

ASCOLTARE, ASCOLTARSI ESSERE PRESENTI

n.3

GIUGNO LUGLIO AGOSTO 2019

RIVISTA TRIMESTRALE
DELLA FARMACIA QUATTRO STRADE

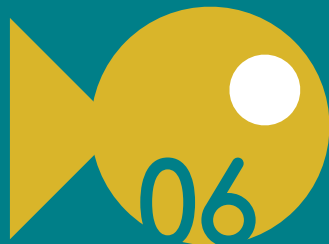


Editoriale:
ascoltare, ascoltarsi
essere presenti

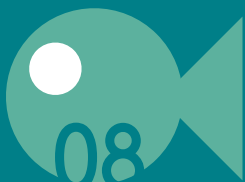


Analisi
Bioimpedenziometrica

Quando
arriva
un cucciolo



La pelle e
il bambino



Musicoterapia
e Tango

Perché le
piante hanno
effetti
sull'uomo



Scrub
viso corpo,
cura
di bellezza



Sole amico
con le giuste
protezioni

www.farmaciaquattrostrade.it
www.farmaciaquattrostrade.blog



ci trovi anche
su facebook
Farmacia
Quattrostrade

NUOVO

XLS MEDICAL

per la perdita di peso

Con tè verde **MATCHA** Premium

In aggiunta a dieta e movimento



PERDI PESO **3X** VOLTE DI PIÙ
RISPETTO ALLA SOLA DIETA

A base di Litramine™

PER IL TRATTAMENTO E
LA PREVENZIONE DEL SOVRAPPESO
ED IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

IL 1° TÈ NATURALE CON EFFICACIA
CLINICAMENTE PROVATA DI PERDITA DI PESO

30 bustine



a base di ingredienti vegetali

EDITORIALE ASCOLTARE, ASCOLTARSI, ESSERE PRESENTI

COMUNICAZIONE E DIFFUSIONE SONORA:
PER UNA FARMACIA SEMPRE PIU'ACCOGLIENTE E STIMOLANTE

VPS - Voice Pharma System è il primo sistema di comunicazione concepito per le farmacie che permette di disporre di una vera emittente radiofonica interna e personale con la programmazione di musica e di comunicazioni.

Il sistema divide i locali in zone con livelli di volume diverso: minimo vicino al banco e adeguato nell'area espositiva, creando in prossimità del banco etico una barriera sonora a tutela della privacy.

Il palinsesto musicale è personalizzato con musica soft e messaggi aggiornati in tempo reale.

La messaggistica promuove non solo giornate dimostrative di prodotti specifici, ma anche i servizi che la farmacia normalmente offre, informando e consigliando sempre mediante messaggi culturali e stagionali.

Inoltre, l'esperienza ormai consolidata, dimostra che, grazie alla musica, la permanenza all'interno del punto vendita diventa più piacevole. Progetto e realizzazione sono a cura di Rafflesia Group.

Siamo grati per la Vostra attenzione.
Dott. Matteo Apa, Farmacia Quattro Strade

www.rafflesia.com



**RAFFLESIA
GROUP**
PROGETTAZIONE
AREE TECNICHE
MARKETING



VUOI SAPERE COME SEI FATTO VERAMENTE?

Tra i molteplici servizi offerti dalla Farmacia Quattrostrade è presente anche l'analisi tramite BIA o analisi impedenziometrica attraverso uno strumento di ultima generazione: TANITA MC- 780

COME FUNZIONA UNA BILANCIA IMPEDENZIOMETRICA

Le bilance impedenziometriche come Tanita calcolano la composizione corporea mediante il metodo di analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA).

Innocui segnali elettrici a bassa tensione, partendo dagli esclusivi cuscinetti Tanita sulla piattaforma della bilancia, attraversano il corpo.

Il segnale in uscita così trasmesso, fluisce facilmente attraverso i liquidi nei muscoli e in altri tessuti corporei, mentre, a causa della limitata presenza di liquidi, subirà una diminuzione in termini di intensità elettrica se attraversa il grasso corporeo a causa della sua resistenza.

Questa resistenza è detta impedenza. I dati di impedenza rilevati sono inseriti in formule matematiche, frutto della ricerca medica per calcolare la composizione corporea.

PERCHÉ MONITORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

Le bilance impedenziometriche sono studiate per aiutare a condurre una vita più sana, offrendo all'utente indicatori

chiave del benessere fisico, che consentono di monitorare l'impatto dei cambiamenti apportati al proprio stile di vita:

Controllare l'impatto di un cambiamento nella dieta sul fisico per verificare che il regime seguito sia sano.

Regolare il programma di fitness tenendo sotto controllo il progresso della massa muscolare e del metabolismo basale.

Monitorare il livello di grasso viscerale, associato a possibili fattori di rischio per lo sviluppo di diabete di Tipo 2 e/o cardiopatie.

Fissare un obiettivo per monitorare i progressi per il conseguimento dello stesso.



Utilizzando questa bilancia impedenziometrica con analisi segmentale, è possibile determinare la distribuzione della percentuale di grasso corporeo e della massa muscolare nel braccio destro, nel braccio sinistro, nella gamba destra e nella gamba sinistra.

Ciò è particolarmente utile per tenere sotto controllo l'equilibrio tra il lato destro e sinistro del corpo o per sviluppare una particolare parte fisica.

È stato riscontrato che il grasso si concentra tendenzialmente nella parte superiore del corpo per gli uomini e nella parte inferiore per le donne.

Inoltre, invecchiando, si tende a perdere massa muscolare e ad ingrassare, in particolare in quelle zone.

In conclusione un'analisi di questo tipo permette di avere molte informazioni riguardo al nostro stato di BENESSERE, anche per persone che non necessariamente sono in sovrappeso, ma vogliono fare un lavoro di prevenzione nei confronti delle principali patologie di quest'epoca, come le malattie cardiovascolari e la sindrome metabolica.

Questo servizio è attivo presso la Farmacia Quattro Strade.
Chiedi informazioni ai tuoi Farmacisti.

grasso%



massa ossea



età metabolica



Elena Saronni, allevatrice della razza canina Pastore Belga Groenendal e Tervueren, titolare dell'affisso "Di Casa Saronni", nato nel 1979 dalla passione del prof. Umberto Saronni, in questa sede può dare qualche prezioso consiglio su come relazionarci con i nostri amici a 4 zampe:

1. Al momento dell'acquisto o dell'adozione un cucciolo non deve mai essere separato dalla madre e dai fratelli prima dei 60 gg, nel rispetto dell'equilibrio comportamentale del piccolo e della sua socializzazione con i suoi simili nonché l'adeguato iter vaccinale (che sarà completo solo al raggiungimento del quarto mese di età)

2. Con l'arrivo in casa di un cucciolo, nonostante sia una grande gioia, bisogna essere consapevoli che implicherà un grande impegno: dovremo stabilire regole di base ed ordine gerarchico.

Non bisogna concedere cattive abitudini da piccolo per evitare che diventino un problema da grande.

3. Importantissima è l'organizzazione del suo tempo e del suo spazio, il luogo designato per consumare il pasto, al riposo a gli orari delle passeggiate.

4. Nello sviluppo e crescita è consigliato rivolgersi, soprattutto se neofiti, ad educatori esperti e cercare di trovare un'attività che sia compatibile con il nostro stile di vita e che possiamo svolgere con il nostro nuovo compagno.

5. Il nostro cane ci regalerà momenti di infinita gioia, condivideremo con lui una parte della nostra vita e tutta la sua. Dobbiamo essere pronti a stargli vicino anche nella fase del suo invecchiamento.

6. Il nostro cucciolo non è un giocattolo, richiederà impegno e qualche sacrificio: se non siamo pronti a tutto ciò non acquistiamo e non adottiamo. Durante le nostre vacanze, se impossibilitati a portarli con noi, affidiamoli ad un centro specializzato e di fiducia. Abbandonare il proprio cane non è contemplato, oltre ad essere un reato penalmente perseguibile.

7. La scelta del nostro compagno di vita non deve essere dettata da mode o solamente da gusto estetico, richiede un'approfondita informazione delle caratteristiche comportamentali della razza scelta per capire se affine con il nostro stile di vita e le nostre esigenze. Nel caso di un meticcio è bene chiedere consiglio ed informarsi presso l'Associazione dove il cucciolo si trova e dove adottiamo.

Per informazioni, curiosità e consigli utili potete contattare Elena Saronni alla e-mail allevamento.saronni@gmail.com L'allevamento di Elena Saronni (Pastore Belga Groenendal e Tervueren) si trova vicino a Pavia (PV).





Con l'arrivo dell'estate è giunto il tempo per le gite all'aperto e per le tanto attese vacanze, per abbronzarsi in riva al mare o in montagna e per riposarsi dal lavoro quotidiano.

In questo particolare periodo dell'anno è bene tenere presente che la pelle del bambino è particolarmente delicata rispetto a quella di un adulto e questo per diversi fattori.

Al momento della nascita la pelle ha uno spessore molto sottile (circa la metà rispetto a quella di un adulto) ed ha una bassa concentrazione superficiale di lipidi, fatto che potrebbe contribuire a renderla più incline a sviluppare alcune patologie come la dermatite atopica e la dermatite da contatto.

E' fondamentale quindi proteggere e detergere la pelle del bambino con dei prodotti cosmetici che siano certificati e in caso di patologie rivolgersi al pediatra o al dermatologo affinché ci vengano consigliati la crema o il detergente più appropriato per il nostro bebè.

Durante la crescita si potrebbero anche sviluppare dermatiti da pannolino ed eritemi quindi, anche in questo caso, la qualità del prodotto è fondamentale.

Un effetto della calura estiva che accomuna adulti e bimbi è sicuramente l'aumentata sudorazione.

Un valido alleato per contrastare eventuali arrossamenti e avere una sensazione di freschezza è utilizzare l'amido di riso per il bagnetto del bimbo (generalmente in cannuli) o per il bagno dell'adulto (in presenza di doccia si può sciogliere l'amido in una bacinella, operare delle spugnature sul corpo e infine sciacquare)

Altra problematica legata alla stagionalità è sicuramente la presenza di insetti. Esistono numerosi prodotti atti a prevenire o lenire le punture, alcuni più naturali, altri meno.

E' importantissimo quindi leggere attentamente sulla confezione l'uso per il quale il prodotto è stato formulato, se si può utilizzare sui bambini e soprattutto da che età al di sopra della quale può essere usato.

Un consiglio è predisporre un "mini kit per le emergenze" (crema solare, insetto-repellente, dopopuntura, disinfettante, garze e cerotti ecc...) e portarlo sempre con voi soprattutto se siete soggetti con tendenza a reazioni allergiche o se siete in giro con i vostri bambini e magari state facendo una gita in una zona "isolata".



LA MUSICOTERAPIA è una disciplina che mira alla creazione di una relazione corporeo-sonoro musicale tra il musicoterapista e la persona di cui ci si sta prendendo cura.

In questa “relazione”, il suono e la musica vengono utilizzati come tramite per aprire canali comunicativi e sviluppare capacità relazionali.

COME AVVIENE?

Risonanza ed Ascolto Empatico

Il suono/la musica **ATTRAVERSO LA RISONANZA CORPOREA** provocata dalle onde sonore smuove la persona coinvolgendola emotivamente.

La Musicoterapia diventa arte della comunicazione quando il musicoterapeuta attua l'ascolto empatico.

L'ascolto empatico apre canali comunicativi, stimolando il desiderio di mettersi in **RELAZIONE** e di **MUOVERSI**.

LE EMOZIONI E LE NEUROSCIENZE

Ascoltando musiche allegre o sentimentali, esaltanti o rilassanti si verificano modificazioni nel sistema nervoso vegetativo che regola la pressione arteriosa, il ritmo cardiaco, la respirazione, la sudorazione e altre reazioni fisiologiche governate dal SNV(Sistema Nervoso Vegetativo)

Brani musicali come i ballabili o le marce per orchestra provocano risposte soprattutto di tipo motorio: ci si ritrova involontariamente a segnare il tempo con il piede o con l'oscillazione delle spalle governate dal Sistema Motorio.



PERCHE' IL TANGO SPOSA LA MUSICOTERAPIA

Musica, movimento ed emozione

La musica, come abbiamo potuto capire dagli studi neuroscientifici genera emozioni e al contempo attiva l'individuo a livello motorio, favorendo il movimento.

La comunicazione non verbale che si stabilisce nel Tango genera, grazie alla musica, un dialogo non verbale tra i ballerini.

Varie esperienze con persone anziane in R.S.A.(struttura residenziale extra ospedaliera finalizzata a fornire accoglimento, prestazioni sanitarie e di recupero, tutela e trattamenti riabilitativi ad anziani in condizioni di non autosufficienza) hanno dimostrato come il tango riesca a stimolare e attivare dinamiche volte alla consapevolezza di sé e al recupero della memoria personale a favore del benessere e più in generale della qualità della vita.

Il Tango e in modo più specifico il Tango Argentino, proprio per la sua caratteristica improvvisativa legata all'interpretazione del brano, consente di creare uno spazio comunicativo in cui i ballerini possono facilmente esprimere e liberare le proprie emozioni.



La musica è un tutto. La musica sveglia il tempo. D. Barenboim



MusicAzioni nasce dall'incontro di diverse figure professionali con lo scopo di diffondere la cultura artistica, musicale e letteraria, promuovendo la libera espressione creativa in ogni sua forma.

MusicAzioni è un'Associazione musicale e di promozione sociale nata con lo scopo di svolgere attività nel settore della Cultura e dell'Arte.

MusicAzioni

Tel.: 338-2468207 / 339-058001

E-mail: info.musicazioni@gmail.com

Sito: www.musicazioni.it

Sede Fiscale: Via Assi San Paolo, 32 - Pavia

Azioni...

MUSICA E TERAPIA: per **aiutare** il benessere psico-fisico.

MUSICA E GIOCHI: per **promuovere** la creatività e l'apprendimento.

MUSICA E ARTE: per **comunicare** attraverso forme espressive integrate (teatro, danza, poesia).

Come sappiamo alcune sostanze contenute nelle piante agiscono sull'uomo, questo succede perché queste **STESSE** sostanze mimano i messaggi chimici propri dell'organismo.

Quindi uomo e piante condividono molecole con azione di mediatore che trovano recettori appropriati in entrambe le forme di vita.

Secondo la teoria della "unificazione delle comunicazioni cellulari" di Roth e LeRoith questo avviene perché durante l'evoluzione, molte sostanze che sono servite da messaggeri negli organismi semplici hanno mantenuto la loro struttura negli organismi più complessi anche cambiando la loro funzione comunicativa.

Ne consegue che gli organismi unicellulari (batteri) condividono con i più complessi vegetali e animali alcune sostanze aventi funzione di comunicazione tra le cellule dello stesso organismo.

Questa teoria è avvalorata da molte osservazioni sperimentali. Ad esempio la morfina mima le encefaline, sostanze che nel corpo umano controllano il dolore, l'efedrina (contenuta nell'efedra vulgaris) mima la noradrenalina, la muscarina (contenuta nella amanita muscaria) mima l'acetilcolina, la glicirrizina (contenuta nella liquirizia) mima l'aldosterone e determina effetto ipertensivo.

Proprio in virtù di questi effetti le piante hanno sempre rappresentato e rappresentano tutt'oggi una fonte di rimedi per il benessere dell'uomo.

-Roth J, LeRoith D. Et al.: "Evolutionary origins of neuropeptides, hormones and receptors: possible applications to immunology", *Journal of Immunology*, 1985, 135 (suppl.), pp.816s-819s.

-Roth J, LeRoith D. Et al.: "The evolutionary origin of hormones, neurotransmitters and other extracellular chemical messengers: implication for mammalian biology", *New England Journal of Medicine*, 1982, 306, pp.523-27.



Dopo la lunga pausa invernale la nostra pelle appare opaca, poco luminosa e stanca a causa di stress, fatica e cattive abitudini alimentari.

Esfoliare con uno scrub diventa così il primo gesto di bellezza.

Lo scrub per definizione è un trattamento dermocosmetico finalizzato all'esfoliazione dello strato più superficiale della pelle (epidermide) attraverso l'uso di prodotti specifici contenenti una componente esfoliante costituita generalmente da microgranuli di origine naturale come noccioli di frutta polverizzati o minerali, come polvere di silicio o di diamante.

Questi ingredienti permettono di rimuovere le cellule morte e le impurità che si depositano stimolando il turnover cellulare e permettendo alla pelle di "respirare".

Lo scrub va applicato circa 1- 2 volte alla settimana se si tratta di uno scrub corpo oppure ogni 10-12 giorni in caso di uno scrub viso.

Viene applicato sulla pelle umida e massaggiato in modo non troppo energico, per non provocare arrossamenti, con movimenti circolari evitando il contorno occhi in caso di uno scrub viso e risciacquato accuratamente con acqua tiepida in modo da eliminare qualsiasi residuo. Il momento migliore per eseguire il trattamento esfoliante è sicuramente la sera per non rischiare di irritare la cute e per evitare l'esposizione ai raggi ultravioletti.

È un rituale che può essere utile non solo in previsione del periodo estivo ma anche dopo il ritorno dalle vacanze quando la pelle risulta ispessita, in

presenza di macchie cutanee oppure per chi sta utilizzando prodotti utili a contrastare la cellulite.

Dopo l'esfoliazione infatti i pori della pelle sono più dilatati e quindi più ricettivi a prodotti drenanti e rassodanti.

Come tutti i trattamenti cosmetici anche lo scrub presenta alcune controindicazioni: va infatti evitato in soggetti con pelli estremamente sensibili, in presenza di couperose (per evitare rotture di capillari) o in presenza di processi infiammatori in atto (acne, herpes labiale...).

Dopo lo scrub la pelle riacquista la sua naturale luminosità ma è anche molto più sensibile: sarebbe quindi opportuno coccolarla subito dopo il trattamento con un burro nutriente, una crema idratante, un olio o un latte fluido in base alle proprie abitudini magari con l'aggiunta di qualche goccia di olio essenziale al limone per avere un effetto rinfrescante ed energizzante o alla lavanda in caso di stress e contratture (verificando prima di non manifestare reazioni avverse agli oli essenziali che intendiamo utilizzare).



Le buone abitudini

Sole amico con le giuste protezioni

Non esiste, o non dovrebbe esistere, estate senza protezione solare. Affinché il sole sia nostro amico, oltre che valido alleato del buon umore, è necessario proteggersi.

Di Luca Milano, brand italiano specializzato nella cura e nella bellezza, anche quest'anno propone la propria linea di solari. Parliamo di due prodotti con due fattori di protezione (alta e media) che possono essere utilizzati per la pelle del viso e del corpo.

Dal sole però è necessario proteggere anche i capelli, che siano colorati oppure no.

Tra le ultime proposte Di Luca Milano troviamo l'OLIO COCCO E CUPUAÇU, ristrutturante spray nutriente e idratante per capelli.

Questo prodotto può essere usato in spiaggia per proteggere i capelli dal sole e a casa come trattamento nutriente in grado di ridare elasticità e morbidezza ai capelli aridi.

Alta la protezione che viene esercitata anche dagli altri due oli Di Luca Milano: olio vitaminico di Argan e Ylang-Ylang.

L'olio di Argan è un formidabile nutriente formulato con olio di Argan del Marocco, vitis vinifera e vitamina A ed E, ad effetto protettivo. Ridona elasticità e morbidezza ai capelli aridi, nutre il cuoio capelluto e previene le doppie punte.

L'olio vitaminico YLANG-YLANG è formulato con olio di ylang-ylang del Madagascar, olio di sesamo e vitamina A ed E.

Gli oli solari Di Luca Milano presentano anche profumazioni leggere e inebrianti, ottimi Alleati per la salute e bellezza dei nostri capelli, perché solo proteggendoli potremmo evitare loro lo stress del sole e della salsedine, l'ossidazione del colore e le temute doppie punte.



ASCOLTARE, ASCOLTARSI, ESSERE PRESENTI

In questo numero vi presentiamo il team Pharmabelief che ha curato la realizzazione della rivista trimestrale e il restyling della Farmacia Quattro Strade del Dott. Matteo Apa
www.pharmabelief.com



Chiara Cebrelli
Architetto e Graphic Designer



Dott. Alberto Saronni
Farmacista e Project Manager



Maria Ferreri
Digital Manager e Web Solution

Pharmabelief si occupa del recupero e restyling personalizzato di Farmacie a 360° e realizzazione "Chiavi in Mano" per le nuove aperture.

Grazie ad una comunicazione e ad una grafica esclusiva personalizzata, valorizziamo la Farmacia descrivendone in maniera dettagliata le attività e i servizi fruibili.

Progettiamo ex novo o valorizziamo elementi grafici o di arredo che aiutino le persone a meglio relazionarsi con lo spazio (servizi, prodotti e il Farmacista) e organizziamo la Farmacia mediante un servizio completo di Category Management personalizzato in base agli spazi e agli obiettivi della stessa.

Accompagnamo la Farmacia in tutte le fasi del lavoro dalla progettazione alla messa in opera, avvalendoci di personale altamente specializzato.

Pharmabelief prende a cuore le esigenze della Farmacia, dei Farmacisti e delle persone che la frequentano e per questo non si limita ad una standardizzazione della Farmacia bensì la rende unica come lo è il proprio Farmacista di fiducia.

E' nata la Carta Fedeltà della Farmacia Quattrostrade



card

FARMACIA
QUATTROSTRADE

APPROFITTA!

delle "Offerte e dei Servizi riservati ai Titolari di carta" sui prodotti segnalati in scaffale

ACCUMULA!

Punti ad ogni acquisto per ottenere i premi in catalogo prenotandoli al banco o sul sito della Farmacia

RICEVI!

Buoni acquisto e premi riservati solo a te, studiati per le tue esigenze

RIMANI INFORMATO SULLE INIZIATIVE PARTERCIPIA A INCONTRI, SERATE, CORSI E SEMINARI

FARMACIA
QUATTROSTRADE
Bonate Sopra

orario
9.00 - 12.30/ 15.00 - 19.30
chiuso sabato pomeriggio

Piazza Vittorio Emanuele II, 13
Bonate Sopra (BG)
Tel. 035 991031

ASCOLTARE, ASCOLTARSI, ESSERE PRESENTI

nato da un'idea del Dott. Matteo Apa Titolare della Farmacia Quattro Strade
Project Manager Dott. Alberto Saronni, Direttore Scientifico Dott. Daniele Orlandoni