



TEARHEMP®

Star bene in Natura



TEARHEMP® COMPLEX

CBD dal 3 al 30% in olio di semi di Canapa Biologico

Tearhemp® Complex contiene 8 aminoacidi essenziali, ricchi di Omega3 e di Omega6, Vitamina B2, Vitamina B12 e Vitamina E, antiradicali liberi, un'efficace formula anti-invecchiamento, è un coadiuvante naturale per il mantenimento in salute del nostro organismo.



- Prodotto e Coltivato in Italia
- Canapa Sativa L. Biologica
- Prodotti di alta qualità, certificati con analisi.
- Non più dello 0,1% di contenuto di THC.



LE DIVERSE FACCE DELL'ANSIA



di **Piera Francesca Rasera**,
Responsabile marketing scientifico Phyto Garda

I disturbi d'ansia rappresentano un gruppo di malattie che rendono la vita delle persone piena di agitazione immotivata e sono caratterizzati da una serie di sintomi, più o meno intensi, che coinvolgono il sistema nervoso, il sistema cardiocircolatorio, il sistema muscolare e respiratorio a seconda della tipologia di disturbo. Per essere considerata normale, l'ansia deve avere una funzione adattiva per l'individuo, cioè deve migliorare la nostra capacità di adattarci alle situazioni più stressanti. Ad esempio, se uno studente universitario non avesse il minimo timore di superare un esame probabilmente non passerebbe molto tempo a studiare, rischiando di non superare la prova. Diversamente, in una situazione diametralmente opposta, in cui questo stesso studente fosse paralizzato dalla paura di non farcela, l'ansia interferirebbe negativamente con la sua performance.

Quest'ultimo atteggiamento è di tipo disadattivo e descrive un'ansia di tipo patologico. L'ansia patologica ha il potere di togliere lucidità nell'affrontare una situazione particolarmente impegnativa proprio perché diventa essa stessa il problema da affrontare. Il giusto atteggiamento di fronte ad una situazione stressante e particolarmente impegnativa sarebbe quello di sviluppare un'ansia fisiologica e adattativa, cioè uno stato di tensione psicologica e fisica diretta a portarci a superare la prova. Quando si parla di ansia si pensa a una condizione "democraticamente distribuita", che dovrebbe interessare uomini e donne, senza guardare al sesso, al lavoro o alla condizione sociale. Ma da una revisione sistematica degli studi sul tema, condotta dall'università di Cambridge, emerge che per le donne il rischio di soffrirne è doppio rispetto agli uomini, e che questo disturbo è diffuso soprattutto in Europa e Nord America.

I dati presenti in letteratura si riferiscono a diverse tipologie di disturbi d'ansia e sembrano concordi nel confermare che la "forbice" si allarga sempre a favore delle donne. La risposta è di natura fisiologica e chimica. Uno studio sulle differenze tra uomo e donna ha analizzato il tipo di risposta allo stress e pare che vi sia un maggiore utilizzo della corteccia prefrontale-parietale mediale nello sperimentare l'ansia soggettiva nelle donne, mentre un minore utilizzo di questo circuito è stato associato ad aumentati stati soggettivi di ansia negli uomini. Studi di questo tipo hanno implicazioni per comprendere le differenze specifiche di genere nell'ansia indotta dallo stress e la vulnerabilità ai disturbi clinici ad esso legati.

In caso di stati ansiosi ricorrenti il primo passo è sicuramente quello di comprenderne i motivi e cercare di rimuoverli, se possibile, praticare regolare attività fisica e implementare alcune tecniche di respirazione che aiutino a rilassare la mente anche al fine di favorire un sonno ristoratore. È frequente, infatti, il legame tra ansia e insonnia: i disturbi d'ansia possono interferire con la capacità di riposare bene creando un circolo vizioso. Molto spesso stress eccessivo, preoccupazione e pensieri ossessivi sono fonte d'insonnia. Viceversa, la carenza di sonno riduce sensibilmente la capacità di pensare positivamente, portando a fenomeni d'ansia sempre più intensi fino alla manifestazione del disturbo depressivo maggiore.

Un valido aiuto ci viene dalla medicina naturale: la fitoterapia offre molti rimedi utili dalla specifica azione rilassante ed equilibrante.

TIGLIO: L'attività per cui si utilizza più di frequente è l'azione calmante conferita dalla vitexina, un flavonoide che agisce come spasmolitico, sedativo e ansiolitico naturale. I principi attivi sono contenuti nei fiori. Agisce secondo tre modalità: aumentando i livelli ematici di serotonina, a livello dell'asse cortico-ipotalamico e sul centro del sonno. Per questo trova indicazione su tutte le manifestazioni somatiche dovute ad ansia (palpitazioni, ipertensione arteriosa lieve su base nervosa, problematiche nervose somatizzate a livello dell'apparato digerente).

BIANCOSPINO: è un arbusto o piccolo albero spontaneo, che cresce facilmente in ogni dove, in grado di raggiungere anche i 6-10 metri d'altezza. L'estratto di questa pianta contiene naturalmente flavonoidi (rutina, vicemina, iperoside, orientina,

vitexina e quercetina) che esplicano funzioni benefiche sui pazienti eccessivamente nervosi, ansiosi, con attacchi di panico e disturbi del sonno.

MELISSA: pianta ufficialmente approvata per il trattamento degli stati di agitazione e dell'insonnia grazie al suo contenuto di flavonoidi e alcaloidi che agiscono sul SNC sedandolo. Ciò è dovuto alle proprietà antispastiche e sedative di cui questa pianta è dotata. L'azione sedativa viene esercitata attraverso l'inibizione dell'enzima GABA-transaminasi, responsabile della degradazione del GABA, il neurotrasmettitore inibitorio più importante del nostro SNC.

ESCOLZIA: pianta erbacea perenne coltivata come annuale, originaria dell'Arizona, California e Oregon caratterizzata da fusti prostrati che si allargano a formare dei cespugli alti. Costituita da alcaloidi benzilisoquinolinici e benzofenidrinici che esercitano un'azione sedativa sul SNC con effetti sedativi e ansiolitici. È ben tollerata anche in età pediatrica.

VALERIANA: viene usata nella cura dei disturbi del sonno e nella terapia complementare di alcuni tipi di sindrome ansiosa (attacchi di panico, crisi di angoscia, tremori, crampi addominali, irritabilità, vertigini psicogene). In seguito all'assunzione, si assiste a un incremento dei livelli di GABA nello spazio sinaptico, ottenuto tramite l'inibizione del reuptake e l'aumento della secrezione dello stesso neurotrasmettitore. Per il trattamento dell'agitazione si consiglia di assumere circa 0,4-0,8% di estratto di radici di valeriana 2-3 volte al dì. Sconsigliata sotto i 14 anni.

PASSIFLORA: è una pianta erbacea perenne, rampicante e ramificata, che possiede uno stelo robusto e legnoso capace di raggiungere i dieci metri di lunghezza. Viene raccomandata nell'irrequietezza nervosa, specie se accompagnata ad ansia, angoscia che si oppone al riposo e anormalità del ritmo cardiaco dovute ad eccessiva tensione. I flavonoidi in essa contenuti (come vitexina e iperoside) svolgono un'azione sul SNC, soprattutto a livello dei centri del sonno. Risulta d'aiuto in caso di stress, per combattere l'insonnia e nei casi di colon irritabile di origine nervosa. Nota è l'associazione con Tiglio e Valeriana.

L'ansia e lo stress fanno parte della quotidianità della vita di tutti, dobbiamo perciò cercare di tenerla sotto controllo affinché non interferisca con i nostri progetti.

Crescere nella Professione

**EVENTI
ECM**

La scuola ha l'obiettivo di diffondere la cultura galenica in modo critico e di fornire al farmacista le conoscenze più innovative in materia di preparazioni.

Le lezioni si svolgeranno sia in aula sia in un laboratorio attrezzato con macchinari e utensili di ultima generazione. I partecipanti saranno seguiti dalla guida esperta dei docenti Adalberto Fabbriconi, Piero Lussignoli, Mario Marcucci e Pietro Siciliano che proporranno diverse formulazioni supportate da una ricca documentazione scientifica.

CIASCUN CORSO PREVEDE
UN MINIMO DI 15
E UN MASSIMO DI 25 PARTECIPANTI

COSTO PER EVENTO:
SOCI UTIFAR € 270,00 - NON SOCI € 370,00
I CORSI POSSONO ESSERE FREQUENTATI
ANCHE SINGOLARMENTE

Sede dei corsi: Roma

sabato: Hotel Royal Santina, via Marsala 22
(zona stazione Termini)

domenica: Università La Sapienza, P.le Aldo Moro 5

**GLI APPUNTAMENTI PER IL 2020
SONO MOMENTANEAMENTE SOSPESI.
NON APPENA SARÀ POSSIBILE VI
AGGIORNEREMO SULLE NUOVE DATE**

Caspule, soluzioni e sospensioni per uso orale.
Le NBP e gli aspetti legislativi per poter gestire al meglio il laboratorio galenico.

Forme farmaceutiche ad uso dermatologico
(creme, gel, unguenti e paste). Lozioni a base di
Minoxidil e il mondo della tricologia.

Cannabis ad uso medico: gli aspetti legislativi, la
monografia tedesca, la fitobotanica e le varie tipologie
di preparazioni magistrali.

Farmaci orfani, preparazioni galeniche in pediatria,
in geriatria e tutto quello che si può realizzare in
laboratorio per gestire il paziente diabetico.

Le 100 e più formule che faranno decollare il tuo
laboratorio galenico con un attento sguardo alle
formule presenti nelle diverse farmacopee dell'UE.

Galenica veterinaria: legislazione, REV, teoria e
realizzazione di differenti forme farmaceutiche.
L'utilizzo della Cannabis raccontato da un medico
veterinario.

Compresse, cpr RDT, spatolate e con comprimitrice
manuale VICE. Le procedure da utilizzare per
preparazioni chemioterapiche e antineoplastiche.