

RIVISTA *Salute, bellezza*
e benessere GUIDA

25
anni
Communis

vitamag



N.RO 99 PUBBLICAZIONE SEMESTRALE IN 3 LINGUE
WWW.VITAMAG.CH DAL 1994 

Non solo
per la coagulazione
ematica...

**Combattere il
raffreddore**

**Un dono della natura
contro le malattie da
raffreddamento**

AUTUNNO - INVERNO 2019 - 2020

Flector Plus

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 24 ore.

www.flectorplustissugel.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



EDITORIALE

Una campana suona, suona...

Come nella canzone di Jean Villard Gilles, cantata da Edith Piaf, una campana suona, suona...

No, non si tratta di una nascita, né tanto meno di un funerale... ma di un passaggio del testimone!

25 anni fa, fondavo vitamag® con il sostegno prezioso di Rita Costa Ducret. Il tempo è passato in fretta. Molto, troppo in fretta. È stata una bella esperienza e ancor più una bella avventura umana.

Una campana suona, suona...

È ora di passare il testimone. A partire dal primo numero del 2020 (v. a pagina 8), Verticalizer sarà il nuovo editore e proprietario di vitamag®.

Rita Costa Ducret continuerà ad operare fedelmente come responsabile della supervisione e caporedattrice.

Desidero ringraziare tutti i lettori e i partner che mi hanno concesso la loro fiducia e vi invito a fare altrettanto con il nuovo editore. Mi sia consentito esprimere la mia gratitudine ai miei collaboratori e alla mia caporedattrice Rita Costa Ducret.

Con emozione, una campana suona, suona...

Il vostro

Serge C. Ducret, fondatore di vitamag®

SOMMARIO

TEMI

4| SISTEMA IMMUNITARIO

6| SPRAY NASALI

10| RAFFREDDAMENTI

14| VITAMINA K



SOTTO LALENTE D'INGRANDIMENTO

5| Uno dei principali oligoelementi



REDATTORI

Tutti i nostri articoli sono redatti da farmacisti, droghisti e professionisti della salute. Hanno collaborato a questa edizione: Rita Costa Ducret, farmacista, supervisione 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 (H+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



Lievito vegetale plasmolizzato: un toccasana per le nostre difese naturali

L'inverno si avvicina con un certo grigiore, anche per il nostro morale. Soprattutto nelle giornate fredde è essenziale proteggersi dai raffreddamenti.

A prescindere dalle stagioni, stress e sollecitazioni psichiche mettono a dura prova perché privano il corpo di importanti sostanze vitali (p. es. le vitamine B e C, il magnesio e lo zinco). Anche gli sportivi che si allenano intensamente rischiano un calo delle difese immunitarie poiché il loro fabbisogno di sostanze nutritive aumenta.

Il prezioso supporto del lievito vegetale plasmolizzato

Tra le varie tipologie di lievito, il lievito vegetale plasmolizzato occupa un posto speciale.

In un processo unico nel suo genere, le cellule di lievito primarie sono combinate con oltre 50 estratti vegetali. Questi sono assorbiti dal lievito e metabolizzati, poi le cellule vengono plasmolizzate durante la fermentazione.

Le membrane cellulari si aprono e le sostanze vitali sono disponibili e facilmente assimilabili dal corpo. Sono 11 vitamine (soprattutto del gruppo B),

19 minerali e oligoelementi, 20 aminoacidi (di cui 8 essenziali, non prodotti dal corpo).

Il lievito vegetale rafforza le difese naturali migliorando il rendimento fisico e intellettuale, la resistenza allo stress, la capacità di concen-

trazione e la memoria.

Uno studio¹ attuale ha dimostrato che il lievito vegetale plasmolizzato migliora la biodisponibilità di sostanze vitali, tra cui zinco e magnesio.

I risultati evidenziano che ottimizza anche l'assorbimento di sostanze vitali di una dieta equilibrata.

I benefici dello zinco...

Lo zinco è essenziale per decine di funzioni corporee; in particolare, combatte i virus del raffreddore e libera le vie respiratorie.



Una carenza di zinco porta a una maggiore suscettibilità alle infezioni.

... e del magnesio

Il magnesio contribuisce al normale metabolismo energetico, garantendo il funzionamento del sistema nervoso. La sua azione è importante in caso di sollecitazioni nervose che incidono sul sistema immunitario.

Sia d'inverno che d'estate, un'alimentazione equilibrata, molto movimento all'a-

ria aperta e sufficiente riposo favoriscono difese naturali forti. ■

¹ Engelhart-Jentzsch K. et al., plasmolysierte Kräuterhefe verbessert die Bioverfügbarkeit von Mikronährstoffen; eine In-vitro-Studie mit der Verwendung von Caco-2-Darmepithelzellen, Agro FOOD Industry Hi Tech – vol. 29 (2) März/ April 2018



Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch

SOTTO LALENTE D'INGRANDIMENTO



Uno dei principali oligoelementi

Scoperto nel 817 per la sua tossicità, oggi il selenio è noto per le sue proprietà benefiche estremamente importanti, anche se rimane tossico in dosi elevate.

Le tre principali azioni del selenio sono le seguenti:

- Quale componente dell'enzima glutazione perossidasi, è uno degli elementi antiossidanti più potenti. Contrasta tutti i fenomeni di degenerazione ossidativa (cataratta, artrosi, arteriosclerosi, invecchiamento precoce, ecc.).
- Stimolando la produzione di anticorpi, tra l'altro, stimola anche il sistema immunitario.
- Attiva gli ormoni tiroidei. Perciò una carenza di selenio può causare un'ipofunzione della tiroide.

Il contenuto di selenio negli alimenti dipende dalla quantità presente nel suolo di questo oligoelemento. La Svizzera è uno dei paesi con bassi livelli di selenio, così come la Scandinavia, l'Europa centrale, la Nuova Zelanda, ecc.



GOTOWEB

Maggiori informazioni sui cambiamenti climatici e il selenio (solo in francese):



SCAN ME

Le fonti

Gli alimenti più ricchi di selenio sono aringhe, tonno, sardine, fegato di vitello, semi di soia e pane integrale.

Quale componente dell'enzima glutazione perossidasi, il selenio è uno dei fattori antiossidanti più potenti: contrasta tutti i fenomeni di degenerazione ossidativa (cataratta, artrosi, arteriosclerosi, invecchiamento precoce, ecc.)

Le carenze e le loro cause

Le possibili conseguenze delle carenze: aumento del rischio di cancro, indebolimento del sistema immunitario, cardiopatia, debolezza muscolare. Le loro cause: assunzione insufficiente, malattie del tratto gastrointestinale, carico di metalli tossici. ■



Rita Costa Ducret
www.vitamag.ch



Combattere il raffreddore

L'autunno è di ritorno, con le sue giornate corte e grigie che ci privano di quel potente immunostimolante che è la vitamina D, e con le centinaia di rhinovirus che minacciano le mucose disidratate dal freddo e dal riscaldamento artificiale.

Le misure di tipo preventivo

- Un aiuto prezioso viene dagli integratori alimentari e da alcune piante. I complessi multivitaminici e multi-minerali, gli aminoacidi, il lievito vegetale plasmolizzato, l'echinacea, l'aglio, ecc. hanno dimostrato la loro utilità.
- È indispensabile un'igiene rigorosa delle mani, che possono trasmettere i rhinovirus, come le goccioline di saliva che si emettono quando si parla o si starnutisce.
- Altre misure efficaci consistono nell'arieggiare con cura la casa, nell'umidificare l'aria ambiente, nello sciacquare il naso con una soluzione a base di liquido fisiologico, per rafforzare le mucose respiratorie.
- Per ridurre il rischio di contagio, i componenti della famiglia non devono scambiarsi le gocce e gli spray nasali. È opportuno che ognuno abbia il proprio prodotto.

Le misure terapeutiche

Non sempre è possibile sfuggire al raffreddore, ma curarsi bene, sì! Vasocostrittore



Quando il naso è chiuso, la bocca è costretta a subentrare nella respirazione, senza però essere in grado di umidificare l'aria inspirata. È per questo che quando si respira con la bocca, laringe e bronchi si irritano e si disidratano.

per via orale, suffumigi, applicazione di una pomata dall'azione riscaldante, bagni con le essenze completano perfettamente gli integratori che contengono dosi elevate di vitamina C, di zinco e di echinacea.

Il prodotto indispensabile in ogni armadietto farmaceutico

Si tratta di un prodotto nasale vasocostrittore sotto forma di gocce, spray o gel, che libera il naso rapidamente e in modo duraturo. Per esempio, l'ossimetazolina agisce in 1 minuto e per 12 ore. Oltre ad alleviare i sintomi del raffreddore, tali prodotti aiutano a prevenire altri disturbi respiratori. Quando vengono

applicati la sera, frenano lo scolo di secrezioni retro-faringee, prevenendo la tosse notturna riflessa e il mal di gola al risveglio.

Un uso limitato nel tempo

I prodotti nasali per uso locale non vanno utilizzati per più di una settimana, salvo parere contrario del medico. Al di là di questo lasso di tempo, tali farmaci possono indurre una certa assuefazione e provocare una rinite secca, con formazione di croste e comparsa di difficoltà respiratorie. ■



Rita Costa Ducret

www.vitamag.ch

Nasivine®



Il vostro uomo è raffreddato?

Accorciate i suoi giorni drammatici.





Ai nostri lettori

Sono ormai trascorsi 25 anni da quando abbiamo creato la rivista/guida per la salute, bellezza e benessere vitamag®, pubblicata in 3 lingue (I+D+F), con un contenuto redazionale di qualità. Forti della vostra fiducia, abbiamo costruito un marchio apprezzato che ha continuato ad evolversi nel corso degli anni.

Tuttavia, il tempo passa: è arrivato il momento di passare il testimone, pensando ad assicurare il futuro di vitamag per i nostri lettori e i nostri partner. Siamo pertanto lieti di informarvi che,

a partire dal 2020, Verticalizer sarà il nuovo proprietario ed editore di vitamag®. Società professionale e competente, Verticalizer continuerà a lavorare in un'ottica di continuità, pur apportando una nuova dimensione, in particolare nel digitale. Rita Costa Ducret, farmacista e caporedattrice da 25 anni, continuerà a collaborare con la testata con la passione di sempre (v. anche l'editoriale a pagina 3). ■

Serge C. Ducret



Una bella evoluzione!

N. 1/1994 II
Comunicato Salute®
Tiratura: 8.700 copie

N. 98/2019
vitamag®
Tiratura: 150.000 copie



Automatismi:

- **Slogature, contusioni e strappi muscolari con ematomi ed edemi**
Flector Plus®
- **Prendila... per le ossa**
Burgerstein Vitamin K2®
- **Raffreddamenti acuti**
Echinaforce® Hot Drink
- **Potenziamento delle difese immunitarie**
Strath® Immun
- **In caso di raffreddore**
Nasivine®
- **Fornitore certificato di mobilità**
Flexor® Vitamine Minerali
- **Raffreddamenti**
Spagyrom® raffreddamenti e Spagyrom® mal di gola

Chiedi consiglio al tuo farmacista o droghista.

Sostenete le vostre difese immunitarie con lo zinco di Strath Immun.



Disponibile nelle farmacie, drogherie e nei negozi di prodotti naturali e dietetici. Gli integratori non vanno intesi quali sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.



Prodotto
Svizzero

Strath®

www.bio-strath.com



Un dono della natura contro le malattie da raffreddamento

L'echinacea purpurea (*Echinacea purpurea*) è una pianta la cui fama è tutt'altro che esagerata.

Un membro di una famiglia numerosa

La parola echinacea deriva dal greco "*echino*" (porcospino), che rimanda al disco centrale spinoso della pianta. L'echinacea appartiene alla famiglia delle Asteracee, che comprende 11 taxa, tutti originari dell'America settentrionale. Le piante conosciute per la fama di cui godono in erboristeria sono tre: l'*Echinacea purpurea*, l'*Echinacea angustifolia* e l'*Echinacea pallida*.



La prima è la pianta più utilizzata ed efficace per stimolare l'immunità. Possiede la caratteristica importante di avere un effetto immunomodulatore (immunoregolatore), nel senso che stimola il sistema immunitario senza eccessi, ragion per cui può essere utilizzata a lungo termine (due mesi) senza effetti indesiderati. L'echinacea è dotata anche di un effetto anti-infiammatorio, antivirale e battericida. Può essere assunta a scopo preventivo o curativo. La sua azione è tanto più efficace quanto più la sua assunzione è precoce.

L'echinacea purpurea è immunoregolatrice, battericida, antivirale e anti-infiammatoria.

Un po' di storia

Tra le piante, l'echinacea era la più utilizzata dagli Indiani delle pianure del nord per la preparazione dei loro rimedi medicinali.

Negli anni '30, è diventata molto popolare sia in Europa che negli Stati Uniti, per poi cadere quasi completamente nel dimenticatoio. Nei paesi occidentali è stata riscoperta da alcuni decenni. Il naturopata e fitoterapeuta Alfred Vogel ha avuto un ruolo pionieristico: era solito raccontare che aveva ricevuto in dono dei semi di echinacea da un capo indiano di nome Oglala Lakota, all'inizio degli anni '50.

Più tardi, in Svizzera, si era messo a coltivare questa pianta, che era diventata rapidamente una delle più note.

Vogel è stato quindi il tramite della rapida diffusione della reputazione dell'echinacea nel nostro paese. ■

GOTOWEB

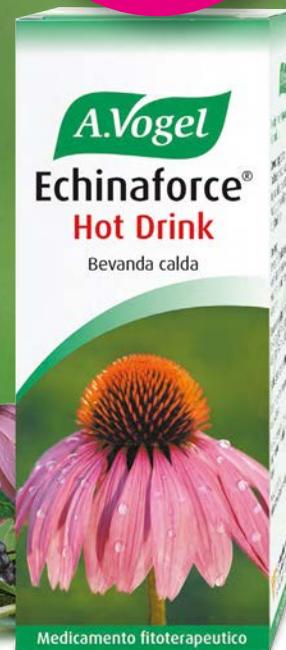
Per saperne di più sull'echinacea:



SCAN ME

Raffreddore?

ADESSO
come
bevanda calda



Una risposta naturale:
Echinaforce® Hot Drink
Bevanda calda per il trattamento di
malattie acute da raffreddamento.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo. A.Vogel SA, Roggwil TG.



Rita Costa Ducret



www.vitamag.ch

Bionaturis vi informa

Come migliorare la mobilità delle proprie articolazioni?

L'artrosi è la patologia articolare più diffusa al mondo ed è caratterizzata da una distruzione progressiva delle cartilagini.

L'insorgenza di questa patologia complessa è dovuta ad uno squilibrio tra i processi di riparazione e di degradazione del tessuto cartilagineo. La degradazione delle cartilagini è favorita da un insieme di fattori di rischio quali sovrappeso, sedentarietà o traumi articolari.

Fortunatamente, una buona igiene di vita consente di diminuire il rischio di sviluppare un'artrosi. Inoltre, le ricerche più recenti confermano che la cartilagine è in grado di rigenerarsi.

Che cosa si può fare per migliorare la salute delle proprie articolazioni?

• **Seguire un'alimentazione equilibrata**

Le raccomandazioni alimentari prevedono un calo ponderale, una dieta equilibrata, ricca di fibre alimentari, e un apporto sufficiente di omega-3.

• **Muoversi il giusto senza caricare troppo le articolazioni.**

Le articolazioni apprezzano i movimenti dolci e regolari. La sedentarietà e il ripetersi di sollecitazioni articolari eccessive sono fattori che possono provocare o aggravare la distruzione del tessuto cartilagineo.

• **Correggere le deformazioni**

Alcune deformazioni dei piedi comportano movimenti che nuocciono alle articolazioni. Esistono dei plantari o delle calzature ortopediche che consentono di correggerle.

Il collagene di tipo II non denaturato (UC-II®) è un nuovo ingrediente brevettato che già a basse dosi (40 mg) può contribuire al mantenimento di una funzionalità articolare ottimale.

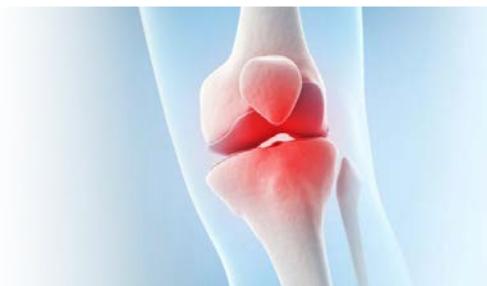
UC-II, una novità recente

Sul mercato è adesso disponibile un prodotto brevettato innovativo: il collagene di tipo II non denaturato (UC-II®).

Questo nuovo ingrediente è in grado di stimolare le cellule a riparare la cartilagine. Una piccola dose quotidiana di UC-II induce il corpo a produrre molecole antinfiammatorie. Per effetto di queste molecole, le cellule cartilaginee (condrociti) passano dalla modalità distruzione alla riparazione.

Diversi studi scientifici hanno mostrato che l'assunzione quotidiana di UC-II® diminuisce il dolore allo sforzo negli adulti in buona salute, oltre a migliorare la mobilità e la flessibilità nei soggetti artrosici.

Sylvie Rottet



Nuovo

Flexor® fornitore certificato di mobilità



Le vostre
articolazioni vi
ringrazieranno!

www.flexor-mobilite.ch



Posologia consigliata: 1 compressa gelatinosa al giorno **Ingredienti:** Acido ascorbico (vitamina C), UC-II® (collagene di tipo II non denaturato), bisglicinato di rame, citrato di manganese, coelciferolo (vitamina D3); agente di carica: cellulosa microcristallina, capsula vegetale; ipromellosa; colorante: complesso rame-clorofille. «UC-II® e il relativo logo sono marchi depositati di Lonza o delle sue filiali» www.bionaturis.ch – Disponibile in drogheria e in farmacia

B'Onaturis



Non solo per la coagulazione ematica...

È risaputo che la vitamina K, scoperta nel 1920, svolge un ruolo nella coagulazione del sangue (K come *Koagulation*, coagulazione). Recentemente, si è scoperto che contribuisce anche al metabolismo osseo e al mantenimento dell'elasticità dei vasi sanguigni. Due grandi vantaggi per il nostro corpo!

In realtà, ci sono diverse vitamine K:

... ma quella che ci interessa è la K₂ o menachinone. È la più efficace, alla dose di 180 mcg, la meglio tollerata e la più utilizzata. La si trova nel fegato, nei crauti e nei prodotti caseari fermentati, ma soprattutto nel natto, un alimento giapponese a base di soia fermentata. Viene anche prodotta dai batteri intestinali. Anche a dosi molto elevate, la vitamina K₂ non è tossica.

La vitamina K₁ o fillochinone viene sintetizzata solo dalle piante. I cibi più ricchi sono gli ortaggi a foglia verde (spinaci, lattuga), i cavoli, le alghe, l'olio di soia e di colza. Il suo ruolo principale è quello che svolge nella coagulazione.

Infine, la vitamina K₃ ha un'azione più potente rispetto alle 2 precedenti, ma è

stata praticamente abbandonata perché comporta molti effetti collaterali (vomito, anemia, astenia, vertigini, ecc.).

Proprietà e antagonisti

Come si è visto, la K₂ è coinvolta nel metabolismo cardiovascolare e in quello osseo (quest'ultimo dato è importante per la prevenzione e la terapia di supporto dell'osteoporosi).

Tra i nemici di questa vitamina, che possono indurre una carenza, vi sono l'alcol, i farmaci che alterano la flora intestinale, in particolare gli antibiotici, i disturbi del

fegato o della cistifellea che ne riducono l'assorbimento.

È utile sapere che la vitamina K sintetizzata dalla flora intestinale può coprire una parte importante del fabbisogno quotidiano, fino alla metà in alcuni soggetti. ■



Rita Costa Ducret



www.vitamag.ch

Curare i raffreddamenti senza antibiotici

L'efficacia delle sostanze naturali per rinforzare il sistema immunitario o combattere i raffreddamenti, senza ricorso agli antibiotici, è nota da tempo. I preparati medicinali Spagyrom® sfruttano il potere della natura in modo mirato.

Il segreto sta nella particolare combinazione dei principi attivi

Da sempre gli Indiani del Nord e Sud America conoscono le proprietà curative delle varietà di echinacea quali potenti stimolanti del sistema immunitario. Per Spagyrom® vengono utilizzate scientemente le parti aeree e sotterranee dell'*Echinacea purpurea* ed *Echinacea angustifolia*, che si completano idealmente a vicenda. Queste piante sprigionano però tutta la loro efficacia contro virus e batteri solo se combinate con oli essenziali di elevatissima qualità come santoreggia, cannella, timo e chiodo di garofano.

Non solo contro i raffreddamenti

Già gli antichi Egizi preparavano composti aromatici destinati a scopi rituali, medici e cosmetici. Test attuali e innumerevoli casi clinici dimostrano il potere degli oli essenziali nella cura delle malattie da raffreddamento come raffreddore, tosse, mal di gola e influenza nonché nel trattamento delle infiammazioni e delle infezioni del cavo orale e della regione rinofaringea, come pure delle infiammazioni gengivali e delle afte.

Impiego di gocce o compresse da succhiare

Gocce (50 o 100 ml) «Spagyrom® contro le infreddature»: adulti da 3 a 5 volte al giorno 20-25 gocce in ½ bicchiere di acqua tiepida, bambini (6-12

anni) dimezzare la dose. Compresse da succhiare "Spagyrom® mal di gola", ideali fuori casa: lasciar sciogliere lentamente in bocca una compressa ogni 2-3 ore, al massimo 8 compresse al giorno.



Spagyrom® contro le infreddature (gocce) e Spagyrom® mal di gola (compresse da succhiare) nella nuova confezione



La manifattura di preparati Spagyros di St-Brais nel Giura, immersa nella natura

Spagyros: la manifattura di preparati medicinali

Chi visita l'azienda Spagyros nota immediatamente l'unicità di questo luogo e la grande passione con cui collaboratrici e collaboratori producono a mano i preparati Spagyrom® di qualità eccellente. Le piante di echinacea utilizzate vengono coltivate nei giardini di erbe officinali certificati Demeter dello stabilimento La Malmaison di St-Brais nel Giura, dove si trova anche il particolarissimo laboratorio spagirico.

Burgerstein Vitamin K2

Prendila... per le ossa.



Burgerstein Vitamin K2 contiene vitamina K2 pura di alta qualità, che viene assorbita particolarmente bene dall'organismo. La vitamina K contribuisce a preservare l'integrità delle ossa. Una piccola capsula al giorno è sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero. Ideale anche come complemento ai preparati di calcio/vitamina D3.



Fa bene. Burgerstein Vitamine

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