25 anni Communis

RIVISTA *Salute, bellezza e benessere* GUIDA

vitamag

N.RO 98 PUBBLICAZIONE SEMESTRALE IN 3 LINGUE
WWW.VITAMAG.CH DAL 1994

Il trio perfetto per il **nostro benessere**

RINITE ALLERGICA

INTERVISTA
Michel Broillet,
ha risvegliato il nostro orgoglio di essere Svizzeri!

PRIMAVERA - ESTATE 2019

Carbolevure®

Probiotico + carbone attivo

RESTITUISCE EQUILIBRIO ALL'INTESTINO

ANCHE PER LA SUA FARMACIA DA VIAGGIO!

Doppia azione

senza lattosio • senza glutine

per adulti

per bambini

04/2019 CAR-190304-IT

Pierre Fabre HEALTH CARE

www.carbolevure.ch

Pierre Fabre Pharma
Consumer Health Care
Hegenheimermattweg 183
4123 Allschwil

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

EDITORIALE

Una pensione appagante? Ognuno ha la sua ricetta

Faccio ancora fatica a crederci, ma lo scorso novembre ho davvero raggiunto l'età della pensione. Ho sempre detto che non sarei mai andata in pensione, salvo naturalmente in caso di problemi di salute. Eccomi quindi ancora professionalmente attiva e fermamente decisa a rimanerlo.

Certo, ho avuto la fortuna di poter scegliere e di poter esercitare la mia attività part time, il che mi lascia tempo da dedicare ai miei numerosi hobby: sport, lettura, studio delle lingue, ecc. Fermo restando che il mio hobby preferito rimane… lavorare per Communis, come faccio da 25 anni con immutata passione. In realtà, ho sempre lavorato, ma l'ho fatto anche in altri campi (redazione di testi per altri media in italiano o francese, corsi di formazione, conferenze, farmacia, ecc.).

Il mio modello è Linus Pauling, il fondatore della medicina ortomolecolare, che si è mantenuto attivo praticamente fino alla morte, sopravvenuta all'età di 93 anni.

Sono comunque convinta che si possa avere una pensione serena anche smettendo di lavorare, purché ci si mantenga attivi. Mi permetto di citare l'esempio di mio padre, che si è dedicato a molte nuove attività, facendosi carico, tra l'altro, della correzione bozze delle nostre pubblicazioni in italiano e facendo lezione gratuitamente a bambini e ragazzi in situazione svantaggiata. Secondo me, per essere appagante la pensione deve essere attiva, a prescindere dalle attività che si scelgono. La noia, infatti, è uno dei peggiori nemici della salute.

Rita Costa Ducret,
supervisione editoriale

SOMMARIO

TEMI

4| STRESS
6| LESIONI SPORTIVE
8| RINITE ALLERGICA
10| FITOTERAPIA
14| FEGATO

DA SCOPRIRE

5| INTEGRATORI NUTRIZIONALI
Gli integratori per una dieta di successo

INTERVISTA ESCLUSIVA
A QUATTROCCHI CON...

12| Michel Broillet, ha risvegliato il nostro orgoglio di essere Svizzeri!

REDATTORI

Tutti i nostri articoli sono redatti da farmacisti, droghisti e professionisti della salute. Hanno collaborato a questa edizione: Rita Costa Ducret, farmacista, surpervisione editoriale; Serge C. Ducret, editore.
La nostra redazione è indipendente e formata da farmacisti, droghisti, medici e professionisti nel campo della formazione e del coaching. Tutti gli articoli sono firmati dai relativi autori. La pubblicità è chiaramente separata dagli articoli e viene identificata dalla dicitura "pubblicità" o "pubbli-informazione".

IMPRESSUM

vitamag®Editore: Les ateliers de la presse Sàrl. Direttore: Serge C. Ducret. Supervisione editoriale: Rita Costa Ducret, farmacista, nutrizionista, omeopata. Back office Manager: Chantal Perroud. Assistente commerciale: Claudia Bürgisser. Grafica: Natalya Davydova.
Concezione e regia pubblicitaria: Communis Sàrl – Healthcare Media Concept, 1752 Villars-sur-Glâne, tel. 026 409 77 10, e-mail: info@communis.ch. Distribuzione: farmacie, drogherie, ambulatori medici, ospedali, centri termali, case di cura e centri fitness, ecc. ISSN 1664-7203. Stampa: MTL SA. Tiratura totale 2018 (controllata da notaio): 150 000 copie (I+F+D).

© La riproduzione parziale o integrale della versione cartacea o digitale senza l'autorizzazione dell'editore è vietata, oltre che illegale. Riproduzione e adattamento di ogni tipo sono da considerarsi illeciti.

www.vitamag.ch

stampato in svizzera

Il trio perfetto per il **nostro benessere**

Molte persone non conoscono il termine triptofano. Eppure è un elemento chiave del nostro benessere mentale.

Il triptofano è un amminoacido essenziale che deve essere necessariamente assunto tramite gli alimenti poiché il nostro corpo è incapace di sintetizzarlo. È anche l'amminoacido che gli alimenti proteici (in tal caso: vitello, pollo, manzo, germi di grano) contengono in quantità minima.

Una trasformazione benefica…

Per nostra fortuna, il triptofano viene trasformato dal nostro corpo in serotonina, un neurotrasmettitore cerebrale chiamato anche, a giusta ragione, l'ormone della serenità o ormone del buon umore. La carenza di triptofano, e dunque di serotonina, può manifestarsi con sintomi nervosi particolarmente sgradevoli quali: depressione, scarsa resistenza allo stress, irritabilità, aggressività, aumento dell'appetito con tendenza a sgranocchiare e a crisi di bulimia, nonché difficoltà a prendere sonno. In effetti la serotonina in seguito viene trasformata in melatonina, l'ormone del sonno. Un sacco di ragioni per non farsi mancare il triptofano.

La serotonina è contemporaneamente l'ormone della serenità, del buon umore e del sonno.

… grazie alle vitamine del gruppo B e al magnesio

La sintesi della serotonina a partire dal triptofano è favorita dalle vitamine del gruppo B (in particolare B_3, B_6 e B_9) e il suo rilascio dal magnesio. Le vitamine del gruppo B appena citate vengono fornite tra l'altro da fegato, tonno, lievito di birra, germe di frumento e spinaci. Questi ultimi tre alimenti costituiscono anche una buona fonte di magnesio, come anche i cereali integrali, la frutta secca e i semi oleosi, i gamberetti e il cioccolato fondente.

L'aiuto dalla fitoterapia (passato, presente e futuro): la *Rhodiola rosea*

Come il ginseng, l'eleuterococco e altre piante, la *Rhodiola rosea* fa parte delle piante "adattogene". Queste piante aiutano l'organismo a contrastare le sollecitazioni psichiche e fisiche. Senza essere prodotti dopanti, permettono di aumentare il rendimento senza eccitare e rilassano senza provocare sonnolenza. La *Rhodiola rosea* ha superato indenne il millennio e attualmente sta tornando alla ribalta. ■

Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

Gli integratori per una dieta di successo

Per il successo di una dieta dimagrante (anche se ritengo più corretto parlare di programma alimentare ipocalorico), non è sufficiente selezionare gli alimenti. Bisogna anche scegliere gli integratori che completano e supportano la dieta, per esempio:

• le proteine, "mattoni" del corpo, che evitano il rischio di perdita di massa muscolare e di avvizzimento dei tessuti. Bisogna prevederne 1 g per kg di peso corporeo al giorno. Eventualmente, troverete dei mix proteici, anche vegetariani e vegani, dal vostro farmacista o droghista.

• i micronutrienti. Mangiando meno, si assumono anche meno vitamine, minerali, oligoelementi ecc., esponendosi quindi al rischio di sentirsi affaticati e di sviluppare diverse carenze. Sarà opportuno assumere un complesso contenente diverse vitamine e minerali.

• alcuni oligoelementi che risultano particolarmente utili, per es. lo iodio (se non ci sono patologie tiroidee) e il cromo. Il primo stimola il metabolismo aumentando la produzione di energia, mentre il secondo regola l'appetito. Chiedete al vostro specialista un preparato che li contenga. ■

Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

Automatismi:

• **Lesioni sportive con ematomi ed edemi:**
Flector Plus, www.lesionisportive.ch

• **Prima e durante la stagione dei pollini:**
Biotics-**A**

• **Senso di pesantezza, Gonfiore addominale, Inappetenza:**
Liv.52

Chieda consiglio al suo farmacista o droghista.

• **Per alleviare il malessere:**
Carmol

• **Sonno, Stress, Umore:**
Serenity

• **Diarrea - Flatulenza:**
Carbolevure

• **Secchezza vaginale:**
Vagisan

Basta un attimo di **disattenzione**…

Esistono più di 200 forme di reumatismi, tra cui i più frequenti (il 55%) sono i reumatismi ab- o periarticolari, che interessano le parti molli che circondano le articolazioni (muscoli, tendini, legamenti). Queste parti sono anche le più colpite dalle lesioni sportive o accidentali (distorsioni, contusioni, strappi muscolari, ecc.).

Puntare sulla prevenzione

Gli sportivi esperti peccano a volte di eccesso di fiducia e saltano il riscaldamento e l'allungamento muscolare. Gli sportivi della domenica, invece, in particolare gli escursionisti, si lasciano talvolta distrarre dalla bellezza del paesaggio, distogliendo lo sguardo dalle asperità del terreno… su cui finiscono per cadere!
Bere adeguatamente, seguire una buona alimentazione, dotarsi di materiale adatto e di buona qualità sono misure preventive la cui efficacia è tutt'altro che trascurabile.

E se nonostante tutto si verifica un infortunio…

Bisogna interrompere quanto prima l'attività, sollevare l'arto lesionato, applicare una fasciatura di sostegno che comprima leggermente e ghiaccio.

La fase successiva consiste nell'applicare e nell'ingerire un farmaco analgesico/antinfiammatorio.

GOTOWEB

SCAN ME

Per maggiori informazioni
www.lesionisportive.ch

Le stesse sostanze possono infatti essere utilizzate per via esterna (pomata, gel rinfrescante, tissugel) e interna, per un'azione sinergica e un risultato ottimale.
I tissugel o cerotti a base di diclofenac sono flessibili ed autoadesivi. Hanno il vantaggio di rilasciare gradualmente il principio attivo, per un'azione molto più duratura. È sufficiente una sola applicazione al giorno. Inoltre, consentono di evitare i fastidi dovuti al contatto diretto del ghiaccio con la pelle (bruciore, pizzicore).

Esiste anche un tissugel che associa l'azione antinfiammatoria del diclofenac e l'eparina. È indicato negli ematomi e negli edemi, molto frequenti nelle lesioni accidentali.

Esiste anche un tissugel che associa il diclofenac e l'eparina, indicato negli ematomi e negli edemi (molto frequenti nelle lesioni accidentali), la cui guarigione viene accelerata. Agisce rapidamente e profondamente e contemporaneamente consente di fare a meno del massaggio, controindicato in queste situazioni.
La durata del trattamento dipende dalla gravità dei sintomi; non dovrebbe comunque superare i 10 giorni. ■

Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

Combatte il dolore e l'infiammazione
in caso di slogature,contusioni e strappi muscolari
con ematomi ed edemi.

- Solo 1x invece di 2x al giorno!
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.
- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.

È un medicamento omologato.
Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

IBSA

Prima e dopo la stagione dei pollini, pensate ai **probiotici**!

La famiglia dei probiotici è in costante crescita, o più propriamente, sono le nostre conoscenze in merito che continuano ad aumentare. Dopo i ceppi benefici per la flora intestinale, per quella orale o vaginale, ecco il *Lactobacillus paracasei* LP-33, che limita la produzione di istamina, il mediatore dell'allergia.

Naso che cola, occhi rossi e lacrimanti, attacchi di starnuti, spossatezza: questi sintomi ben noti si presentano in caso di rinite allergica (raffreddore da fieno).
In caso di rinite allergica l'organismo rilascia quantità eccessive di istamina. Tramite i recettori H1 nei piccoli vasi sanguigni, questa provoca una vasodilatazione e una maggiore permeabilità dei vasi. Ciò causa a sua volta un rigonfiamento della pelle e delle mucose. Nei bronchi l'istamina provoca un restringimento, che può svilupparsi in un'asma allergica.
L'intestino ospita numerose cellule immunitarie, tra cui i linfociti T helper del tipo 1 e 2.
Il loro comportamento determina se un allergene viene attaccato dalle cellule immunitarie (ad es. i macrofagi o i linfociti T citotossici) (= risposta TH1) o se deve essere eliminato dagli anticorpi (risposta TH2: attivazione dei linfociti B affinché producano immunoglobuline (anticorpi). In caso di allergie la quota di risposte TH2 è maggiore.

Una formula interessante

Ceppi speciali di *Lactobacillus paracasei* che producono acido lattico, come ad es. l'LP-33, e la vitamina D3, dall'azione immunomodulante, riportano in equilibrio la risposta immunitaria con le cellule TH1 e TH2, limitando così indirettamente la secrezione dell'istamina.
I preparati con questi componenti sono adatti per tutta la famiglia (bambini a partire da un anno) e sono i compagni ideali durante la stagione dei pollini. Sono ben tollerati e non provocano stanchezza.
Vanno assunti una volta al giorno, una settimana prima e durante la stagione dei pollini.

GOTOWEB

Ulteriori informazioni sulla stagione dei pollini
www.pollenundallergie.ch

SCAN ME

Consigli utili

- Nella stagione dei pollini arieggiare brevemente.
- Non appendere in camera da letto vestiti indossati durante la giornata.
- Non stendere all'aperto la biancheria ad asciugare.
- Lavare o risciacquare ogni sera i capelli.
- Per eliminare i pollini, risciacquare regolarmente il naso con una soluzione fisiologica.
- Utilizzare fazzoletti di carta e gettarli dopo l'uso.
- Preferire il mattino presto per praticare sport. ■

Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

www.bionaturis.ch

Dose consigliata: 2 capsule gelatinose a partire dalle ore 16, lontano dai pasti.
contiene: Citrato di magnesio, L-triptofano, Rhodiola rosea, gluconato di zinco, vitamina B3, vitamina B9, vitamina B6.

Disponibile in drogheria e in farmacia

Lactose free · Gluten free · Vegan

Piccole gocce, grande effetto: grazie a efficaci **piante medicinali**

Giustamente la medicina è sempre alla ricerca di nuovi medicinali. Alcuni vecchi rimedi rimangono tuttavia ineguagliabili. Le persone utilizzano i principi attivi delle piante medicinali già da generazioni: per restare in buona salute, prevenire e guarire.

Nelle erbe e nelle piante di un bel prato estivo si nasconde una vera e propria farmacia naturale. La maggior parte delle piante possiede più (o ben più) di una proprietà. Questa versatilità si rispecchia anche nei relativi medicamenti, che da sempre si basano sull'efficacia di queste piante medicinali. Ed è proprio questo molteplice uso, insieme all'affinità per la natura, a essere molto apprezzato dagli amanti di tali preparati.

Alcuni rimedi classici rimangono ineguagliabili.

In caso di malessere e disturbi gastrici

Lo spirito di melissa, in combinazione con un mix di oli essenziali estratti da piante medicinali, dà sollievo in particolare in caso di malessere e disturbi gastrici. L'anice stellato e il garofano alleviano i crampi nel sistema digerente. La cannella stimola la secrezione dell'acido gastrico, che nelle persone con disturbi digestivi viene prodotto a volte in quantità insufficiente. La lavanda previene il ristagno e la formazione di gas, ha un effetto calmante e scioglie le tensioni, migliorando così la sensazione di benessere.

Altri benefici

Le piante medicinali possono lenire anche gli effetti collaterali dei raffreddamenti, come mal di testa e dolori articolari, o i sintomi delle malattie delle vie respiratorie, come la tosse. Così, ad esempio gli oli essenziali estratti dalla salvia, dalla noce moscata, dal garofano e dal timo esplicano un'azione analgesica e antinfiammatoria. La versatilità di tali miscele di piante medicinali è stata ed è ancora oggi parte integrante di ogni farmacia domestica. Questi preparati con oli essenziali possono aiutare anche per il mal di viaggio, dei quali rappresentano i compagni ideali. Naturalmente questi preparati a base di alcol non sono adatti ai bambini sotto i 12 anni e alle donne in gravidanza e in allattamento. ■

Rita Ducret-Costa
www.vitamag.ch

MOTIVO NR. 1:
Carmol®
allevia il mio malessere

10 MOTIVI PER CARMOL®

La forza delle erbe medicinali di Carmol®
Oli essenziali di anice stellato, salvia, moscata, lavanda, cannella cinese, citronella, lavanda latifoglia, garofano, timo, limone, spirito di melissa e levomentolo.

Carmol® GOCCE

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

Iromedica SA, San Gallo

INTERVISTA ESCLUSIVA

Michel Broillet

Ha risvegliato il nostro orgoglio di essere Svizzeri!

Nel 1975, la missione Apollo-Soyuz dimostrava che i nemici della guerra fredda potevano collaborare in campo spaziale. Nel mondo del sollevamento pesi, dove gli anabolizzanti sono stati ammessi fino al 1974, i paesi dell'Est dominavano la scena mondiale. Ed ecco che un piccolo Svizzero muscoloso viene a gettare scompiglio in questa gerarchia mondiale. Intervista a Michel Broillet, un grande campione, ma anche un uomo molto piacevole.

Michel Broillet, lei è nato nel 1944 vicino a Gruyère. Come e perché è arrivato a Ginevra, città vicino alla quale risiede ancora oggi?

Per motivi professionali. Avevo fatto un apprendistato come panettiere e pasticcere. All'epoca, molti Friburghesi emigravano a Ginevra.

Ha iniziato a praticare il culturismo al Club Hygiénique de Châtelaine (Ginevra) ed è stato anche eletto Mister Svizzera nel 1982. Ma come e perché ha scelto successivamente la disciplina del sollevamento pesi, così impegnativa?

Ero un ragazzo magrolino. Mio cognato mi ha consigliato di allenarmi in un club. Vedendo che ero portato ed avevo passione, mi è stato chiesto di dare una mano con una gara. È quindi il caso che mi ha aperto le porte del sollevamento pesi.

GOTOWEB

Per approfondimenti su Michel Broillet – Radio Television Suisse – Caméra sport (solo in francese)

SCAN ME

Il caso ha fatto le cose davvero per bene. Ed è così che è diventato pesista: non è facile trovarsi da soli davanti a un bilanciere da 170 chili! Quali erano le sue capacità principali?

Avendo iniziato tardi, ero sicuramente predisposto. Il fattore principale non è la forza, quanto l'esplosività. Anche il lavoro e la mente sono ovviamente molto importanti.

Vicecampione del mondo nel 1975, campione del mondo nel 1977, due medaglie di bronzo ai Campionati Europei, più volte campione svizzero, record del mondo, 3 selezioni per i Giochi Olimpici. Qual è il miglior ricordo di questa magnifica carriera sportiva?

Il mio miglior ricordo è sicuramente il titolo di campione del mondo nel 1977. La priorità era la mia attività professionale, perché all'epoca non si guadagnava niente. Passione ed emozioni erano quindi la nostra principale ricompensa.

La vedo in splendida forma e molto contento del suo ruolo di nonno. Continua a fare sport? Come sta fisicamente Michel Broillet?

Sono in forma e mi godo la pensione con mia moglie, la mia famiglia e i miei nipotini. Sono un appassionato ciclista e faccio attenzione alla salute, pur sapendo apprezzare i piaceri della vita.

Dichiarazioni raccolte da Serge C. Ducret, www.vitamag.ch

I prodotti Burgerstein BIOTICS sono integratori alimentari con colture attive di batteri e lieviti e con micronutrienti. Regolano in modo naturale l'equilibrio della flora orale, intestinale o vaginale. **BIOTICS-A:** Prima e durante la stagione dei pollini. **BIOTICS-D:** Per il vostro intestino – prima di partire e in viaggio. **BIOTICS-FEM:** Per la flora batterica vaginale – in capsule da deglutire. **BIOTICS-G:** Per l'equilibrio della flora intestinale. **BIOTICS-O:** Per una sana flora del cavo faringeo – da sciogliere in bocca.

Fa bene.

In farmacia e in drogheria – Perché la salute richiede consulenza.

Burgerstein BIOTICS

Una cura **disintossicante**? Sì, con l'aiuto di un **rimedio ayurvedico**!

Flatulenza, pesantezza gastrica, digestione difficile, alito cattivo… Questi i segnali che il nostro corpo ci invia quando vuole farci capire che è carico di tossine e stanco. Non di rado ciò avviene dopo un periodo di stress intenso o di pasti pesanti accompagnati da copiose libagioni. Grazie ad un trattamento disintossicante, il corpo, liberato dalle scorie, ritrova il buon funzionamento delle sue funzioni vitali e una piacevole sensazione di benessere e leggerezza.

La priorità della medicina ayurvedica è la salute dell'essere umano, che viene anteposta alle malattie.

Chiunque si preoccupi della propria alimentazione, salute e forma dovrebbe peraltro sottoporsi a una cura depurativa e disintossicante in caso di eccessi alimentari ripetuti o quando cambia la stagione.

Il fegato, l'emuntorio per eccellenza

Per disintossicarsi, è necessario agire sul fegato, l'organo più coinvolto nel processo di eliminazione di scorie e tossine di origine esogena (metalli tossici, erbicidi, pesticidi, pesticidi, ecc.) o endogena (farmaci, bevande alcoliche, conservanti). La medicina ayurvedica ci offre un farmaco con un'azione mirata sul fegato, contenente ferro e una miscela di erbe locali, indiane o mediterranee in polvere. Se alcune piante favoriscono l'azione terapeutica, altre attenuano o annullano i potenziali effetti indesiderati. Questo farmaco, ampiamente provato, è statisticamente uno dei rimedi vegetali più usati al mondo.

L'Ayurveda, "scienza del vivere sano".

I fondamenti della medicina ayurvedica risalgono a diversi millenni fa. Secondo la concezione ayurvedica, la salute dipende dall'armonia tra tutti i sistemi funzionali del corpo. La malattia si instaura quando questo equilibrio viene meno, sotto l'influenza dei fattori fisici e psichici più vari. I medicamenti ayurvedici agiscono sia a livello preventivo che curativo, ripristinando l'equilibrio.
Si noti che questo rimedio epatico accompagna in modo ottimale anche la convalescenza o la chemioterapia. ■

Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

Protezione vegetale per il vostro fegato

Liv.52®
Medicamento ayurvedico

Il fegato è uno degli organi principali che contribuiscono ai processi metabolici e all'eliminazione delle tossine. Per questo motivo, è proprio nell'ambito di una cura depurativa o di disintossicazione che il rimedio ayurvedico Liv.52® può aiutarlo.

Per i disturbi collegati alle malattie del fegato:

- Senso di pesantezza
- Gonfiore addominale
- Inappetenza

Himalaya HERBAL HEALTHCARE

www.liv52.ch

Titolare dell'omologazione:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch

Questo è un medicamento omologato.
Voglia leggere il foglietto illustrativo (swissmedicinfo.ch)

Foto dell'agenzia con modello

In caso di secchezza vaginale

Vagisan IdroCrema è una crema priva di ormoni che idrata e fornisce lipidi agli effetti benefici. Con le proprietà tipiche di una crema, Vagisan IdroCrema lenisce il disagio associato alla secchezza vaginale e dei genitali esterni (sensazione di secchezza, bruciore, prurito e dolore durante il rapporto sessuale).

In caso di necessità, Vagisan IdroCrema può essere utilizzata anche per facilitare i rapporti sessuali.

www.vagisan.ch