D&T
DIAGNOSI & TERAPIA

Anno XXXI N. 5
20 Maggio 2012
Tariffa R.O.C. Poste Italiane SpA
Sped. in Abb. post.
D.L. 353/2003
(Conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
Art. 1 - Comma 1 DCB Genova

5
MAGGIO
2012

WWW.DET.IT

I RAGAZZI DEL PROGETTO AXÉ

wellcare.it

Spossatezza? Stanchezza? Eccessiva sudorazione?

MG.K VIS®
IDROSALINO-ENERGETICO

Gusto arancia e lemonade

MG.K VIS idrosalino energetico in confezioni da 14 e 30 bustine e **MG.K VIS IDROSALINO-ENERGY** in forma di bibita pronta da bere, sono integratori di **Sali Minerali** con **Proenergetici**; i dissetanti energetici utili a chi deve sostenere un'intensa attività fisica, sportiva o intellettuale, a chi è convalescente, anziano, adolescente e alle donne in gravidanza. Grazie alla loro formula con **Proenergetici**, aiutano a rafforzare la capacità muscolare, a ritardare la comparsa della fatica e dello stress, accelerando il recupero della forma fisica e mentale. **MG.K VIS, un concentrato di benessere per il riequilibrio idrosalino energetico del tuo organismo.**

*Fresco e giovane il **nuovo gusto** dell'estate!*

Novità MG.K VIS® instant ENERGY

POCHE CALORIE CON GUARANÀ E CAFFEINA

GUSTO COLA-LIME

Combatte la stanchezza fisica e mentale, lo stress e migliora le prestazioni muscolari. Fornisce in pochi minuti ore di vigilanza, attenzione, concentrazione e dinamismo, senza cadute. Comodo da portare sempre con sé grazie alle ridotte dimensioni, è buono anche a temperatura ambiente.

Energia immediata a lunga durata fisica e mentale.

L'ANTIFATICA PRONTO DA BERE.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

DIAGNOSI & TERAPIA

Direttore responsabile
dr. Piera Piana

Autori testi
F. Valitutti
M. Barbato
S. Cucchiara
A. Ferrando
P. Santagata
S. Magagnin
M. Franzetti
R. Carbone
M. V. Brizzi Tessitore

Logo e progetto grafico
Ace & Flanaghan
Impaginazione e grafica
Alessandra Balba
Direzione - Amministrazione
Centro Medico Ceccardi Srl
Via del Colle 108r - 16128 Genova
tel. 010/2465061 - fax 010/2758074
Concessionaria per la pubblicità
ERREDI Group
tel. 010 8356880
Coordinamento Commerciale
Manuela Basso
cell. 342 6622217
Stampa
ERREDI Grafiche Editoriali Snc
Via Trensasco, 11 - Genova
Una copia €1,00
Abbonamento annuo singolo €15,00
Abbonamento annuo multiplo
ogni 50 copie €698,00
c/c postale 22714166
intestato a Diagnosi & Terapia
Registr. Tribunale di Genova
N. 42 del XII 1981
Sped in abb.post. Comma 34 art 2 Legge
549/95 Filiale Genova
A.N.E.S.
Associazione Nazionale
Editoria Periodica Specializzata
"aderente al Sistema confindustriale"

CONFINDUSTRIA

ISSN 0393-4233
Tiratura di questo numero: 80.000 copie

Note sulla diffusione
Testata volontariamente sottoposta a
certificazione di tiratura e diffusione
in conformità al Regolamento CSST
Certificazione Editoria Specializzata e
Tecnica
Per il periodo 1/1/2011 - 31/12/2011
Tiratura media: 92.000
Diffusione media: 76.734
Certificato CSST n. 2011-2208 del
27/02/2012.
Società di Revisione:
FAUSTO VITTUCCI & C sas

SOMMARIO

ARTICOLI

SOLIDARIETÀ PROGETTO AXÉ 4
FINALMENTE IL SOLE CONSIGLI UTILI 14
ALIMENTAZIONE A TAVOLA NON SI INVECCHIA 18
LA FARMACIA VISTA DAI CITTADINI 34
L'OLIO DI JOJOBA ORIGINI CARATTERISTICHE E APPLICAZIONI 37
PROCREAZIONE IL PRIMO CENTRO PER DONNE AFFETTE DA ENDOMETRIOSI 49

SPECIALE

TIROIDE
E PATOLOGIE CORRELATE 21

RUBRICHE

SELEZIONATI PER VOI 8
CELIACHIA IL MONDO FEMMINILE 12
LIBRI DA LEGGERE 17
CURIOSITÀ 33
NATUROPATIA CROMOTERAPIA LUCE E SALUTE 38
LA MIEL ALIMENTO Y MEDICAMENTO 43
MOSTRE LA DINASTIA BRUEGHEL 44
CLASSIFICATION ET CAUSES DE L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE 47
压力 48
压力有两种：分别来自于神经和心理两方面。
FIORI DI BACH E OMEOPATIA ATTACCHI DI PANICO 50

PROGETTO AXÉ
TRA MUSICA, SOLIDARIETÀ E CAPOEIRA

SOLIDARIETÀ

Un grande progetto che attraverso l'arte ha dato un futuro a migliaia di bambini e ragazzi di strada

Per ulteriori informazioni
PROGETTO AXÈ ITALIA Onlus
Piazza della Libertà, 21
00192 Roma
fax +39 06 6854052
cell. +39 334 8518159
info@axeitalia.net - www.axeitalia.net

Projeto Axé è un'organizzazione non-profit nata nel 1990 a Salvador (Bahia, Brasile), ad opera dell'italiano Cesare de Florio La Rocca, con l'obiettivo di recuperare bambini e ragazzi di strada, che vivono in situazioni di miseria e degrado, e sono esclusi dalla famiglia e dalla società.

A Salvador, si trovano milioni di persone confinate nelle favelas e nelle campagne più povere, che vivono sotto la soglia di povertà: da qui nasce il fenomeno dei meninos de rua, ovvero dei bambini di strada abbandonati a se stessi.

Nella vita di strada i bambini sono sottoposti ad atroci sofferenze in quanto vittime di innumerevoli umiliazioni e brutalità quali la fame, l'abuso sessuale, la violenza criminale, il divieto di accedere a spazi pubblici. A ciò si aggiunge la vulnerabilità a diverse

malattie e una situazione di perenne invisibilità o visibilità negativa.

Nella strada e in altre situazioni di miseria, i bambini si sono abituati a non sperare, a vivere senza un futuro. Farli uscire da questa situazione è difficilissimo: non serve toglierli dalla strada se non si dà loro un motivo per vivere di nuovo, e se essi non maturano la convinzione di potercela fare.

Per questo Projeto Axé da oltre 21 anni si dedica al recupero di questi bambini e ragazzi di strada attraverso la Pedagogia del Desiderio: insegna ai giovani a desiderare, e lo fa attraverso l'arte. I bambini, che sulla strada non avevano nulla da perdere, scoprono l'arte e la bellezza, e imparano a sognare di nuovo, a desiderare un futuro.

Il recupero avviene attraverso l'ArtEducazione, ovvero l'educazione del bambino attraverso la danza, la capoeira, la musica, le arti visuali (pittura e scultura), il disegno e la confezione di tessuti e abbigliamento. L'arte trasforma i ragazzini, cambia la loro vita. E rende visibile ciò che prima era invisibile (il bambino di strada alla società).

In Italia, da alcuni anni Progetto Axé può contare sul prezioso appoggio di una grande artista che, dopo aver conosciuto il progetto in Brasile, ha scelto di sostenerlo con grande entusiasmo e passione: Fiorella Mannoia. In occasione dell'edizione 2010 di Umbria Jazz, alcuni ragazzi dell'Axé hanno avuto il grande privilegio di esibirsi dal vivo insieme a Fiorella nella serata conclusiva del Festival e da allora la collaborazione si è fatta sempre più stretta; infatti nel 2012, i ragazzi hanno partecipato alla realizzazione dell'album della cantautrice, e la seguiranno sul palco per diverse date del tour "Sud" che parte a marzo e toccherà le principali città italiane.

L'obiettivo principale di Projeto Axé non è comunque quello di offrire una possibile formazione professionale artistica, bensì di recuperare ragazzi che vivono sulla strada, che spesso non hanno neanche un certificato di nascita, e riportarli alla vita normale, nella comunità, come cittadini responsabili dei loro diritti e doveri. Non è una strada semplice, e i fallimenti sono possibili e a volte inevitabili. Dagli inizi ad oggi, Axé ha accolto e accompagnato verso il recupero oltre 18.000 bambini, con un tasso di successo altissimo: l'85% dei ragazzi seguiti in questi 21 anni non è tornato sulle

Ragazzi che studiano arti visuali nei laboratori di Projeto Axé

La capoeira è un'antica arte marziale, "travestita" da danza, che gli schiavi africani hanno portato a Salvador. Al Projeto Axé la capoeira è una delle materie preferite dai bambini e ragazzi.

strade, alla droga o alla criminalità, ma ha trovato una nuova vita.

Projeto Axé, il cui nome nella spiritualità della cultura Candoblè di Bahia indica l'energia vitale, il principio di tutte le cose, segue circa 1000 bambini e ragazzi all'anno attraverso percorsi di recupero che includono non solo l'apprendimento di discipline artistiche, ma anche il sostegno alla frequenza scolastica, il reinserimento in famiglia e la reintegrazione all'interno delle comunità di appartenenza.

Axé lavora infatti non solo con i bambini, ma segue anche le loro famiglie. Lavora inoltre con le istituzioni, quali scuola, polizia, sanità, e con le altre organizzazioni, governative e non. Conduce un'intensa e continua attività di formazione (Axé offre corsi di formazione rivolti ad educatori di altre organizzazioni non-profit e agli operatori sociali pubblici), e svolge una forte opera di sensibilizzazione e lobbying su tematiche quali la difesa dei diritti dell'infanzia, la prevenzione di abusi sessuali e dipendenza dei ragazzi dalla droga.

Projeto Axé è riconosciuto a livello internazionale per la sua opera nell'educazione, nella difesa dei diritti dei bambini e degli adolescenti, e nella formazione etica e culturale degli operatori sociali. Numerosi ne sono i partners, inclusi il governo brasiliano, l'Unicef e l'Unesco.

IL PROGETTO AXÉ IN ITALIA

Axé Italia Onlus è nata con lo scopo di divulgare in Italia le attività e i risultati e soprattutto la consolidata metodologia pedagogica di Projeto Axé; si occupa anche di raccogliere fondi per consentire la prosecuzione, e possibilmente l'ulteriore sviluppo, delle attività con i giovani in Brasile.

In particolare, le attività di Axé Italia si focalizzano su:

- Diffusione delle pratiche pedagogiche sviluppate da Projeto Axé, anche mediante organizzazione di seminari, conferenze e soprattutto corsi di formazione in relazione alla "Pedagogia del Desiderio" (ArtEducazione) confidando nella sua utilità a molteplici situazioni di vulnerabilità e disagio esistenti in Italia: una metodologia che ha avuto risultati così importanti con i giovani in Brasile può contribuire al miglioramento della vita di quei tanti giovani che in Italia si trovano in situazioni di emarginazione (povertà, immigrazione, dispersione scolastica, violenza, criminalità, droga, etc).
- Programma di testimonianze con l'obiettivo di dimostrare e soprattutto stimolare, tramite l'esperienza di eccellenza di Projeto Axé, il grande potere dell'arte e della cultura nel recupero e nell'inserimento sociale (Axé ha anche, esempio, partecipato al rinomato Forum europeo della cultura RavelloLab – Colloqui Internazionali con la testimonianza e la Lectio Magistralis di Cesare de Florio La Rocca).
- Aumento della visibilità e promozione delle attività e dei risultati di Projeto Axè, anche mediante organizzazione di eventi/spettacoli in Italia con la presenza dei ragazzi brasiliani, e con il lancio di campagne di sensibilizzazione
- Organizzazione di scambi di docenti, operatori, e ragazzi in formazione tra l'Italia ed il Brasile
- Raccolta fondi per consentire il mantenimento delle attività di Projeto Axè in Brasile, e possibilmente il loro ulteriore sviluppo, per permettere l'accoglienza di un numero sempre maggiore di giovani.

SELEZIONATI PER VOI

BIALCOL MED

SOLUZIONE CHE NON BRUCIA

Bialcol Med 0,1% Soluzione cutanea di **Novartis Consumer Health** è un disinfettante per uso topico dermatologico indicato per la disinfezione della cute in caso di escoriazioni, ferite e di tutte quelle piccole lesioni che richiedono un'immediata e attenta pulizia. Bialcol Med offre una funzione antisettica grazie alla sua formulazione a base di benzoxonio cloruro, adatta a tutta la famiglia, perchè esercita una pronta azione battericida senza la fastidiosa sensazione di bruciore alla pelle. E' sufficiente applicare alcune gocce di soluzione sulla cute, o direttamente o con garza sterile, e ripetere l'operazione 3-4 volte al giorno o secondo necessità. L'azione antisettica di Bialcol Med previene l'insorgenza d'infezioni, mantiene pulita la ferita e può creare condizioni favorevoli per una pronta guarigione.

Bialcol Med è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE acquistabile senza ricetta medica Flacone da 300 ml.

FITOKORT

CREMA CONTRO IL PRURITO

Fitokort di **Fitobucaneve** fa parte della gamma T.P.C. ed è una crema completamente naturale, particolarmente ricca e innovativa, molto efficace e priva di effetti collaterali e reazioni di sensibilizzazione, anche in caso di utilizzi in tempi molto prolungati.

Ottimo coadiuvante nel controllo del prurito di varia natura, dell'arrossamento, e delle reazioni cutanee, Fitokort risulta essere un valido aiuto per punture da insetto, eritema solare, sensibilizzazioni cutanee, dove lenisce e migliora il trofismo tissutale.

Anche la profumazione è completamente naturale ed è ottenuta con l'olio essenziale di Lavanda, dalle proprietà antisettiche e lenitive, che conferisce al prodotto una nota molto gradevole. Basata su una struttura eccipiente di tipo cosmetico che unisce la gradevolezza cutanea alla praticità di utilizzo, Fitokort è naturale, efficace e rispetta la pelle, anche quella dei vostri bambini.

SELEZIONATI PER VOI

FERMENTIX® PLUS

INTEGRATORE CON FERMENTI LATTICI

Phyto Garda presenta Fermentix® Plus Junior un integratore alimentare a base di fermenti lattici tindalizzati e vitamine del gruppo B. Fermentix® Plus Junior contiene due ceppi tipizzati (Lactobacillus acidophilus HA122 e Lactobacillus casei HA108) la cui efficacia per gli squilibri della flora intestinale è documentata da numerosi studi clinici. Le vitamine del gruppo B concorrono a sostenere il buon funzionamento dei processi metabolici cellulari. Il prodotto è pronto all'uso, privo di tappo dosatore e può essere assunto tal quale o diluito in bevande calde e fredde a piacere. Senza glutine. Dal piacevole aroma fragola è consigliato per i bambini.

È un prodotto di Phyto Garda
Confezione da 12 flaconcini.

DERMASOL SOLAIRE

OLIO SPRAY ABBRONZANTE CORPO PROTEZIONE BASSA

Dermasol Solaire Olio Spray Abbronzante Corpo è un olio protettivo, leggero e gradevole, formulato per favorire un'abbronzatura più rapida e uniforme, in tutta sicurezza. Indicato per pelli già abbronzate. Il sistema filtrante è costituito da filtri di ultima generazione, altamente fotostabili e ad ampio spettro. Grazie all'olio di carota favorisce un'abbronzatura più rapida. Le Vitamine A, E ed il β-carotene svolgono un'attività antiossidante sinergica, per migliorare sicurezza ed efficacia dell'olio. L'olio di mandorle dolci infine, contrasta la secchezza della cute, donando elasticità e tono alla pelle e contrastandone la disidratazione. Il prodotto è privo di parabeni.
Applicare uniformemente su tutto il corpo prima dell'esposizione al sole, quindi massaggiare leggermente per permetterne una migliore distribuzione.

Confezione: 125 ml
Prezzo al pubblico: € 19.00
In vendita in farmacia
www.dermasol.it

SELEZIONATI PER VOI

SAUGELLA COTTON TOUCH

PROTEGGISLIP IN COTONE

Proteggislip con rivestimento in puro cotone, ipoallergenici, con nucleo centrale assorbente. Imbibiti con una soluzione contenente estratto di Thymus vulgaris ad azione antimicotica e antibatterica, racchiuso in microcapsule che si aprono a contatto con il calore del corpo, ed estratto di Calendula officinalis ad azione emolliente e lenitiva.
Il sistema adesivo e lo strato inferiore in tessuto non-tessuto garantiscono la traspirabilità evitando il temuto effetto occlusivo. La speciale sagomatura li rende adatti a tutti i tipi di slip.
Il primo proteggislip che:

- riduce l'effetto occlusivo
- permette un'efficace protezione da fastidi e rischio di infezioni
- garantisce un'azione lenitiva e antirritante
- svolge un'efficace attività antiodore grazie all'associazione di Thymus vulgaris e acido alfa-chetoglutarico.

Confezione da 40 proteggislip ripiegati in bustina singola
Prezzo al pubblico: € 5,50
In vendita in farmacia e nei negozi specializzati
www.saugella.it

CAROVIT FORTE PLUS

UN GRANDE PRODOTTO AD UN PICCOLO PREZZO

Carovit Forte Plus è l'integratore alimentare completo per una più sicura ed efficace esposizione della pelle al sole, a base di Vitamina E, Vitamina C e *Red Orange Complex*.
Carovit Forte Plus è un integratore alimentare che fornisce all'organismo sostanze antiossidanti utili per bloccare l'azione dei radicali liberi, assicurando un'efficace difesa dai danni provocati dai raggi UV, per un'abbronzatura omogenea e sicura.
La vitamina E protegge dallo stress ossidativo le membrane cellulari, mentre la Vitamina C difende le componenti idrofile della pelle e svolge un ruolo importante nella guarigione delle lesioni cutanee. Carovit Forte Plus inoltre contiene un concentrato di antocianine e flavanoni derivati dalle arance rosse di Sicilia (*Red Orange Complex*), indicati specialmente per la protezione delle cellule cutanee dai raggi UV.
1 capsula al giorno, 30 giorni prima dell'esposizione ai raggi solari.

Confezione da 30 cps
Prezzo al pubblico: € 22.00
In vendita in farmacia
www.carovit.it

SELEZIONATI PER VOI

SELEZIONATI PER VOI

DENTIFRICIO GUM ORTHO

PER UNA PERFETTA AZIONE ANTI-PLACCA!

Sunstar Gum, leader mondiale nell'igiene orale, ha sviluppato GUM Ortho: una linea di prodotti specifica per prevenire e combattere l'attacco di batteri, carie e macchie bianche, l'infiammazione delle gengive, le piaghe o le vesciche, causate da fili e staffette dell'apparecchio. Durante questo periodo è infatti fondamentale curare particolarmente la pulizia della cavità orale, poiché un normale dentifricio non è sufficientemente efficace per rimuovere la placca che si forma sui denti e attorno all'apparecchio ortodontico.
Il **dentifrico GUM Ortho** contiene invece uno speciale fluoro e una formulazione antibatterica per prevenire l'insorgenza della placca e offrire una superiore rimineralizzazione dello smalto. Infine gli ingredienti naturali e anti-irritanti sono adeguatamente delicati sulle gengive.

Disponibile in farmacia
e nei migliori supermercati
a partire da € 4.70

KILOKAL RIMODELLA INTENSIVO NOTTE

CREMA RIMODELLANTE E SNELLENTE

Ama il tuo corpo con KILOCAL RIMODELLA! Nuovi trattamenti cosmetici snellenti*e rimodellanti.
Finalmente da Kilocal il TRATTAMENTO INTENSIVO NOTTE ULTRA-SNELLENTE*, una crema cosmetica che agisce veramente mentre dormi per aiutare a ridurre il grasso localizzato nella zona della pancia e dei fianchi. Ne percepirai i benefici fin dalla prima applicazione.
*Lo snellimento non è associato a calo ponderale

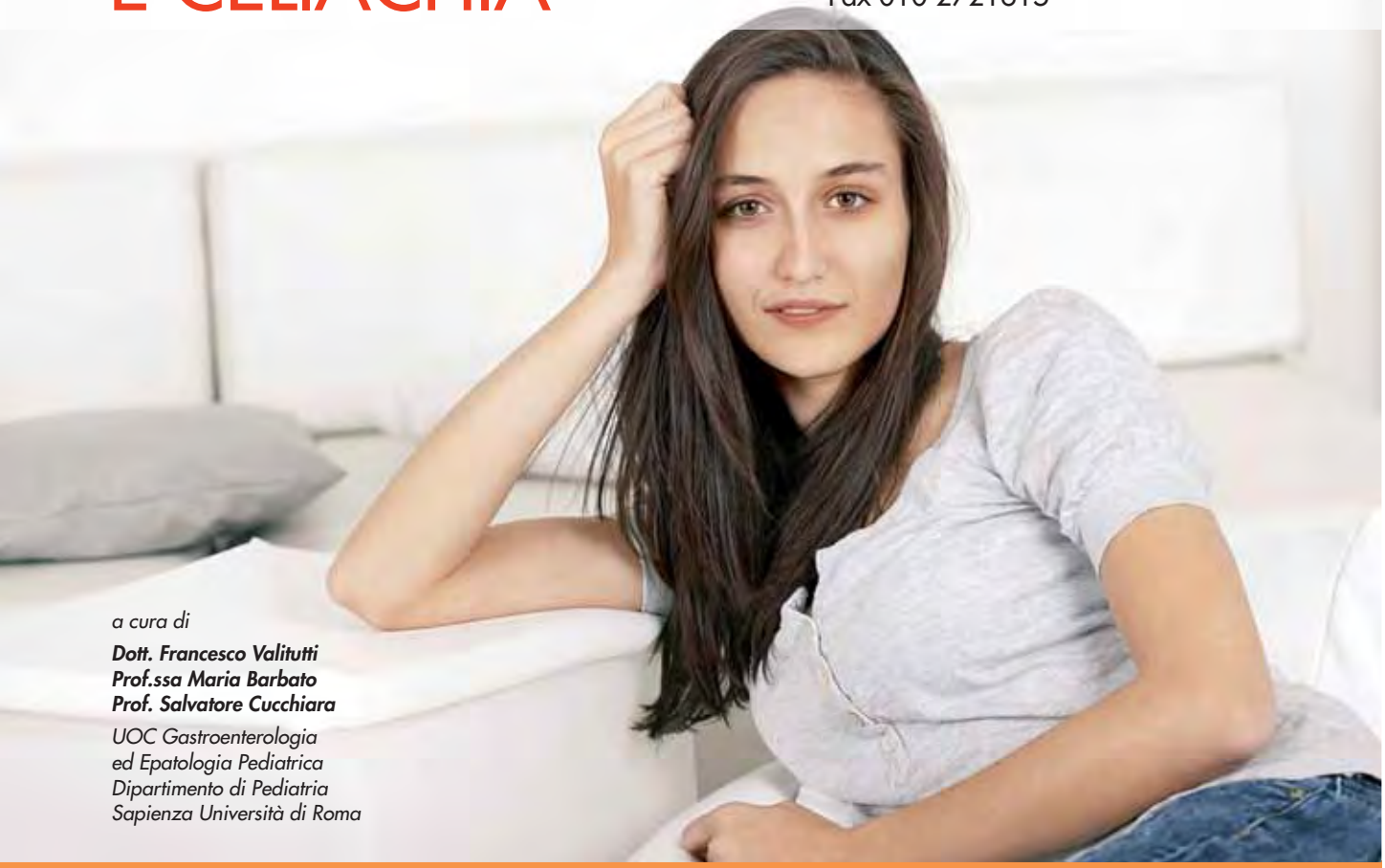
Da Pool Pharma in Farmacia.

Prezzo al pubblico€ 42,90

SELEZIONATI PER VOI

DONNE E CELIACHIA

SEGRETERIA NAZIONALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA CELIACHIA
Via Caffaro, 10/6 - 16124 GENOVA
Tel 010 2510235 - 010 2510016
Fax 010 2721615



a cura di
Dott. Francesco Valitutti
Prof.ssa Maria Barbato
Prof. Salvatore Cucchiara
UOC Gastroenterologia ed Epatologia Pediatrica
Dipartimento di Pediatria
Sapienza Università di Roma

ALIMENTAZIONE

La celiachia in medicina non ha simili: infatti, pur essendo una malattia autoimmune, è l'unica di cui è noto il fattore ambientale scatenante, ovvero il glutine. Essa si configura come una malattia dell'intestino tenue che, a causa di una risposta immune inappropriata nei confronti del glutine, porta alla distruzione dei villi intestinali essenziali per l'assorbimento dei nutrienti.

Rispettando con rigore la dieta senza glutine, il celiaco riacquista appieno il suo stato di salute al punto che si parla di condizione celiaca piuttosto che di malattia.

Come altri disordini autoimmuni, anche la celiachia è più frequente nelle donne (rapporto maschio/femmina =1/2). Tale differenza tra i sessi si attribuisce in gran parte alla maggiore predisposizione all'autoimmunità dettata dagli ormoni femminili (estrogeni e progesterone), ma anche al più largo utilizzo di prestazioni sanitarie da parte delle donne, fattore che comunque facilita le diagnosi.

Alcuni aspetti della celiachia non diagnosticata riguardano specificamente la salute della donna.

MENARCA RITARDATO

Il malassorbimento di nutrienti che si registra nella celiachia può manifestarsi con un ritardo della prima mestruazione, anche in assenza di altra sintomatologia.

AMENORREA

Allo stesso modo il malassorbimento può causare l'interruzione temporanea del ciclo mestruale (amenorrea).

MENOPAUSA PRECOCE

Alcuni studi hanno sottolineato come le donne celiache non diagnosticate abbiano una vita fertile più breve, verosimilmente a causa del mancato assorbimento intestinale di micronutrienti come zinco e selenio, essenziali per il corretto funzionamento dei meccanismi ormonali che regolano il ciclo ovarico.

SINDROME MENOPAUSALE

Molte donne vivono con disagio la menopausa a causa di fastidiosi sintomi ad essa attribuibili (vampate di calore, dolori muscolo-articolari, irritabilità). Uno studio italiano ha messo in evidenza come le donne celiache diagnosticate in giovane età abbiano meno fastidi in menopausa rispetto alle donne celiache che invece ricevono una diagnosi tardiva.

STERILITÁ, INFERTILITÁ E GRAVIDANZA

Diversi studi hanno segnalato come la prevalenza di celiachia tra le donne che accedono ai servizi specialistici per sospetta sterilità sia tra compresa il 4% e l'8%; il meccanismo alla base di tale fenomeno potrebbe essere sia legato a disfunzioni ormonali che ad una possibile attivazione del sistema immune contro l'ovaio (insufficienza ovarica precoce autoimmune). Per quanto concerne il decorso della gravidanza, numerose evidenze hanno sottolineato come la celiachia sia sempre da considerare tra le cause di poliabortività; al riguardo, sia il malassorbimento di micronutrienti, in particolare di acido folico e ferro, sia meccanismi immunologici compromettenti il normale funzionamento della placenta sono responsabili degli aborti spontanei ricorrenti. Oltre a questi, un parto pretermine, uno scarso accrescimento intrauterino del feto e un basso peso alla nascita del neonato potrebbero essere tutti elementi suggestivi di celiachia durante la gravidanza.

OSTEOPOROSI

In menopausa, con il venir meno degli stimoli estrogenici, l'osso della donna è più soggetto all'osteoporosi e quindi alle fratture spontanee. Ad ogni modo, tra le giovani donne celiache si può registrare una significativa riduzione della massa ossea molto prima della menopausa indipendentemente dallo status ormonale: infatti, nella celiachia il non corretto assorbimento intestinale di calcio e vitamina D si ripercuote sulla mineralizzazione delle ossa, esponendo tanto donne in età fertile quanto uomini al rischio di fratture spontanee.

In conclusione, è necessario che i medici abbiano ben chiare le molteplici manifestazioni cliniche della celiachia e siano in grado di richiedere gli esami diagnostici appropriati (anticorpi antitransglutaminasi, Ig A sieriche); una volta stabilito il sospetto clinico, si dovranno inviare i pazienti presso il presidio regionale di riferimento (si consulti l'elenco dei presidi sul sito web www.celiachia.it), dove verrà concluso l'iter diagnostico e avviato il percorso terapeutico. Al riguardo, è indispensabile sottolineare che la dieta senza glutine dovrà essere iniziata solo a completamento della diagnosi, ovvero dopo l'opportuna biopsia intestinale presso il centro di riferimento; iniziare la dieta senza glutine senza aver completato il percorso diagnostico, difatti, è confondente per il medico ma soprattutto per il paziente perché falsa sia il risultato della biopsia intestinale che degli anticorpi specifici e rallenta complessivamente i tempi di diagnosi.

FINALMENTE IL SOLE
CONSIGLI UTILI

Dott. ALBERTO FERRANDO
Pediatra di famiglia
www.ferrandoalberto.eu
ferrandoalberto.blogspot.com
PAOLA SANTAGATA
Segretaria di Studio Pediatrico

PEDIATRIA

Arriva la bella stagione...
Finalmente il sole!
Sole sì ma con cautela...
Scottarsi è più facile
di quanto si creda e le
scottature possono avere
conseguenze serie!

L'arrivo della bella stagione è vissuta in modo elettrizzante dai bambini: finalmente vita all'aria aperta! Ma il troppo sole (e il caldo eccessino) può far male, specie alle prime esposizioni, soprattutto per le prime esposizioni, magari durante i week-end dove non si può assicurare una gradualità di esposizione.

I danni da un'esposizione non protetta possono ripercuotersi anche in età adulta; è dimostrato, infatti, che l'aumento dei tumori della pelle (melanomi) è da mettere in relazione a scottature solari prese da bambini.

Nella pagina seguente indichiamo qualche regola cui attenersi per una corretta esposizione al sole.

CONSIGLI UTILI PER UNA CORRETTA ESPOSIZIONE AL SOLE

- non esporre al sole diretto i bambini di età inferiore ai 6 mesi (e stare anche attenti alla esposizione indiretta: ci si ustiona anche sotto all'ombrellone).
- vestire sempre con abiti leggeri e usare berretti con tesa (se il bambino lo tiene poco o se non ne lo tiene proprio, cercare di tenere sempre il capo all'ombra o bagnare, se c'è molto caldo, la testa).
- utilizzare una crema adatta preferibilmente resistente all'acqua, applicarla prima di esporsi e rinnovarla ogni due ore o più spesso dopo una sudata (chiedete al pediatra o al farmacista).
- se c'è un forte riflesso (neve o acqua) usare gli occhialini da sole marchiati CE.
- evitare le ore dalle 11 alle 16, quando i raggi solari sono più intensi.
- ricordarsi che i raggi UV passano anche attraverso le nuvole e la trama dell'ombrellone.
- se l'ombra è più corta della propria altezza evitare di esporsi.
- l'eritema da sole compare alcune ore dopo l'esposizione e l'ustione ancora dopo.
- in caso di bruciature che comportino dolore, ustione e febbre contattare il Pediatra.
- ultimo consiglio evitare il "fai da te" o rimedi "della nonna" o prodotti non testati naturali o meno: spesso causa di gravi reazioni allergiche.

Dolci gesti quotidiani

Marsiglia è una linea di prodotti pensati per l'igiene e la protezione della pelle, anche e soprattutto la più delicata e sensibile, come quella dei bambini. È una linea nata 20 anni fa, formulata con olii vegetali ed estratti naturali e gradevolmente profumata. È ottima per tutta la famiglia, speciale per le pelli sensibili e danneggiate, alle quali garantisce una perfetta igiene ed un pronto riequilibrio.

La linea Marsiglia comprende: saponetta solida, saponetta solida con zolfo, detergente liquido in confezione da 300 ml con dosatore o nel flacone ricarica da litro, detergente intimo, shampoo doccia, mousse delicata.

Cercasi agenti per le zone libere.

FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (Mi) • Via San Cristoforo, 30/32
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it

Seguici su Facebook

www.briefingcom.it - milano

Novità

wellcare.it

SOVRAPPESO & SALUTE

Molta acqua, poca fame. Fa bene alla tua linea.

= MENO PESO

14 dosi
da 20 granuli

Bolina sazia è il nuovo integratore alimentare in granuli che, assunti con abbondante acqua, hanno la capacità di aumentare di 10 volte il proprio volume formando un bolo unico nello stomaco che favorisce il senso di sazietà.
Bolina sazia, inoltre, aiuta a limitare l'assimilazione dei grassi e a ritardare l'assorbimento dei carboidrati, riducendo il picco glicemico post-prandiale.

Bolina *è la linea completa di integratori alimentari e alimenti formulati per modulare il picco glicemico e aiutare a controllare la fame*.*

Block Gras,
cattura-grassi che favorisce l'equilibrio del peso corporeo.

Bolina biscotto,
il dolce alimento a ridotto indice glicemico.

Bolina Compresse,
nuovo trattamento appetito-sedante.

Bolina.
Frena gli zuccheri, aiuta a ridurre i grassi per perdere peso.

*Bolina non sostituisce una dieta variata.
Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le avvertenze.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALKAMED In Farmacia

INSIEME MA SOLI

PERCHÉ CI ASPETTIAMO PIÙ DALLA TECNOLOGIA E MENO L'UNO DALL'ALTRO

Un saggio potente e profondo sul complesso rapporto tra uomo e tecnologia, all'alba del secolo digitale.

di Sherry Turkle
Editore Codice Edizioni

Codice Edizione presenta il libro di Sherry Turkle, ***Insieme ma soli***, una riflessione approfondita ed empatica sulla nostra vita quotidiana, sul nostro rapporto con il mondo digitale e i social network, e sulla realtà reale, in cui a prevalere è il senso di isolamento e di solitudine.

Il modo frenetico con cui si comunica su Internet, soprattutto tramite Facebook, Twitter e social network analoghi, è il segno di una moderna follia, dice Sherry Turkle. Un comportamento così diffuso da essere considerato tipico di una generazione esprime problemi che una volta sarebbero stati trattati come patologici: attraverso Facebook e Twitter personalità in formazione vengono imbrigliate in percorsi e dinamiche innaturali, a meno che figure adulte di riferimento guidino l'adolescente a strutturare una compiuta ed equilibrata percezione della realtà. La tecnologia basata sugli iPhone, sui BlackBerry e sui telefonini in genere domina a tal punto la vita delle persone da renderle meno umane: dietro l'illusione di una maggiore comunicazione giace la realtà, che al contrario lascia trasparire un crescente isolamento. Da un lato, una realtà virtuale in cui si esiste in funzione del proprio profilo su Facebook e del numero dei propri contatti; dall'altro, una realtà reale in cui a prevalere è il senso di isolamento e di solitudine.

Dopo Il secondo io (Frassinelli, Milano 1985) e La vita sullo schermo (Apogeo, Milano 1997), Insieme ma soli chiude la cosiddetta "trilogia computazionale", l'analisi condotta dalla Turkle nell'arco di un quarto di secolo sugli effetti psicologici che le tecnologie informatiche hanno sull'individuo.

A TAVOLA NON SI INVECCHIA

Dott.ssa SIMONA MAGAGNIN
Biologo Nutrizionista
Studio a Milano e Casatenovo (LC)
Cell. 3358334847
www.simonamagagnin.it

ALIMENTAZIONE

"Sono convinto che possiamo invecchiare con "grazia" e posticipare, se non eliminare, lo stabilirsi di malattie legate all'età, semplicemente sviluppando uno stile di vita che ci assicuri benessere fisico, mentale e spirituale".

Così esordisce A. Weil, guru Americano dell'healthy ageing sul suo sito web. Sicuramente una dieta corretta è al primo posto tra i consigli che dispensa non solo nel mondo virtuale ma nei suoi numerosi libri sull'argomento, alcuni dei quali sono stati tradotti anche in italiano (Giovani vecchi. 2006, Sonzogno Ed.; Conservarsi in salute. 1998, Mondadori Ed.).

Weil sostiene che l'invecchiamento è un processo naturale che non può essere arrestato e che quindi conviene rendere il più lungo e piacevole possibile: intendendo invecchiamento non soltanto l'aumento di "rughe" e inestetismi vari, ma anche la perdita della memoria, l'indebolimento delle funzioni cerebrali, l'aumento del rischio di contrarre malattie croniche (come le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi, il cancro, ecc). Una dieta corretta, insieme ad una costante attività fisica, all'abolizione del fumo di tabacco e ad uno stile di vita che abbassi lo stress sarebbero determinanti per invecchiare bene ed in salute.

E....prima si comincia, meglio è!!!!

Rallentare e migliorare l'invecchiamento è senz'altro possibile e la tendenza odierna per procedere in questa direzione è quella di contrastare l'infiammazione. E' opinione ormai diffusa tra gli studiosi che siano i processi infiammatori cronicizzati ad innescare i processi di invecchiamento e le malattie degenerative attraverso la produzione abnorme di radicali liberi e l'alterazione delle difese immunitarie. Lo stress, la mancanza di esercizio fisico, una predisposizione genetica, l'inquinamento e soprattutto una dieta sbagliata sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo contribuiscono ad innalzare il livello di infiammazione.

Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri semplici e raffinanti, che non prevede un ragionevole abbinamento di proteine e carboidrati, carente di frutta e verdura determina infatti una iperstimolazione insulinica che a sua volta stimola il tessuto adiposo a rilasciare segnali infiammatori. Va sottolineato che questa catena di eventi crea un circolo vizioso in quanto l'infiammazione determina una sempre maggiore resistenza insulinica e il conseguente aumento della richiesta di insulina da parte dei tessuti, questo a sua volta provoca un aumento dell'infiammazione e via di seguito....

Vediamo quindi come organizzare la nostra alimentazione in modo da prevenire questa spiacevole serie di eventi tenendo presente che una dieta di questo genere unita ad un sano esercizio fisico quotidiano tende a normalizzare anche il peso corporeo.

Analizziamo i principi nutritivi: carboidrati, proteine e grassi per individuare il giusto bilancio "anti-infiammatorio".

GRASSI

É importante sapere che possiamo migliorare senz'altro il nostro stato di salute generale se:

- eliminiamo i grassi idrogenati contenuti nelle margarine, negli snack, nei cibi pronti, nei prodotti da forno confezionati;
- riduciamo i grassi saturi che troviamo nei prodotti di origine animale: carne (soprattutto carne rossa), burro, panna, formaggi, ecc.
- assumiamo principalmente grassi monoinsaturi: olio d'oliva, olive, avocado, mandorle, arachidi e in generale frutta secca (sempre tenendo conto che stiamo parlando di grassi e che quindi il loro apporto calorico è cospicuo)
- assumiamo in quantità bilanciata grassi omega-3 e omega-6. Questi tipi di grassi, cosiddetti essenziali, devono essere introdotti con la dieta perchè il nostro organismo non è in grado di produrli. Purtroppo la nostra alimentazione tende ad essere troppo ricca di grassi omega-6 contenuti ancora una volta nelle margarine, negli oli di semi, e in tutti i prodotti che riportano la scritta generica oli vegetali. Uno sbilanciamento del rapporto omega-3/omega-6 "crea infiammazione" e ostacola il corretto utilizzo dei grassi omega-3. Dobbiamo quindi, non solo eliminare i cibi sopra elencati, ma fare il pieno di quelli contenenti grassi omega-3: pesce azzurro (salmone, acciughe, sardine, sgombri, ecc.), olio di semi di lino (ma deve essere spremuto a freddo, conservato al buio in frigorifero e irrancidisce prestissimo!), avocado, frutta secca.

PROTEINE

Se non sono presenti particolari patologie è bene consumare una buona quantità di proteine, purchè si faccia attenzione al tipo di proteine:

- via libera a legumi e in particolare alla soia e ai suoi derivati
- bene, come ho già detto, pesce e frutti di mare,
- senza esagerare carne bianca, latte e derivati a basso contenuto di grassi, carne rossa solo qualche volta.

CARBOIDRATI

Particolare attenzione deve essere dedicata ai carboidrati. Vanno scelti accuratamente per mantenere un basso valore dell'indice glicemico e abbassare così i livelli di infiammazione che sono legati ai conseguenti picchi d'insulina. No agli zuccheri semplici (zucchero, fruttosio, sciroppi e tutti gli alimenti che li contengono), no anche a pane, pasta e prodotti contenenti farina raffinata.

I carboidrati consigliati sono quelli complessi contenuti in pane, pasta, cereali integrali con una particolare attenzione a quei cereali un po' dimenticati come avena, orzo, grano saraceno, ecc. oppure gli zuccheri contenuti nella frutta, nelle verdure, nei legumi, nella frutta secca.

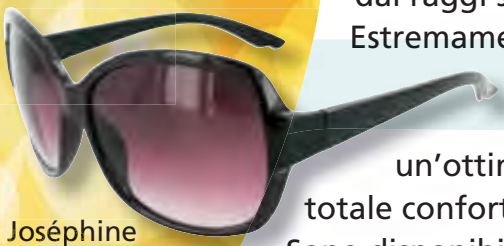
E' importantissimo bere abbondantemente, soprattutto acqua ma anche te verde (per le sue proprietà antiossidanti), te, tisane. E' fondamentale inoltre affiancare alla dieta uno stile di vita meno stressante e un costante esercizio fisico, esporsi al sole con cautela, evitare il fumo di sigaretta e dormire con regolarità.

Si raccomanda comunque di consultare sempre un medico, un nutrizionista, o comunque una figura competente prima di iniziare un qualunque programma dietetico.

L'estate è fashion!

Charlie

Jackie



Joséphine

Marilyn

Scarlett

Romy

Fitobucaneve presenta **Sunshine**, una nuova gamma di occhiali per la protezione dai raggi solari.
Estremamente fashion ed attuali si propongono di vestire con stile le tue giornate garantendo un'ottima protezione ai tuoi occhi nel totale confort.
Sono disponibili in 6 modelli, **Charlie**, **Jackie**, **Joséphine, Marilyn**, **Romy**, **Scarlett**. Tutti con lenti acriliche con categoria 3 di protezione.
Tutti ad un prezzo piccolo piccolo, solo 24 euro, completi di pezzetta e astuccio con cerniera.
È inoltre disponibile la gamma **Proxiline** con lente graduata (modello triplo confort di visione e lettura) a protezione solare.
Per saperne di più visita il nostro sito.
In vendita in Farmacia.

Cercasi agenti per le zone libere.

www.briefingcom.it - milano

FITOBUCANEVE
naturalmente bene

Casorezzo (Mi) • Via San Cristoforo, 30/32
Tel 02.90297217 • fax 02.9029257
www.fitobucaneve.it • info@fitobucaneve.it

Seguici su Facebook

DIAGNOSI & TERAPIA

SPECIALE TIROIDE

LA TIROIDE
E LE PATOLOGIE CORRELATE

Doxa

IPOTIROIDISMO E POPOLAZIONE CONOSCENZA E PERCEZIONE DELLE MALATTIE DELLA TIROIDE: IL PARADIGMA IPOTIROIDISMO

La prima ricerca in Italia sulla conoscenza delle malattie tiroidee.
www.tiroide.com

SPECIALE

LA TIROIDE
E LE PATOLOGIE CORRELATE

Appena 1 italiano su 5 conosce le malattie della tiroide, che colpiscono milioni di nostri connazionali: l'ipotiroidismo da solo, quella più diffusa, riguarda, secondo l'ultima rilevazione Doxa, il 5% della popolazione italiana.

La tiroide è una ghiandola endocrina (ovvero a secrezione interna) posta in prossimità della laringe e della trachea che produce due tipi di ormoni: le iodotironine (in particolare la triiodotironina T3 e la tiroxina T4), che regolano il metabolismo basale e attivano l'anabolismo, e la calcitonina, che regola il metabolismo del calcio. Questi ormoni esercitano i loro effetti sul metabolismo e sulla funzionalità di tutti gli apparati del corpo. Il mantenimento di un adeguato livello di ormoni tiroidei nel sangue dipende sia da un corretto apporto di iodio con la dieta, sia dal buon funzionamento di un sistema di controllo rappresentato dall'ipofisi, una ghiandola posta al centro del cranio che

produce il TSH (Tyroid Stimulating Hormone), e dall'ipotalamo, una piccola formazione posta al di sopra dell'ipofisi, che produce il TRH (Tyreotropine Realising Hormone). L'alterazione dell'equilibrio degli ormoni tiroidei è indicativa di un mal funzionamento della tiroide.

LE SUE FUNZIONI

Gli ormoni tiroidei regolano un ampio numero di processi metabolici e hanno un'importante influenza sulla funzione di numerosi apparati.

- Sul cervello e sulla crescita: nel feto svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo del sistema nervoso e nella crescita corporea. Una carenza nella produzione di ormone tiroideo provoca ritardo mentale e nanismo. Tale problema è particolarmente serio nelle aree dove lo iodio è carente;
- sul metabolismo e sul tessuto adiposo: sono responsabili di circa un terzo del metabolismo a riposo; un loro aumento provoca un incremento del consumo di calorie a parità di lavoro eseguito. L'eccesso di ormoni stimola la lipolisi e pertanto il dimagrimento; viceversa, la carenza di ormone tiroideo provoca un aumento del peso corporeo;
- sul sistema cardiovascolare: aumentano la forza di contrazione e la frequenza cardiaca. L'eccesso di ormoni può quindi causare tachicardia e cardiopalmo (il cosiddetto 'batticuore'), mentre la riduzione di ormoni è causa di bradicardia, che si ha quando il cuore batte con una frequenza inferiore a 60 battiti al minuto;
- sull'apparato riproduttivo: un eccesso o una diminuzione di ormoni possono provocare infertilità e problemi sessuali sia nell'uomo sia nella donna. Quest'ultima può avere, ad esempio, irregolarità del ciclo, fino ad arrivare alla scomparsa delle mestruazioni. Oppure, chi soffre di ipotiroidismo può avere un incremento dei valori ematici di prolattina, l'ormone che durante la gestazione è deputato alla produzione del latte materno, ma che se in eccesso nella donna non gravida provoca amenorrea e nel maschio infertilità e problemi di erezione;
- sul sistema respiratorio: gli ormoni tiroidei sono necessari perché il polmone possa rispondere in maniera efficace, in termini di variazioni della frequenza e dell'ampiezza dei movimenti respiratori, alle diverse esigenze (ad esempio in caso di carenza di ossigeno);
- sul midollo osseo: stimolano la produzione di globuli rossi, l'ipotiroidismo, quindi, provoca anemia.

Valutare la funzionalità tiroidea è piuttosto facile attraverso esami di laboratorio che identifichino il dosaggio degli ormoni TSH, FT4 e FT3. Anche in assenza di sintomi indicativi di una malattia della tiroide, le analisi della funzione tiroidea sono comunque utili in tutte le donne che hanno compiuto 50 anni, nei neonati (per lo screening dell'ipotiroidismo congenito) e in particolari condizioni di rischio, per esempio in caso di precedenti interventi chirurgici sulla tiroide o di

malattie tiroidee in famiglia, in presenza di un gozzo o quando si assumono alcune medicine (per esempio litio o amiodarone). L'analisi si esegue inoltre come controllo di routine per valutare l'efficacia di una cura con ormoni tiroidei.

LA MALATTIA PIÙ FREQUENTE: L'IPOTIROIDISMO

Quando la tiroide ''lavora poco'', ossia produce una quantità insufficiente di ormoni, si parla di ipotiroidismo. Al pari delle altre malattie della tiroide, l'ipotiroidismo colpisce prevalentemente il sesso femminile ed è la malattia tiroidea più diffusa: si stima colpisca il 7-8% delle donne in pre-menopausa e arriva al 10-15% dopo la menopausa.

E' stata chiamata "la malattia insospettabile" per l'aspecificità dei sintomi che possono essere riconducibili ad un gran numero di malattie diverse e, proprio per questo motivo, è spesso diagnosticata con grande ritardo. L'ipotiroidismo infatti può avere un esordio insidioso ed i sintomi possono passare inosservati per diverso tempo. La condizione di ipotiroidismo, a parte alcuni casi particolari, è cronica.

I SINTOMI

L'ipotiroidismo si associa in modo caratteristico ad un rallentamento generalizzato delle funzioni corporee. Si osserva un rallentamento dell'attività fisica e di quella mentale, della funzione cardiovascolare, di quella gastrointestinale e di quella neuromuscolare.

I sintomi tendono ad apparire gradualmente, nell'arco di un lungo periodo di tempo. Il rallentamento del metabolismo negli anziani viene considerato un cambiamento naturale dovuto all'età; pertanto, una condizione di ipotiroidismo senile risulta spesso misconosciuta.

I sintomi tipici dell'ipotiroidismo sono:

- sensazione di freddo
- depressione, sbalzi d'umore
- rallentamento del ritmo cardiaco
- sonnolenza diurna, anche dopo aver dormito tutta la notte
- stanchezza e affaticamento per attività lieve, crampi e indolenzimento muscolare
- difficoltà di concentrazione
- aumento di peso
- alterazioni del ciclo mestruale
- gonfiore diffuso da ritenzioni idrica
- stipsi
- cute secca e ruvida
- gonfiore del viso
- voce rauca
- caduta dei capelli, capelli secchi e fragili
- perdita di memoria (nelle persone anziane può rappresentare l'unico segno di ipotiroidismo)
- ritardo nella crescita e nello sviluppo quando la patologia si manifesta nell'infanzia

Questi sintomi possono peggiorare nel tempo man mano che la funzione della tiroide si va deteriorando, sino a giungere, negli stadi più avanzati di malattia al, coma. A peggiorare il

quadro clinico c'è un possibile atteggiamento del malato ad "adattarsi" e ad accettare una "vita al rallentatore".

CAUSE DELL'IPOTIROIDISMO

Le cause principali di ipotiroidismo sono rappresentate da:

Malattie autoimmuni. Accade quando il sistema immunitario che protegge il corpo dall'invasione di infezioni scambia le cellule della tiroide ed i loro enzimi per invasori e li attacca. Di conseguenza la tiroide sotto attacco non è più in grado di produrre abbastanza ormoni. La tiroidite autoimmune, più comune nelle donne che negli uomini, può iniziare improvvisamente o può svilupparsi lentamente nel corso degli anni. Le forme più comuni sono la tiroidite di Hashimoto e la tiroidite atrofica.

Rimozione chirurgica di parte o di tutta la tiroide. Alcune persone con noduli alla tiroide, od altre gravi malattie necessitano dell'asportazione di parte o di tutta la tiroide. Se viene rimossa l'intera tiroide, si stabilisce una condizione di ipotiroidismo. Se viene lasciata parte della ghiandola, questa potrebbe essere in grado di produrre abbastanza ormoni tiroidei da mantenere normali i valori del sangue.

Radiazioni. Alcune persone con malattie gravi, gozzo nodulare o cancro alla tiroide, vengono curate con iodio radioattivo allo scopo di rendere inattiva la tiroide. Tutti questi pazienti possono perdere parte o tutta la funzione della tiroide.

Ipotiroidismo congenito (cioè presente fin dalla nascita). Alcuni bambini nascono senza la tiroide o con una ghiandola formata solo parzialmente. Alcuni hanno parte o tutta la tiroide nel posto sbagliato (tiroide ectopica).

Tiroidite. La tiroidite è un'infiammazione della tiroide, causata, di solito, da un attacco autoimmune o da un'infezione virale. La tiroidite può far scaricare il suo intero "rifornimento" di ormoni tiroidei nel sangue nello stesso tempo, causando un ipertiroidismo breve, seguito da una fase in cui la tiroide diventa ipoattiva come risposta.

Farmaci come l'amiodarone, il litio, l'interferone alfa e l'interleukina-2 possono impedire alla ghiandola tiroidea di produrre ormoni normalmente. Questi farmaci possono causare ipotiroidismo.

Iodio, in eccesso o in difetto. La tiroide deve avere iodio a sufficienza per poter produrre gli ormoni tiroidei. Lo iodio viene introdotto nell'organismo con il cibo e arriva attraverso il sangue alla tiroide. Assumere troppo iodio tuttavia può causare o peggiorare l'ipotiroidismo.

Danni all'ipofisi. L'ipofisi regola la produzione ormonale della tiroide. Quando l'ipofisi è danneggiata da un tumore, radiazioni o intervento chirurgico, potrebbe non essere più capace di dare correttamente istruzioni alla tiroide e questa, a sua volta, potrebbe smettere di produrre ormoni a sufficienza.

Rari disturbi alla tiroide. In alcune persone, a causa di rare malattie, si depositano nella tiroide sostanze anomale, danneggiandone la funzionalità. Ad esempio l'amiloidosi può depositare proteine amiloidi, o l'emocromatosi può depositare ferro.

DIAGNOSI

La corretta diagnosi dell'ipotiroidismo è fatta valutando i sintomi, l'anamnesi medica e di famiglia, il controllo della tiroide, la valutazione dei sintomi oggettivi presenti (quali pelle secca, riflessi e battito cardiaco lenti) e il controllo dei parametri ematici di TSH, FT4, FT3 attraverso dei semplici esami del sangue.

In caso di diagnosi positiva è importante avvertire i membri della propria famiglia poichè le malattie della tiroide possono essere ereditarie.

LA TERAPIA

L'ipotiroidismo è trattato con una terapia a base di ormoni tiroidei, ovvero di levotiroxina. Si tratta di un trattamento integrativo: il paziente assume quella quantità di ormone che il suo organismo non è in grado di produrre autonomamente. Generalmente si inizia con una piccola dose che viene in seguito gradualmente aumentata fino al raggiungimento della dose appropriata.

Stabilita la dose ottimale è indispensabile controllare la funzionalità tiroidea periodicamente per valutare la costante adeguatezza della terapia.

Un'assunzione appropriata di levotiroxina è praticamente priva di effetti collaterali e la maggior parte delle persone in terapia è in grado di condurre una vita assolutamente normale.

LE ALTRE MALATTIE DELLA TIROIDE

IPERTIROIDISMO

L'ipertiroidismo, i cui sintomi e segni sono dovuti all'eccesso di ormoni tiroidei, provoca perdita di massa muscolare e dimagrimento, stanchezza, intolleranza al caldo, insonnia, nervosismo, ansia e agitazione, sudorazione eccessiva, tachicardia, tremore alle dita e diarrea. Può essere accompagnato da un aumento di volume della tiroide (gozzo) e da una protrusione caratteristica dei globi oculari.

Nell'area dell'ipertiroidismo, con cause autoimmuni (ovvero anticorpi che vengono rivolti contro normali costituenti dell'organismo) esiste il ***morbo di Basedow***, che presenta sintomi simili.

TIROIDITI

Le tiroiditi si hanno in forma acuta (suppurative), subacuta (tiroidite di De Quervain), cronica (tiroidite di Riedel) e autoimmune (Tiroidite di Hashimoto).

Le tiroiditi suppurative sono rare, dovute ad infezioni della tiroide da parte di germi piogeni (produttori di pus) provenienti da focolai settici vicini o lontani alla ghiandola. La sintomatologia è caratterizzata da dolore nella regione anteriore del collo, dolore alla deglutizione, febbre e malessere generale. Dal punto di vista terapeutico

si giova della terapia antibiotica mirata e del drenaggio chirurgico di eventuali raccolte purulente.

La tiroidite subacuta di De Quervain è una forma di probabile origine virale, spesso susseguente ad infezioni delle prime vie aeree. Colpisce di preferenza il sesso femminile dai 30 ai 50 anni. La distruzione del tessuto tiroideo provoca il passaggio di una certa quantità di ormoni tiroidei, contenuti nei follicoli, nel torrente ematico determinando un lieve quadro iniziale di ipertiroidismo (cardiopalmo, irritabilità, affaticamento). Anche qui il dolore è il sintomo più frequente, irradiato verso l'alto all'orecchio, alla mandibola ed alla nuca ed esacerbato dalla deglutizione. La tiroide risulta aumentata di dimensioni in toto o parzialmente.

La tiroidite di Riedel è estremamente rara e colpisce prevalentemente donne dai 40 ai 60 anni. La causa è sconosciuta anche se alcuni ritengono che sia una forma evolutiva della tiroidite di Hashimoto. Il tessuto tiroideo viene trasformato in tessuto fibroso che coinvolge anche le strutture adiacenti (trachea, esofago, nervi laringei inferiori), mentre i fenomeni infiammatori sono pressoché assenti. La sintomatologia è essenzialmente di tipo compressivo per l'aumento di volume della tiroide e spesso il quadro viene confuso con quello dei carcinomi indifferenziati, ma non sono presenti linfoadenopatie locoregionali.

La tiroidite di Hashimoto è la forma più frequente di tiroidite, colpisce di preferenza il sesso femminile con un rapporto di 5 a 1 rispetto a quello maschile, in genere tra i 30 ed i 60 anni e ha una patogenesi autoimmune: esistono infatti degli anticorpi contro determinati antigeni tiroidei (tireoglobulina, tireoperossidasi, recettore per il TSH). La tiroide presenta un'intensa infiltrazione da parte di linfociti (un tipo di globuli bianchi), tale da meritarle il nome di "tiroidite cronica linfocitaria". Questo processo autoimmune ha caratteristiche di familiarità in quanto si ritrovano anticorpi antitiroide in più del 50% dei familiari di pazienti affetti da questa malattia.

I TUMORI

Il carcinoma papillifero è il più frequente dei tumori della tiroide, costituendo circa il 90% dei tumori primitivi della tiroide e circa l'1% di tutte le neoplasie. La sua incidenza, nelle casistiche rilevate in corso di autopsie di pazienti deceduti per altre cause, arriva fino al 60%, e l'incidenza di carcinomi papilliferi occulti in pazienti operati per patologia benigna della tiroide può arrivare anche al 20%. Questo sta a significare che la presenza di un carcinoma papillifero spesso non influenza l'aspettativa di vita, legata a diversi altri fattori.

Il carcinoma follicolare, ha un'incidenza che varia dal 5% al 15% dei tumori tiroidei ed è più frequente dopo i 50 anni di età. Predilige il sesso femminile con rapporto che varia tra 2 e

5 ad 1 a seconda delle casistiche e metastatizza prevalentemente per via ematica ai polmoni ed alle ossa (prevalentemente quelle del cingolo scapolare, dello sterno, delle coste, delle vertebre, della teca cranica). Un fattore di rischio importante sembra essere la carenza di iodio nella dieta, essendo più frequente nelle area di endemia gozzigena (dove cioè è più frequente la patologia benigna della tiroide). Anche l'esposizione a radiazioni ionizzanti, specie durante l'adolescenza, è da considerare un fattore che aumenta il rischio di insorgenza.

Il carcinoma midollare viene considerato un tumore della tiroide, ma in realtà sarebbe più giusto dire che è un tumore "nella" tiroide. Infatti non deriva da cellule tiroidee, ma dalle cellule C parafollicolari di derivazione embrionale diversa da quelle tiroidee. Queste cellule producono un ormone, la calcitonina, che è il marker specifico di questa neoplasia. E' dovuto ad una modificazione genetica a carico del protooncogene RET che può essere scoperta da un apposito test genetico mediante un semplice prelievo di sangue.

Il carcinoma indifferenziato è il tumore più aggressivo della tiroide ed è a prognosi infausta. Predilige il sesso femminile con un rapporto di 3 a 1 e l'età avanzata (oltre i 60 anni). In un'alta percentuale di casi è presente una mutazione a carico del gene soppressore p53. La preesistenza di una patologia tiroidea benigna o maligna è considerato un fattore di rischio.

LEVOTIROXINA SOLUZIONE MONODOSE

L'introduzione ormai generalizzata delle terapie orali, data la facilità e la non invasività di assunzione, ha determinato un grande cambiamento nella qualità di vita di tanti pazienti. Le somministrazioni orali sono preferite soprattutto per terapie continuative e di lunga durata.

Nell'ipotiroidismo, la terapia con levotiroxina per via orale è da anni una pratica consolidata. In questo contesto si affaccia una novità che potrà andare incontro alle esigenze di pazienti che hanno difficoltà con la tradizionale formulazione in compresse.

E' infatti recente l'approvazione, da parte dell'AIFA, della formulazione di levotiroxina soluzione orale monodose (in flaconcini) (Tirosint® Soluzione Orale). In generale, una formulazione liquida garantisce il miglior assorbimento del principio attivo rispetto ad una formulazione in compresse, poiché è assente la fase di dissoluzione, e le problematiche ad essa correlate, e rende più rapido e prevedibile l'assorbimento.

La nuova levotiroxina in soluzione liquida potrà quindi andare incontro alle difficoltà di alcuni gruppi di pazienti. Ad esempio, nei bambini o nei soggetti affetti da disfagia (difficoltà o disagio al momento della deglutizione) la formulazione liquida è per certo preferibile rispetto alla formulazione solida, in quanto

consente l'assunzione di dosi appropriate e favorisce l'aderenza alla terapia. Nei pazienti con riduzione della secrezione acida gastrica, in presenza di gastrite atrofica, o di H. pylori, l'aumento del pH può determinare un rallentamento nella dissoluzione delle compresse e, di conseguenza, un minor assorbimento di levotiroxina. La soluzione orale liquida, per contro, non subisce l'effetto delle variazioni di pH e permette un migliore e più rapido assorbimento del principio attivo, indipendente dai valori di pH gastrico.

Anche nei pazienti con problemi di malassorbimento da malattia celiaca o intolleranza al lattosio, la soluzione orale potrebbe consentire un migliore assorbimento di levotiroxina e garantire una minore variabilità delle concentrazioni plasmatiche di farmaco e degli effetti farmacologici legati all'assunzione della terapia.

Uno studio clinico, pubblicato sulla rivista Thyroid, ha confrontato l'assorbimento di diverse formulazioni di levotiroxina in pazienti ipotiroidei con livelli sierici di TSH persistentemente elevati, in assenza di concomitanti patologie gastroenteriche e di trattamenti farmacologici che possano inficiare l'assorbimento del principio attivo.

I risultati ottenuti hanno dimostrato una normalizzazione dei livelli di TSH dopo polverizzazione del farmaco rispetto alla formulazione in compresse a indicare uno scarso assorbimento di levotiroxina quando somministrata come preparazione solida. Una probabile spiegazione risiede nella lentezza di dissoluzione delle compresse o, in alternativa, nel rapido transito delle stesse nelle prime porzioni dell'intestino. Pertanto, nei pazienti ipotiroidei con aumentato fabbisogno di levotiroxina, la polverizzazione del principio attivo (quindi la somministrazione di preparazioni

Fig. 1

Fig. 1 – Assorbimento di formulazioni solide.
Figura 2 – Assorbimento di una formulazione orale liquida.
Figura 3 – Comparazione tempi di assorbimento delle due formulazioni.

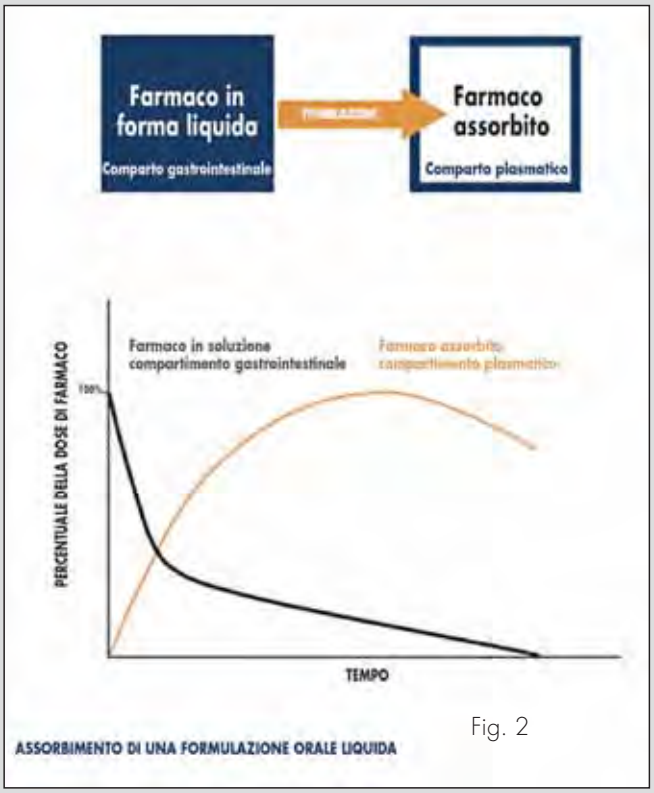


Fig. 2

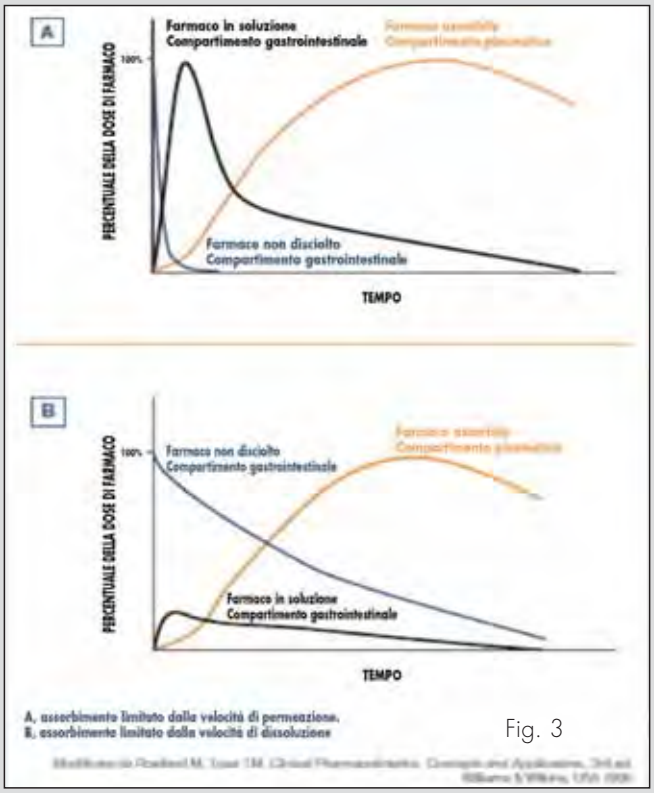


Fig. 3

liquide) rappresenta una soluzione da valutare attentamente.

Un altro studio di fase I condotto in 169 pazienti sani ha dimostrato che l'assorbimento della soluzione orale di levotiroxina avviene più velocemente rispetto alla formulazione in compresse, a parità di quota di farmaco assorbito e di concentrazione di picco. La Figura 3 illustra i valori medi dei tempi di assorbimento delle due formulazioni di levotiroxina.

È noto che la velocità di assorbimento duodenale di levotiroxina è influenzata dalla presenza di cibo e dal tempo di assunzione: a parità di intervallo tra assunzione del farmaco e del cibo, rispetto alla formulazione in compresse, la soluzione liquida presenta il vantaggio dato dal più veloce transito e assorbimento per cui, nel momento in cui gli alimenti giungono nell'intestino tenue, l'assorbimento del principio attivo è già avvenuto in larga misura o completamente.

Ciò può consentire di ridurre il tempo tra assunzione della terapia e pasto, con un minore impatto non solo sulle abitudini alimentari ma anche sulla qualità di vita. In alcune popolazioni di pazienti, soprattutto pazienti pediatrici (neonati e bambini), ciò si traduce fra l'altro in una migliore aderenza alla terapia. Un lavoro pubblicato di recente su The Journal of Pediatrics ricorda l'utilità di ridurre in polvere e sospendere in poca acqua la compressa di levotiroxina da somministrare al bambino, nel tentativo di aumentare la facilità di assunzione e favorire l'assorbimento prima del pasto. In questi pazienti, pertanto, la necessità di una soluzione orale, soprattutto se monodose, è particolarmente sentita.

Levotiroxina soluzione orale monodose
E' disponibile in 4 diversi dosaggi:

- 25 µg,
- 50 µg,
- 75 µg,
- 100 µg,

che garantiscono la precisione nel dosaggio e la semplicità di assunzione da parte del paziente.

Levotiroxina soluzione orale monodose assicura:

- una maggiore velocità di assorbimento;
- minore interferenza con il cibo;
- minore interazione con il paziente;
- minore variabilità nelle concentrazioni; plasmatiche favorendo una migliore compliance medico-paziente.

VIVERE LA **GRAVIDANZA** **SENZA NAUSEA?** OGGI SI PUÒ!

P6® NAUSEA CONTROL SEA-BAND®

Se la nausea rovina le vostre giornate...

SENZA FARMACI
Chiedi al tuo ginecologo

- I bracciali P6 Nausea Control® sono una valida alternativa ai medicinali per prevenire e combattere la nausea da gravidanza.
- Pratici e semplici da utilizzare, agiscono rapidamente e senza effetti collaterali. La loro azione dura tutto il giorno.
- L'efficacia di P6 Nausea Control® è stata dimostrata da numerosi test clinici effettuati su donne in gravidanza.
- P6 Nausea Control® utilizza il principio dell'agopuntura secondo la medicina tradizionale cinese.
- Lavabili, in tessuto anallergico, sono riutilizzabili oltre 50 volte.
- I bracciali P6 Nausea Control® sono in vendita in FARMACIA.
- È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. 11-10-2011.

VIVI SERENAMENTE LA TUA GRAVIDANZA CON P6 NAUSEA CONTROL®

tel 031 525522 - www.p6nauseacontrol.com - info@p6nauseacontrol.com

Denti sensibili?

DayDENT SENSITIVE

Effetto Immediato

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

Dalla ricerca nasce il PRIMO GEL PROTETTIVO DENTI SENSIBILI

Grazie al suo sistema applicativo di precisione in un comodo pennellino e alla sua formulazione in gel Day Dent Sensitive è in grado di proteggere, per tutto il giorno, i denti da temperature calde e fredde (cibi, bevande e agenti atmosferici)

Day Dent è un trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, rispetta lo smalto

Day Dent ha una formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera dopo aver lavato i denti. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta

Per un sorriso brillante in soli 14 giorni

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO

Denti macchiati?

DayDENT

La Linea DAY DENT la trovi in FARMACIA

Pharmaday S.r.l. - www.pharmaday.it - info@pharmaday.it

PHARMADAY

TALASSEMIA: NASCE UNITED, L'UNIONE NAZIONALE DELLE ASSOCIAZIONI DEI PAZIENTI

In occasione della Giornata Mondiale della Thalassemia, che si è celebrata l'8 maggio, in Italia è stata annunciata la costituzione di UNITED Onlus, l'Unione italiana federativa delle Organizzazioni per la thalassemia, le emoglobinopatie e la drepanocitosi. Alla nuova organizzazione hanno già aderito numerose delle circa 50 associazioni dei pazienti presenti in tutta Italia, "unite" nell'obiettivo di dare finalmente una rappresentanza unitaria ai pazienti affetti da queste patologie del sangue, che potranno disporre di un unico soggetto che tuteli le loro istanze a livello nazionale e internazionale. "UNITED nasce per coordinare il lavoro delle associazioni dei pazienti in modo da promuovere a livello nazionale i nostri obiettivi specie per quanto riguarda l'inserimento sociale e il mantenimento dei centri di cura come livello assistenziale di eccellenza" – afferma il presidente di UNITED Marco Bianchi, dell'Associazione Lotta alla Talassemia di Ferrara. "Attraverso questa iniziativa, vorremmo che i pazienti parlassero con un'unica voce di fronte alle istituzioni e che le esperienze positive di alcune realtà potessero essere condivise su tutto il territorio nazionale".
Il problema dei disordini dell'emoglobina ha numeri importanti: in tutto il mondo sono oltre 45 milioni i pazienti e circa 480 milioni i portatori sani, potenzialmente in grado di trasmettere le varie sindromi; il bacino del Mediterraneo, il Sud-est asiatico ma anche l'Africa sub-sahariana hanno rilevanti presenze di queste patologie. In Italia si contano oltre 7.000 persone affette dalle varie forme di thalassemia, drepanocitosi ed emoglobinopatie rare, ma i numeri sono in rapida espansione per effetto dei fenomeni migratori di popolazioni provenienti dalle zone del mondo dove queste patologie sono endemiche. L'Italia è tra i paesi leader nella cura di queste malattie e i suoi centri di expertise costituiscono un polo di attrazione per pazienti di tutto il mondo. La nascita di questo organismo di tutela interviene a colmare una lacuna ormai intollerabile per un paese culturalmente evoluto in tema di diritti dei pazienti.

ARTRITE

Il nonno ne era colpito. Le sue infiammazioni articolari di quando in quando si facevano sentire e la nonna premurosa, si prodigava per alleviare i dolori. Applicava, sulle parti doloranti, garze imbevute di infuso di Timo caldo ottenuto mettendo in infusione 5 g di sommità fiorite in 100 g di acqua. Ma alle applicazioni esterne abbinava sempre un decotto da assumere, come bevanda, tre, quattro volte al giorno. Alternava il decotto di salice al decotto di frassino che realizzava ponendo a bollire, in 200 g di acqua , rispettivamente 4 g di corteccia di salice o 4 g di foglie di frassino essiccate. Faceva bollire per 10 minuti e riposare per un quarto d'ora. Filtrava e faceva bere la pozione al nonno.
Il risultato era, in genere, piuttosto buono.

LA FARMACIA VISTA DAI CITTADINI

INDAGINE FEDERFARMA

"Principali risultati dello studio condotto su popolazione e opinion leader".

Le farmacie raccolgono una vera ovazione di consensi: voti positivi dal 94% della popolazione e dall'89% degli opinion leader. E' questa una delle prime evidenze emerse dall'indagine condotta da ISPO, l'Istituto di ricerca fondato dal Prof. Mannheimer, che ha analizzato due target di riferimento: un campione rappresentativo della popolazione italiana adulta e un campione di opinion leader nazionali (dirigenti di grandi aziende, giornalisti, economisti, istituzioni,...), tutti intervistati tra la fine di marzo e l'inizio di aprile 2012.

L'immagine delle farmacie che emerge dallo studio è quello di un centro di eccellenza, dove la professionalità del personale si unisce alla certezza del servizio e alla vicinanza al pubblico. "Le farmacie offrono un servizio utilissimo: non se ne potrebbe fare a meno": è d'accordo il 90% della popolazione e il 97% degli opinion leader. Le

farmacie sono caratterizzate da grande accessibilità ("se ne trova sempre una aperta") e sembrano ormai divenute "un punto di riferimento per il territorio" (83% della popolazione), come la posta o la chiesa.

Fondamentale anche l'aspetto relazionale e il ruolo di facilitatori nella gestione della malattia: "per gli anziani e i malati cronici sono spesso un aiuto importante e facilmente raggiungibile" (88% di accordi); dispensatrici di buoni consigli ("in farmacia trovi sempre un buon consiglio": 88% di accordi tra la popolazione, 81% tra gli opinion leader); di supporto alla relazione medico-paziente ("aiutano a capire meglio ciò che ha detto il medico": 81% popolazione; 73% opinion leader); semplici nelle modalità di interazione ("mi sento più a mio agio a chiedere consiglio in farmacia che al mio medico": 50% popolazione). Tutte caratteristiche di un vero servizio alla persona.

Certo la connotazione di gruppo di potere non manca, specie tra gli opinion leader: 79% della popolazione e 83% degli opinion leader ritiene che le farmacie siano un gruppo di potere molto forte nel nostro Paese. E molti (specie opinion leader: 85%) ritengono che si tratti di una casta. Ma è minoritaria la quota di quanti ritengono che "invece di essere al servizio dei cittadini pensano solo ai propri interessi" (41% popolazione e 34% opinion leader) e i più la ritengono una "categoria onesta" (76% popolazione, 69% opinion leader).

Questo bilancio virtuoso lascia anche ben sperare, poiché le evoluzioni degli ultimi 10 anni sono lette dai più come positive: il 45% della popolazione e il 59% degli opinion leader ritiene che la qualità del servizio offerto dalle farmacie sia migliorata nell'ultimo decennio, mentre è inferiore al 5% la quota di quanti ne intravvedono un peggioramento.

Non stupisce quindi che tra le caratteristiche della farmacia emerga anche la sua capacità fidelizzante: il 71% della popolazione dichiara di avere una farmacia di fiducia in cui si reca regolarmente.

Meteorismo?
Cattiva digestione?
Intestino pigro?

CarboVis®

Belloc®

Sgonfia la pancia e attiva la digestione!

GRAZIE ALLA SINERGIA DI
CARBONE ATTIVO - ENZIMI DIGESTIVI - RABARBARO

CarboVis® favorisce la digestione e contrasta la formazione di gas, migliorando la funzione intestinale.

1 sola capsula al giorno

in farmacia

SE INVECE IL TUO PROBLEMA È:

PANCIA GONFIA O STOMACO RIBELLE

I ritmi della vita di oggi, le cattive abitudini alimentari, lo stress, il consumare pasti in modo irregolare e frettoloso, il preferire alimenti confezionati a quelli freschi, possono essere causa di fastidiosi disturbi legati principalmente ad una cattiva digestione. Se durante la giornata sei accompagnato da una sensazione di pesantezza, un imbarazzante gonfiore addominale o un'alterata regolarità intestinale è importante scegliere un aiuto efficace che favorisca una **DIGESTIONE ATTIVA.**

GONFIORE? METEORISMO? AEROFAGIA?

Pancia gonfia addio!

Carbone Belloc® è in grado di assorbire i gas che si formano nello stomaco e nell'intestino causando sintomi fastidiosi e dolorosi come crampi, tensioni addominali, meteorismo, aerofagia.

INTESTINO IRREGOLARE?

DISPONIBILE IN BARATTOLO, BUSTE, COMPRESSE.

EFFICACE MA DELICATO

Regolarità intestinale

Midrolax® preso alla sera, prima di andare a dormire, stimola al risveglio una puntuale funzionalità. Efficace ma delicato, non da effetti indesiderati, rispetta l'intestino senza irritarlo, e non da assuefazione.

Con i prodotti BELLOC® puoi scegliere un aiuto efficace dalla natura

www.belloc.it

PHC

Leggere attentamente le avvertenze. Ricordati di contribuire ogni giorno al buon funzionamento del tuo intestino con una dieta ricca di acqua e fibre e con una regolare attività fisica.

Jointlyitalia.com

L'OLIO DI JOJOBA

dott. MARTINA FRANZETTI
Farmacista Genova
martina.franzetti@gmail.com

COSMESI

LE SUE ORIGINI

La Jojoba (Simmondsia chinensis) è un arbusto originario dei terreni desertici siti tra Messico e California.

Ha foglie ovali e spesse, piccoli fiori bianco-gialli, frutti contenenti da uno a tre semi e in condizioni favorevoli può superare i sei metri di altezza e vivere fino a duecento anni.

COME SI OTTIENE

L'Olio di Jojoba si ricava dai semi maturi caduti al suolo, che ne sono ricchi (rappresenta oltre il 50% del peso totale).

Il metodo migliore per estrarlo è la spremitura a freddo, che permette di mantenere inalterate le caratteristiche e le proprietà iniziali, preservandone così la naturalezza.

LE SUE CARATTERISTICHE

Si presenta come una cera liquida (non contiene glicerina) di colore giallo chiaro, quasi privo di odore e di facile conservazione (non tende ad irrancidire). E' molto stabile nei confronti di processi ossidativi (grazie alla presenza di tocoferoli), tanto da poter essere aggiunto alle varie formulazioni per proteggere altri componenti meno stabili eventualmente presenti.

LE SUE APPLICAZIONI

E' un olio dalle spiccate qualità cosmetiche, dotato di proprietà idratanti, emollienti, elasticizzanti e protettive. Chimicamente risulta simile al sebo, è ben tollerato e si assorbe facilmente senza ungere, passando attraverso i pori e gli interstizi. In commercio lo si può trovare sia puro, da usare in piccole quantità per trattamenti più localizzati e mirati, che come componente presente in percentuali variabili e in associazione con altre sostanze ad azione sinergica in numerose formulazioni cosmetiche, quali creme, emulsioni, maschere. Si rivela particolarmente utile nel trattamento della pelle secca e disidratata, delle prime rughe (anche quelle del contorno degli occhi) e delle smagliature di recente formazione, sulle quali ha anche un'azione preventiva e attenua in generale i segni dell'invecchiamento cutaneo.

Si emulsiona con facilità, pertanto qualche goccia di olio puro può essere aggiunta alle abituali creme per il viso e per il corpo, per ricavarne benefici aggiuntivi.

Può essere anche applicato sui capelli ai quali ridona morbidezza e lucentezza.

In Natura Felicitas

Dott. ROCCO CARBONE
farmacista e naturopata
www.naturafelicitas.it
info@naturafelicitas.it

NATUROPATIA

CROMOTERAPIA LUCE E SALUTE

La cromoterapia è una medicina alternativa che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il giusto e naturale equilibrio, favorendo il ripristino dell'omeostasi corporea ed emozionale.

La cromoterapia o cromopuntura, ha origini antichissime, le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sullo stato di salute e sullo stato d'animo dell'uomo: egizi, romani e greci praticavano l'elioterapia, diretta esposizione alla luce solare, per curare e il riequilibrare molti disturbi fisici e dell'umore. In India, la medicina ayurvedica considera di fondamentale importanza i colori che influenzano l'equilibrio dei chakra, centri di energia sottile che vengono associati alle principali ghiandole e funzioni del corpo.

Nella medicina energetica, i cinesi affidavano il proprio benessere fisico all'azione delle

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che hanno messo in evidenza l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico

varie tinte: il colore giallo per il riequilibrio dell'intestino, il violetto per controllare gli attacchi epilettici, ecc., sempre in Cina, era d'uso adornare le finestre della camera del paziente con coperte e teli di colore adeguato e si faceva indossare al malato indumenti dello stesso colore.

Negli ultimi anni la cromoterapia ha avuto un notevole sviluppo grazie ai numerosi studi scientifici che hanno messo in evidenza l'influenza dei colori sul sistema nervoso, immunitario e metabolico.

La cromoterapia è una medicina alternativa che usa i colori per aiutare il corpo e la psiche a ritrovare il giusto e naturale equilibrio, favorendo il ripristino dell'omeostasi corporea ed emozionale.

I colori possono essere utilizzati ed assorbiti in diversi modi: attraverso gli alimenti, attraverso la luce solare, attraverso le onde elettromagnetiche della luce, attraverso il bagno, attraverso la meditazione, attraverso la visualizzazione e attraverso il contatto e la percezione dei colori degli oggetti di uso comune.

In particolare, la cromoterapia utilizza le onde elettromagnetiche emesse da una fonte di luce colorata, che attraverso un processo di trasduzione in una determinata lunghezza d'onda, vengono trasmesse su punti riflessi d'organo (AGO punti o punti di agopuntura), trasferendo il messaggio bio-elettrico a determinati tessuti e cellule correlate, ripristinando l'equilibrio elettrico e chimico dell'omeostasi cellulare, con conseguente miglioramento delle funzioni biologiche dell'organo o viscere riflesso.

Quindi, la cromoterapia non cura i sintomi ma penetra alle radici dello squilibrio e non lascia, come la terapia farmacologica, tracce e residui di tossine dannose che gli organi emuntori devono a loro volta eliminare. Il risultato stupendo di questo trattamento non deve meravigliarci se semplici e naturali irradiazioni colorate agiscono sui nostri stati emotivi, sullo stato psichico dell'umore e sul corpo favorendo equilibrio, calma, serenità e benessere fisico.

Per questi motivi sempre più ricercatori stanno orientando i loro studi verso la conoscenza di questa disciplina olistica non convenzionale e sempre più persone utilizzano questa pratica per i benefici effetti che apportano i colori hanno sulla nostra psiche, sulle nostre emozioni e quindi sul nostro stato fisico; all'uopo, come documentato dal famoso test cromatico di fama mondiale di Lüscher.

Inoltre, anche secondo Christa Muths, esperta cromoterapeuta tedesca, i colori sono forza vitale e fonte di energia, se usufruiti e applicati in modo giusto: le irradiazioni con fasci di luce colorata, sono in grado di stimolare la formazione delle cellule del corpo e influire su nervi e organi.

CROMOPUNTURA

La cromopuntura è un sistema di riequilibrio energetico che si basa sulla stimolazione dei punti di agopuntura con un raggio di luce colorata. È una pratica non invasiva, quindi, può essere applicata nella prima infanzia e a chiunque abbia bisogno di ritrovare il proprio riequilibrio, senza l'introduzione di aghi, coppettature o moxa.

Il mantenimento dello stato di riequilibrio energetico ci aiuta a combattere e prevenire le malattie e la cromopuntura agisce riequilibrando lo stato energetico dell'organismo e, quindi, rafforzando l'attività del sistema immunitario.

Esistono innumerevoli fonti di energia sotto forme diverse. Queste energie si diffondono sotto forma di onde elettromagnetiche di

varia frequenza e una parte di queste è la luce che, nell'uomo attiva una serie di meccanismi vitali (la fotosintesi nel mondo vegetale, l'assimilazione del calcio e della vitamina D durante la crescita, la stimolazione dell'epifisi, regola il ritmo circadiano, ecc.). La cromopuntura, tramite l'uso di una penna, un fascio di luce di una determinata frequenza, si fa convogliare attraverso un cristallo colorato, le onde luminose emesse vengono convogliate in punti prescelti.

Tutte le onde elettromagnetiche hanno la caratteristica di penetrare nella materia vivente in funzione della loro frequenza: più alta è la frequenza d'onda e maggiore è il grado di penetrazione. Trattare i punti di agopuntura con i raggi di luce di diversi colori significa quindi stimolarli con informazioni appropriate e specifiche di quel determinato chakra o tessuto.

FREQUENZE DEI COLORI

L'occhio umano riesce a percepire solo radiazioni comprese tra 4000 e 8000 Å (angstrom). Ogni fascia di lunghezza d'onda corrisponde a un colore ed ha una specifica azione terapeutica:
ROSSO: 6200 Å (angstrom) = (620 nanometri)
ARANCIO: 5890 Å (angstrom) = (589 nanometri)
GIALLO: 5510 Å (angstrom) = (551 nanometri)
VERDE: 5120 Å (angstrom) = (512 nanometri)
BLU: 4750 Å (angstrom) = (475 nanometri)
INDACO: 4490 Å (angstrom) = (449 nanometri)
VIOLA: 4230 Å (angstrom) = (423 nanometri)

Al di sotto del viola troviamo l'ultravioletto e al di sopra del rosso l'infrarosso.
La quantità di energia di ciascun colore è inversamente proporzionale alla lunghezza d'onda. Più è alta la lunghezza d'onda più forte sarà la penetrazione cutanea e minore la carica energetica.
Quindi il rosso è il colore più penetrante, poi segue l'arancio, il giallo, il verde, il blu, l'indaco e il viola. Quest'ultimo arriva a profondità limitate, ma infonde un'alta quantità di energia.

LE QUALITA' TERAPEUTICHE DEI COLORI

I principali effetti delle radiazioni luminose applicate a scopo di riequilibrio e benessere della persona, si sviluppano secondo le seguenti azioni.

- Vasodilatazione e vasocostrizione con diminuzione o aumento della pressione arteriosa.
- Sviluppo di un'azione antibatterica e antiparassitaria.
- Aumento della produzione dei globuli rossi e incremento della capacità di ossidazione del sangue.
- Riequilibrio dell'attività delle ghiandole endocrine collegate ai chakra.
- Potenziamento delle difese immunitarie.
- Incremento della produzione di collagene.
- Effetto antidepressivo, calmante, sedativo, tonico stimolante e rilassante.

Di seguito sono indicate le principali e diverse qualità terapeutiche dei singoli colori che formano lo spettro della luce.

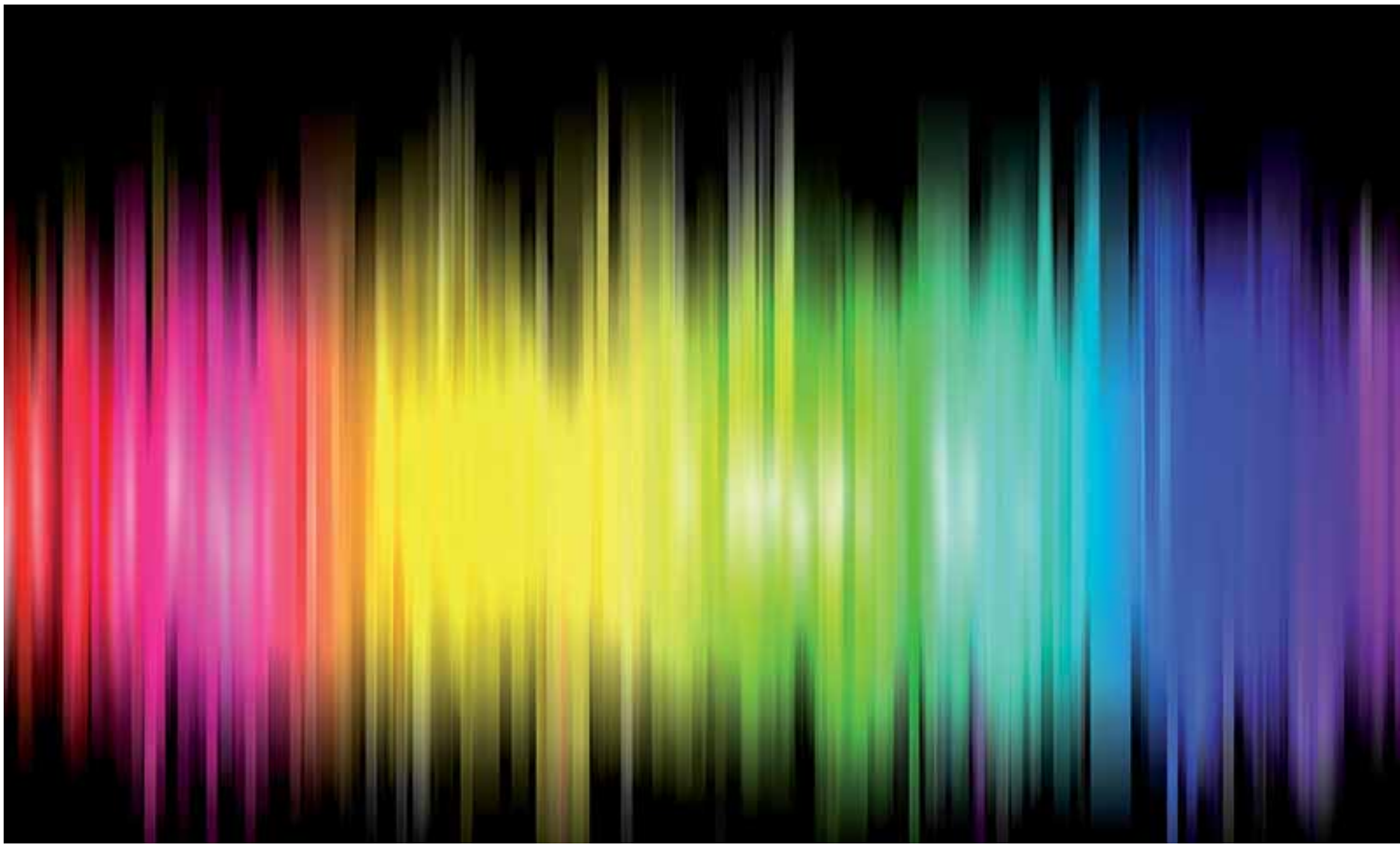
ROSSO
Possiede un tipo di energia "molto calda", stimolante ed energetica. È il colore con le maggiori caratteristiche di penetrazione dello spettro visibile.
Effetti sull'organismo:

- sul cuore aumenta i battiti cardiaci e il volume della circolazione sanguigna;
- sui polmoni risolve catarri e congestioni bronchiali;
- sui muscoli aumenta la contrazione e la tensione muscolare;
- influisce sulla vitalità e incrementa la temperatura corporea.

Effetti sulla psiche:

- aumenta l'energia fisica, rievoca il simbolismo del fuoco, del pericolo e distruzione.

ARANCIO
Colore "caldo", induce serenità, entusiasmo e allegria.



Effetti sull'organismo:
- ha una forte azione stimolante sulla ghiandola tiroide;
- svolge azione antispastica (utile per contratture e crampi muscolari);
- stimola il battito cardiaco (effetto inotropo positivo), non aumenta la pressione del sangue, aumenta, invece, la capacità di espansione dei polmoni;
- stimola e ottimizza l'attività della milza.

Effetti sulla psiche:
- aumenta l'ottimismo, l'assertività, i sentimenti positivi, l'energia fisica e mentale.

È un importante rimedio per la depressione, pessimismo, paura, nevrosi, psicosi; inoltre, stimola l'appetito per cui è un antianoressico.

GIALLO
Energia di tipo "caldo". È il colore dell'attivazione del tono neuro muscolare e neuro vegetativo.

Effetti sull'organismo:
- depurativo del sangue;
- adatto agli sportivi perché incrementa il tono neuro muscolare ottenendo una maggiore prontezza di riflessi;
- digestivo, eupeptico, stimola la produzione di succhi gastrici;
- utile rimedio per astenia e stanchezza muscolare;
- antiputrefattivo intestinale, purifica l'intestino, riducendo il gonfiore addominale e le coliche addominali.

Effetti sulla psiche:
- agisce sul sistema nervoso favorendo l'allegria, il senso di benessere, l'estroversione e la lucidità cosciente.

VERDE
Energia di tipo "neutro". In cromoterapia rappresenta il colore terapeutico per antonomasia. Colore neutro, né caldo né freddo, ha potenti proprietà riequilibranti.

Effetti sull'organismo:
- regolatore delle funzioni della ghiandola pituitaria;
- usato contro gli stati depressivi, bulimie e in tutte le forme psicosomatiche che influenzano l'apparato gastroenterico;
- svolge azione germicida e antibatterica.

Effetti sulla psiche:
- sedativo del sistema nervoso aiuta a combattere irritabilità, insonnia ed esaurimento.

BLU

Energia di tipo "freddo". È il colore che sviluppa la calma e il controllo.

Effetti sull'organismo:
- stimola il sistema nervoso parasimpatico;
- diminuisce la pressione arteriosa;
- regolarizza il ritmo respiratorio e i battiti del cuore;
- sviluppa effetti antispastici, rinfrescanti, analgesici e rilassanti.

Effetti sulla psiche: combatte l'agitazione fisica e mentale; usato in psicoterapia per favorire il rilassamento e la distensione.

INDACO

Energia di tipo "freddo". Colore "cosmico", capta l'energia universale.

Effetti sull'organismo:
- incrementa l'attività delle ghiandole paratiroidee inibendo l'attività della tiroide;
- svolge azione rinfrescante, astringente e depurative del sangue;
- tonico muscolare;
- stimolante sensoriale dell'udito, vista ed olfatto.

Effetti sulla psiche:
- favorisce l'intuizione e la creatività.

VIOLETTO

Energia di tipo "freddo". È il colore che esprime le maggiori proprietà energetiche dello spettro visibile.

Effetti sull'organismo:
- stimola la produzione di globuli bianchi e l'attività della milza;
- stimola lo sviluppo osteo-scheletrico;
- riequilibratore dell'omeostasi, regolarizza il rapporto sodio-potassio;
- utile nei disturbi della vescica;
- utile contro sciatalgie e nevralgie;
- cicatrizzante cutaneo, utile per eczemi, psoriasi, acne;
- depurativo del sangue,
- rallenta e regolarizza l'attività cardiaca;
- favorisce la microcircolazione cerebrale.

Effetti sulla psiche:
- sviluppa la spiritualità e ci orienta verso il raggiungimento delle proprie aspirazioni.

LA MIEL
ALIMENTO y MEDICAMENTO

La miel, néctar destilado, alimentos de los Dioses del Olimpo, conocido y venerado en el transcurso de la historia, sufre un momento de oscurantismo con la llegada del azúcar y es redescubierto sólo recientemente donde aparece con su verdadera dimensión: alimento y medicamento.
Dietistas, herboristas, médicos naturalistas lo recomiendan enumerando sus cualidades: es energético, vitamínico y desintoxicante.
La miel ofrece, comparada con otros alimentos, la ventaja de poseer una gran variedad de sabores y de ser de entre todos el más puro: En efecto, posee una concentración tan elevada de sustancias azucaradas que las bacterias no pueden vivir más de una o dos horas.
Se cuenta, por ejemplo, que en una tumba egipcia se encontró miel de 3000 años: el tiempo la había vuelto más oscura y densa pero seguía siendo pura y comestible.
Del análisis químico de la miel resulta que su composición es:

- Vitaminas
- Sales minerales
- Enzimas
- Glucosa 31,28%
- Fructosa 38,290/0
- Agua 17,20%
- Polisacáridos 10,12%
- Sustancias vitales 3,21 %

La miel se coloca en el comercio con clasificaciones merceológicas derivadas del lugar de origen de por sí suficiente para distinguir los tipos valiosos de aquellos de valor inferior; en efecto las características organolépticas son más bien constantes en relación con el origen del producto y pueden controlarse con facilidad. El fraude comercial puede naturalmente adulterar incluso este producto de por si incontaminado y genuino, pero no existe fraude que la miel misma no se encargue de denunciar: si se diluye con agua la miel se fermenta (en ese caso para evitarlo se puede hervir la miel a baño maría, extrayendo la espuma a medida que se acumula); si se falsifica añadiendo otras sustancias, cuando se calienta, se funde y deposita las escorias.
Su coloración es variable lo mismo que el sabor y el aroma.
Dichas características derivan de las diferentes floraciones estacionales, existen mieles de castaño (de color pardo oscuro), de acacia (límpido y claro), multifloral (color ámbar) de tomillo (dorado), de brezo (oscuro).
Otros tipos de miel de mala calidad se usan en la manufactura de tabacos para perfumar, humedecer y picar el tabaco.
Incluso para los más escépticos los beneficios son innegables: la acción descongestionante y fluidificante de las secreciones mucosas en las primeras vías aéreas; la energética que se cumple tanto a nivel muscular como cerebral debido a su elevado contenido de fructosa y fosfato; la actividad desintoxicante a nivel hepático unida a la fácil digeribilidad incluso para los individuos de precaria condición de salud, la convierten en un alimento de características muy peculiares.

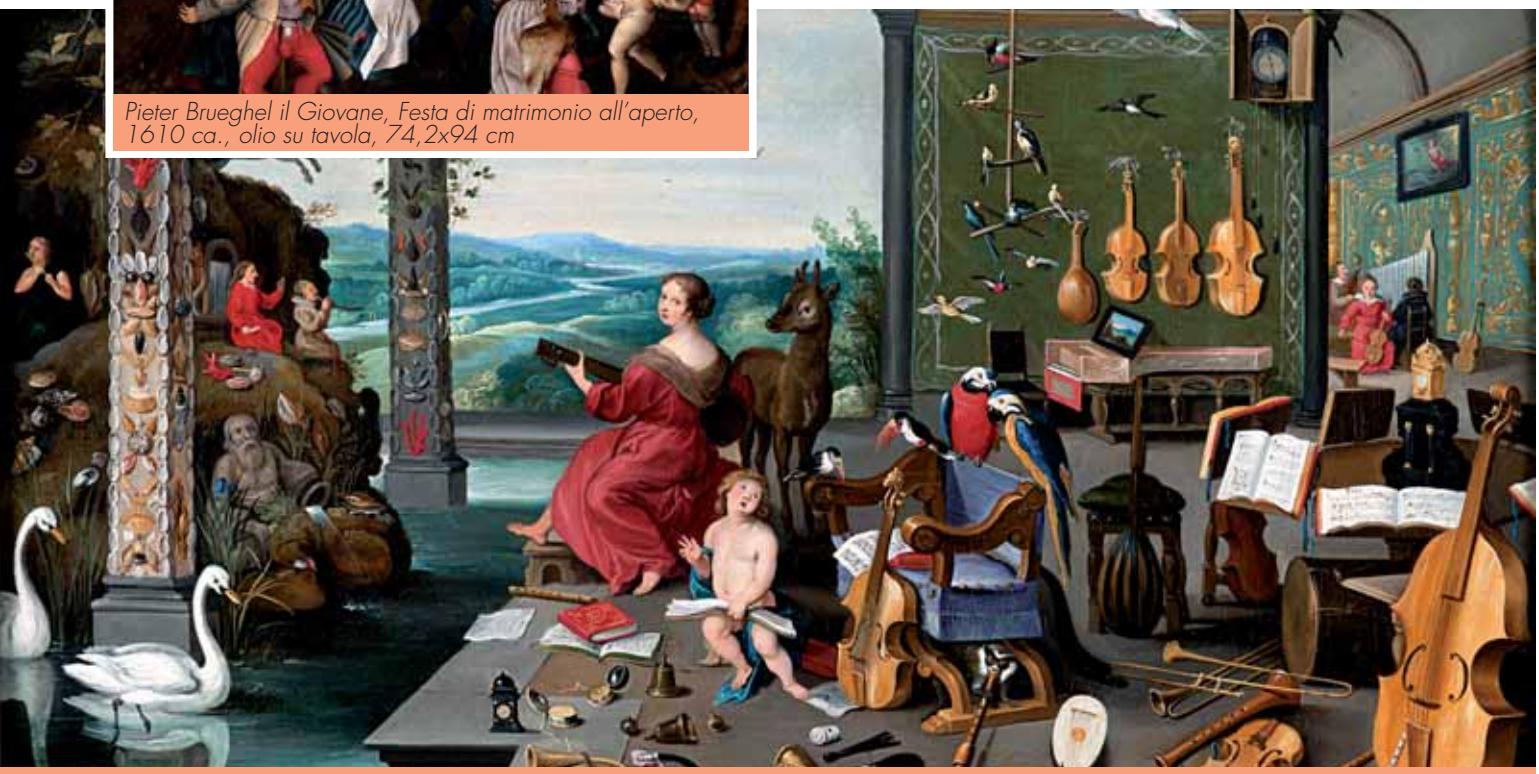
La miel: alimento y medicamento.

Sus innegables beneficios la vuelven insustituible.

Traducción realizada por :
Nexo Corporation Srl
www.nexocorporation.com

Pieter Brueghel il Giovane, Festa di matrimonio all'aperto, 1610 ca., olio su tavola, 74,2x94 cm

LA DINASTIA BRUEGHEL
Villa Olmo, Via Cantoni 1
COMO
Fino al 29 luglio 2012



MOSTRE

Jan Brueghel il Giovane, Allegoria dell'udito, 1645-1650 ca., olio su tela, 57x82,5 cm

LA DINASTIA BRUEGHEL

Como ospita nelle raffinate sale di Villa Olmo la geniale e intrigante storia dei Brueghel, la più autorevole e feconda stirpe di artisti fiamminghi attiva dal 1560 ca. fino al 1700. Un'esposizione di alto livello degna di questa elegante e sontuosa dimora neoclassica affacciata sul lago e costruita tra fine 1700 e il 1812 per il marchese Innocenzo Odescalchi - personaggio dalla cultura cosmopolita improntata all'illuminismo con la quale ha operato per innovare il clima intellettuale di Como - da Simone Cantoni (Muggio 1739 - Gorgonzola 1818), il più famoso di una famiglia di capomastri e architetti ticinesi attivi dal '500 anche in area francese e tedesca. Attraverso una selezione di più di cento tra dipinti, disegni e grafiche di paesaggi, rappresentazioni della vita contadina e nature morte - provenienti da prestigiosi musei internazionali e da collezioni private - la mostra, che proseguirà per Tel Aviv (settembre-dicembre 2012), Praga (dicembre 2012-febbraio 2013) e Miami (primavera 2013), fa vivere un percorso indimenticabile lungo quattro generazioni legate dal fil rouge di una rappresentazione estremamente minuziosa e quasi fotografica della realtà. Dinastia artistica dalla storia complessa e affascinante: inizia con il capostipite Pieter Brueghel il Vecchio (1520/1525-1569) - detto Pieter Brueghel I o il 'Leonardo del Nord' - artista innovatore che racconta vizi, follie e virtù dell'uomo seguendo la strada aperta da Hieronymus Bosch, autore de I sette peccati capitali. Scene di vita agreste, paesaggi affollati da popolani e

proverbi e detti popolari illustrati con tagliente realismo stigmatizzano le debolezze umane facendo di lui quasi un moralista visionario, ma i suoi dipinti in mano a privati acquistano fama quando ne fa circolare numerose copie il figlio Pieter Brueghel il Giovane, detto Pieter II (1564-1637/1638).
Fratello di quest'ultimo è Jan Brueghel il Vecchio, detto Jan Brueghel I (1568-1625), detto anche 'dei Velluti', dotato di una maggiore abilità tecnica e più noto per i soggetti floreali che gli danno successi finanziari: i fratelli, rimasti orfani, vengono cresciuti e sicuramente influenzati artisticamente dalla nonna, la volitiva e intraprendente miniaturista Maycken Verhulst Bessemers sposata al celebre e attivissimo pittore Pieter Coecke van Aelst: suoceri di grande calibro per Pieter Brueghel il Vecchio che ne aveva sposato la figlia Maycken conosciuta bambina!
Jan - che dà impulso alla pittura a soggetto floreale in quanto racchiude il messaggio morale della Vanitas data la transitorietà della bellezza dei fiori - compie un viaggio in Italia, si lega a Federico Borromeo che ne diviene un appassionato collezionista come dimostra lo splendido Mazzo di fiori (conservato presso la Biblioteca Ambrosiana di Milano) e stende molte opere con la collaborazione di colleghi famosi tra cui l'amico fraterno Peter Paul Rubens, suo esecutore testamentario. Questi continua la collaborazione con Jan Brueghel II (1601-1678) detto il Giovane (figlio dell'amico scomparso) il cui stile è più semplice e che avrà undici figli: dei sette maschi ben cinque si dedicano alla pittura. Il primogenito Jan Peter Brueghel (1628-1680 ca.) continua lo stile floreale mentre Abraham Brueghel (1631-1697) si dedica al paesaggio e alle nature morte con fiori e frutta, il terzogenito Philips Brueghel (1635-1662 ca.) alle nature morte e all'incisione, Ferdinand Brueghel (1637-post 1662) viene citato come pittore e Jan Baptiste Brueghel (1647-1712) è autore di nature morte con fiori e frutta.
Dal matrimonio di Paschasia, sorella di Jan Brueghel II il Giovane e figlia di Jan Brueghel il Vecchio, con Hieronymus van Kessel nasce Jan van Kessel I (1626-1679) che predilige i dipinti di piccole dimensioni di fiori e di animali. Dal secondo matrimonio di Jan Brueghel il Vecchio nascono quattro figli tra cui Ambrosius Brueghel (1617-1675) dedito a paesaggi, frutta e fiori e Anna che sposa David Teniers il Giovane (1610-1690) detto anche David Teniers II (a sua volta figlio di un celebre pittore) con il quale si conclude la mostra.
Pur con caratteri e risultati diversi si crea una sorta di azienda sempre più articolata e produttiva e caratterizzata da una strategia di marketing ante litteram con agenti in grado di identificare i soggetti più richiesti nelle varie zone e da una sorta di marchio di fabbrica tendente al comico e al grottesco e comune a tutte le generazioni
Di fronte a tanta poliedricità resta la stupefacente meraviglia che suscitano le opere. Come non rimanere estasiati di fronte alla dinamica, scoppiettante e quasi carnascialesca Danza nuziale all'aperto, uno dei temi più popolari della pittura fiamminga all'inizio del '600, o al sereno Paesaggio invernale con trappola per uccelli, piccola e preziosissima tavola di Pieter Brueghel il Giovane o ancora alla brulicante vita de Il censimento di Betlemme?
Dello stesso autore deliziosamente raffinata è l'Allegoria dell'udito mentre Gli adulatori risulta ferocemente sarcastica: il dipinto illustra uno dei numerosi e icastici proverbi fiamminghi scritto sulla cornice originale "Poiché mi gira molto denaro, sono sempre circondato da adulatori".
Del genere 'nature morte' sono esposte opere di rara efficacia nella descrizione dei particolari come Natura morta con tulipani e rose in un vaso di vetro appoggiato su un tavolo, frutto della collaborazione tra Jan Brueghel il Vecchio e Jan Brueghel il Giovane i quali tratteggiano con affettuosa meticolosità anche piccoli insetti.
L'imperdibile mostra termina con David Teniers il Giovane il cui Contadini in una taverna' rivela un'impagabile caratterizzazione e una notevole ricercatezza compositiva: tra gli avventori della tipica taverna fiamminga si cela l'autoritratto dell'artista nelle vesti di un contadino intento a bere e a fumare.
Da non perdere gli straordinari disegni di rara efficacia anche nella descrizione della dinamicità della vita come nel Villaggio con contadini vicino a un fiume con barche a vela di Jan Brueghel il Giovane.

APERTURA

9.00 – 20.00 martedì, mercoledì e giovedì
9.00 – 22.00 venerdì, sabato e domenica
lunedì chiuso
La biglietteria chiude un'ora prima
Biglietto: intero € 10.00, ridotto € 8.00, ridotto scuole € 5.00. Fino a fine mostra il biglietto diviene 'pass della cultura' permettendo ingresso gratuito illimitato ad alcuni musei cittadini. Informazioni e prenotazioni: Tel. 031 571979, www.grandimostrecomo.it

Blistex®

SiCURA delle tue Labbra!

Pomata Trattamento Labbra

Altro che burro di cacao! Se le tue labbra sono secche, screpolate, arrossate, soggette ad herpes, prenditene cura! **Blistex Pomata Trattamento Labbra**, grazie alla sua formula "Ph balance", reidrata efficacemente e garantisce una immediata azione lenitiva e riparatrice.

SPF 10

Blistex 60 YEARS OF SMILES

IN FARMACIA

LA SOLUZIONE PER OGNI PROBLEMA DELLE LABBRA

i prodotti della linea Blistex sono distribuiti da CONSULTEAM s.r.l. - tel. 031 525522 - fax 031 525484 - E-mail: info@consulteamsas.com - www.consulteamsas.com

Classification et causes de l'hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est divisée en hypertension systolique-diastolique (augmentation à la fois la pression maximale que de la minimale) et hypertension systolique (augmentation de la pression maximale uniquement).
D'un point de vue symptomatique on distingue une hypertension labile, avec des valeurs comprises entre 140/90 et 160/95 mm Hg, et une hypertension artérielle permanente ou stable, avec la pression artérielle supérieure à 160/95 mm Hg.

Les causes de l'hypertension artérielle sont multiples et peuvent être réparties comme suit :

Causes rénales
Parenchymateuse rénale :
maladie polykystique des reins
Hydronéphrose
Glomérulonéphrite aiguë
Néphropathie chronique bilatérale héréditaire ou acquise
Tumeur productrice de la rénine
Maladie rénovasculaire

Coarctation de l'aorte
Causes endocriniennes

Surrénales (cortex) :
Syndrome de Cushing
Hyperplasie congénitale des surrénales
Hyperaldostéronisme primaire
Surrénales (médullaire) :
Phéochromocytome
Hypercalcémie
Acromégalie
Oestrogènes

Toxémie gravidique
Origine exogène

Excès de réglisse
Intoxication par le plomb

Autres causes

Polycythémie
Syndrome carcinoïde
Hypertension intracrânienne
Porphyrie aiguë

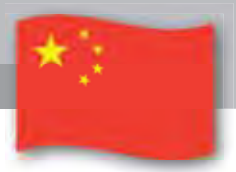
Causes de l'hypertension systolique

Maladie de Paget
Béribéri
Fistule artério-veineuse
Hyperthyroïdisme
Insuffisance aortique

Si aucune des causes énumérées ci-dessus ne semble être due à l'hypertension chez un patient, il s'agit d'hypertension artérielle essentielle, qui représente aujourd'hui environ le 85-89% des cas.
Il est important de déterminer si l'une des pathologies énumérées ci-dessus est la cause de l'hypertension chez un patient car en traitant convenablement avec certains traitements médicaux ou de façon chirurgicale certaines de ces maladies il est également possible d'éliminer la cause de l'hypertension elle-même.
Ceci est important car ce patient pourrait se désengager d'un traitement antihypertenseur qu'autrement, il devrait effectuer pour toute sa vie. Ce qui vient d'être dit est d'autant plus valable tant le patient hypertendu est jeune.

Dr. G. Corsini

Texte traduit par :
Nexo Corporation Srl
www.nexocorporation.com



压力

压力有两种：分别来自于神经和心理两方面。

所谓“压力”（术语称之为：过分紧张）已逐渐为大众所熟知，医学上将其严格界定为：人类或动物面对威胁时，无法正常回应的感受状态。

压力能够快速改变荷尔蒙状态（垂体和肾上腺激素分泌过多），体现为所谓的“适应综合症”。不同程度及情况下的压力需要特殊的物理治疗或心理辅导。

很显然我们每个人都生活在生理或心理压力中。过多的工作、沉重的个人及家庭问题、考试、疾病、体育活动等使我们常常伴随焦虑和紧张。

各种各样的头疼被称为“压力性头疼”或肌肉紧张，因为疼痛源于反常的状态及长期头部和颈部肌肉挛缩。

最新的研究发现，通常在经历疼痛特别是头疼时，可能会分泌脑内啡，在与新看法简单结合之后对部分内容进行了更改。假定造成疼痛的唯一原因是焦虑引起的肌肉挛缩而不是由于压力造成的头疼，而事实上只有6-10%的受验者属于此种情况。

所以让我们来看看造成头疼的先决原因是什么，答案是：造成疼痛症状最强有力的原因就是压力。

脑内啡是一种天然蛋白质，它存在于多个器官中特别是中枢神经系统中（脑和脊髓）。其药理作用类似于吗啡，能够舒缓疼痛产生愉悦感，因此易于了解他们产生及使用的不同，以便将其用于缓解由于疼痛防御机制失灵而引起的综合疼痛病症。受验者　病原携带者 紊乱 检查 刺激 经常 不疼痛（不会产生疼痛感）。在有压力的情况下会导致肌肉紧张。

现今，压力被认为不是直接造成头痛的原因，只是一个偶然因素。我们必须给予治疗足够的重视，习惯上通过药物直接或间接增加脑内啡的分泌以达到镇静抗焦虑的效果，并配合心理疗法及物理疗法使得肌肉放松。

Massimo Franco医生

翻译: **Nexo Corporation Srl**
网址：www.nexocorporation.com

PROCREAZIONE, NASCE A ROMA IL PRIMO CENTRO PER DONNE CHE SOFFRONO DI ENDOMETRIOSI

Da oggi diventare mamme potrebbe essere un percorso realizzabile anche per le donne affette da endometriosi.

Nasce infatti a Roma il primo Centro di Fecondazione al mondo dedicato alle donne con endometriosi, patologia che solo in Italia colpisce 3 mln di donne (14 mln in Europa e 150 nel mondo) e che annovera l'infertilità come una delle principali conseguenze.
La struttura, annuncia il presidente della Fondazione Italiana Endometriosi Onlus Pietro Giulio Signorile, «fa parte del Centro Italiano Endometriosi, già attivo a Roma presso il Rome American Hospital, ed ha l'obiettivo di aiutare le tantissime donne affette da endometriosi nella lotta contro l'infertilità, una delle principali conseguenze di questa malattia. La presenza di endometriosi in fase avanzata, infatti, si accompagna spesso alla difficoltà di procreazione e la maternità risulta quasi impossibile con le procedure tradizionali, anche per i costi elevatissimi e per le forti ripercussioni sulla salute femminile». Tra le tecnologie più innovative adottate dal Centro di Fecondazione per l'Endometriosi, un modernissimo sistema di tracciabilità che impedisce lo scambio di gameti ed embrioni, garantendo la certezza assoluta della paternità e l'utilizzo di speciali incubatori a secco che, attraverso tre sistemi di sterilizzazione dell'atmosfera ed un avanzato sistema di monitoraggio a sensori, eliminano il rischio di «cross contamination» e tutelano in maniera assoluta l'embrione. L'appello di Signorile è chiaro: « È ora che si tuteli la salute della donna e degli embrioni e si innalzino i livelli qualitativi dell'assistenza per la fecondazione». E aggiunge: «I dati in nostro possesso parlano di costi pari a circa 100mila euro per ogni 'bambino in braccio nelle pazienti affette da endometriosi. Cifre da capogiro -conclude Signorile- che precludono il diritto alla maternità a moltissime donne italiane».

Per informazioni: Silvia Gambacorta 340/6782905

•TONO •ENERGIA •VITALITÀ

VITADYN® Active è un prodotto dietetico a base di Creatina, Potassio, Magnesio, Vitamina C, Vitamina E e Selenio, indicato per soggetti sottoposti ad intensa attività fisica e per chi pratica sport. La creatina, nella sua forma fosforilata, è coinvolta nel mantenimento delle riserve energetiche cellulari.

AL GRADEVOLE GUSTO ARANCIA ROSSA*.

*Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

OFFICIAL
ENERGETIC
SUPPLIER
HISPANIA RACING
FORMULA 1

Per maggiori informazioni su promozioni e materiale di merchandising contatta subito il nostro staff.
PHYTO GARDA S.r.l. - Bardolino (VR)
Tel. 045 6770222 - Fax 045 6770531

MARIA VITTORIA BRIZZI TESSITORE
Dott. in Medicina e Chirurgia
Dott. in Lingue e Letterature Straniere
Prof. in Materie Letterarie Genova
Tel. 010 5451677
Cell. 348 3225941
www.medicinaedialogo.com

FIORI DI BACH E OMEOPATIA

ATTACCHI DI PANICO

ROCH ROSE

Nei tre articoli precedenti abbiamo parlato della paura per le cose reali e di quella per le cose vaghe, impalpabili, inquietanti.

Gli attacchi di panico fanno parte di un disagio profondo nel quale sono presenti, a livello mentale, paura, terrore e, a livello fisico, difficoltà respiratoria, senso di soffocamento. Questi i sintomi più comuni. Ho visto numerosi pazienti in preda a crisi di panico. Una donna ha reso bene l'immagine. Al sopraggiungere del malore le pareva - mi disse - che una grande onda marina si gonfiasse davanti a lei e stesse per sommergerla. Cause psichiche possono essere traumi, paura di non essere in grado di fronteggiare le difficoltà con conseguente perdita di autostima. Tra le cause fisiche una delle più note è data da disturbi alla tiroide, ragione per la quale il medico prescrive le analisi necessarie.

A seconda della gravità del caso, la cura potrà valersi di farmaci della medicina convenzionale o di quelli della medicina omeopatica, senza escludere la terapia della parola. La vita va vissuta come un apprendimento, come una scuola e, meglio, con una guida. E' di Platone l'affermazione che il bravo terapeuta è quello che, dal dolore , è stato già, a sua volta, colpito.

Ciò di cui ha bisogno un depresso è anche non ultima, la comprensione.

Il dr. Bach, medico e scienziato, conoscitore della materia umana, sostiene che la guarigione si ottiene con la rimozione della causa. Il fondamento della sua azione medica fu la massima di Ippocrate: "primum non nocere" . Nonostante la propria particolare sensibilità non abbandonò mai l'applicazione del metodo scientifico.

La sua floriterapia usa il metodo della semplicità delle cose grandi. Non il semplicismo.

Il nostro, per il terrore e il panico, consigliava Roch Rose che dona coraggio, energia, lucidità.

Ho constatato che l'essenza citata ha aiutato sovente il malato a ritrovare la calma e a convivere con il proprio temperamento nervoso. Lo prescrivo per l'insonnia non severa e a coloro che temono il buio, che si svegliano in preda a incubi, piangendo o magari urlando. Nei tempi e nelle dosi consentite e consigliate.

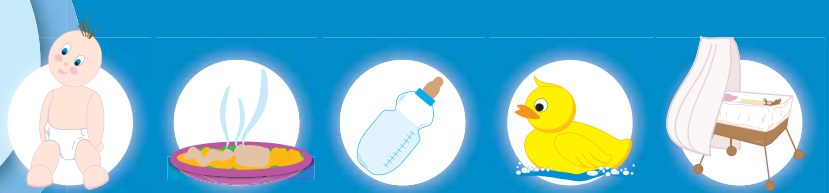
Manufacturing Ideas

mamma,
sai che puoi provare la febbre al tuo bambino senza che lui se ne accorga?

THERMOFOCUS®
termometro senza contatto

- non invasivo
- silenzioso, non sveglia il tuo bambino
- 9 memorie
- l'unico con sistema di puntamento che permette di posizionare il termometro alla distanza corretta, tramite due innocue luci rosse

igienico veloce comodo
5 in 1



TEMPERATURA CORPOREA | TEMPERATURA PAPPA | TEMPERATURA BIBERON | TEMPERATURA BAGNETTO | TEMPERATURA CAMERETTA

THERMOFOCUS® serie 01500
PROGETTATO e FABBRICATO in ITALIA da TECNIMED srl
www.tecnimed.it - info@tecnimed.eu

per assistenza tecnica: NUMERO VERDE 800 930321

Dispositivo medico CE 0051 - Brevetti internazionali

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso tenendo conto che la temperatura varia da zona a zona del corpo e può essere influenzata dalla temperatura ambiente e da altri fattori.

Autorizzazione dal Min. Sal. del 07-12-2009

Per i Tuoi Capelli, un miracolo della Natura!

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu - www.fefsrl.eu

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, **MiglioCres**® è la risposta per avere:

CAPELLI FORTI
grazie all'estratto di Miglio.

CAPELLI FOLTI
con l'estratto di Serenoa Repens che aiuta a prevenire il diradamento.

CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI
grazie al complesso vitaminico ACE, il selenio, la metionina, il rame e lo zinco.

MiglioCres®

in FARMACIA e ERBORISTERIA

MiglioCres è in Capsule, Fiale e Shampoo.

www.migliocres.it

il Salvacapelli®