

FARMACIA LABORATORIO

Consigli - Novità - Eventi - Promozioni

**SILVIA
SALIS**
DUE MODI DI ESSERE
CAMPIONESSA



**TEST BENESSERE
GAMBE**



**LA SCELTA
DEL DEODORANTE**



**PER LA SALUTE
DELLA PELLE**



**L'IMPORTANZA
DELL'IDRATAZIONE**



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



**FARMACIA
LABORATORIO**

al servizio del tuo benessere

Sommario

4 EVENTO DEL MESE
Test benessere gambe

6 SPECIALE COSMESI
La scelta del deodorante è una questione di pelle

8 PIANTE E RIMEDI
Per la salute della pelle

10 FOCUS SALUTE
Proteggere gli anziani dal caldo

12 DIETA
L'importanza dell'idratazione

14 INTERVISTA DEL MESE
Silvia Salis due modi di essere campionessa

16 NOTIZIE FLASH
Pillole di Salute

17 SPECIALE BAMBINI
Bimbi molto timidi quando preoccuparsi?

18 FOCUS STAGIONALE
Zanzare: come prepararsi all'estate



FARMACIA
LABORATORIO
al servizio del tuo benessere

Mensile n.104 - Luglio/Agosto 2024 - 0,50€ - Distribuzione gratuita

Direttore Responsabile
Luigi Cavalieri
luigi.cavalieri12@gmail.com

Direzione e Amministrazione
Punto Farma Srl
Via A. Grandi, 18 - 25125 Brescia
Tel. 030.2336.686 - Fax 030.2336.610
info@punto-farma.it

Segreteria di Redazione
Francesco Menin
francesco.menin@cflitalia.it
Tel. 0422.1847323

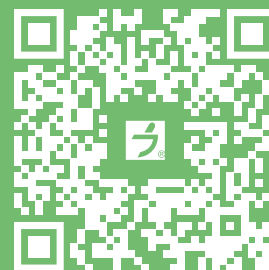
Concessionaria per la pubblicità
Consorzio Farmacia Laboratorio

Stampa
L'Artegrafica Srl - Casale sul Sile (TV)
www.lartigrafica.com

Distribuito in collaborazione con



LA COOPERATIVA PER L'EDITORIA FARMACEUTICA
Autorizzazione Tribunale di Brescia
N. 13214 del 6 agosto 2014



Seguici su
Facebook e Instagram



SOLARI UVFLUID



Proteggiti
con
leggerezza.



NOVITÀ

| Ora anche nel **NUOVO FORMATO** per il corpo da 100 ml
RESISTENTE ALL'ACQUA

| formato viso 50 ml

**TEXTURE
ULTRA
LIGHT**

PROTEZIONE AD AMPIO SPETTRO UVA UVB
SKIN FEEL ASCIUTTO
IDEALE PER CHI PRATICA SPORT
TESTATI DERMATOLOGICAMENTE SU PELLI SENSIBILI



www.laboratoriodellafarmacia.it

I SOLARI DEL NOSTRO LABORATORIO

scopri il catalogo prodotti
troverai il solare più adatto a te
e tanti consigli utili.



Test benessere gambe



PRODOTTI CONSIGLIATI



BIOVENUM500/NEOVEN1000

Bioflavonoidi dagli agrumi e mirtillo

È un integratore alimentare costituito da Bioflavonoidi da agrumi e Mirtillo. Il Mirtillo, migliorando la funzionalità del microcircolo, dona un senso di benessere alla sensazione di pesantezza delle gambe.



MICROCIRCOLO

Per una migliore circolazione venosa

È un integratore a base di Rusco, Meliloto, Centella, Uva rossa semi e altri estratti vegetali. Il Rusco e il Meliloto migliorano la funzionalità della circolazione venosa. La Centella riduce la pesantezza delle gambe migliorando la funzionalità del microcircolo. Il Meliloto, inoltre, favorisce il drenaggio dei liquidi corporei.



CELLDRENA

Contro la pelle a buccia d'arancia

È un integratore a base di Centella, Ananas, Uva rossa semi e altri principi vegetali. La Centella e l'Ananas, favorendo la funzionalità del microcircolo, contrastano gli inestetismi della cellulite, mentre l'Uva rossa semi agisce come antiossidante.



GEL GAMBE

Leggerezza e benessere per le gambe

Gel fresco e leggero, formulato con Centella, Ippocastano, Ginkgo, Mirtillo e Amamelide, estratti in grado di alleviare il senso di affaticamento e pesantezza delle gambe.

Attendiamo tutti l'estate per goderci il sole, l'aria aperta e le tanto attese vacanze ma, a volte, le temperature elevate, possono anche concorrere al manifestarsi di alcuni fastidi legati alla circolazione venosa o, nei casi peggiori, aggravare patologie rimaste silenti per tutta la stagione invernale.

Non solo le temperature in aumento ma anche altri fattori come alimentazione scorretta, stile di vita sedentario e ahinoi anche la genetica, influiscono sull'efficienza del ritorno venoso.

Per favorirlo infatti, siamo dotati di alcuni sistemi, che si attivano grazie al movimento: piedi e muscoli del polpaccio sono il principale motore di questa pompa fisiologica, sostenuti in tale azione dalle numerose valvole presenti nelle vene che impediscono al sangue di refluire verso il basso.

La sedentarietà, dunque, comporta una minor attivazione di questo meccanismo e nel lungo termine condurrà ad una più rapida inefficienza delle valvole e ad una perdita graduale di tonicità delle pareti venose.

Durante l'estate poi tutti questi meccanismi sono resi meno efficienti: il caldo, infatti, determinando un aumento della vasodilatazione, potrebbe comportare la sensazione di gambe pesanti, prurito, gonfiore e dolore. Anche un'alimentazione sregolata e abitudini poco salutari come il fumo di sigaretta, possono contribuire all'aggravarsi di questi sintomi.

Per valutare lo stato di benessere delle pareti venose, può essere d'aiuto una semplice analisi che si svolge in farmacia mediante l'utilizzo del pletismografo, uno strumento capace di misurare il flusso venoso a livello degli arti inferiori. Nello specifico, misura in maniera non invasiva il refilling time, cioè il tempo che impiega il sangue a refluire nel polpaccio dopo che un movimento forzato ne ha causato lo svuotamento. Il risultato si ottiene in pochi minuti e in base a questo si prenderanno in considerazione le strade da percorrere per migliorare la circolazione. Si valuterà dunque se sarà sufficiente modificare il proprio stile di vita o se si dovrà ricorrere all'utilizzo di integratori specifici per migliorare la tonicità vasale.

Prenota oggi stesso, nella tua farmacia di fiducia, una visita di controllo per un'estate più "leggera."



CONSIGLI UTILI

- Camminare a passo sostenuto per almeno 30 minuti al giorno facilita il ritorno venoso a livello degli arti inferiori.
- Quando possibile, tenere per qualche minuto le gambe alzate, in modo da facilitare il flusso del sangue verso l'alto.
- L'immersione delle gambe in acqua fredda fino al ginocchio aumenta il tono della parete vasale e, quindi, il ritorno venoso.
- L'uso delle calze a compressione graduata permette a coloro che lavorano in piedi o in posizione statica di ridurre la pesantezza e il gonfiore alle gambe.
- Evitare di esporre le gambe al sole nelle ore più calde del giorno e prediligere l'applicazione di prodotti ad uso topico che donano freschezza e benessere.

La scelta del deodorante è una questione di pelle



Il deodorante risulta statisticamente essere il prodotto cosmetico più venduto dopo le creme viso. Ma i deodoranti sono davvero tutti uguali? Nella scelta del prodotto più adatto alle nostre esigenze è bene tener presente che il primo passo per contrastare i cattivi odori è una corretta igiene quotidiana a cui deve seguire sempre l'applicazione di un prodotto specifico. La vera causa della problematica è da attribuire non tanto al sudore, di per sé inodore ma all'azione della flora batterica cutanea che, degradando i componenti del sudore secreto, causa la formazione di composti maleodoranti. I deodoranti sono formulati appositamente per contrastare l'azione dei batteri e limitarne la proliferazione, sfavorendo in questo modo la formazione dell'odore.

Gli antitraspiranti, grazie alla presenza di particolari molecole come i sali di alluminio, sono in grado di trattenere il sudore, impedendone la fuoriuscita a livello superficiale e rivelandosi dei rimedi efficaci contro la sudorazione particolarmente abbondante. I deodoranti attualmente in commercio si suddividono in tre categorie: spray, crema e stick/roll-on, soddisfacendo ampiamente le diverse esigenze del pubblico. Il deodorante universale non esiste, è bene sceglierlo con cura in base alla propria sensibilità cutanea e al tipo di sudorazione.

“Laboratorio della Farmacia” offre **quattro differenti formulazioni**: Deo Delicato Spray, Deo lunga Durata Spray, Deo extra Delicato Latte e Deo Forte Roll-On. Rispettando anche le pelli più sensibili, questi deodoranti mantengono la pelle fresca e asciutta, proteggendola dalla formazione di cattivi odori e senza macchiare i vestiti.

Puoi trovare facilmente la soluzione più adatta alle tue esigenze con l'aiuto del tuo farmacista di fiducia che saprà consigliarti al meglio.

I deodoranti *del nostro* Laboratorio



La soluzione efficace
per una pelle fresca e protetta.



TESTATI
DERMATOLOGICAMENTE
SU PELLI SENSIBILI

I COSMETICI DEL NOSTRO LABORATORIO



Piante e Rimedi

Molto di ciò che sta attorno a noi può essere utilizzato, assieme ad un salutare stile di vita, per migliorare la condizione della nostra pelle. Osserviamo più da vicino alcuni dei più importanti rimedi naturali che ci possono essere d'aiuto.

VIOLA TRICOLORE

L'erba della primavera cutanea



I fiori e le foglie della Viola tricolor venivano e vengono tuttora utilizzati, in medicina popolare, sotto forma di decotto o infuso o estratto idroalcolico come de-

purativo cutaneo nei casi di prurito, dermatite seborroica, eczema umido o secco e forfora. Tra le sue principali proprietà risulta avere anche un effetto nei confronti di vari tipi di Stafilococco, che può risultare antifungino e particolarmente utile nell'acne. Agisce con la stessa efficacia anche contro la candida.

RESVERATROLO

L'uva come antiaging



Dalla buccia dell'Uva rossa si ricava questa sostanza, che, oltre a produrre un importante effetto protettivo a livello dei vasi arteriosi, presenta un'ottima azione anti-

aging a livello cutaneo grazie alla sua attività contro i radicali liberi, che si formano in seguito all'esposizione al sole e che danneggiano in modo profondo il collagene della pelle.

La sua assunzione è, quindi, consigliata, qualora si desideri svolgere un'azione preventiva nei confronti dei segni del tempo sia a livello cutaneo sia a livello vascolare.

BARDANA

La radice della pelle

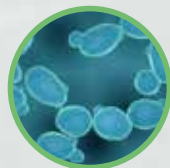


Dalla radice di Arctium lappa si ottiene un estratto, utilizzato in medicina popolare, efficace come depurativo epatobiliare e nel trattamento delle pelli seborroiche

ed eczematose. Le radici un tempo, per il loro effetto antinfiammatorio, venivano tagliate e poste nell'acqua del bagno per lenire le pelli arrossate. Da quest'ultimo utilizzo risale l'importanza della radice di Bardana come trattamento in tutti i casi di irritazioni cutanee.

SACCHAROMYCES BOULARDII

Il lievito delle pelli seborroiche



Il Saccharomyces boulardii è un lievito e come tale può essere conservato a temperatura ambiente ed è resistente agli antibiotici. Viene molto utilizzato per

regolarizzare l'intestino in seguito alla terapia antibiotica. Svolge un'attività antidiarroica in generale e dati clinici lo evidenziano anche nel trattamento della candida. Una recente ricerca clinica ha dimostrato la sua azione anche nella cura dei vari tipi di acne con risultati molto promettenti.

BORRAGINE

L'olio "idratante"

Dai semi di *Borragio officinalis* si estrae per spremitura a freddo un olio ricco in Omega-6, che trova numerosi utilizzi in campo salutistico. In particolare è coinvolto nel mantenimento delle normali funzioni di barriera della pelle, sia riducendo la perdita d'acqua nello strato corneo sia svolgendo un'azione rigenerante e correttiva degli squilibri secretori a livello delle ghiandole sebacee. Numerosi studi clinici dimostrano la sua azione in situazioni di infiammazioni della pelle, come psoriasi, orticarie, dermatiti atopiche e da contatto e, in generale, in tutte le condizioni nelle quali è necessario mantenere una normale idratazione cutanea.

PINO MARITTIMO

La corteccia che protegge dal sole

L'estratto di corteccia di Pino marittimo presenta un'elevata attività antiossidante anche a livello cutaneo. Infatti l'assunzione di questo principio attivo incrementa l'elasticità della pelle, ne migliora l'ossigenazione grazie alla vasodilatazione e riduce il fotoinvecchiamento della cute prodotto dai raggi UV del sole, risultando quindi di aiuto a tutti coloro che, oltre a desiderare una pelle più giovane, soffrono anche di eritema solare. Dati clinici, inoltre, dimostrano che è in grado di inibire la produzione di melanina, aiutando a schiarire le macchie cutanee.



Proteggere gli anziani dal caldo

Quando arriva il caldo estivo, tanto atteso durante la stagione fredda, spesso ci si scopre a rimpiangere l'inverno.

Questo vale soprattutto per le persone più fragili, come gli anziani per i quali affrontare il gran caldo può rivelarsi un problema serio.

I processi fisiologici che l'organismo mette in atto per abbassare la temperatura corporea comprendono vasodilatazione e sudorazione. Purtroppo in caso di elevato tasso di umidità il meccanismo "si inceppa" e il calore non viene adeguatamente smaltito.

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi di diversa intensità e gravità, che diventano più pericolosi **in particolare per gli anziani**. Il disturbo più comune legato al caldo è la **stanchezza** dovuta alla perdita eccessiva di acqua e di sali contenuti nel sudore. Altrettanto comuni sono **i crampi**: rappresentano un'ulteriore conseguenza della perdita di liquidi e di elettroliti che non sono stati opportunamente reintegrati con l'alimentazione. Alcuni farmaci, come quelli contro il colesterolo, possono a loro volta causare crampi, ma

con un meccanismo diverso (**carenza di coenzima Q10**), per cui è meglio **chiedere consiglio al farmacista** prima di acquistare gli integratori. Con l'aumento delle temperature, nei mesi più caldi, si può verificare un accumulo di liquidi soprattutto a carico degli arti inferiori con conseguente gonfiore, spesso associato a edema. Gli anziani sono spesso "consumatori" di farmaci in misura maggiore rispetto alle altre fasce d'età per cui alcune precauzioni sono d'obbligo. Innanzitutto si deve fare attenzione a **proteggere i farmaci dal caldo**, evitando di lasciarli al sole o in luoghi che possono diventare roventi, come il cruscotto della macchina. È importante consultare sempre il proprio medico qualora durante la stagione estiva ci fosse l'esigenza di variare le proprie terapie farmacologiche ad esempio quelle a base di antipertensivi. Infine, si ricorda di non uscire nelle ore più calde, bere molta acqua meglio se arricchita con sali minerali.

a cura di
Dott. Antonio Marinelli
Farmacista

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

Sappiamo
come
raggiungere
questo
traguardo

Viatrix, 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 viatrix.com



Perché la salute è importante, ovunque e sempre



UN'ONDATA di ENERGIA



Integratori alimentari pensati per la riduzione della stanchezza e del senso di affaticamento.*

**Grazie a Magnesio, Vitamina C, Vitamina B6 e Vitamina B12.*

GLI INTEGRATORI DEL NOSTRO LABORATORIO



L'importanza dell'idratazione



Nel corpo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per mantenere il nostro stato di salute.

È infatti **coinvolta nello svolgimento di tutti i processi fisiologici che avvengono nell'organismo**, come la regolazione del volume cellulare e della temperatura corporea. Favorisce inoltre i processi digestivi e promuove una corretta eliminazione dei prodotti del catabolismo e delle tossine. Infine, mantiene la corretta elasticità della pelle e delle articolazioni, supporta e stimola il metabolismo e modula i fattori pro-infiammatori. **Idratarsi pertanto significa garantire al corpo la corretta quantità di acqua giornaliera.** Secondo i dati dell'European Food Safety Authority (EFSA), per una corretta idratazione, gli adulti dovrebbero assumere almeno 2 litri di acqua al giorno, derivanti sia da bevande come tisane e infusi che dagli alimenti in particolare frutta e verdura. È altrettanto importante la modalità in cui l'acqua viene assunta: è consigliato **bere durante tutto l'arco della giornata**, non solo quando si è assetati. Lo stimolo della sete, infatti, è un meccanismo fisiologico tardivo che corrisponde a un iniziale stato di disidratazione. È un messaggio che viene veicolato principalmente mediante la vasopressina, un'ormone che agisce sia inducendo il bisogno di bere che limitando la quantità di acqua eliminata. La regolazione dei liquidi corporei è pertanto un processo complesso e finemente equilibrato. Tuttavia, la vasopressina è riconosciuta dall'organismo come un ormone stressogeno, in quanto induce un adattamento a livello sistemico. Il reclutamento cronico di ormoni stressogeni predispone all'insorgenza di patologie cardio-reno-cerebrovascolari e metaboliche. Pertanto, mantenere la corretta idratazione corporea è un **fattore determinante per prevenire l'insorgenza di varie patologie**, come diabete di tipo 2, ipertensione e insufficienza renale cronica.

® DIETALAB

Per

SENTIRSI BENE TUTTO L'ANNO

Gli estratti naturali presenti, ognuno con le sue peculiari caratteristiche, riescono a soddisfare diverse esigenze per favorire il benessere dell'organismo.

FASE 1.2.3



DEPURATIVO

Favorisce le funzioni depurative dell'organismo grazie a carciofo e tarassaco.



Aroma maracuja



DRENANTE

Favorisce il drenaggio dei liquidi corporei grazie a frassino, girasole, ananas e spirea.

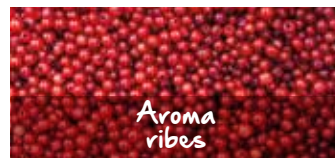


Aroma pesca



METABOLIC

Favorisce il metabolismo dei lipidi grazie a gimnema e arancio amaro.



Aroma ribes

Leggeri e depurati con gli idroestratti DIETALAB



Silvia Salis due modi di essere campionessa

Silvia Salis è nata per lo sport, lo sapeva fin da piccola, folgorata dal lancio del martello che intraprese con passione e determinazione, tanto da vincere gli ori olimpici.

Una sportiva estremamente risoluta e tenace il cui destino oggi si intreccia ancora ai cinque anelli delle Olimpiadi in quanto è Vicepresidente Vicario del CONI.

Una donna nella cabina di regia del CONI, un traguardo molto importante e meritatissimo, anche un incoraggiamento per le donne che spesso faticano molto per crescere professionalmente.

Essere la prima fa aprire la strada su determinati temi ma il rovescio della medaglia è che fa abituare alle continue sfide.

Ogni giorno rappresento il cambiamento, una responsabilità che acuisce il mio senso del dovere, dell'essere sempre molto preparata per evitare che un eventuale insuccesso sia percepito in termini di pregiudizi di genere, per cui sono sempre presente e capace nell'affrontare le situazioni, nonostante sia un po' ingiusto essere spesso presa in esame in quanto prima; tuttavia, come tutte le prime volte, l'importante è iniziare bene. Faccio sempre tutto il possibile per le realtà che vogliono promuovere la cultura inclusiva e la parità di genere a partire dai comitati regionali e olimpici, fino a società e persino università.

È una splendida mamma, lo sguardo fiero e raggianti splendono nelle apparizioni. Quali criticità ravvisa per le donne, soprattutto con famiglia, appassionate di sport?

Occorre lavorare molto per aiutare le donne. Le politiche più efficaci sono quelle di sensibilizzazione alla dirigenza sportiva femminile e alla partecipazione delle donne nei ruoli di allenatrici tecniche, a causa dei numeri bassi.

Serve un'inversione di rotta perché mentre tutte le nazionali maschili hanno allenatori maschi, questo non succede al contrario. Un ulteriore tema è il tempo libero che le donne possono dedicare alle loro passioni, ben differente rispetto agli uomini, in quanto l'attività è per lo più di volontariato, inoltre la pressione dalla società che si aspetta che la donna si dedichi alla cura dei figli e della famiglia, dovendo supplire

in tutti quei campi dove i servizi nel nostro paese sono molto scarsi.

Maternità e lavoro sono temi caldi, coniugare gli impegni famigliari con gli incarichi professionali è spesso un dilemma.

Avere una vita professionale così intensa non è facile, io sono una persona molto fortunata perché ho molte persone che mi aiutano a partire da mio marito e la mia famiglia, ma purtroppo generalmente non è così.

Spesso un figlio coincide con l'abbandono della donna dal mondo del lavoro o con l'impossibilità di fare carriera, sono temi da affrontare urgentemente perché la maternità non può essere vissuta come un disagio per la donna ma deve essere un momento di crescita che si armonizza con tutte le altre parti della vita.

Quali sono i suoi progetti futuri?

Vivere fino in fondo questa Olimpiade e concludere appieno, con il massimo dell'impegno, la mia esperienza come Vicepresidente Vicario del CONI, portando avanti allo stesso tempo tutti gli altri miei progetti. In primis il sostegno alle cause che mi stanno più a cuore, cioè lo sport come diritto, nelle scuole e l'empowerment femminile, la tutela dei minori e safeguarding, istituito per combattere ogni forma d'abuso, oltre ai miei progetti privati come *Interstellar games*, un cartone animato che mi rende molto orgogliosa, tratto dal mio libro "La bambina più forte del mondo" ed. Salani.

*Intervista a cura di
Antonia Cresceri
Esperta di Comunicazione*



Pillole di Salute

NELLA CANNELLA LA CHIAVE DI UNA SANA DIGESTIONE

In un pizzico di cannella può nascondersi la chiave di una digestione sana. Da una ricerca svolta sui suini dalla RMIT University's School of Engineering a Melbourne, in Australia e pubblicata su Scientific Reports, si evince che questa spezia raffredda la temperatura dello stomaco apportando benefici alla digestione. I ricercatori hanno aggiunto la cannella al mangime dei suini, che sono stati divisi in due diversi vani: uno era a temperatura ambiente, l'altro invece in un locale caldo. Quando gli animali hanno terminato di mangiare, hanno osservato cosa avveniva grazie a speciali sensori in forma di capsule, che permettevano di vedere ciò che accadeva nello stomaco. Dai risultati è emerso che la cannella riduceva la temperatura dello stomaco negli animali di tutti e due i gruppi, fino a un massimo di 2 gradi centigradi. In questo modo, si riducevano i gas prodotti durante la digestione e l'anidride carbonica, ma si manteneva anche l'integrità delle pareti del tratto digestivo, riducendo anche alcune infiammazioni intestinali. «Tali caratteristiche vantaggiose fanno di questa spezia un candidato ideale per mantenere normali funzionalità digestive e l'integrità della barriera intestinale soprattutto in condizioni di stress termico. Allo stesso tempo la cannella ha pochissimi effetti negativi che potrebbero causare un'alterazione della flora intestinale» spiega l'autore della ricerca, Kouros Kalantar Zadeh.

PER MIGLIORARE L'UMORE UNA MANCIATA DI NOCI AL GIORNO

Le noci potrebbero rivelarsi uno dei segreti per migliorare l'umore e alleviare lo stress, soprattutto per i ragazzi giovani, gli studenti universitari, in special modo i maschi. Il consiglio è di mangiarne una manciata al giorno. È quanto emerge da una ricerca della University of New Mexico, pubblicata sulla rivista Nutrients. Gli studiosi hanno preso in esame 64 studenti, di età compresa tra i 18 e i 25 anni. I partecipanti sono stati invitati a mangiare tre fette di 'banana bread' un dolce tipico della tradizione anglosassone, un plum-cake alla banana, ogni giorno per sedici settimane. Per otto settimane, sono state aggiunte noci all'impasto, per altre otto no. Le noci sono state finemente tritate in modo che i due tipi di "banana bread" fossero simili per gusto e aspetto. Nel periodo in cui i ragazzi hanno mangiato il plum-cake alla banana con aggiunta di noci è stato chiesto loro anche di mangiare mezza tazza di noci al giorno. Al termine dell'esperimento, è stato misurato l'umore, con un apposito test, Profiles of Mood States (Poms), che esamina sei ambiti: tensione, depressione, rabbia, stanchezza, energia, confusione. «C'è stato un significativo 28 per cento di miglioramento del tono dell'umore nei giovani - spiega l'autore della ricerca, Peter Pribis - mentre gli stessi miglioramenti non hanno riguardato le ragazze, ma non sappiamo il perché». Ci sono diversi nutrienti nelle noci che potrebbero essere responsabili del miglioramento dell'umore secondo gli studiosi, come l'acido alfa-linolenico, la vitamina E, l'acido folico, e i polifenoli. Ma il segreto potrebbe stare in realtà nella combinazione di tutti questi elementi.





Bimbi molto timidi quando preoccuparsi?

La timidezza è un tratto caratteriale di alcune persone che, in genere, risulta più che gradevole: i timidi sono individui delicati nelle parole e nelle azioni, mai invadenti e non svendono la loro compagnia e la loro fiducia a chiunque. Tuttavia, nei bambini **spesso la timidezza va interpretata**, perché i più piccoli non riescono sempre ad esprimere chiaramente un eventuale malessere e dietro la timidezza potrebbero nascondersi stati d'ansia o di insicurezza difficili da comprendere.

Per questo abbiamo chiesto aiuto alla dott.ssa Claudia Cherchi, psicologa e psicoterapeuta dell'età evolutiva a Roma: **l'obiettivo è distinguere la timidezza da un disagio emotivo**. «Di certo un bambino timido non si distingue per socievolezza, ma ciò non significa che abbia paura degli altri o che si senta inadeguato. La timidezza potrebbe indicare una scarsa autostima? «Non è detto: una buona percezione di sé e del proprio valore prescinde dall'aver o meno tante interazioni. Come distinguere la timidezza "normale" da ciò che potrebbe nascondere dei problemi emotivi? «La timidezza è normale quando non è invalidante e non compromette la qualità di vita del bambino. Se, invece il bambino è timido in tutti i contesti e questo rende la sua quotidianità complicata, allora è opportuno rivolgersi ad uno specialista: una timidezza esagerata, infatti, potrebbe essere la spia di un disturbo d'ansia.

CONSIGLI PER I GENITORI

Se il trattamento di un problema psicologico è

rimandato al consulto con uno psicologo esperto in età evolutiva, i genitori possono, comunque, adottare dei comportamenti volti ad aiutare il proprio bambino a convivere con la propria timidezza. È bene che il bambino si senta sempre accettato incondizionatamente. Fondamentale inoltre, è cercare di spronarlo a fare amicizia senza però costringerlo a snaturarsi. Per la dott.ssa Cherchi le parole chiave sono rispetto e gradualità: «Partendo dal presupposto che nel bambino timido non ci sia nulla di sbagliato, è certamente possibile favorire le sue relazioni sociali sin da piccolo. Se il bambino ha uno o più amici, con cui va d'accordo, si possono organizzare delle merende oppure degli incontri al parco. Quando, poi, il bambino si mostrerà più sicuro nello stabilire rapporti sociali, **sarà possibile aumentare gradualmente il numero di compagni da frequentare**, in modo che possa "allenarsi" alle relazioni sempre, comunque, tenendo conto delle sue capacità. Si può anche incoraggiarlo a praticare uno sport di squadra per accrescere le sue competenze di condivisione e cooperazione. Tutto ciò, naturalmente, nel rispetto delle attitudini e delle preferenze del bambino. I genitori possono accompagnare il proprio figlio nell'acquisizione di abilità relazionali creando e cogliendo occasioni di incontro che consentano al bambino di sperimentarsi e rafforzare la sua socialità».

a cura di
Giorgia Martino
Giornalista



Zanzare: come prepararsi all'estate

Con l'arrivo della bella stagione le zanzare possono diventare un vero incubo! Oltre al prurito e al gonfiore innescati a seguito della puntura, si verificano spesso anche delle piccole lesioni cutanee che possono sviluppare infezione. Per queste ragioni **la prevenzione è la scelta migliore per evitare sgradevoli fastidi.**

Durante l'estate gli insetti, in particolar modo le zanzare, diventano più aggressivi, poiché questo è il momento dell'anno in cui la loro riproduzione è massima. **I luoghi più a rischio** sono quelli in cui sono presenti ristagni d'acqua, dal momento in cui l'umidità aggiunta al caldo rappresentano le condizioni ideali per il loro sviluppo. Nelle situazioni a rischio è quindi buona norma indossare maniche e pantaloni lunghi, prediligendo abiti di colore chiaro ed evitare l'utilizzo di fragranze e altri cosmetici dal profumo molto forte.

I repellenti rappresentano una buona soluzione per allontanare le zanzare poiché, applicati sulla pelle, fanno in modo che questi insetti non ne vengano attratti. I prodotti di questo tipo devono essere approvati e registrati, rispondendo alla normativa vigente in materia di efficacia e sicurezza del Ministero della Salute.

Per questa ragione, **i prodotti autorizzati devono riportare in etichetta** la dicitura "Presidio Medico Chirurgico" oppure "Prodotto Biocida", accompagnata dal nome del principio attivo e dalla sua concentrazione. Nel caso, in cui in etichetta sia riportato solo l'elenco degli ingredienti, come ad esempio accade per diverse formulazioni naturali, il prodotto in questione è considerato come un cosmetico. Le formule a base di oli essenziali, come ad esempio geranio ed eucalipto che non rientrano per legge nella disciplina in questione, risultano pur sempre ampiamente diffusi grazie alla loro naturale capacità repellente.

In ultimo, ma non meno importante, oltre ai repellenti da applicare sulla nostra pelle, la lotta alle zanzare trova diverse alternative anche per quel che riguarda la protezione degli ambienti in cui viviamo grazie alla presenza di dispositivi ad ultrasuoni, zanzariere, lampade antizanzare e trappole ad anidride carbonica.

a cura di
Dott.ssa Maria Grande
Farmacista

I PRODOTTI DEL NOSTRO LABORATORIO



CONTRO gli INSETTI la PROTEZIONE SPECIFICA



LOZIONI PROTETTIVE:

- “**NATURAL**” protezione naturale con oli essenziali;
- “**FAMILY**” protezione efficace e di lunga durata per tutta la famiglia;
- “**DEFENSE**” protezione multinsetto forte.

DOPO PUNTURA: CREMA e PENNA

Rapido sollievo alla sensazione di prurito.

ZIZI PROTECT PIÙ COMPLETA E POTENZIATA

PROTEGGE da zanzare comuni, tropicali e zecche e con un **NUOVO PRATICISSIMO DOPO PUNTURA IN PENNA**.

LINEA ZIZI PROTECT PROTEZIONE EFFICACE E DI LUNGA DURATA



www.laboratoriodellafarmacia.it





linea
ESSENZIA
 cosmetics and beauty

Nuovi 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

987875806