



studio3farma



GARCINIA COMPOSTO 3F

Integratore alimentare a base di Garcinia utile per favorire il metabolismo dei lipidi e per controllare il senso di fame, Fucus utile per favorire l'equilibrio del peso corporeo, Bardana, Betulla e Gramigna utili per favorire il drenaggio dei liquidi corporei.



Composizione 3 cpr:

Garcinia e.s. 60% acido idrossicitrico	300 mg	
di cui acido idrossicitrico	180 mg	
Fucus e.s. 0,05% Iodio	300 mg	
di cui Iodio	150 mcg	(100%VNR*)
Bardana polv.	150 mg	
Betulla polv.	75 mg	
Gramigna polv.	75 mg	

* VNR: Valori nutritivi di riferimento. Regolamento 1169/2011.

80 compresse
15 €



9 0 2 1 0 5 3 2 1

Studio 3 Farma Srl
via Confin, 62/A - Torre di Mosto VE
info@studio3farma.it
www.studio3farma.it



TÈ VERDE

PROPRIETÀ E BENEFICI



di Paolo Levantino

farmacista clinico e consulente nutrizionale,
Presidente Agifar Palermo, webmaster di viverebene.info

La *camelia sinensis* è la pianta dalla quale si ottiene il tè, la bevanda più consumata al mondo. Da tale pianta si ottengono diverse varianti (tè Verde, tè oolong e il tè nero) differenti nell'aspetto, nel gusto, e nel contenuto chimico, a causa del diverso metodo di ottenimento. In particolare, il Tè verde è ottenuto da foglie leggermente torrefatte dopo la raccolta,

arrotolate a mano e seccate a fuoco dolce in modo da distruggere gli enzimi ed evitare ogni successiva fermentazione. Questo processo, che mantiene sia il colore verde sia il caratteristico sapore erbaceo della foglia, lascia intatto il contenuto originario in polifenoli. Rispetto al tè nero, il tè verde è quindi meno ricco di caffeina, ma più ricco di sostanze antiage.

PROPRIETÀ

• **Antiossidante** ¹⁻²

Diversi studi mostrano che la capacità antiossidante del tè verde è superiore a quella degli altri tè e di prodotti vegetali, come arancia, uva o pomodoro.

I polifenoli, contenuti nel tè verde, sono in grado di ridurre rapidamente i radicali liberi attraverso l'inibizione della perossidazione lipidica, l'attivazione di enzimi antiossidanti, la chelazione di ioni metallici, e la riduzione di meccanismi enzimatici pro-ossidanti. Grazie a ciò, il tè verde svolge un'azione antiage.

• **Riduce il rischio cardiovascolare** ³⁻⁴⁻⁵

Il tè verde protegge da ictus, ipertensione e arteriosclerosi, riducendo l'assorbimento intestinale di colesterolo, proteggendo le LDL dall'ossidazione, mantenendo elastiche le arterie e inibendo l'azione dell'enzima che converte l'angiotensina I in angiotensina II, riducendo l'ipertensione. Una metanalisi⁴ realizzata su 259.267 soggetti mostra che chi consuma tè verde aveva un rischio cardiovascolare ridotto rispetto ai soggetti che non ne consumavano.

• **Amico dell'igiene orale** ⁶⁻⁷

Grazie al contenuto di fluoro e catechine, il tè verde contribuisce alla prevenzione delle carie. Le catechine possono inibire, infatti, l'attività dei batteri che causano infezioni orali (*Streptococcus salivaris* e *Porphyromonas gingivalis*) e contrastano l'alitosi, eliminando la produzione di sostanze volatili contenenti zolfo, principali responsabili dell'alito cattivo.

• **Migliora le capacità cognitive** ⁸⁻⁹

Tramite l'azione combinata della caffeina che ha un'azione tonica, aumentando la capacità di concentrazione e la memoria, e della L-teanina che riduce lo stress psico-fisico.

• **Riduce il rischio di fratture, traumi e anche osteoporosi** ¹⁰⁻¹¹⁻¹²

Diversi studi mostrano che i polifenoli del tè verde modulano l'osteoblastogenesi e l'osteoclastogenesi, aumentando la densità minerale ossea, e frenando il processo di indebolimento dello scheletro. Uno studio durato 10 anni e condotto su 1200 donne intorno agli 80 anni, ha mostrato che bere almeno 3 tazze di tè al giorno ridurrebbe il rischio di fratture o traumi.

• **Toccasana per la pelle** ⁹⁻¹³

Il tè verde è in grado di proteggere la pelle da eritemi, scottature e dal foto-invecchiamento indotto dai raggi UV. In particolare, le catechine da un lato sono in grado di regolare la produzione di melanina, inibendo la tirosinasi ed evitando fenomeni di iperpigmentazione, dall'altro inibiscono l'attività della collagenasi e delle metalloproteasi, riducendo la formazione di rughe e mantenendo la pelle elastica e morbida.



• Può aiutare a stimolare il metabolismo¹⁻²⁻³⁻¹⁴

Alcuni studi suggeriscono che, assunto regolarmente e nel contesto di uno stile di vita attivo e di una dieta varia ed equilibrata, il tè verde possa aiutare ad assimilare meno grassi e a bruciare più calorie. In particolare, le catechine inibiscono l'attività della catecol-O-metiltransferasi (COMT), portando ad un aumento dei livelli di noradrenalina (NA), con un conseguente incremento dell'ossidazione dei grassi e della termogenesi. Tale azione potrebbe essere potenziata dalla caffeina che inibisce la fosfodiesterasi, con un conseguente aumento dei livelli di AMPc, il secondo messaggero intracellulare nella termogenesi, mediata da NA.

• Antitumorale¹⁵⁻¹⁶⁻¹⁷⁻¹⁸⁻¹⁹

Diversi studi mostrano che il tè verde protegge contro i processi cancerogeni indotti in diversi organi, come pelle, polmone, stomaco, colon, prostata e seno. Tale protezione è associata ad un aumento dell'apoptosi, a una riduzione della proliferazione cellulare, all'induzione di enzimi detossificanti, agli effetti antiossidanti e antiinfiammatori.

GUIDA AL CONSUMO

Consuma il tè con succo di limone appena spremuto. Fonte di vitamina C e antiossidanti, aumenta la capacità della bevanda di limitare i danni dei radicali liberi. Non consumarlo con il latte. La caseina contenuta nel latte inibisce l'attività delle catechine, riducendo le potenzialità antiossidanti e antiage del tè verde. Usa l'acqua in bottiglia o pura e filtrata, invece di quella del rubinetto, in modo da avere una bevanda meno amara e più antiossidante²⁰.

Bibliografia:

1. Lujan Xing, Hua Zhang, Ruili Qi, Rong Tsao, and Yoshinori Mine. Recent Advances in the Understanding of the Health Benefits and Molecular Mechanisms Associated with Green Tea Polyphenols. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 2019 67 (4), 1029-1043
2. Pastoriza S, Mesías M, Cabrera C, Rufián-Henares JA. Healthy properties of green and white teas: an update. *Food Funct.* 2017 Aug 1;8(8):2650-2662.
3. Yang CS, Wang H, Sheridan ZP. Studies on prevention of obesity, metabolic syndrome, diabetes, cardiovascular diseases and cancer by tea. *J Food Drug Anal.* 2018 Jan;26(1):1-13.
4. Pang J, Zhang Z Green tea consumption and risk of cardiovascular and ischemic related diseases: A meta-analysis. *Int J Cardiol.* 2016 Jan 1;202:967-74.
5. Lee J, Kim Y. Association between Green Tea Consumption and Risk of Stroke in Middle-Aged and Older Korean Men: The Health Examinees (HEXA) Study. *Prev Nutr Food Sci.* 2019;24(1):24-31.
6. Lagha AB, Groeger S. Green tea polyphenols enhance gingival keratinocyte integrity and protect against invasion by *Porphyromonas gingivalis*. *Pathog Dis.* 2018 Jun 1;76(4).
7. Khurshid Z, Zafar MS, Zohaib S, Najeeb S, Naseem M. Green Tea (*Camellia Sinensis*): Chemistry and Oral Health. *Open Dent J.* 2016;10:166-173.
8. Mancini E, Beglinger C, Drewe J. Green tea effects on cognition, mood and human brain function: A systematic review. *Phytomedicine.* 2017 Oct 15;34:26-37.
9. Prasanth MI, Sivamaruthi BS, Chaiyasut C, Tencomnao T. A Review of the Role of Green Tea (*Camellia sinensis*) in Antiphotoreaging, Stress Resistance, Neuroprotection, and Autophagy. *Nutrients.* 2019 Feb 23;11(2).
10. Zhang ZF, Yang JL, Jiang HC. Updated association of tea consumption and bone mineral density: A meta-analysis. *Medicine (Baltimore).* 2017 Mar;96(12)

Prodotti e iniziative di aziende selezionate



FORMAZIONE CONSAPEVOLE per lo sviluppo professionale e imprenditoriale della Farmacia e del Titolare:

le nuove attività.

Il 16 e il 17 Novembre, a Borgo di Cortefreda (Tavarnelle Val di Pesa - Firenze), si terrà il percorso formativo organizzato da Studio 3 Farma, azienda di produzione di integratori alimentari di proprietà di una famiglia di farmacisti, in collaborazione con il format di Renato Raimo rivolto a farmacisti titolari alla ricerca di quella consapevole professionalità, strumento per la farmacia che voglia confermarsi luogo di salute e di risposte esaurienti. Un percorso di formazione consapevole per lo sviluppo imprenditoriale e professionale della farmacia e del titolare che sarà suddiviso in 4 Sessioni: analisi delle attività per lo sviluppo imprenditoriale e professionale della farmacia e del titolare; analisi delle attività per lo sviluppo professionale e imprenditoriale del farmacista e della farmacia: applicazione dei fitoterapici in chiave moderna e loro integrazione con la nutraceutica sulla base delle indagini salutistiche; valorizzazione imprenditoriale dei prodotti a marchio.

Il numero dei partecipanti è limitato e le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 10 ottobre direttamente a Hotel Borgo di Cortefreda Via Roma, 191 - 50028 Tavarnelle Val di Pesa - Firenze -Tel. 0558073333 - Fax 0558076707.

Per info e modalità di iscrizione:

Studio 3 Farma,
segreteria organizzativa
Tel. 0421324846
info@studio3farma.it



DERIGYN TEA TREE OIL SELLA, L'ALLEATO PERFETTO PER L'ESTATE

È arrivata l'estate e il gran caldo che la caratterizza! Bagni in piscina, gite fuori porta, pomeriggi in spiaggia sono alcuni dei passatempi preferiti dagli italiani grandi e piccini, ma attenzione perché caldo e umido sono una delle principali cause di infezione poiché favoriscono la proliferazione dei funghi. Inoltre, il sole e la disidratazione, tipici della stagione estiva, causano un abbassamento delle difese immunitarie con conseguente aumento del rischio di infezioni. Senza contare i luoghi più frequentati d'estate, tra cui piscine, spiagge, bar affollati, dove il passaggio di molte persone, unito all'ambiente stesso, favoriscono il proliferare di germi. SELLA propone l'alleato perfetto per l'estate: il DERIGYN TEA TREE OIL, nel formato da 300 ml e 100 ml TRAVEL, ultima referenza in ordine di tempo nata all'interno della Linea di Dermocosmetici DERIGYN. Derigyn TTO è un detergente liquido per l'igiene intima quotidiana e delle pelli più sensibili alle aggressioni esterne, specie se ricorrenti. La presenza del TEA TREE OIL, un potente antibatterico e antimicotico naturale, aiuta a prevenire infezioni intime, proteggendo le mucose ed evitando l'insorgere di lievi irritazioni. Grazie alla sua formula con Glicerina e Vitamina E, deterge e tonifica dando una piacevole sensazione di igiene, freschezza e morbidezza. Ideale anche per la detersione del corpo. **SENZA PARABENI.**

Disponibile in 2 formati, un flacone da 300 ml e un flacone da viaggio da 100 ml, ideale da portare sempre con sé e per il BAGAGLIO A MANO.

Derigyn Tea Tree Oil 300 ml € 6,75

Derigyn Tea Tree Oil TRAVEL 100 ml € 2,85

IN FARMACIA www.sellafarmaceutici.it

**DA PHYTO GARDA:
FERMENTIX® ENZIMI**



Fermentix® enzimi è il nuovo integratore alimentare di Phyto Garda a base di fermenti lattici vivi (Lactobacillus plantarum LP01® e Bifidobacterium animalis lactis BS01®), Frutto-oligosaccaridi ed il complesso enzimatico Enzypool™. I Frutto-

oligosaccaridi e i fermenti lattici sono utili per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale. Enzypool™ è una miscela di enzimi digestivi (Bromelina, Lattasi e Papaina) utile per favorire la digestione di proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini. Il prodotto è senza glutine e senza lattosio ed è in formato da 30 capsule. Si consiglia l'assunzione di due capsule al giorno.

P.P: FERMENTIX®ENZIMI, 30 CAPSULE

15,00 EURO (promo)

Contatto: research@phytogarda.it

su iniziativa di



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



con la partecipazione di



federfarma

FarmacistaPiù

CONOSCERE, INNOVARE, EVOLVERE:
strategie della professione
per l'efficienza e la sostenibilità
del sistema sanitario

MILANO
MiCo Centro Congressi
04 | 05
OTTOBRE 2019

2019