



Farmacia•dott.Gava

FARMACIA DOTT. GAVA

Via Roma 15 e Via Cervano 56/L

31020 - San Pietro di Feletto (TV)

Tel. 0438 486851

info@farmaciadottorgava.it

SEDE BAGNOLO: Tel. 0438 410796

Il Farmacista CONSULENTE

Anno VII n. 1 | Primavera 2017

IDEE
E CONSIGLI
PER IL BENESSERE

*Non esiste una strada
che porta al benessere,
il benessere è la strada*



BENESSERE GAMBE

Alcuni utili consigli su come affrontare i disturbi delle gambe: dal gonfiore, alla cellulite, alle smagliature.

P.2

IN FORMA

Dopo l'inverno, per riacquistare la forma è fondamentale un mix di alimentazione, sport e depurazione.

P.4-5

CAPELLI

Come trattare e proteggere i capelli dopo la stagione invernale.

P.7

GLI INESTETISMI DELLE GAMBE

La predisposizione genetica e l'ereditarietà, oltre che lo stile di vita, sono generalmente le cause dei disturbi più comuni che colpiscono le gambe.

GAMBE GONFIE

Questo disturbo, molto diffuso, può dipendere dallo stile di vita troppo sedentario, dall'abbigliamento e dalle calzature stretti, ma anche da problemi di circolazione e dalla ritenzione idrica.

Molto spesso però il gonfiore delle gambe è un problema collegabile alla scarsa permeabilità dei capillari: quando il sangue ristagna, le pareti dei capillari cedono e i liquidi in essi contenuti passano nei tessuti.

Qualche consiglio

Docciate in acqua fredda e bagni con argilla o sale grosso disciolti in acqua tiepida, possono procurare sollievo. Importante è bere molta acqua, come anche praticare sport: nuoto e bicicletta sono molto efficaci. L'abbigliamento deve essere morbido e comodo.

CELLULITE

La cellulite è un disturbo causato dal ristagno cronico di liquidi nel tessuto adiposo, a causa di un difetto della microcircolazione. Ciò porta ad un'infiammazione del tessuto adiposo che inizialmente si presenta con la tipica pelle "a buccia d'arancia" che può mutare successivamente in "cellulite a materasso", più dolorosa e problematica. I trattamenti possibili contro la cellulite sono diversi. Innanzitutto troviamo le creme e i gel, efficaci quando sono ipersalini, contenenti enzimi antinfiammatori, ioni e sostanze bioflavonoidi. Chiedi per questo un consiglio al tuo farmacista di fiducia.

SMAGLIATURE

Le smagliature sono delle striature cutanee di colore rosso (se appena formate) o bianco (se presenti da diverso tempo) che si generano solitamente sul seno, sull'addome, sulle cosce, lungo i fianchi, sui glutei e sull'interno delle braccia.

Le persone più interessate alla formazione delle smagliature sono gli adolescenti e le donne in gravidanza. Anche dopo i 40 anni, quando la pelle comincia a perdere la sua elasticità, c'è il rischio di formazione di smagliature.

Le smagliature si formano perché la cute, quando aumenta o diminuisce il volume corporeo, subisce una forte tensione o un rilassamento improvvisi tali da non avere il tempo di riadattarsi e tornare tonica.

Anche la carenza di vitamina C può contribuire alla comparsa delle smagliature.

Qualche consiglio

Quello delle smagliature è un problema che è preferibile prevenire piuttosto che curare, poiché si tratta di lesioni che generalmente è molto difficile far scomparire del tutto. In Farmacia puoi trovare creme antismagliature, unguenti elasticizzanti e prodotti esfolianti utili ad eliminare le cellule morte e che permettono così alle creme di agire in profondità. Nei casi più gravi si può ricorrere al laser e alla microchirurgia.

GIOVEDÌ 25 MAGGIO

**GIORNATA
DELL'INSUFFICIENZA
VENOSA**

**con test sul ritorno
venoso**

**PRENDI IL TUO
APPUNTAMENTO!**



**NUTRIVA LINFAVEN
INTEGRATORE + CREMA**

**A € 30,00
ANZICHÉ' € 41,00**



Il Farmacista Consulente

Anno VII, n. 1 - Primavera 2017 - Trimestrale distribuzione gratuita - Autorizz. Tribunale di Treviso: n. 173 del 18/02/2011

Direttore Responsabile: Martina Berno

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@ilfarmacistaconsulente.it

L'ANALISI LIPIDOMICA

Molte delle problematiche che pregiudicano il nostro benessere fisico e psicologico, dipendono dal cattivo equilibrio cellulare.

In particolare, gli acidi grassi (componenti fondamentali dei lipidi) che compongono le membrane cellulari, se in situazione di squilibrio, compromettono il funzionamento delle cellule stesse scatenando differenti problemi di salute nel nostro organismo. Una sana e corretta alimentazione non deve prevedere quindi la completa eliminazione dei grassi, poiché senza di essi le cellule non possono rimanere intatte e funzionare.

ACIDI GRASSI

Gli **acidi grassi saturi e monoinsaturi** vengono introdotti nell'organismo tramite l'alimentazione o sintetizzati tramite l'attività degli enzimi.

Gli **acidi grassi essenziali** invece non possono essere prodotti dall'organismo e quindi vanno assunti tramite la dieta. A questi appartengono gli **Omega-3** e gli **Omega-6**. L'equilibrio degli acidi grassi dipende perciò da sane abitudini alimentari e dall'assunzione di integratori alimentari specifici.

LIPIDOMICA

Il corretto funzionamento di una cellula dipende quindi dalla membrana cellulare e dalla quantità e qualità degli acidi grassi che la compongono.

La **lipidomica** è una nuova branca della biologia e della medicina molecolare il cui scopo è per l'appunto quello di analizzare la struttura, la funzione e le interazioni dei lipidi nei sistemi biologici.

Applicando la lipidomica alla membrana cellulare è possibile analizzare gli acidi grassi e controllare il raggiungimento dei valori ottimali delle loro varie tipologie

in modo da garantire lo stato di equilibrio.

È da questa scienza che è nato **FAT Pharmacy**.

CHE COS'E' FAT Pharmacy?

La nostra Farmacia è una delle prime ad offrire FAT Pharmacy, il programma che permette di valutare lo stato di salute delle cellule. Svolto in collaborazione con il CNR di Bologna (Consiglio Nazionale delle Ricerche), consente di intervenire sulle carenze o sugli eccessi individuali con suggerimenti nutrizionali su misura. Inoltre FAT Pharmacy è un programma efficace in quanto basato su un trionfo testato ed approvato da nel corso di molti anni di ricerca **"Check-up+nutriceutica+nutrizione"**.

Il percorso da seguire è suddiviso in tre semplici fasi:

F - fai il check-up in Farmacia: inizialmente è prevista la compilazione di un questionario utile per capire abitudini, stato di salute e stile di vita; con l'aiuto del farmacista viene poi prelevato un piccolo campione di sangue che verrà analizzato in modo da determinare gli equilibri e gli squilibri degli acidi grassi.

A - attiva il programma: il programma personalizzato prevede un piano nutriceutico e un piano alimentare.

T - trova il tuo equilibrio: i primi risultati si possono ottenere già dopo un mese dall'inizio del programma. Grazie a FAT Pharmacy si impara a conoscere meglio il proprio corpo, a scoprire un nuovo senso di benessere e a prevenire futuri problemi legati a scompensi cellulari.

SCOPRI NELLA NOSTRA FARMACIA COME AIUTARTI A STARE BENE! CHIEDICI INFORMAZIONI!

fatpharmacy®

**RITAGLIA IL BUONO SCONTO
DEL VALORE DI € 10,00
PER L'ANALISI LIPIDOMICA
valido dal 15 marzo
al 15 maggio 2017**

RIMETTIAMOCI IN FORMA

Dopo il periodo invernale, quando l'alimentazione è solitamente più elaborata e ricca di calorie, poiché l'organismo ha bisogno di assumere una quantità maggiore di energia rispetto ai periodi più caldi dell'anno, arriva il momento di rimettersi in forma.



Ritrovare una giusta e sana forma fisica non è solamente una questione di vanità o di fiducia in se stessi, ma è soprattutto un modo per non avere delle ripercussioni anche gravi per la propria salute.

ALIMENTAZIONE CORRETTA

Per poter perdere peso la prima cosa da fare è quella di migliorare la propria alimentazione. E' bene quindi diminuire la quantità e allo stesso tempo aumentare la qualità delle calorie assunte.

Si può infatti fare una distinzione tra "calorie buone" e "calorie cattive".

Le prime derivano dalle leguminose, dalle carni bianche, dai cereali integrali, dal pesce (in particolare pesce azzurro,

trota, tonno e merluzzo), dalla frutta fresca, dalle verdure e dai latticini magri.

Tutti questi alimenti, alcuni portatori di un discreto apporto glicemico, sono tuttavia più facili da digerire e meno soggetti all'accumulo nell'adipe.

Tra la seconda tipologia di calorie troviamo i prodotti confezionati da forno, gli alimenti dolcificati, la frutta secca, i grassi animali, le carni rosse, i cibi troppo cotti o conditi e gli alcolici. È molto importante limitare al minimo l'assunzione di queste calorie che rischiano di appesantirci senza offrire un adeguato apporto nutrizionale alla nostra alimentazione.

METABOLISMO

Il metabolismo è il mezzo principale che permette al nostro organismo di bruciare i grassi. Alcune persone hanno un metabolismo in grado di bruciare di più rispetto ad altri, ma generalmente questa capacità diminuisce con l'avanzare dell'età. In particolare dopo i 40 anni, il corpo tende a non rispondere con la stessa efficienza di prima, per cui restare in forma o dimagrire diventa molto più difficile.

Per perdere peso è meglio quindi prevenire che correre ai ripari: è importante prendersi cura del proprio peso e quindi della propria salute già in giovane età, quando risulta meno difficoltoso ed è più facile mantenere i buoni risultati raggiunti.

SPORT

Per perdere peso è necessario anche bruciare le calorie. Per questo va praticata l'attività sportiva con regolarità in modo da innalzare il proprio metabolismo basale e migliorare il proprio stato di salute.

Per aumentare il metabolismo sono in particolare consigliati il nuoto, il ciclismo e la corsa, sport che prevedono un

**VIENI IN FARMACIA
PER UNA CONSULENZA
NUTRIZIONALE
CON BIOIMPEDENZIOMETRO.**

PRENDI UN APPUNTAMENTO!





grande lavoro muscolare e una buona attività aerobica. Ecco alcuni consigli pratici per migliorare il proprio benessere fisico e le proprie funzioni metaboliche:

- allenamento misto (tonificazione e attività aerobiche) da svolgere due/tre volte a settimana per non meno di 40 minuti;
- cambiare spesso il programma di allenamento. In questo modo il metabolismo sarà obbligato periodicamente a mutare per adattarsi alle nuove situazioni di stress;
- il ritmo dell'esercizio fisico deve rimanere costante, senza pause troppo lunghe;
- è buona abitudine allenarsi con una frequenza cardiaca alta per non meno di 30 minuti;
- gli allenamenti troppo lunghi non sono consigliati specialmente agli inizi, quando non si possiedono le condizioni fisiche adeguate.

SALUTE

Perdere peso in modo sano, permette di ottenere e

mantenere nel tempo un buono stato di salute e di benessere fisico e psicologico.

Alcuni studi hanno dimostrato come perdere anche solo il 10% del proprio peso corporeo ha dato ai pazienti coinvolti dei miglioramenti a lungo termine per problemi quali ipertensione, apnea durante il sonno e più in generale sul rallentamento della perdita di mobilità che si verifica con l'avanzare dell'età. Questi studi hanno inoltre dimostrato una riduzione nell'incidenza di sviluppo del diabete di tipo 2 grazie alla sola perdita di peso.

La perdita di peso comporta inoltre:

- La riduzione di incorrere in malattie cardiache;
- Un miglior controllo glicemico;
- Un calo dei trigliceridi e un aumento del colesterolo HDL;
- La riduzione dei sintomi dell'artrosi;
- La riduzione dei sintomi legati alla sindrome da iperventilazione (dovuta a stress emozionale, ansia, attacco di panico o disturbi dell'umore);
- La riduzione dei sintomi dell'asma;
- Un generale aumento del benessere e della qualità della vita.

DEPURAZIONE E DRENAGGIO

La depurazione e il drenaggio permettono, tramite l'utilizzo di specifiche piante, di eliminare le tossine accumulate dall'organismo grazie la stimolazione degli organi emuntori, che sono l'intestino, il fegato, i reni e la pelle.

La differenza tra depurazione e drenaggio sta nella modalità: la prima è più breve, più rapida, ma richiede più energie dall'organismo, mentre la seconda è più lenta, spesso più profonda, meno traumatica, ma più lunga. Il drenaggio quindi può essere più consigliato per persone anziane o debilitate. Chi normalmente è in salute e vuole disintossicarsi, può fare un ciclo di tre settimane di depurazione, solitamente in primavera.

Benefici della depurazione

Tra i vari benefici che la depurazione comporta nell'organismo ci sono:

1. il ripristino della capacità di perdere peso;
2. una maggiore prontezza e lucidità mentale;
3. un aumento di energia;
4. un riequilibrio e un rafforzamento del sistema immunitario.



**PRENDI IL TUO APPUNTAMENTO
PER UNA CONSULENZA NATUROPATICA**

**SCOPRI IL METODO 3 EMME
E IL BIO TEST ENERGETICO KARNAK!**



LE COMPLICANZE DEL DIABETE

Il rischio di incorrere nelle complicanze legate al diabete è uno degli aspetti più temuti da coloro che soffrono di questa malattia.

Vediamo insieme alcuni dei più comuni disturbi e patologie legati al diabete.

NEUROPATIA

La neuropatia consiste nella comparsa di disfunzioni a livello del sistema nervoso periferico (che controlla le funzioni sensoriali e motorie) e di quello autonomo (che controlla ghiandole ed organi).

La neuropatia diabetica colpisce prima di tutto i piedi ed è spesso associata ad una diminuzione del flusso sanguigno. Ciò aumenta la possibilità di formazione di ulcere ed infezioni che hanno molta difficoltà di cicatrizzazione e che possono aggravarsi fino a portare all'amputazione degli arti inferiori.

RETINOPATIA

È una complicanza del diabete che interessa la retina dell'occhio e che può causare la perdita parziale o totale della vista. Per funzionare efficacemente la retina infatti ha bisogno di un costante apporto di sangue che a causa dell'iperglicemia prolungata viene a mancare, creando danni ai vasi sanguigni oculari.

La retinopatia può manifestarsi già dopo 10 anni dalla comparsa del diabete.

LIPODISTROFIA

Rappresenta la complicanza cutanea più frequente nei pazienti in terapia insulinica. La lipodistrofia è infatti un'anomalia dell'adipe causata dall'accumulo di grasso sottocutaneo nei punti dove vengono effettuate le iniezioni di insulina. La lipodistrofia può essere di due tipologie:

- Lipodistrofia atrofica, area avvallata e circoscritta che si forma nel punto di iniezione dell'insulina;
 - Lipodistrofia ipertrofica, soffice nodulo superficiale che si presenta nel punto di iniezione dell'insulina.
- La lipodistrofia può provocare ipo/iperglicemie improvvise a causa del difficile assorbimento dell'insulina.

DOLORE E LESIONI DEI POLPASTRELLI

A causa delle ripetute misurazioni della glicemia, i pazienti diabetici sviluppano ispessimenti, calli e lesioni della pelle dei polpastrelli delle mani. Questo può portare alla perdita di sensibilità e dolore, formazione di microtraumi e maggiore esposizione ad infezioni locali. L'idratazione con prodotti specifici risulta in questi casi molto efficace.

PIEDE DIABETICO

Il piede diabetico è una complicanza del diabete legata alla neuropatia. Si manifesta inizialmente sotto forma di perdita di sensibilità o difficoltà nel percepire il dolore e i cambiamenti di temperatura a livello del piede. Il paziente che ne soffre, tende quindi a non accorgersi di tagli e ferite che possono formarsi nell'arto inferiore. Ciò può portare alla formazione di ulcere che, se non curate tempestivamente, possono tramutarsi in infezioni, gangrene parziali o totali e causare cambiamenti nella forma del piede e quindi nel modo di camminare. In Italia la percentuale delle amputazioni degli arti inferiori causata dal "piede diabetico" riguarda circa l'80% delle amputazioni totali effettuate.

Un'ulteriore conseguenza legata al



piede diabetico è la frequente formazione di infezioni fungine (in particolare micosi della cute e delle unghie) che possono aggravare ulteriormente la situazione. La pelle diventa infatti molto più fragile e le malformazioni delle unghie possono comprimere o ferire la cute circostante.

È molto importante quindi per il paziente diabetico conoscere questa patologia e il grave decorso che può avere se non tenuta sotto controllo.

L'igiene e la cura quotidiana dei piedi risultano essenziali come anche il seguire uno stile di vita sano, ma soprattutto l'effettuare controlli periodici del piede per prevenire e tenere sotto controllo questa complicanza.

L'ANGOLO DEL DIABETICO

Nella nostra Farmacia puoi trovare un **angolo interamente dedicato a chi soffre di diabete e delle sue complicanze**. Scopri tutti i prodotti presenti: dagli alimenti agli integratori, dai prodotti per la cura della pelle e del piede diabetico a quelli per la prevenzione della neuropatia, della retinopatia e della lipodistrofia.

CHIEDICI MAGGIORI INFORMAZIONI!



MARTEDI' 7 MARZO
GIORNATA PIEDE E NEUROPATIA DIABETICA
MISURA ULTRABIOTESIOMETRICA GRATUITA
CON ESPERTO
FISSA IL TUO APPUNTAMENTO!



PATALOGIE DEL CAPELLO

È primavera e anche i nostri capelli, come tutto il nostro organismo, risentono del cambio di stagione e dello stress o nervosismo ad esso legati.



In questo periodo i capelli tendono a cadere di più a causa del passaggio dalla stagione fredda a quella calda. Anche l'inquinamento contribuisce a rovinarli, infatti li appesantisce riducendo l'ossigenazione dei follicoli piliferi e rendendoli spenti, indeboliti. Il "danno" è evidente ad ogni colpo di spazzola, quando il lavandino si riempie di capelli e puntualmente l'ansia e l'angoscia ci assalgono: il pensiero di subire un diradamento non è certo piacevole.

È scontato dire che per avere dei capelli belli e sani, occorre curarli in maniera efficace e ottimale. Innanzitutto si devono utilizzare prodotti per l'igiene e la cura del capello di qualità, evitare il fumo e controllare l'alimentazione.

Ci sono però anche altre problematiche legate al capello e al cuoio capelluto che possono insorgere o

intensificarsi con l'arrivo della bella stagione. Vediamo insieme le principali.

I capelli grassi: sono un problema piuttosto diffuso e molto spesso fonte di imbarazzo. L'odiosa sensazione di appiccicume non è purtroppo una semplice apparenza, ma il risultato di un eccesso di sebo che si deposita su capelli e cuoio capelluto, favorendone l'adesione. Le cause principali di presenza di capelli grassi possono essere di tipo ormonale e genetico oppure legate allo stress, all'inquinamento e all'abuso di shampoo troppo aggressivi.

Per limitare l'effetto unto nei capelli è necessario innanzitutto limitare i lavaggi: più il capello viene lavato, più aumenta la produzione di sebo. Vanno utilizzati poi prodotti neutri e naturali, con un pH superiore a 6.7.

La forfora: è uno tra i problemi più co-

muni e fastidiosi e può manifestarsi in forma grassa o secca.

Combattere o perlomeno attenuare la comparsa della forfora nel cuoio capelluto, è possibile senza ricorrere a prodotti chimici che possono provocare irritazioni o effetti collaterali di varia natura. E' bene sottolineare che quando si parla di forfora, non bisogna dimenticare che essa può comparire in modeste quantità senza essere classificata come una vera e propria patologia. Infatti le cellule epiteliali che costituiscono il cuoio capelluto si ricambiano periodicamente, e la presenza di una lieve desquamazione non deve destare nessun allarme. Alcune tra le cause di comparsa della forfora sono: l'utilizzo di lacca o gel aggressivi, lo stress, un'irregolarità a livello ghiandolare, la cattiva alimentazione e problemi ormonali.

La dermatite seborroica del cuoio capelluto: è una forma di eczema o infiammazione della cute per lo più causata da un'atrofia dei capillari sanguigni che porta ad una morte continuativa delle cellule del derma unita, nel contempo, ad una produzione eccessiva di sebo da parte delle ghiandole sebacee. Prurito alla testa, arrossamento della pelle (eritema), squame giallastre o biancastre (forfora), escoriazioni, crosticine di spessore variabile, sensazione di dolore al cuoio capelluto, sono i sintomi tipici della dermatite seborroica, variabili a seconda della gravità del fenomeno. Le cause della dermatite seborroica sono molteplici: può essere ereditaria, infettiva, dovuta all'utilizzo di prodotti aggressivi non adatti alla propria pelle, legata allo stress e alla depressione.

**FISSA IL TUO APPUNTAMENTO
PER UN'ANALISI DI PELLE E CAPELLI
CON MICROCAMERA.
PER TE UNA PROVA
DI OSSIGENO DERMOINFUSIONE GRATUITA!**



**IN FARMACIA PUOI TROVARE DEI
VALIDI AIUTI CONTRO I PROBLEMI
LEGATI ALLA SALUTE DEL CAPELLO
E DEL CUOIO CAPELLUTO.
CHIEDI UN CONSIGLIO!**

EVENTI IN FARMACIA

MARTEDI' 7 MARZO

MARTEDI' 7 MARZO
GIORNATA PIEDE E
NEUROPATIA DIABETICA
MISURA ULTRABIOTESIOMETRICA
GRATUITA CON ESPERTO
FISSA
IL TUO APPUNTAMENTO!

GIOVEDI' 23 MARZO

METODO
3EM
CONSULENZA
NATUROPATICA
CON METODO 3EMME E
BIOTEST KARNAK
PRENDI APPUNTAMENTO!

MERCOLEDI' 12 APRILE

DOLORI ARTICOLARI,
MAL DI SCHIENA?
PROBLEMI ALL'ANCA
O AL GINOCCHIO?
VIENI IN FARMACIA
PER UN'ANALISI PODOLOGICA
POSTURALE
CON FISIOTERAPISTA
GRATUITA
SU APPUNTAMENTO

GIOVEDI' 25 MAGGIO

GIORNATA
DELL'INSUFFICIENZA VENOSA
CON TEST
SUL RITORNO VENOSO
PRENDI IL TUO
APPUNTAMENTO!

ESEGUI UN CHECK UP

DAL 15 MARZO
AL 30 APRILE
AUTOANALISI COMPLETE
CON ECG
A SOLI 59€

OGNI GIOVEDI'

IRIDOLOGIA
E RIFLESSOLOGIA
PLANTARE IN FARMACIA
SU APPUNTAMENTO

CONSULENZA CON MICROCAMERA
PER LA VERIFICA DEL CAPELLO E DELLA PELLE

MERCOLEDI' 15 MARZO
MERCOLEDI' 5 E GIOVEDI' 6 APRILE
VENERDI' 12 E MARTEDI' 16 MAGGIO
PRENDI IL TUO APPUNTAMENTO!

31 MARZO
GIORNATA TAAJ
TRATTAMENTO VISO AYURVEDA GRATUITO
CON BEAUTY CONSULTANT
APPROFITTA DELLE PROMOZIONI SUI
PRODOTTI TAAJ



naturaèsalute
Dott. Gava

NUOVA APERTURA **NATURA E' SALUTE**

NUOVO ANGOLO SPECIALIZZATO IN:

- **ALIMENTAZIONE SANA, BIOLOGICA E FUNZIONALE**
- **FITOTERAPIA E NUTRIZIONE**
- **COSMESI E MAKE UP ECO-BIO (CONSULENZA E PROVA GRATUITA SU APPUNTAMENTO)**
- **CONSULENZE NUTRIZIONALI**
- **CONSULENZA NATUROPATICA OLISTICA GRATUITA SU APPUNTAMENTO**

NATURA E' SALUTE SI TROVA
IN VIA CERVANO 56/O DIETRO LA FARMACIA

