

Presenti a Bologna
dal 20 al 22 aprile 2018
Padiglione 26 - Stand B63

Calendario della Salute® 2019

Il nostro calendario è appeso da 33 anni nelle case di tante famiglie italiane.

Siamo stati i **primi** ad avere... in calendario un viaggio lungo 12.052 giorni all'insegna della prevenzione e dell'educazione sanitaria, per sensibilizzare gli utenti delle farmacie alla conoscenza e al rispetto di tutte le regole fondamentali per condurre uno stile di vita sano ed equilibrato. Il nostro vademecum è anche il

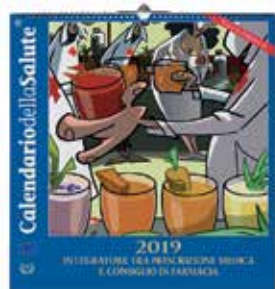
più diffuso a livello nazionale e, grazie agli approfondimenti mensili dei migliori esperti del settore e a vivaci illustrazioni, ha scandito il tempo di tante famiglie che si sono accostate a tematiche scientifiche complesse con semplicità. Continua anche nel 2019 con il nuovo **Calendario della Salute** il nostro impegno a fianco dei farmacisti, che sono da sempre attenti a tutelare il benessere psicofisico della collettività.



Calendario olandese

Integratori: tra prescrizione medica e consiglio in farmacia

In collaborazione con l'Università degli Studi di Pavia



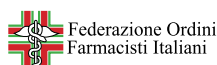
Calendario compatto da parete



Calendario da tavolo

Info e novità su
www.calendariodellasalute.it

Con il patrocinio di



SCACCO MATTO ALLA CISTITE

TANTE MOSSE PER VINCERE LA PARTITA CONTRO LA CISTITE



A CURA DI
ALEX CREMONESI
DIVISIONE SCIENTIFICA PHYTOGARDA

La cistite è una fastidiosa infiammazione della mucosa vescicale dovuta ad infezioni batteriche che popolano l'ultimo tratto dell'intestino: principalmente Escherichia coli ma anche Proteus Vulgaris e Klebsiella. Giunti in vescica i patogeni possono moltiplicarsi in modo esponenziale e produrre l'infezione e l'infiammazione della mucosa. Ogni anno in Italia sono oltre 9 milioni gli episodi di cistite con una incidenza molto maggiore nelle donne. L'uretra femminile è infatti decisamente più corta e vicina allo sfintere anale rispetto a quella maschile e tale caratteristica, oltre all'assenza di liquido prostatico che possiede azione battericida e ad altre peculiarità anatomiche sfavorevoli, spiega in parte perché la cistite sia un fenomeno di cui spesso soffre il gentil sesso. Il fastidio può comparire una sola volta nella vita o ripresentarsi in maniera più o meno recidivante; in soggetti predisposti, il disturbo compare frequentemente con notevole disagio ed impatto sulla qualità della vita. Il sintomo tipico è l'impellente sensazione della necessità di minzione diurna e notturna, talvolta accompagnata da dolore e brividi, tenesmo vescicale, urine torbide o maleodoranti. Se trascurata, l'infezione può raggiungere, in casi rari, le alte vie urinarie provocando una malattia infiammatoria a carico di reni e pelvi renali, detta pielonefrite.

CAUSE FREQUENTI: DEFICIT IMMUNITARIO E CATTIVE ABITUDINI

I fattori scatenanti la cistite sono numerosi e vari, sia fisiologici sia comportamentali, anche concomitanti tra loro. Una debilitazione del sistema immunitario legata ad esempio allo stress, all'alimentazione o all'uso di antibiotici, può renderci particolarmente suscettibili all'infezione. Tra gli altri aspetti fisiologici frequenti nei soggetti affetti da cistite possiamo individuare la stitichezza che comporta una maggior stasi delle feci che aumenta il potenziale di contaminazione batterica ascendente delle vie urinarie. Oltre ai casi sopra descritti, sono sicuramente molto importanti, ma anche di facile rimedio, le cattive abitudini. Tra tutte, la più dannosa è quella di bere poca acqua con diminuzione della diuresi, maggior ristagno di urina nella vescica che comporta un aumentato rischio di moltiplicazione batterica. La scarsa igiene intima rappresenta sicuramente un altro fattore cruciale. Anche l'utilizzo di detergenti intimi troppo aggressivi, che alterano la normale composizione e l'equilibrio della flora vaginale, può rappresentare un importante fattore di rischio. Dal punto di vista alimentare bisognerebbe invece limitare, o meglio evitare, cibi e bevande che possano irritare le vie urinarie come ad esempio: alcolici, caffè, cioccolato, peperoncino, spezie e carne di maiale. Al presentarsi del problema, è importante bere molti liquidi, almeno 1,5-2 litri al giorno, indossare abbigliamento intimo di cotone per favorire la traspirazione e porre particolare attenzione alle forme igienico-comportamentali.

REGISTRO DI ENTRATA E USCITA STUPEFACENTI BUONI ACQUISTO



Normative vigenti e massima semplicità in sole 50 pagine. L'invio del registro e del bollettario è gratuito per i soci che ne fanno richiesta a Utifar

REGISTRI E BOLLETTARI UTIFAR

Per l'acquisto contattare la segreteria di Utifar al numero 0270608367

RIMEDI NATURALI

I LIMITI DEL TRATTAMENTO FARMACOLOGICO

La diagnosi di cistite è basata sull'anamnesi dei sintomi riportati dai pazienti, da un esame specifico delle urine e, se necessario, da un antibiogramma. Generalmente vengono prescritti farmaci sintomatici, in particolare antidolorifici, antispastici e antibiotici. Questi ultimi, acquistati con prescrizione medica, risultano utili nel risolvere l'infezione batterica ma perdono via via la loro efficacia nel caso di infezioni urinarie ricorrenti a causa del possibile sviluppo di antibiotico-resistenza. L'utilizzo di alternative naturali rappresenta quindi una risorsa, sia nella prevenzione sia nel trattamento, per combattere gli episodi di cistite, specie se ricorrente, al fine di limitare l'uso dell'antibiotico solo nei casi più importanti.

QUALI RIMEDI NATURALI: LA SCACCHIERA FITOTERAPICA

Gli effetti benefici dei fermenti lattici sono ampiamente documentati: anche nel caso della cistite, l'ampia letteratura scientifica a disposizione ci suggerisce come l'utilizzo dei fermenti lattici ne diminuiscano la durata e l'intensità, sfavorendo il ripresentarsi della problematica. In primo luogo, quest'azione si esplica principalmente attraverso il rafforzamento del sistema immunitario. Secondariamente, i fermenti lattici agiscono sulla composizione della flora intestinale migliorando il transito intestinale, sfavorendo i fenomeni stitici ed inibendo la crescita di patogeni che possono trasferirsi alla vescica causando infezioni. I fermenti lattici quindi, come la linea dei pedoni nel gioco degli scacchi, rappresentano la nostra prima difesa e l'integrità della flora batterica ci protegge dai primi attacchi dell'avversario, i batteri che causano l'infezione. Seguendo la metafora, nella partita a scacchi contro la cistite, quando la nostra prima difesa cede, la mossa migliore da intraprendere è far avanzare il cavallo, che nel nostro caso è rappresentato dal Cranberry, detto anche Mirtillo Americano.

Questo buonissimo frutto è ricco di proantocianidine che svolgono un'azione antiadesiva per i batteri patogeni che raggiungono la vescica. In pratica, sono in grado di opporsi all'attecchimento del batterio alle cellule epiteliali vescicali bloccando le adesine, molecole proteiche atte all'adesione poste su appendici filamentose detti pili, e quindi disinnescano il sistema di ancoraggio del batterio alla mucosa vescicale. Tra le protoantocianidine, le attive ed efficaci sono quelle appartenenti alla categoria A, indicate con l'acronimo PAC-A, la cui percentuale nell'estratto di Cranberry viene determinata con precisione tramite una speciale analisi analitica denominata BL-DMAC. La letteratura scientifica raccomanda l'assunzione di almeno 36 mg di PAC-A al giorno durante il fastidio o come preventivo, meglio assunti alla sera per concentrare i principi attivi nell'urina dove potranno agire per tutta la notte. Un'altra utilissima pedana della nostra scacchiera è l'alfiere che ha la capacità di muoversi in diagonale e colpire lontano. Nel caso delle cistiti, questo utile alleato è l'estratto di foglie di Uva ursina che contiene Arbutina, un potente composto fenolico disinfettante delle vie urinarie. Questa particolare sostanza viene più volte metabolizzata nell'organismo dopo l'assunzione fino ad arrivare nella sua forma attiva alla vescica dove svolgerà la sua azione antisettica in loco. Per combattere l'avversario, la cistite, possiamo sfruttare anche il gioco laterale delle torri: le mucillagini della Malva hanno un'azione calmante e lenitiva in grado di dare sollievo fin dalla prima somministrazione mentre i suoi tannini e antociani svolgono una blanda azione anti-infiammatoria. Infine, l'utilizzo di piante specifiche dall'azione drenante come l'Ortosifon, detto Tè di Giava, l'Ortica, la Pilosella e i Peduncoli di Ciliegio, aumentano la diuresi, facilitando il processo di espulsione dei batteri e potenziando l'efficacia degli altri estratti naturali.



NON SOLO PIANTE MEDICINALI

Il D-Mannosio è un monosaccaride, uno zucchero semplice, che si trova sia nella forma libera sia come molecola base di polisaccaridi quali i mannani.

I batteri, grazie alle adesine presenti sui pili, sono in grado di attecchire alla parete vescicale, riprodursi e provocare l'infezione. A seconda dei batteri possiamo distinguere due tipi di pili: quelli mannosio-sensibili (Tipo I) e mannosio-resistenti (tipo P).

Il D-Mannosio è in grado di legare i pili mannosio-sensibili, neutralizzando la loro capacità adesiva ed impedendo quindi al batterio di attecchire così da essere espulso con la minzione.

Questo meccanismo è già naturalmente sfruttato dalla mucosa urinaria che secerne attivamente glicoproteine con residui di mannosio. Poiché i pili mannosio sensibili sono presenti sulla superficie di molti E. Coli responsabili di infezioni urinarie, l'assunzione di mannosio integra questo naturale meccanismo di difesa dell'organismo nei confronti delle cistiti. Generalmente il D-Mannosio viene assunto in dose da 500 mg fino ad 1 grammo die per i casi importanti, rappresentando l'ultima pedana della nostra scacchiera, la regina, per vincere la partita e battere la cistite.

Scacco matto!