



FARMACIE CO.FA. *Milano*

Marzo/Aprile/Maggio

Periodico di **informazione** per la **salute** e il **benessere**
a cura dei tuoi **farmacisti COFA** di fiducia.



Passiflora

Il "fiore della passione" ^{US}



Luce blu

Effetti sulla pelle





Puressestiel

MAL DI TESTA

Rapido sollievo dal mal di testa



ROLLER MAL DI TESTA
DIMINUZIONE DEL DOLORE
FORMULA DI ORIGINE VEGETALE

SENZA
FARMACI



AZIONE COMBINATA DELLA SFERA MASSAGGIANTE E DEI 9 OLI ESSENZIALI

Farmacia



FARMACIE CO.FA. Milano

L'angolo del farmacista



BUONA PRIMAVERA!

La Primavera è alle porte e con la bella stagione arriva puntualmente in farmacia una moltitudine di richieste legate alle diverse problematiche tipiche di questo periodo: allergie di primavera, detox e perdita di peso, sonno e stress primaverile, preparazione della pelle al sole, pulci e zecche negli animali, ecc. ecc. La figura del farmacista sta assumendo sempre più in questi ultimi anni un ruolo importante e la farmacia è diventato l'ambiente più indicato dove recarsi per un consiglio personalizzato per risolvere i comuni disturbi di stagione. Nelle nostre Farmacie Co.Fa., nel cuore di Milano, troverete sempre un'accurata esposizione dei prodotti in base alla stagionalità, con la massima attenzione posta a preparare un ambiente adeguato e responsivo a soddisfare le svariate richieste mettendo ben in evidenza i prodotti adatti alla stagione e dispensando consigli specifici. Inoltre, per soddisfare in modo ottimale le esigenze della propria clientela, in primavera si rafforza il progetto SKinius Beauty Suite che mira al miglioramento dei servizi per l'estetica funzionale nelle Farmacie Co.Fa. con un posizionamento specialistico, professionale e di prestigio. Continua pertanto lo sviluppo del percorso di crescita dedicato alle nostre farmacie specializzate nella dermocosmesi con un approccio consulenziale e di supporto al posizionamento distintivo del reparto.

Le Farmacie Co.Fa. vi aspettano e augurano a tutti Buona Primavera!

Direttore Responsabile

Dario Bordet

Impaginazione

Vincenzo Mallardo

Art Director

Rosi Massari

Coordinamento editoriale

Elisabetta Dell'Anna

Hanno collaborato

Monica Attorre

Pietro Bencivenga

Silvia Budello

Marilena Carollo

Antonino Di Pietro

Andrea Pitrelli

Edizioni

Co.Fa Farmaceutici

www.cofa.it

Stampa

La Serigrafica Arti Grafiche

Via Toscanelli, 26 - Buccinasco MI

Periodico bimestrale

Reg. Trib. di Milano n° 4331

del 07/04/2022

RICORDA: le Farmacie Co.Fa. migliorano per Voi!

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare le conoscenze del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.

Distribuzione Gratuita





PASSIFLORA

IL “FIORE DELLA PASSIONE”

DR. ANDREA PITRELLI

Conosciuta in tutto il mondo con il suggestivo nome di “fiore della passione”, la passiflora è una pianta originaria dei climi caldi del Nord e del Sud America, ove da secoli viene utilizzata come alimento, come bevanda e per scopi terapeutici, ma oggi diffusa in tutto il mondo. I suoi “frutti della passione”, dalla gustosa polpa gelatinosa, abbondante e molto profumata, sono ricchi di vitamine e sali minerali, ottimi da mangiare freschi ed eccellenti per realizzare dolci e succhi. L’origine del nome risale ai missionari gesuiti del XVII secolo, che videro in essa il simbolismo della Passione di Cristo: la corolla rappresenterebbe la corona di spine, i 3 stimmi indicherebbero i chiodi della flagellazione, i 5 stami, le 5 ferite ed i 10 petali gli apostoli fedeli a Gesù (esclusi Giuda e Pietro).

Proprietà medicinali e terapeutiche. I principi attivi presenti nell’estratto delle parti ipogee della passiflora esercitano un effetto calmante e la rendono un prezioso alleato contro insonnia e disturbi d’ansia generalizzata. Essa inoltre aiuta a far rilassare la muscolatura contratta in caso di disturbi spastici del tratto gastrointestinale e viene utilizzata anche per far fronte ai sintomi dell’astinenza nel periodo di disintossicazione dall’uso dei farmaci narcotici. A volte trova impiego anche nel trattamento delle convulsioni,

dell’isterismo, dei sintomi della menopausa, del disturbo da deficit di attenzione/iperattività, del nervosismo e dell’eccitabilità, delle palpitazioni, del battito cardiaco irregolare, della pressione alta, della fibromialgia e del dolore. In commercio viene venduta come droga essiccata con cui preparare infusi e tisane, ma i suoi estratti si possono trovare anche all’interno di integratori alimentari (in forma di gocce orali, compresse o capsule) e in farmaci da banco.

Come per qualsiasi prodotto di origine naturale, l’utilizzo della passiflora può causare alcuni effetti indesiderati. L’uso in gravidanza non è raccomandato, così come l’impiego in bambini con meno di 12 anni di età. Prima di assumere la passiflora o qualsiasi prodotto che la contenga (o che ne contenga gli estratti), perciò, sarebbe bene chiedere consiglio al medico, nutrizionista o farmacista di fiducia.



VIDERMINA

LABORATORIO GINECOLOGICO



PREZZO
SPECIALE
€7,90

INTIMO RISPETTO PER TUTTE LE DONNE



LA DETERSIONE COMPLETA
PER OGNI ESIGENZA INTIMA

Istituto Ganassini S.p.A. SB di Ricerche Biochimiche SB
Via Gaggia, 16 - 20139 Milano -   - www.vidermina.it



L'ASTAXANTINA

UN POTENTE ANTIOSSIDANTE

DR.SSA SILVIA BUDELLO

Un aspetto molto importante per il nostro benessere riguarda l'assunzione di sostanze benefiche come ad esempio l'astaxantina. Si tratta di una molecola estratta dall'alga *Haematococcus pluvialis* che è una microalga della famiglia delle Chlamydomonadaceae, fonte naturale di cui ne è particolarmente concentrata. Essa appartiene alla famiglia delle xantofille (una classe di carotenoidi differente dal più noto betacarotene) diffusa tra gli animali acquatici (pesce e crostacei come salmone, tonno, krill) ai quali dona una caratteristica pigmentazione rosa.

L'alga *Haematococcus pluvialis* presenta azione antiossidante elevata. La molecola di astaxantina ha una struttura leggermente polare che le permette di assumere un orientamento specifico nella membrana cellulare per poter svolgere al meglio la sua funzione nel doppio strato fosfolipidico (struttura fondamentale delle cellule).

L'astaxantina ha effetti neuroprotettivi e migliora la memoria e le funzioni cerebrali (viene infatti proposta nel trattamento di Alzheimer, Parkinson e ictus) e grazie alla sua polarità viaggia realmente attraverso tutto l'organismo, apportando un'azione antiossidante ed antinfiammatoria in tutti gli organi e tessuti. Essa è un super-antiossidante, che contrasta i radicali liberi (ad esempio anche a livello cardiovascolare riducendo l'ossidazione delle lipoproteine, il famoso colesterolo cattivo). Assunta in un dosaggio adeguato (3-6mg al giorno) aiuta anche a proteggere la pelle dal foto invecchiamento (iperpigmentazione), migliora l'aspetto delle rughe, l'idratazione e l'elasticità, infatti la troviamo sia in prodotti cosmetici che sotto forma di integratori.

Non sono note condizioni in cui l'assunzione di supplementi a base di astaxantina potrebbe interferire con quella di medicinali o di altre sostanze. In caso di dubbi è bene chiedere un consiglio al proprio medico o al farmacista di fiducia.



IL DERMATOLOGO RISPONDE

PICOTAGE | OCCHIAIE E BORSE | BRUFOLI DA LAMETTA

PROF. ANTONINO DI PIETRO

Dottore vorrei fare il Picotage, mi può spiegare qual è la differenza rispetto al filler e alla tossina botulinica?

Con il picotage **le rughe non scompaiono del tutto, ma si attenuano visibilmente** e il viso ottiene tono e luminosità. A differenza del filler, infatti, il picotage non agisce riempiendo le rughe dall'interno; inoltre, non paralizza le espressioni, come succede con il botulino. Questo trattamento stimola la produzione di collagene ed elastina, mantiene naturalmente idratata la pelle. L'acido impiegato per il picotage è privo di sostanze chimiche addensanti. Per questo risulta ancora più biocompatibile, facilmente assorbibile e il risultato è un effetto rivitalizzante, una pelle più compatta e "consistente". Inoltre, il Picotage rinforza le difese contro i raggi solari, aiutando la pelle a difendersi dagli sbalzi di temperatura nei mesi più freddi e a proteggersi dal calore dei raggi solari estivi.



Vedo il mio contorno occhi invecchiato, come posso migliorare borse e occhiaie?

Il contorno occhi è la parte più sensibile del volto, dove la pelle è più sottile e delicata. Occhiaie e borse sono uno degli inestetismi cutanei più diffusi e frequenti che possono interessare donne e uomini. Un rimedio naturale per attenuare le occhiaie è applicare un impacco con la camomilla fredda sul contorno occhi. Essa contiene bisabololo, che agisce sui vasi capillari fungendo da vasocostrittore e porta a una conseguente attenuazione dell'alone scuro. Invece, per allontanare il ristagno dei liquidi tipico delle borse sotto gli occhi, può essere utile l'aiuto del freddo. Basta mettere in frigorifero dei patches occhi (meglio quelli in silicone riutilizzabili) e poi posizionarli per qualche minuto sotto gli occhi: il freddo restringe i vasi sanguigni e attenua il gonfiore. In commercio ci sono creme in gel specifici per il contorno occhi, in particolare per migliorare borse e occhiaie: gli attivi utili sono Fospidina, Esperidina e Lattoferrina.



Quando mi faccio barba con la lametta compaiono dei piccoli e fastidiosi brufoli, come posso fare?

Consiglio di provare a sostituire la classica schiuma da barba con una lozione a base di Alukina, da applicare sia sulla pelle che sulla lametta. Messa la lametta sotto l'acqua calda, si applica la lozione e la si fa scorrere nel senso del pelo. Poi si applica di nuovo la lozione e stavolta si passa la lama in senso contrario, risciacquandosi subito dopo con acqua fredda

per facilitare la chiusura dei pori. A fine rasatura si deve risciacquare e poi asciugare il volto delicatamente, tamponandolo con un asciugamano dermatologico in 100% cotone, senza sfregare la pelle. L'ultimo step per evitare la comparsa di brufoli dopo la lametta è il massaggio con una crema a base del complesso Alusil, Pantenolo, Gluconato di Zinco ed Echinacea. Infine, per riequilibrare la pelle a fine rasatura, è possibile applicare dei prodotti rigeneranti a base di Fospidina, Deltalattone e Coenzima Q10.



**ISTITUTO DERMOCLINICO
VITA CUTIS**

Prof. Antonino Di Pietro
Dermatologo - Direttore Dermoclinico
www.dermoclinico.com

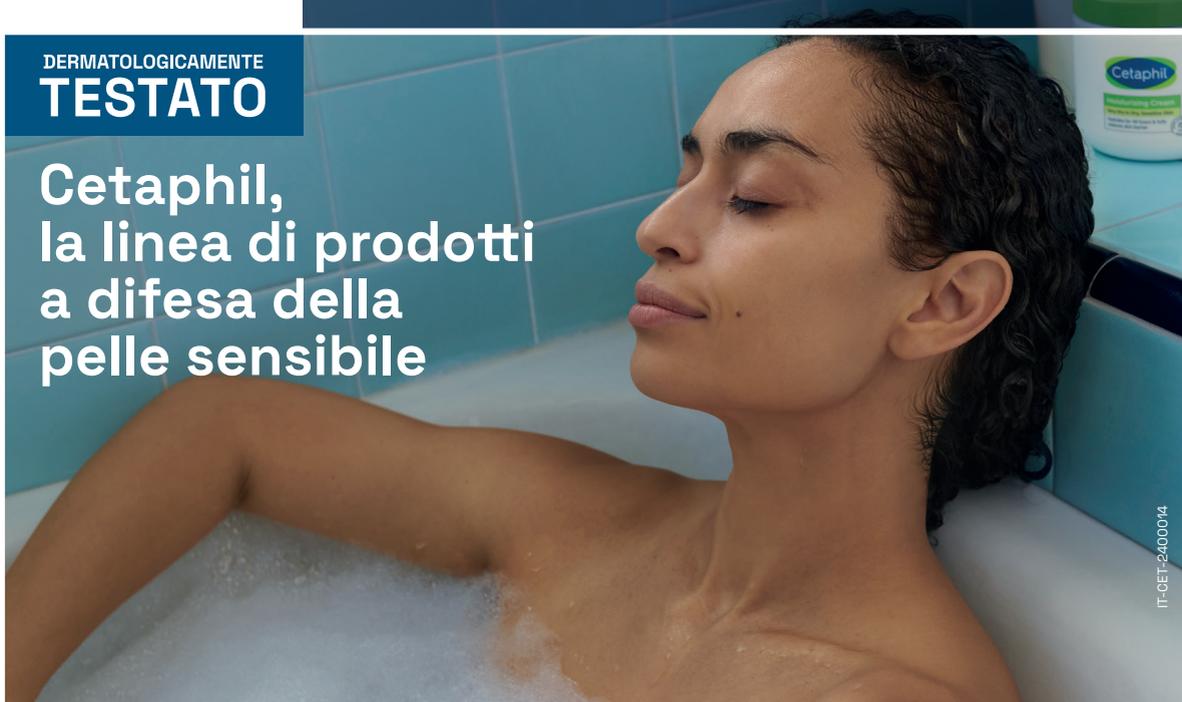




VIVI LE TUE PASSIONI
 ALLA TUA PELLE PENSIAMO NOI

DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO

Cetaphil,
 la linea di prodotti
 a difesa della
 pelle sensibile



IT-CET-2400014

NUOVO COMPLESSO DI INGREDIENTI



+ GLICERINA
 per Aiutare a Prevenire
 la Secchezza



+ NIACINAMIDE
 (Vitamina B3)
 per Rafforzare
 la Barriera Cutanea



+ PANTENOLO
 (Pro-Vitamina B5)
 per Lenire e Riparare
 la Pelle Secca



NOVITÀ

NOVITÀ





LUCE BLU: EFFETTI SULLA PELLE

COME PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO DIGITALE

DR.SSA MARILENA CAROLLO

Nell'era digitale non basta proteggersi dal sole e dallo smog per prevenire l'invecchiamento cutaneo. In un mondo iperconnesso la pelle è continuamente sottoposta all'azione della luce blu. Si tratta di una componente naturale della radiazione solare, fa parte della luce visibile ed è caratterizzata da una lunghezza d'onda più lunga rispetto ai raggi UV, tanto che arriva fino a noi con intensità costante e relativamente debole. La luce blu, come altri colori della luce visibile, è costantemente intorno a noi. Oltre al sole, anche le lampadine fluorescenti e ad incandescenza

emettono luce blu. Schermi di computer e laptop, televisori a schermo piatto, telefoni cellulari e tablet utilizzano tutte tecnologie LED con elevate quantità di luce blu. È meno pericolosa rispetto agli UV, ma è più subdola perché ne siamo esposti in maniera costante a causa dei dispositivi elettronici e non procura segni di danneggiamento visibili. Gli schermi digitali possono generare infatti una luce fino a 1000 volte più elevata rispetto alla soglia di comfort visivo. La luce blu naturale di per sé non è dannosa, ma lo diventa quando viene emanata artificialmente:

- per la sovraesposizione, dovuta alle tante ore (anche lavorative) passate davanti ai dispositivi elettronici;
- per la sua capacità di penetrare in profondità nel derma e alterare le fibre di elastina e collagene, fondamentali per una pelle elastica e luminosa;
- per la sua azione subdola (non dà segni visibili e immediati di danni cutanei).

Studi scientifici dimostrano che la luce blu, oltre ad affaticare gli occhi, contribuisce ad accelerare i processi d'invecchiamento cutaneo, con danni simili a quelli di una scorretta esposizione al sole: iperpigmentazione, macchie, rughe e pelle secca/spenta. Inoltre, la cattiva abi-

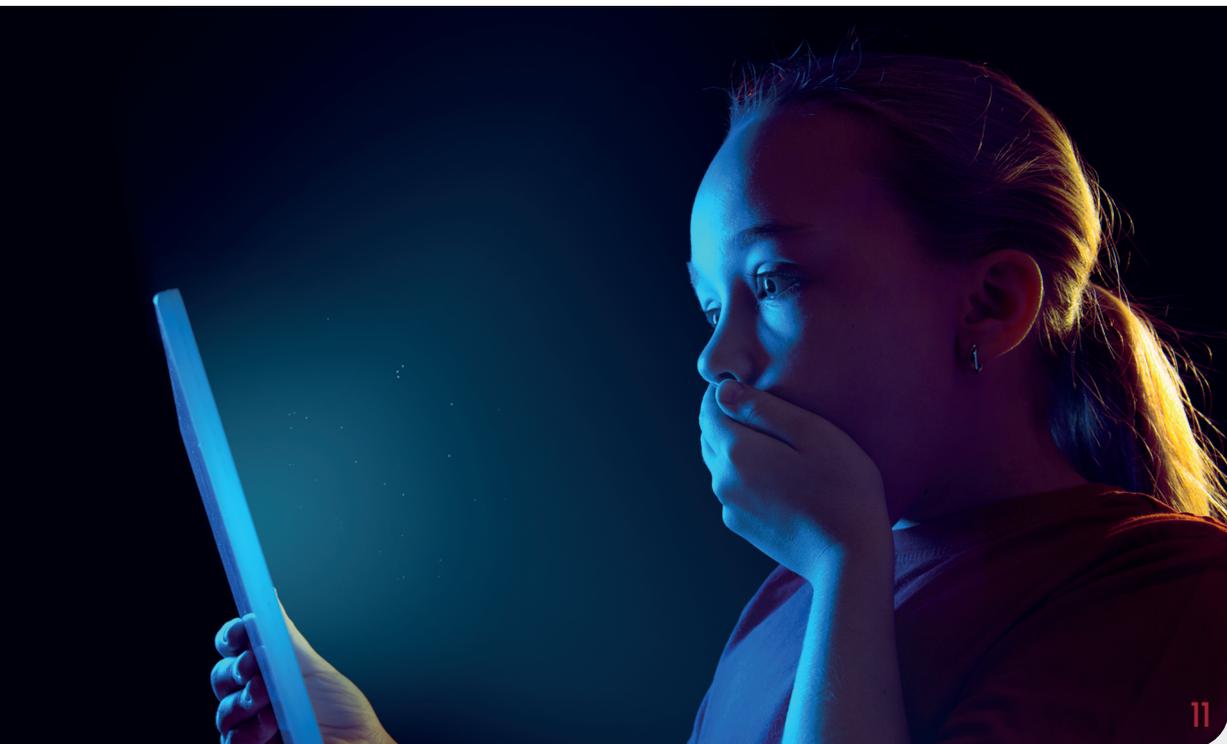


tudine di non spegnere i dispositivi la notte comporta l'alterazione dei ritmi circadiani, rallentando i processi riparativi che la pelle attua durante il sonno. Bisogna, dunque, aumentare le difese della pelle con l'uso di prodotti schermanti specifici da applicare anche al chiuso (es. in ufficio) o se si fa largo uso di display.

Per prevenire i danni cutanei si consiglia l'uso di creme giorno con filtri anti-luce blu, formati da antiossidanti naturali che creano come una "seconda pelle" e che riducono l'azione nociva delle particelle luminose. Inoltre, è bene applicare una crema notte ad azione detox, per combattere l'alterazione del ritmo circadiano delle cellule epidermiche. Per un effetto correttivo è necessario anche l'uso di prodotti a base di retinolo e acido ialuronico che, insieme all'azione antiossidante della vitamina C e E, combattono la formazione di macchie e agiscono sulla luminosità della pelle.

La dermocosmesi, attenta all'influenza della luce blu sui bio-processi della pelle, offre formulazioni arricchite con attivi che garantiscono una protezione che va oltre l'ultravioletto di tipo A e che coprono anche la fascia della luce blu, per una pelle sana a prova d'inquinamento digitale.

La luce blu non attiene solo agli effetti negativi, è utilizzata anche per intervenire contro alcune patologie cutanee: è dimostrata la sua efficacia nel trattamento dell'acne grazie al suo potenziale attivo sulla componente batterica di questa patologia, oltre che debolmente antinfiammatorio sulla pelle. Per questo motivo, nei casi di acne, couperose, vitiligine e psoriasi si consiglia l'uso di solari che lasciano passare selettivamente bande specifiche di radiazioni, così che una piccola quantità di luce blu, superando il filtro solare, possa agire direttamente sulle diverse problematiche cutanee.



GLAUCOMA

NEMICO SILENZIOSO DELLA VISTA

Il glaucoma è una patologia cronica, progressiva e irreversibile, caratterizzata da un danno alle cellule nervose dell'occhio, con conseguente danno del campo visivo, correlata a una pressione dell'occhio troppo elevata. È una malattia degli occhi che colpisce più di 1 milione di persone in Italia, di cui circa 150mila in Lombardia, ma la metà di esse non ne sarebbero a conoscenza perché non effettuano visite oculistiche periodiche complete. Diagnosi precoce e trattamenti efficaci e tempestivi possono salvare la vista e preservare la qualità di vita nella maggior parte dei casi di glaucoma. «La maggior parte dei pazienti non sa di avere il glaucoma perché nelle sue fasi iniziali è totalmente asintomatico e ciò rende la diagnosi precoce molto difficile» dichiara il prof. Luca Rossetti, Direttore della Clinica Oculistica della ASST Santi Paolo e Carlo di Milano. «È una patologia degenerativa che generalmente coinvolge entrambi gli occhi determinando danni permanenti al nervo ottico che nel tempo possono portare a ipovisione e cecità. Basti pensare che nel 25% dei casi un occhio va incontro alla perdita della vista mentre nel 10% dei casi entrambi gli occhi sono esposti al rischio concreto di perdere la vista. A partire dai 40 anni è buona norma sottoporsi regolarmente a controlli oculistici che includano la misurazione della pressione intraoculare così da poter scoprire la malattia

nelle fasi iniziali quando ancora non presenta sintomi evidenti». Nel 2020, durante la pandemia di Covid-19 si è verificata una svolta epocale nell'utilizzo delle innovazioni digitali, grazie ad un sempre maggiore utilizzo dell'intelligenza artificiale. L'integrazione dei modelli basati sull'IA nella pratica clinica è ancora afflitta da diverse sfide significative. Molte ricerche si basano su dati di addestramento provenienti da popolazioni omogenee, mentre nella realtà clinica ci sono numerose variabili, tra cui la qualità delle immagini e le differenze etniche dei pazienti. Nonostante queste problematiche, l'intelligenza artificiale rappresenta una speranza concreta per affrontare le sfide legate all'invecchiamento della popolazione e all'aumento dei costi sanitari, con l'obiettivo di migliorare la salute generale, contenere le spese e garantire una migliore percezione dell'assistenza da parte dei pazienti.



NOVITÀ

BeTotal

B-FASE

UN NUOVO ALLEATO
PER UN SOSTEGNO RAPIDO E PROLUNGATO
ALLA TUA **ENERGIA**



Vitamine B

ad alto dosaggio + Teobroma Cacao
Per la tua energia fisica e mentale



Rodiola Rosea

Per supportare il tuo organismo
in risposta a fattori stressanti esterni



EQUILIBRIO FAME-SAZIETÀ

IN GIOCO DUE ORMONI ANTAGONISTI

DR.SSA MONICA ATTORE

Nel biennio 2020/21 in Italia il 43% della popolazione adulta è risultata essere in sovrappeso (ISTAT). Questi dati allarmanti hanno aumentato l'interesse sui processi che regolano il meccanismo di fame e sazietà. La conoscenza del sistema biologico che regola la fame e la sazietà con il bilancio energetico è prioritaria per prevenire l'aumento eccessivo di peso, la diminuzione del metabolismo e l'invecchiamento precoce. Si tratta di un sistema sofisticato da cui dipende in larga misura il nostro benessere psicofisico. Il meccanismo fame-sazietà è regolato da ormoni che agiscono per far iniziare o interrompere l'assunzione del cibo. Da qui deriva che qualsiasi squilibrio tra i segnali della fame e della sazietà influenzerà l'accumulo di grasso e la perdita della forma fisica. Ed è a questo punto che entrano in gioco due ormoni antagonisti: leptina e grelina. Vediamo cosa sono e come interagiscono.

Cos'è la leptina?

La leptina è un ormone proteico secreto dalle cellule adipose e controlla il peso corporeo, regolando l'assunzione del cibo e il dispendio energetico. Circola nel sangue, arriva al cervello e stimola la sensazione di sazietà, così da fare capire che le riserve energetiche sono più che sufficienti. Per questo essa è chiamata "fat

controller", in quanto direttamente coinvolta nel processo di regolazione del peso. Essa è un ormone anoressigeno. L'aumento della leptina circolante inibisce il senso di fame.

Cos'è la grelina?

La grelina è un ormone prodotto principalmente dalle cellule dello stomaco e in minor misura da pancreas e intestino, chiamata anche "ormone della fame", in quanto induce un'attività oressigena. La sua concentrazione aumenta prima dei pasti. L'assunzione di cibo ne riduce la produzione. In particolare, carboidrati e proteine ne limitano il rilascio in misura maggiore rispetto ai grassi, contribuendo ad ottenere senso di sazietà più velocemente.

Interazione leptina - grelina

L'assunzione di cibo induce il rilascio di leptina che dà senso di sazietà, aumenta il dispendio energetico e la dispersione di energia sotto forma di calore. In caso di digiuno o di ipoglicemia, l'organismo produce invece la grelina. Essa stimola l'appetito e la deposizione dei grassi negli adipociti. L'equilibrio di questi due ormoni, quindi, favorisce il buon funzionamento del rapporto tra fame e sazietà, e dà importanti informazioni al sistema nervoso centrale riguardo lo stato energetico dell'organismo.

Tuttavia, in periodi di stress cronico e in presenza di condizioni quali obesità, diabete o patologie della tiroide, la grelina continua a stimolare l'appetito, spesso a favore di cibi altamente calorici e ricchi di grasso che contribuiscono all'aumento eccessivo di peso. Negli individui obesi si è infatti osservata una ridotta sospensione post-prandiale di grelina o una vera e propria resistenza alla leptina, fenomeno, quest'ultimo, per cui il cervello smette di rispondere

adeguatamente all'ormone, venendo così meno l'inibizione della fame. Esiste, anche se molto rara, una forma di carenza congenita di leptina, caratterizzata dall'incapacità di produrre l'ormone, che si traduce sovente in obesità infantile. Lo stile di vita e le scelte alimentari influenzano notevolmente la produzione di questi due ormoni, contribuendo anche ad accelerare o rallentare il metabolismo.





ALLEVIARE IL MAL DI TESTA

LE SOLUZIONI NATURALI

DR.SSA ELISABETTA DELL'ANNA

Il mal di testa viene considerato un problema di salute pubblica con un forte impatto sia sulla qualità della vita che sui costi diretti e indiretti sostenuti dalla società. È una “malattia di genere”, ha una prevalenza 3 volte maggiore nelle donne. I farmaci convenzionalmente usati per il trattamento del mal di testa sono di diversa tipologia e presentano alcuni effetti collaterali che ne consigliano l'utilizzo limitato nel tempo e in maniera non continuativa: tossicità epatica e renale (Paracetamolo), lesività gastrica (FANS e acido acetilsalicilico), sonnolenza e vertigini (triptani) sono alcuni degli effetti collaterali riscontrati se l'utilizzo non segue la posologia indicata dal medico.

La fitoterapia e l'aromaterapia rappresentano una valida alternativa per una terapia continuativa e con effetti collaterali ridotti e di minore gravità: i meccanismi d'azione sono complementari e lavorano su diversi fronti per affrontare la sintomatologia dell'attacco del mal di testa. Il **Partenio** o **Grande Camomilla** è una pianta da cui si ottiene un estratto fitoterapico titolato in partenolide che svolge un'attività vasomodulante e antinfiammatoria diminuendo anche la frequenza delle crisi di mal di testa. Lo **Zenzero** dal cui rizoma (ingrossamento della radice) si estrae un estratto secco

dalle proprietà non solo antinfiammatorie e analgiche ma anche antiemetiche, agisce in maniera complementare anche sulla nausea che molte volte accompagna la crisi di mal di testa. L'effetto terapeutico dei due precedenti fitoterapici può essere potenziato dalle proprietà antinfiammatorie e analgiche del **Salice bianco** definito “aspirina vegetale” con una minore gastrolesività rispetto alle forme di Aspirina in commercio ed un minore impatto sulla coagulazione sanguigna; per queste ragioni è possibile effettuare dei “cicli terapeutici” di 15 giorni per prevenire l'insorgenza dell'attacco di mal di testa. Il **principale vantaggio di un integratore** formulato con questi estratti vegetali è la possibilità di assumerlo non solo in acuto, ma anche in modo preventivo in caso di attacchi legati ad esempio al ciclo mestruale e che si ripetono con una frequenza mensile.

E l'aromaterapia?

Gli oli essenziali sono l'estratto più concentrato e più attivo che si possa ottenere dalla pianta e costituiscono l'ingrediente attivo ideale a completamento della fitoterapia. L'olio essenziale di **Menta piperita** è riconosciuto nel trattamento di cefalea, nausea e vomito grazie alla presenza di mentolo e mentone; l'olio es-

senziale di **Camomilla** romana ha dimostrato avere proprietà antinfiammatorie e antalgiche. In commercio esistono prodotti che sfruttano le proprietà degli oli essenziali da applicare sulla cute: sono dei roller che abbinano le proprietà dell'aromaterapia all'applicazione tramite una biglia metallica per ottenere un'alta efficacia nell'utilizzo del prodotto. Il **roller** viene applicato in punti specifici definiti "trigger point" tramite un massaggio di **acupressione** per allentare le tensioni muscolari che possono peggiorare l'intensità del dolore; una volta applicata la miscela di oli essenziali questi vengono assorbiti tramite la cute e svolgono proprietà analgesiche e antidolorifiche immediate e un effetto fresco prolungato nel tempo.

E la via inalatoria?

Quando si pensa agli oli essenziali subito ci viene in mente il loro "profumo" e la possibilità di utilizzarli per avere un effetto balsamico in caso di raffreddore e tosse grassa (come l'olio essenziale di Eucalipto) oppure per creare un ambiente rilassante in caso di stress e nervosismo (olio essenziale di Arancio dolce e di Lavanda vera). In realtà sono utili anche nei disturbi del quotidiano: in caso di mal di testa e di sensazione di testa pesante si possono utilizzare **inalatori di oli essenziali** che immediatamente attenuano la sensazione di nausea e vomito, riducendo anche le tensioni muscolari e nervose.

In commercio esistono diversi prodotti naturali per trattare il mal di testa: nella scelta la **sicu-**

rezza riveste un ruolo importante. Indipendentemente dalla via di somministrazione è importante scegliere **prodotti formulati da esperti e testati per valutarne l'efficacia.**





LA RICETTA

SALMONE CON INDIVIA BELGA E ZUCCHINE

DR. PIETRO BENCIVENGA

La dieta a zona, sviluppata dal biochimico Barry Sears, si basa sul principio di mantenere un equilibrio ottimale tra carboidrati, proteine e grassi per ottimizzare la salute e il controllo del peso. Questo schema alimentare mira a controllare i livelli di insulina nel sangue, considerata una chiave per la gestione del peso e della salute. Sears sostiene che il mantenimento di una proporzione specifica di nutrienti, approssimativamente 40% carboidrati, 30% proteine e 30% grassi, aiuti a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e a ridurre l'infiammazione, favorendo così la perdita di peso e migliorando la salute metabolica. Il concetto centrale della dieta a zona è la gestione delle risposte insuliniche del corpo, che Sears collega a molte malattie croniche e al grasso corporeo accumulato. Promuove l'assunzione di alimenti a basso indice glicemico per evitare picchi di zucchero nel sangue e consiglia di suddividere i pasti in blocchi equilibrati di carboidrati, proteine e grassi per mantenere stabili i livelli di insulina. Sebbene la dieta a zona abbia raccolto consensi per la sua efficacia nel migliorare la composizione corporea e la salute metabolica, è importante consultare un professionista sanitario prima di iniziare qualsiasi regime dietetico per garantire che sia appropriato e sostenibile per le proprie esigenze individuali.

RICETTA DA 3 BLOCCHI PER UNA PERSONA

INGREDIENTI

- 120g di salmone fresco
- 150 ml di acqua naturale
- 50g di farina di ceci
- 3 cucchiaini di olio EVO
- 140g di indivia belga
- un pizzico di sale
- mezza zucchini

Procedimento

Mettere il filetto di salmone in una padella antiaderente ben calda e cuocere a fuoco lento coperto per 10 minuti circa. Nella stessa padella cuocere per 5 minuti circa, alzando la fiamma, l'indivia. Nel frattempo, unire in una ciotola la farina di ceci, l'acqua, la mezza zucchini tagliata a fiammifero, un cucchiaino d'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Amalgamare bene e poi cuocere a fuoco lento coperto, per 7/10 minuti, il composto così ottenuto utilizzando una padella antiaderente ben calda, leggermente unta (con l'olio rimasto). Mettere la schiacciata di ceci in un piatto, posizionare sopra la belga e il salmone e servire.



Speciale Corpo

TROVA IL TRATTAMENTO CORPO PIÙ ADATTO ALLA TUA PELLE

tra le linee Elasticizzante, Rassodante, Seno, Liporeducer, Lipofusion, Hydrafusion, Aqua

-30%
ALL'ACQUISTO
DI 1 PRODOTTO

-40%
ALL'ACQUISTO
DI 2 PRODOTTI



LA **DIFESA**
PER LA PELLE REATTIVA,
A TENDENZA ALLERGICA

IN OMAGGIO

DIFESA CREMA VISO
DETERGENTE 100ml
All'acquisto di 1
prodotto Rilastil Difesa





FARMACIE CO.FA. *Milano*

INDIRIZZI E ORARI



02/784141



info@cofa.it



www.cofa.it



farmaciecofamilano

FARMACIA DUOMO

VIA OREFICI 2 (PIAZZA DEL DUOMO)

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.86460936

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 347.5145676

FARMACIA PONTACCIO

VIA PONTACCIO 22

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.86460408

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.2615194

FARMACIA MANZONI

VIA BIGLI 28

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.76001265

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.2302284

FARMACIA LIMA

VIA PLINIO 1

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.29529875

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 348.8699444

FARMACIA LAMARMORA

VIA LAMARMORA 2

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.59901721

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 348.7255209

FARMACIA SANT'AGNESE

GIARDINO ARISTIDE CALDERINI 3

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.875669

WhatsApp 349.4933168

FARMACIA SEMPIONE

PIAZZA SEMPIONE 8

Lu-Ve 08:30-13:30 / 14:30-19:30

Sa 09:00-13:00 / 14:00-19:00

Tel 02.342362

WhatsApp 349.4969658

FARMACIA VITTORIA

VIA FONTANA 1

Lu-Ve 08:00-19:00

Tel 02.55192434

Sa 10:00-14:00 / 15:00-19:00

WhatsApp 349.8118215

FARMACIA CANONICA

VIA LUIGI CANONICA 6

Lu-Ve 09:00-13:30 / 15:00-19:30

Sa 09:00-13:00

Tel 02.341274

WhatsApp 345.1714092

FARMACIA BAIAMONTI

PIAZZA BAIAMONTI 1

Lu-Ve 08:30-13:30 / 14:30-19:30

Sa 09:00-13:00 / 14:00-19:00

Tel 02.342866

WhatsApp 342.6113342

FARMACIA COLOMBO

CORSO CRISTOFORO COLOMBO 11

Lu-Ve 09:00-13:30 / 14:30-19:00

Sa 09:00-14:00

Tel 02.58100561

WhatsApp 345.3585621

FARMACIA VERCELLI

CORSO VERCELLI 5

Lu-Ve 08:30-19:30

Tel 02.48006317

Sa 09:00-19:00

WhatsApp 349.5442919

