

# FISIOACID<sup>®</sup>

con  
**GastroSystem<sup>®</sup>**



Reflusso  
Bruciore  
Cattiva  
Digestione

- 1 Attenua il REFLUSSO acido
- 2 Riduce il BRUCIORE
- 3 Protegge la MUCOSA dell'esofago



È un Dispositivo Medico **CE** 0373  
Aut. Min. del 18/12/2020  
Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze  
d'uso contenute nel foglio illustrativo.

#### Informazione per medici e farmacisti:

tutti i prodotti Phyto Garda sono disponibili anche presso i **grossisti** di zona. Per eventuali prodotti mancanti o per conoscere il tuo **responsabile** di zona, contatta il nostro front office al numero **045 6770222** oppure tramite e-mail: [info@phytogarda.it](mailto:info@phytogarda.it).

#### Informazione per i consumatori:

i prodotti Phyto Garda sono disponibili in tutte le farmacie e parafarmacie.

**PHYTO  
GARDA**  
Medical Line

# LA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE



di **Giulio Francesco Valeriano**,  
farmacista, operatore di nutrizione olistica e aromaterapia,  
naturopata

**P**rendersi cura di se stessi non vuol dire solo garantirsi una buona qualità di vita: è anche un atto di responsabilità verso se stessi, verso i propri cari e non ultimo verso la società.

**Mantenere o migliorare il proprio stato di salute dipende molto dalle scelte personali in termini di prevenzione intese anche come scelte comportamentali.**

**Tra queste, gioca un ruolo chiave la consapevolezza che l'alimentazione è alla base dello star bene e della propria salute.**

**Ma il cibo sarà presto anche la nuova frontiera della sostenibilità ecologica e della salvaguardia non solo del nostro corpo, ma dell'intero pianeta.**

**Fondamentale è anche una buona idratazione, e talvolta può tornare utile servirsi di una tecnica come quella del drenaggio, capace di stimolare il rinnovamento dell'organismo e**

**particolarmente ai cambi di stagione o dopo periodi di stress dovuti magari a comportamenti alimentari sbagliati o anche a terapie farmacologiche.**

Il cibo gioca un ruolo centrale nella vita di ogni essere vivente. Nella specie umana esso non rappresenta solo un sostentamento ma è tradizione, cultura, socialità e finisce per influenzare ed essere influenzato anche dalla sfera psicologica. Sempre più persone sono attente alla propria alimentazione, essendone sempre più consapevoli e puntando all'obiettivo di "alimentarsi consapevolmente per nutrire l'organismo", ovvero di conoscere sempre più a fondo il cibo che si assume e ciò che apporta al proprio organismo. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il famoso filosofo tedesco Ludwig Feuerbach; è anche vero che mangiamo ciò che siamo, influenzati spesso dal marketing pubblicitario capace di in-



durre necessità, spingendoci a consumare cibo acriticamente per seguire le mode alimentari o soddisfare un desiderio dettato dall'appetito. Per assecondare queste esigenze, il cibo viene spesso trattato, manipolato per renderlo più desiderabile, appetibile palatabile, migliorandone l'aspetto estetico e modificandone l'odore originale.

Le tecniche di conservazione del cibo si sono evolute e vanno ben oltre la semplice necessità di proteggere il cibo dal deterioramento naturale. Siamo sempre più abituati a mangiare alimenti modificati dalla mano dell'uomo per renderli più "presentabili". Eppure la scelta del proprio cibo influisce sul singolo individuo e di riflesso sulla collettività locale prima e globale poi, con tutto quel che comporta la produzione di cibo in termini di ricadute ambientali: oggi si parla sempre più spesso di produzione alimentare e impronta del carbonio.

Prima di entrare nell'argomento, partiamo da una considerazione semantica.

Meglio parlare di alimentazione o di nutrizione? L'alimentazione è un atto volontario e pertanto l'educazione alimentare può essere determinante nella scelta del proprio cibo; la nutrizione è un atto involontario costituito da una serie di processi fisiologici per cui il nostro organismo è programmato, per ricavare dal cibo i suoi costituenti che riutilizzerà assemblandoli per le proprie necessità energetiche, plastiche, di regolazione.

Storia, cultura, tradizioni e mode influenzano le nostre scelte alimentari determinando lo stato nutrizionale, per cui essere consapevoli e saper scegliere il proprio cibo diventa indispensabile per garantire all'organismo i nutrienti di cui necessita per il suo corretto funzionamento nelle varie fasi della vita. Il cibo contiene i nutrienti.

Tra questi vitamine e sali minerali costituiscono i micronutrienti (l'organismo necessita di basse quantità), mentre proteine, lipidi o grassi, e glucidi o carboidrati sono i macronutrienti (le quantità di cui necessitiamo sono maggiori).

## **L'organismo utilizza micro e macronutrienti per svolgere le seguenti funzioni:**

- **plastica o costruttrice**, svolta principalmente dalle proteine, in parte dai lipidi e in minor misura dai glucidi.

Anche alcuni sali minerali, quali calcio e fosforo concorrono a tale funzione per la formazione delle ossa.

- **energetica**, prevalentemente compiuta dai glucidi e lipidi, mentre solo in parte dalle proteine.

- **regolatrice o protettiva**, essenzialmente svolta da vitamine, sali minerali, dall'acqua e dalla fibra alimentare, in parte da proteine e lipidi.

Non esiste alimento che contenga tutti i principi

nutritivi, per cui è importantissima la variabilità alimentare per garantire l'apporto di tutti i nutrienti indispensabili al buon funzionamento dell'organismo, garantendone crescita, sviluppo e capacità di riparazione.

Una alimentazione consapevole e dunque sana e corretta garantisce la crescita e lo sviluppo ottimale, preservando lo stato di salute, riducendo il rischio di contrarre disturbi e patologie tipiche di una scorretta alimentazione. Perché la scelta alimentare sia sana e corretta bisogna tenere sempre a mente tre parole:

-moderazione : gli eccessi alimentari causano sovrappeso e obesità, tipici fattori di rischio che arrecano danno all'organismo, ma anche una alimentazione scarsa e povera di uno o più nutrienti espone l'organismo a danni seri.

-varietà : consumare di tutto evitando di assumere sempre gli stessi cibi, in modo da garantire l'introduzione di tutte le sostanze necessarie e evitare accumuli di sostanze nocive.

-equilibrio : abitudine e costanza nel mantenere la giusta proporzione tra i vari alimenti, senza eccedere in uno o più ed essere carenti in altri. La consapevolezza che il cibo diventa parte integrante di noi. La scelta oculata della propria alimentazione può fare la differenza nel rispetto del proprio stato di salute. E' un atto di responsabilità principalmente verso se stessi e poi verso la società e può essere un atto rivoluzionario per la costruzione di una società migliore, più equa, più sana.

## **RINNOVARE L'ORGANISMO CON IL DRENAGGIO**

Il drenaggio è una metodica terapeutica di stimolazione dolce degli emuntori, pelle, fegato, polmoni, reni, intestino, ovvero gli organi deputati all'eliminazione delle sostanze di scarto o dannose dall'organismo.

La tecnica si basa sull'assunzione di alcune piante specifiche che hanno la capacità di interagire con l'organismo umano stimolando gli organi "spazzini" ad eliminare le tossine.

Ogni popolazione si serve delle proprie piante, quelle con cui ha imparato a convivere nell'arco di millenni.

La tradizione erboristica mediterranea ha le sue piante comprovate da una lunga esperienza.

## **ALCUNE PROPOSTE PER IL DRENAGGIO**

1. Una triade nota tra le piante utili per il drenaggio: *Cynara Scolymus* per il fegato, *Taraxacum officinale* per fegato e reni, *Arctium lappa* per la pelle.

2. Altra triade molto usata è quella costituita da *Cynaria*, *Taraxacum*, *Fumaria*.

3. La *Pilosella* (*hieracium Pilosella*) è un'altra pianta molto utile per il drenaggio, aiuta ad eliminare i liquidi in eccesso grazie alla sua azione diuretica.

4. Anche la *Betulla* (*betulla pubescens* e *betulla pendula*) viene usata per la sua delicata azione diuretica. L'efficacia di queste due piante è dovuta al loro contenuto in flavonoidi.

Il metodo più semplice per utilizzare i benefici di queste piante è servirsi delle tinte madri T.M. o soluzioni. Una consolidata tecnica di drenaggio prevede l'uso di 20 gocce due volte al giorno per 40 giorni. Esistono in commercio anche ottimi integratori alimentari contenenti il mix di piante specifiche, sia in opercoli che in soluzione da diluire.



# VICKS VAPORUB STIMOLA POSITIVAMENTE I SENSI IN CASO DI RAFFREDDORE<sup>1</sup>

<sup>1</sup>J. D. HULL ET AL. A Survey of the Experience and Impact of Acute Upper Respiratory Tract Infections on People in Six Countries in the 2011/2012 Common Cold and Flu Season, *Open Journal of Respiratory Diseases*, 2013, 3, 175-187 / <sup>2</sup>Ricerca di mercato P&G effettuata su 426 consumatori (28 Aprile 2021. Study: Vicks Cough and Cold Claims Study Italy, TolunaQuick Surveys, Question 1) / <sup>3</sup>R. Eccles and O. Weber, Mechanisms of symptoms of common cold and flu, 2009 Birkhäuser Verlag Basel/Switzerland / <sup>4</sup>Vicks VapoRub Riassunto delle Caratteristiche del Prodotto / <sup>5</sup>McKemy D. Neuhauser W, Julius D. Identification of a cold receptor reveals a general role for TRP channels in thermosensation. *Nature*, 416:52-587 / <sup>6</sup>Sara J. Bonvini, Maria G. Belvisi, Cough and airway disease: The role of ion channels. *Pulmonary Pharmacology & Therapeutics* 47 (2017) 21 e 28 / <sup>7</sup>P.V. Dipinigitis and al. Antitussive Drugs—Past, Present, and Future *Pharmacological Reviews* April 2014, 66 (2) 468-512; / <sup>8</sup>Geppetti, P., Patacchini, R., Nassini, R. et al. Cough: The Emerging Role of the TRPA1 Channel. *Lung* 188, 63-68 (2010). / <sup>9</sup>Macpherson LJ, Hwang SW, Miyamoto T, Dubin AE, Patapoutian A. Story GM: More than cool, promiscuous relationships of menthol and other sensory compounds. *Mol Cell Neurosci*. 2006 Aug;32(4):335-43. / <sup>10</sup>Xu H, Blair NT, Clapham DE. 2005. Camphor Activates and Strongly Desensitizes the Transient Receptor Potential Vanilloid Subtype 1 Channel in a Vanilloid-Independent Mechanism. *Journal of Neuroscience*. 25(39): 8924-37. / <sup>11</sup>Eccles, R., Jawad, M., Ramsey, D.L. and Hull, J.D. (2015) Efficacy of a Topical Aromatic Rub (Vicks VapoRub®)-Speed of Action of Subjective Nasal Cooling and Relief from Nasal Congestion. *Open Journal of Respiratory Diseases*, 5, 10-18 / <sup>12</sup>Eccles R. Menthol: effects on nasal sensation of airflow and the drive to breathe. *Curr Allergy Asthma Rep*. 2003;3(3):210-4 / <sup>13</sup>Packman EW, London SJ. The utility of artificially induced cough as a clinical model for evaluating the antitussive effects of aromatics delivered by injunction. *Eur J Respir Dis Suppl*. 1980;110:101-109.

IMS\_VCK 10\_2021 Depositato AIFA in data: 26/10/2021

RCP incluso tramite QR Code o link a seguire:  
[https://farmaci.agenziafarmaco.gov.it/aifa/servlet/PdfDownloadServlet?pdfFileName=footer\\_002125\\_021625\\_RCP.pdf&retry=0&sess=m0b1l3](https://farmaci.agenziafarmaco.gov.it/aifa/servlet/PdfDownloadServlet?pdfFileName=footer_002125_021625_RCP.pdf&retry=0&sess=m0b1l3)

Materiale promozionale destinato ai farmacisti.  
VIETATA LA DISTRIBUZIONE O L'ESPOSIZIONE AL PUBBLICO.



Quando si è affetti dal raffreddore, spesso il disagio del paziente va molto al di là dei semplici sintomi. Uno studio su consumatori condotto su più di 3000 soggetti in 6 Paesi Europei ha dimostrato che le infezioni del tratto respiratorio superiore (URTIs - Upper Respiratory Tract Infections), come il raffreddore, possono avere effetti negativi anche sul sonno e sul tono dell'umore in generale.

Non è una sorpresa che, in base ad una ricerca fatta su 426 consumatori italiani, **più dell'80% cerchino, per tosse e raffreddore, un medicinale che non solo dia sollievo dai sintomi, ma stimoli anche in modo positivo i sensi<sup>2</sup>.**

## PERCEZIONE SENSORIALE DEI SINTOMI

Un sintomo per definizione è una condizione che il paziente "sente", e viene percepito in conseguenza della stimolazione dei nervi sensitivi. I nervi cranici, come ad esempio il ramo oftalmico e il ramo mascellare del trigemino, che innervano il rino-faringe, sono importanti per la generazione sintomi di URTI<sup>3</sup>.

## IL POTERE DEI VAPORI TERAPEUTICI E DEGLI STIMOLI POSITIVI

Vicks VapoRub usa ingredienti attivi balsamici (Mentolo, Eucaliptolo, Canfora, Olio essenziale di trementina) per dare sollievo dai 3 sintomi del raffreddore<sup>4</sup>.

I principi attivi di Vicks VapoRub interagiscono con i cosiddetti termorecettori del freddo del tratto respiratorio superiore<sup>5,6,7,8,9,10</sup>.

- ✓ creando la percezione di maggior passaggio di aria e dando sollievo dalla congestione nasale<sup>11,12</sup>,
- ✓ riducendo la frequenza della tosse<sup>13</sup>.

## AGISCE VELOCEMENTE<sup>11,13</sup>

Diversamente dai medicinali per somministrazione orale, che devono venire assorbiti ed entrare nel circolo sistemico per poter agire, i vapori terapeutici di Vicks VapoRub iniziano ad agire velocemente sui sintomi del raffreddore<sup>11</sup>.

- ✓ Uno studio clinico condotto in collaborazione con i ricercatori del Common Cold and Nasal Research Centre all'Università di Cardiff nel 2015, dimostra che i **pazienti che usano Vicks® VapoRub sperimentano differenze significative, rispetto al gruppo di controllo, in relazione alla sensazione di "respiro fresco" dopo 23 secondi, e in relazione alla decongestione nasale dopo 62 secondi<sup>11</sup>.**
- ✓ Un altro studio clinico dimostra che Vicks VapoRub riduce significativamente la frequenza della tosse dopo 30 minuti, rispetto al gruppo di controllo<sup>13</sup>.

## STIMOLA I SENSI

- ✓ Vicks VapoRub può essere applicato su petto, schiena e collo per rilasciare i suoi **principi attivi balsamici** come il mentolo che porta un iniziale effetto rinfrescante<sup>4,5</sup>.
- ✓ Una sensazione rinfrescante simile si percepisce a livello delle vie aeree superiori respirando i vapori di mentolo<sup>11,12</sup>.

Dal 1985 i vapori balsamici di Vicks VapoRub sono utilizzati contro il raffreddore. La sua azione è dovuta ai suoi principi attivi balsamici che danno sollievo dai sintomi del raffreddore<sup>4</sup>.

Prezzo al pubblico: 14.15€\* (100gr) - 9.95€\* (50gr)

Classe di rimborsabilità: classe C

Classificazione ai fini della fornitura: OTC - medicinale di automedicazione

\*Prezzo raccomandato - il prezzo finale è a totale discrezione del rivenditore

Tuttavia, prima ancora del consiglio fitoterapico, è bene ricordare un concetto chiave: una alimentazione povera di grassi e zuccheri, ricca di frutta e verdura (preziose fonti di vitamine, sali minerali e fibre) e soprattutto di acqua è fondamentale per un buon drenaggio.

Noi farmacisti dovremmo sempre consigliare di bere in misura adeguata.

Semplice come bere un bicchier d'acqua! Eppure, bere un bicchier d'acqua per molte persone pare non sia poi così facile. Solitamente si adducono varie scuse: "non ho sete", "dimentico di bere", "l'acqua mi gonfia la pancia"...ecc.

A livello comunicativo, può tornare utile ricordare ai clienti che non bisogna aspettare di avere sete per bere: la sete è un campanello di allarme che avverte che le nostre riserve idriche stanno terminando. Per ricordare di bere si possono usare i cosiddetti segnali caldi di cui parla il dottor Luca Mazzucchelli (psicologo, vicepresidente dell'ordine degli psicologi di Milano), ovvero degli stratagemmi che ci ricordino di bere, come mettere una bottiglietta d'acqua dove per forza dobbiamo vederla: sulla scrivania, sul sedile dell'auto o in altri luoghi dove non possiamo non notarla. Oppure si può legare il gesto del bere ad altri comportamenti abitudinari che ci richiamino alla mente che DOBBIAMO BERE.

Possiamo anche spiegare al pubblico il perché bere sia di fondamentale importanza. Siamo costituiti per buona parte di acqua, un buon 70% di noi è costituito di acqua.

Questo liquido vitale è parte integrante delle nostre cellule, dei nostri tessuti e dei nostri organi. Il buon funzionamento del nostro organismo è intimamente legato alla corretta idratazione, alla giusta quantità di acqua. Le reazioni biochimiche che caratterizzano il nostro funzionamento, che ci permettono di vivere e alle nostre cellule e ai nostri organi di assolvere alle loro funzioni vitali sono possibili solo in presenza delle giuste quantità di questo preziosissimo liquido.

Vista l'importanza dell'idratazione, è giusto che noi farmacisti non sottovalutiamo la questione e che lavoriamo per far diventare un compor-

tamento sano, come quello di bere acqua, una abitudine. Quando l'abitudine si sarà radicata, l'atto di bere acqua non sarà più uno sforzo. Ricordiamo che l'acqua è acqua, mentre le altre bibite di cui spesso abusiamo, contengono anche acqua ma soprattutto apportano eccessi di zuccheri, conservanti e altre sostanze chimiche aggiunte per creare dipendenza e indurci a consumarle di frequente. Come insegna la mindfulness, siamo presenti in ciò che facciamo, cominciando dalle nostre scelte affinché siano consapevoli.

## ALCUNE NOZIONI DI CONSAPEVOLEZZA SULL'IMPORTANZA DI IDRATARSI QUOTIDIANAMENTE

- **L'acqua è presente in tutti i nostri distretti**, da quello cellulare dove sono distribuiti gli organelli citoplasmatici a quello extracellulare. Gli scambi di nutrienti e l'eliminazione delle scorie che avvengono tra questi due distretti sono possibili solo grazie alla presenza di acqua.

- **L'acqua è responsabile della volemia del sangue, del sostegno e turgore degli organi.** Una pelle ben idratata appare più vitale e luminosa, elastica. L'acqua ha un effetto lifting che permette alla pelle di mantenersi in forma e previene e ritarda l'invecchiamento cutaneo.

- Tra le tante funzioni dell'acqua c'è anche **la termoregolazione**, la capacità innata del nostro organismo di mantenere la sua temperatura vitale, assicurando che ogni reazione biochimica in ogni distretto avvenga alla corretta temperatura.

- **Regola la sudorazione**, fondamentale tanto per regolare il nostro "termostato" interno quanto per eliminare le scorie che le altre vie di escrezione non hanno eliminato (feci, urine, respiro) e per le quali è sempre l'acqua a fare da mezzo di scambio e di trasporto.