quindi, l'integrazione di avena è consigliabile, in quanto essa rappresenta una buona fonte di fibre alimentari, vitamine e minerali. E ora tocca a voi: quali fantasiose ricette avete in mente?

LA SOSTENIBILE FILIERA DEL PESCE

Il tema della sostenibilità ambientale e del riciclo ricopre oggi una notevole importanza, anche per quanto concerne la produzione di integratori. Il riutilizzo dei sottoprodotti ittici e degli scarti per l'estrazione degli acidi grassi Omega-3 a fini nutraceutici, potrebbe rappresentare una soluzione virtuosa. Nel pesce gli acidi grassi Omega-3 più interessanti dal punto di vista nutraceutico sono l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) che il pesce non sintetizza ma assorbe dalla sua stessa dieta, ricca di alghe e plancton. L'azione degli Omega-3 è correlata alla pre-

venzione di numerose patologie cardiovascolari e infiammatorie. Considerando che l'olio è estraibile da circa il 50% degli scarti del pesce, si tratta di un'iniziativa che fa bene al nostro cuore e all'ambiente.

PROBIOTICI BUONI ANCHE NELLA DERMATITE ATOPICA

Bambini e adolescenti affetti da dermatite atopica hanno presentato una risposta clinica significativa dopo sei mesi di trattamento con una miscela di probiotici, composta da *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus paracasei* e *Bifidobacterium lactis*, utilizzati come adiuvanti per la risoluzione della problematica. Questi sono i dati emersi da uno studio, pubblicato su "*Frontiers in Nutrition*" da cui emerge il vantaggio di una possibile riduzione dell'utilizzo di immunosoppressori nella cura della dermatite atopica nella popolazione pediatrica.





La felicità non ha età

Che cos'è la felicità? Come possiamo essere più felici? Queste sono alcune tra le domande più difficili a cui rispondere. Se proviamo a chiederlo a noi stessi e a chi ci circonda, potremmo scoprire che ognuno dà una risposta diversa, attraverso la quale possiamo arrivare a provare un senso generale di soddisfazione e appagamento per quello che facciamo durante le nostre giornate. Recentemente, alcuni scienziati dell'Università di Edimburgo hanno individuato i fattori che determinano la nostra felicità. Il 50% proviene dalla genetica, che purtroppo non possiamo controllare; l'8-10% da fattori esterni (come, per esempio, la nostra situazione economica, lo status sociale, l'aspetto fisico, ecc.) ma, il dato su cui dobbiamo focalizzare l'attenzione è sicuramente il restante 40%. È stato scoperto, infatti, che la nostra felicità dipende per il 40% da noi stessi: dal modo in cui pensiamo, in cui affrontiamo la vita, con cui valutiamo gli eventi che ci accadono, ecc. Concentriamoci, quindi, su questa grande parte di felicità su cui possiamo lavorare e migliorare ogni giorno.

LA FELICITÀ NELL'ANZIANO

Per quanto riguarda le persone più anziane, la terza età è sempre stata vista come un'età costellata di maggiori patologie, di solitudine, di riduzione delle capacità psico-fisiche. Tutti elementi che possono far pensare che qualsiasi anziano sia meno felice di una persona più

giovane. Ciò che dobbiamo sempre ricordare, però, è che la felicità non appartiene affatto ad un'età specifica e che noi stessi possiamo influire su di essa. Addirittura, da numerosi studi, emerge che l'anziano, in questo frangente, ha un'arma in più rispetto al giovane. All'aumentare dell'età, infatti, accade che vengano considerati maggiormente gli aspetti positivi di un dato evento rispetto a quelli negativi.

COME ESSERE PIÙ FELICI DA ANZIANI?

In primo luogo continuare ad avere uno scopo o un progetto per il domani. Nella terza e quarta età può accadere di percepire di vivere una serie infinita di giornate sempre uguali e piatte. Per uscire con successo dal vortice negativo non serve avere grandi progetti di vita, ma sono sufficienti piccoli esercizi quotidiani. Ad esempio, ogni sera, prima di andare a dormire, impegnarsi a pensare a cosa potremmo fare il giorno seguente e come farlo. Continuare a rimanere in contatto con parenti e amici è fondamentale anche per i più anziani. In questo modo sarà possibile riempire le giornate di vissuti e andare a dormire la sera con la certezza di avere sempre qualcuno che ci affianca e ci supporta.

a cura di

Carmelo Sebastiano Ruggeri - Medico Geriatra,
Psicoterapeuta

Valentina Busato - Psicologa - Pedagogista
Chiara Cecchinato - Psicologa



Pappa reale: il superfood delle api

La pappa reale è una sostanza naturale secreta dalle ghiandole ipofaringee e mandibolari delle api operaie. Rappresenta il nutrimento esclusivo delle larve nei primi giorni di vita e della regina per l'intero ciclo vitale. Questo alimento straordinario si distingue per la sua composizione unica, ricca di proteine, lipidi, zuccheri, vitamine, specialmente quelle del gruppo B, minerali e composti come gli acidi grassi a catena corta, tra cui il 10-idrossi-2-decenoico (**10-HDA**), uno dei principi attivi caratterizzanti.

Numerosi studi scientifici hanno messo in evidenza le molteplici attività biologiche della pappa reale.

Tra queste, spiccano:

- **L'attività immunomodulante:** la pappa reale, infatti, stimola il sistema immunitario, promuovendo la produzione di citochine e potenziando le difese dell'organismo contro infezioni virali e batteriche;
- **L'azione antiossidante,** legata alla presenza di flavonoidi e acidi grassi grazie ai quali, questo prezioso ingrediente, riduce lo stress ossidativo proteggendo le cellule dai danni dei radicali liberi;
- **Gli effetti neuroprotettivi:** studi preliminari suggeriscono che la pappa reale può migliorare la funzione cognitiva, favorendo la memoria e l'apprendimento, grazie alla sua capacità di modulare i livelli di acetilcolina e di proteggere i neuroni dai processi neurodegenerativi;

• **L'attività antinfiammatoria** data da alcuni componenti della pappa reale, come il 10-HDA, i quali inibiscono la produzione di mediatori pro-infiammatori, contribuendo al controllo di patologie croniche.

Questi effetti sono mediati da meccanismi molecolari complessi che coinvolgono segnali intracellulari, espressione genica e modulazione del microbiota intestinale.

L'integrazione di Pappa reale è dunque consigliata in diverse situazioni: studenti, lavoratori e sportivi possono sfruttare le sue azioni energizzante e tonificante per un **sostegno in periodi di stress fisico e mentale** come anche per **supportare il sistema immunitario** durante i cambi di stagione o in presenza di malattie da raffreddamento.

Grazie alla sua azione antiossidante, la pappa reale contribuisce a rallentare i processi di invecchiamento cellulare e infine può essere utilizzata come complemento in trattamenti che mirano a migliorare le funzioni cognitive o a ridurre l'infiammazione.

Grazie alla sua versatilità, la pappa reale si conferma un prodotto naturale prezioso, da inserire in una dieta equilibrata per sostenere il benessere a 360 gradi.

a cura del
Laboratorio della Farmacia



GLI INTEGRATORI DEL NOSTRO LABORATORIO

ENERGY PappaReale



Pratici flaconcini
pronti da bere

Una carica di energia



La Vitamina B6 contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento e favorisce il normale metabolismo energetico.

AROMA NATURALE
SENZA CONSERVANTI



SCOPRI
TUTTA
LA LINEA



www.laboratoriodellafarmacia.it



A950079172

linea
ESSENZIA
cosmetics and beauty

Shampoo maxi formato



IDEALE
PER TUTTA
LA FAMIGLIA



DETERSIONE
SPECIFICA
PER CAPELLI
FRAGILI

MAXI FORMATO da 400 ml

+RISPARMIO +ATTENZIONE ALL'AMBIENTE



TESTATI DERMATOLOGICAMENTE SU PELLI SENSIBILI
OFTALMOLOGICAMENTE TESTATI



www.laboratoriodellafarmacia.it