

Farmacia news



tecniche nuove

PROBLEMI ARTICOLARI?

✓ Collo ✓ Mani ✓ Piedi
✓ Schiena ✓ Ginocchia

Glucosamina e Condroitina sono componenti della cartilagine articolare

NO-DOL
ESU
NO-DOL
ESU

esi.it

In questo numero da pagina 49 gli ultimi due moduli (10° e 11°) da completare entro il 31 dicembre 2014

ECM
EDUCAZIONE CONTINUA IN MEDICINA



FOCUS TOSSE E RAFFREDDORE
Due disturbi molto comuni durante la stagione invernale e tra le cause più frequenti di richiesta di consiglio del farmacista.

• a pag. 22 e 21 •



SANITÀ 10 COSE DA SAPERE SU EBOLA
Un kit di informazioni, provenienti da fonti nazionali e internazionali autorevoli e accreditate, utili per fare informazione corretta in farmacia.

• a pag. 10 •

OSSERVATORIO FARMACIE
La zona di Bari

Ogni mese una zona differente è analizzata nel dettaglio per fornirvi dati inediti sull'attività delle farmacie e del comparto salute e benessere.

• a pag. 14-15 •



editoriale

Eppur si muove

Buone notizie sul fronte del concorso straordinario: prime fra tutte dopo mesi di stallo Liguria, Puglia e Toscana hanno pubblicato la graduatoria dei farmacisti che si aggiudicheranno a breve le sedi rese disponibili dal decreto Monti; e pare che, finalmente, altre importanti Regioni siano in fase di pubblicazione delle tanto attese liste dei vincitori.

Con le incongruenze del decreto Cresci-Italia e le numerose interpretazioni, non ci si poteva aspettare di più. Come temevano, il pericolo dei ricorsi ha finito per rallentare notevolmente le Commissioni di esame; emblematico è l'esempio della Regione Puglia che ha preferito pubblicare una graduatoria "provvisoria", riservandosi di modificarla dopo aver vagliato le motivazioni dei partecipanti che richiederanno la revisione dei punteggi.

A ciò si aggiunge il ginepraio provocato dalla disomogeneità dei criteri di assegnazione dei titoli in possesso dei candidati, valutati in modo poco uniforme sul territorio nazionale: siamo certi che finirò per creare ampie discordanze nelle graduatorie finali, dove anche un singolo punto potrà fare la differenza. Vi sono inoltre alcune questioni da risolvere, come per esempio il controllo a campione delle autodichiarazioni dei candidati, o le modalità di nomina dei vincitori in forma associata, che richiederanno un lungo lavoro di analisi e verifica e non potranno che terminare oltre i tempi previsti.

Ma tra mille difficoltà burocratiche, ci sembra che finalmente qualcosa si muova e questo ci lascia moderatamente ottimisti per il futuro. Crediamo infatti che il concorso straordinario offra una chance ai molti colleghi che, con una ridotta esposizione economica, abbiano voglia di investire sulla propria professionalità in un'attività autonoma. Che, siamo certi, riserverà loro grandi soddisfazioni. I neo titolari, con il fatturato SSN in caduta libera da un lato e il pressing dei grandi poteri economici dall'altro, potranno trasformarsi nei migliori testimonial di una farmacia moderna e indipendente, dove le scelte imprenditoriali giocheranno un ruolo importante per la sostenibilità economica dell'azienda; siamo pronti a scommettere su di loro a patto che sappiano reinventare la professione secondo le più recenti esigenze dei cittadini.

INCHIESTA



In farmacia primeggiano fitoterapia e omeopatia

Tra le medicine complementari e alternative, omeopatia e fitoterapia in particolare consentono al farmacista di ritagliarsi un ambito in cui dispensare consigli, ma anche prodotti, meglio se allestiti nel laboratorio della farmacia. In tutti i casi la formazione è un punto fondamentale per dare risposte adeguate alle esigenze di salute della clientela

In Europa, il 29% dei cittadini usa farmaci omeopatici; in Italia, secondo Doxa Pharma, le persone che vi ricorrono sono 11 milioni, 3 milioni abitualmente. Anche la fitoterapia va alla grande in farmacia: nel mese di agosto ha fatto registrare un aumento del fatturato dell'8% (fonte: Pharma-Retail). Insomma, investire sull'omeopatia e sui prodotti naturali è conveniente per la farmacia, ma anche per i farmacisti collaboratori. A confermarlo è l'esperienza di Claudia Mattiello, da tre anni responsabile del reparto «omeopatia e prodotti naturali» presso la Farmacia Ambreck di Milano, una delle più attive in questo ambito.

«Ancor prima di laurearmi», racconta Mattiello, «ho conseguito un diploma in Omeopatia, presso un Istituto britannico, riconosciuto in tutta Europa, che mi ha permesso di competere sul mercato, ancor prima che l'omeopatia si sviluppasse come poi è avvenuto». Sulla base della sua precedente esperienza quindicennale, Mattiello ha assortito la Farmacia Ambreck di prodotti che si sono messi in luce, racconta, per qualità, formulazione e merchandising, più che per la pubblicità. «L'importante è stare al passo con le novità», spiega, «esporre e proporre di continuo ciò che c'è di nuovo sul mercato, perché solo così di può praticare davvero la medicina integrata».

COSMESI Trucchi sicuri

Varcando la porta contraddistinta dall'insegna verde, le consumatrici cercano moda e sicurezza. I dati vendita a valore per il make up sono quasi raddoppiati negli ultimi dieci anni.

• a pag. 26 •

LABORATORIO Soluzioni per uso orale



La necessità di allestire soluzioni orali come medicinali magistrali esalta il ruolo del farmacista preparatore, perché queste preparazioni sono prescritte soprattutto a categorie speciali di pazienti: i bambini, gli anziani e altri soggetti che, non riuscendo a deglutire le forme solide, potrebbero avere difficoltà d'accesso alle terapie, in mancanza di medicinali liquidi commerciali. Il farmacista può garantire un farmaco individualizzato sul paziente, garantendone efficacia e sicurezza.

• a pag. 30 •

COSMESI

Detergenti intimi



La pelle e la mucosa dell'apparato genitale femminile vanno trattate con detergenti che rispettino il delicato equilibrio che le caratterizza, per questo i tensioattivi non devono essere troppo aggressivi. Inoltre i formulatori devono tenere conto del fatto che il pH varia in funzione dell'età della donna e del mantenimento dell'equilibrio della flora batterica saprofitica.

• a pag. 28 •

NUTRIZIONE

Le virtù di una piccola bacca rossa



La bacca di Goji può essere considerata un alimento nutraceutico. L'analisi dei principi attivi ha messo in luce la presenza di notevoli concentrazioni di flavonoidi, vitamina C, carotenoidi, ma sono presenti anche potassio, calcio, ferro, zinco, cobalto, magnesio, selenio, manganese, vitamine del gruppo B, carboidrati, proteine, lipidi e fibre.

• a pag. 32 •

OMEOPATIA

Prevenzione e cura dei sintomi influenzali



Una corretta alimentazione e lo svolgimento di regolare attività fisica sono presidi insostituibili, ma anche i rimedi omeopatici possono assicurare un utile contributo, sia a livello preventivo sia nella cura dell'influenza. Se nella maggioranza dei casi, infatti, la malattia si risolve in pochi giorni con il riposo e gli antipiretici, non sono infrequenti le complicanze.

• a pag. 36 •

Indicazioni dietetiche

Per beneficiare delle proprietà delle bacche di Goji sono sufficienti 15-20 grammi al giorno di bacche essiccate (circa 100 bacche) o 25-30 ml di succo. In commercio si trovano marmellate, barrette, yogurt o succhi nei quali le bacche di Goji sono presenti da sole o in associazione con altri frutti. Con le bacche si può preparare anche un infuso: versando acqua bollente sopra una manciata di bacche e facendo riposare in tazza coperta per circa 10 minuti. Da non dimenticare di mangiare anche le bacche, naturalmente!

l'acaj con 18400umTE/100g e le bacche di goji con ben 30300umTE/100g. Ma come funziona un antiossidante? Un atomo di ossigeno ha 4 paia di elettroni. Le reazioni metaboliche possono privare l'atomo di un elettrone, trasformandolo in un radicale libero che cerca di sostituire l'elettrone perso. Quando questo radicale libero sottrae a un'altra molecola della membrana cellulare un elettrone si crea un nuovo radicale libero e si instaura una reazione a catena. Tale reazione a catena determina un danneggiamento della membrana cellulare che può portare alla degradazione della cellula stessa. La presenza di antiossidanti assunti con gli alimenti determina la presenza di fattori capaci di cedere elettroni ai radicali liberi, prevenendo l'innescio della reazione a catena e senza diventare essi stessi radicali liberi o comunque molecole nocive alla nostra salute.

Alcune azioni benefiche delle bacche di goji

Dell'azione antiossidante abbiamo appena parlato ma la presenza di flavonoidi conferisce a questi frutti anche attività antinfiammatoria.

I flavonoidi, bloccano o riducono l'attività degli enzimi lipossigenasi e ciclossigenasi, enzimi coinvolti nelle reazioni a cascata dell'acido arachidonico con produzione di prostaglandine, molecole che mediano la risposta dell'organismo agli stimoli infiammatori.

I flavonoidi permettono di ridurre l'intensità del processo infiammatorio, riducendo quindi la comparsa di fenomeni quali edema, vasodilatazione, contrazione della muscolatura liscia vasale o bronchiale, aumento della permeabilità vascolare.

La quantità di fibre e vitamine del gruppo B presenti nelle bacche migliora la funzionalità intestinale, attraverso un duplice meccanismo.

Le fibre aiutano a ripulire l'intestino dalle scorie e dai materiali presenti e fungono da nutrimento, insieme alle vitamine del gruppo B, per i batteri che popolano la microflora intestinale. Si parla in questo caso di funzione prebiotica, indispensabile per la sopravvivenza dei batteri probiotici.

A tali batteri è affidato un compito importantissimo. Oltre a mantenere un

Curiosità

Le bacche di Goji hanno moltissimi nomi, uno più affascinante dell'altro. Sono dette frutto del paradiso, diamante rosso, frutto della longevità, ma anche wolfberries, lycii berries, lycii fructus, gouqizi (in cinese), gou qi (in mandarino), kei tse (in tibetano), cu khoi (in vietnamita), gao gèe (in thailandese).

ottimale funzionalità dell'intestino prevenendo la colonizzazione della parete intestinale da parte di virus e batteri patogeni, evitando il loro ingresso all'interno del nostro organismo.

Inoltre sono capaci di stimolare direttamente il sistema immunitario, in maniera che questo si attivi per eliminare i patogeni.

I carotenoidi hanno mostrato un'azione protettiva sulla macula, una regione della retina.

In particolare la zeaxantina, un pigmento giallo, isomero della luteina e derivato del beta-carotene.

Sembra che il consumo costante di alimenti contenenti zeaxantina, come le bacche di Goji, determini un accumulo di tale pigmento nella macula e questo possa aiutare a proteggere la macula dalla degenerazione.

La degenerazione maculare è una malattia che provoca un danno alla vista, determinando un offuscamento o il buio al centro della visione, e colpisce soprattutto la popolazione anziana. I carotenoidi sono molto importanti anche per la protezione della pelle e degli occhi dall'azione nociva dei raggi solari.

Studi fatti in USA e in Cina hanno dimostrato un miglioramento dello stato di benessere dopo un consumo giornaliero di 150 g al giorno di frutti freschi per 15-30 giorni.

Coloro che hanno partecipato allo studio hanno riferito di un aumento dei livelli di energia, un miglioramento della funzionalità gastrointestinale, un miglioramento del tono dell'umore e del ciclo del sonno.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Bibliografia

- H. Amagase, N. R. Farnsworth, A review of botanical characteristic, phytochemistry, clinical relevance in efficacy and safety of Lycium barbarum fruit, *Food Research International*, 2011.
- H. Amagase, D. M. Nance, A randomized double blind, placebo-controlled, clinical study of general effect of a standardized Lycium barbarum juice. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, vol 14, N.4, pp.403-412, 2008.

Qualche attenzione in più


Anche se le bacche di Goji non hanno mostrato alcun effetto collaterale avverso è sconsigliato il loro consumo da parte di coloro che assumono anticoagulanti orali, in particolar modo il warfarin, per la possibile azione additiva dei flavonoidi, che possiedono proprietà fluidificanti ematiche.



CNM ITALIA

DECRETO MIUR
MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA
AUTORIZZATIVO ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA






Flower Essences Consultant

Diploma Europeo
UNITED KINGDOM

**5 WEEKEND
DI LEZIONI
FRONTALI**

**MODULI
ON-LINE**



Sede: Roma

Le basi della Floriterapia con specializzazione nella Floriterapia Australiana. I rimedi floreali rappresentano efficaci modalità di sostegno bioenergetico per chi avverte squilibri e disagi emozionali. Gli Australian Bush Flowers, provenienti dal continente più antico del mondo ed energicamente molto attivi, rappresentano rimedi floreali adeguati e specifici per le problematiche del terzo millennio.

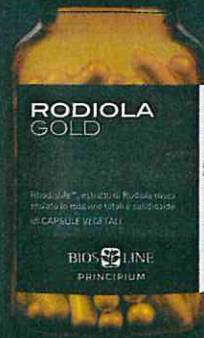
CNM ITALIA

Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova - Tel. 049.9080654
www.cnmitalia.com - info@cnmitalia.com

Rodiola® è un marchio registrato di Bios Line - Leggere le avvertenze prima dell'uso.

BIO LINE
PRINCIPIUM

Chiedi l'Eccellenza alla Natura



Contiene **RodioliLife™**, un estratto di radice di Rodiola rosea di 5 anni, proveniente da coltivazioni protette, titolato al 5% in rosavine totali (rosavina, rosina e rosarina) e 1,8% in salidroside.
€ 29,00/60 capsule vegetali

Dall'esperienza Bios Line nasce Principium, la nuova linea di principi attivi ad alta titolazione e ad alto dosaggio

Contatto diretto: comunicazione@biosline.com

www.biosline.com - Seguici su 