



## Primavera ... risveglio della natura ma ... serve un aiuto per corpo e mente!!!

Con il cambio di stagione riaffiorano i sintomi dell'affaticamento fisico e mentale: svogliezza, perdita di memoria, ridotta concentrazione, stanchezza ... In condizioni normali l'organismo tende, quando è sottoposto a fattori psicofisici stressanti a reagire adattandosi nel migliore dei modi alle condizioni esterne. Le riserve dell'organismo però non sono inesauribili, possono diminuire in presenza di un carico eccessivo di stress o per equilibri psico-fisici alterati. La "stagionalità" è infatti una delle cause più frequenti di stanchezza cerebrale e fisica, in effetti le condizioni climatiche possono influenzare le attività mentali, incidendo sul tono dell'umore e sulla sintesi di alcuni neurotrasmettitori implicati nei meccanismi del tono dell'umore come la serotonina. Non mancano certamente integratori e prodotti che aiutano ad affrontare tali momenti critici, ma proprio per questo, vista la vasta gamma di offerte del mercato occorre saper scegliere in base alle reali esigenze personali e soprattutto alle caratteristiche del prodotto. Al momento dell'acquisto



occorre fare molta attenzione all'etichetta: può capitare che in alcuni prodotti non vi sia nemmeno traccia dei principi attivi responsabili dell'attività terapeutica della pianta, o che la loro percentuale sia più bassa di quella minima che li rende efficaci.

### Sommario:

|  |        |
|--|--------|
| Primavera... un aiuto per corpo e mente. | Pag. 1 |
| Ginseng                                  | Pag. 2 |
| Eleuterococco                            | Pag. 2 |
| Guaranà                                  | Pag. 2 |
| Ginkgo                                   | Pag. 2 |
| ... gli ultimi ritrovati                 | Pag. 3 |
| Alimentazione e... stile di vita.        | Pag. 3 |
| La preparazione galenica consigliata     | Pag. 4 |

### Richiedi al tuo farmacista i numeri arretrati di **Punto Salute:**

|      |                              |
|------|------------------------------|
| N. 1 | Dolori mestruali             |
| N. 2 | Cellulite                    |
| N. 3 | Abbronzatura e solari        |
| N. 4 | Depilazione e peli superflui |
| N. 5 | I capelli                    |
| N.6  | I denti                      |
| N.7  | La pelle                     |

## Ad ognuno il suo rimedio...

Il **Ginseng** è il rimedio ideale per le persone che svolgono attività fisica o che attraversano un periodo impegnativo dal punto di vista psicologico.

Attenzione però il rimedio può causare insonnia, tremori, nervosismo se assunti in quantità eccessive o nel tardo pomeriggio. Per un corretto acquisto del preparato occorre accertarsi che il suo principio attivo sia titolato in ginsenosidi con un titolo minimo pari a 1.5%.



Tra i rimedi naturali che basano la loro efficacia sulla caffeina, si può consigliare l'assunzione di **Guaranà**. Da una a cinque volte più ricco di caffeina rispetto al caffè, questo rimedio è controindicato per le persone ipertese, può innalzare i livelli di pressione arteriosa. E' invece indicato nei cambi di stagione specie quando la pressione è bassa e vi sono sintomi di astenia, per gli studenti prima degli esami e per chi deve affrontare ritmi lavorativi incalzanti. Le proprietà del guaranà possono essere utilizzate per contrastare gli stati di astenia e di affaticamento psicofisico e i deficit di memoria. All'acquisto controllare che l'estratto secco sia titolato in caffeina al 3% minimo.



L'**Eleuterococco** interviene nei meccanismi che consentono all'organismo di adattarsi a situazioni di stress e a condizioni ambientali sfavorevoli. Questo si traduce in un incremento delle energie, che permette all'organismo di affrontare meglio situazioni di stress accompagnate da ansia, indebolimento delle difese immunitarie. La corretta assunzione del prodotto prevede una titolazione del principio attivi, eleuteroside, minimo dello 0.5%, valore che deve essere riportato in etichetta.

Questo rimedio millenario ha dimostrato di favorire la circolazione cerebrale: migliorando il tono delle pareti arteriolari e capillari il **Ginkgo**, favorisce l'ossigenazione dei tessuti e ciò si manifesta con un miglioramento della memoria e della vigilanza e, in generale, delle funzioni cognitive: il ginkgo, favorendo la circolazione, "nutre" il cervello di ossigeno e zuccheri, le cui scorte in situazioni debilitanti possono esaurirsi e, in tal modo rende reattivi i neuroni ai segnali dei neurotrasmettitori cerebrali. Attenzione all'etichetta, ne va dell'efficacia della cura: il ginkgo deve essere titolato in entrambi i suoi principi attivi, terpeni e flavonoidi rispettivamente al 6% e al 24%.

## ... gli ultimi arrivati!!!

Oltre ai classici rimedi naturali contro la stanchezza e l'astenia, la natura continua ad offrirci fonti preziose e la ricerca scientifica costantemente ne conferma le importanti funzioni fisiologiche.

***Rhodiola rosea***: svolge importante azione fisiologica nel recupero degli stati di stress e depressione, aumenta la resistenza alla fatica e migliora le capacità di apprendimento e di memoria.

***Whitania somnifera***: è il rimedio ideale per aiutare l'organismo a superare stress, depressione, eccessi, superlavoro. La pianta vanta anche attività ansiolitiche che la rendono indicata per contrastare ansia, irritabilità e insonnia spesso legate allo stress e alla carenza di energia.

***Leuzea carthamoides***: l'azione principale della pianta riguarda i muscoli, aumenta in modo considerevole la capacità dei muscoli affaticati e contribuisce ad una migliore utilizzazione dei carboidrati oltre a favorire la produzione di composti altamente energetici indispensabili durante lo stress fisico.



Anche le api ci forniscono buone fonti di energia: la pappa reale, l'unico alimento del quale si nutre l'ape regina durante la sua vita, è un prodotto caratterizzato da una composizione nutrizionale completa e bilanciata. Tra le sue molteplici attività, spiccano l'aumento di vitalità e dello stato di benessere psicofisico dell'organismo, il miglioramento del tono dell'umore e la riduzione degli sbalzi emotivi. La pappa reale si può assumere fresca o liofilizzata; il processo di liofilizzazione permette la conservazione del prodotto anche per lunghi periodi e a temperatura ambiente, garantendone comunque inalterata composizione e attività biologica.

## Alimentazione e ... stile di vita.

Le persone che sono sottoposte a stress devono seguire una dieta nutriente e ben equilibrata. Una lieve carenza di magnesio può provocare l'affaticamento cronico. Una dieta carente di potassio causa debolezza muscolare, irritabilità e la sensazione di stanchezza. Le carenze di vitamine del complesso B (specialmente tiamina), vitamina C, D e ferro possono causare affaticamento. La vitamina B12 è particolarmente indicata come energizzante nei disordini mentali e nervosi, in quanto accresce la memoria e la capacità

di apprendimento migliorando la trasmissione nervosa. Bisogna ricordare però che anche il consumo eccessivo di vitamine e minerali può causare stanchezza, è necessario quindi consultare uno specialista per stabilire i livelli giusti per ogni individuo. Il fabbisogno cambia con l'età e con il sesso.

L'esercizio fisico è considerato l'aspetto più importante per la fatica perché potenzia la vitalità e le endorfine, liberate nell'organismo durante l'attività fisica, liberano la mente dalla depressione.

## La preparazione galenica consigliata

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Cola E.S.          | 200mg |
| Eleuterococco E.S. | 200mg |
| Ginseng E.S.       | 200mg |
| Guaranà E.S.       | 200mg |



### *Posologia:*

*2 capsule dopo colazione*

*Non somministrare mai nelle ore serali.*

Il periodo di somministrazione non deve superare i 45 giorni consecutivi, dopodiché è consigliabile fare un intervallo di circa 20 giorni e poi, se necessario, sottoporsi ad un altro periodo di somministrazione di circa 45 giorni.

Può provocare eccitazione, tremori, insonnia, irritabilità, tachicardia e, in alcuni casi, nausea ed episodi di vomito, ma solo quando la preparazione viene assunta in quantitativi troppo elevati non rispettando la posologia indicata.

E' controindicato in pazienti affetti da insonnia, gravi sindromi ansiose e aritmie di tipo tachicardico.

Da usare con molta cautela nel bambino al di sotto dei 12 anni di età, nel paziente con grave ipertensione arteriosa, nell'allattamento e in gravidanza.

[www.farmaciadimuria.it!](http://www.farmaciadimuria.it)



*Punto salute nasce dall'esigenza fondamentale del cliente di essere seguito, rassicurato e consigliato rispetto ai piccoli problemi relativi al suo stato di salute. Dal farmacista non ci si aspetta soltanto un prodotto, ma un servizio, un valore aggiunto informativo di qualità sanitaria che sia chiaramente percepibile. Punto salute è il nostro progetto informativo sul quale si affrontano piccole patologie con una particolare attenzione alle possibili terapie naturali e alla loro prevenzione con l'alimentazione. Il nostro obiettivo è di sintonizzarci sulle tue necessità, di capirti e di rassicurare i tuoi timori inespressi.*

Centro salute Farmacia Dr. Di Muria  
Via Nazionale, 199 Padula Scalo SA Tel 097574587 Fax 097574760

#### Lo staff:

Dr. Di Muria Alberto  
Dr.ssa Russo Lucia  
Ricciardone Maria

Dr.ssa Magliano Giovanna  
Di Muria Giuseppe

Dr.ssa Iannibelli Colomba  
De Luca Giovanna