

X BenEssere

Per te a trecentosessanta gradi



cosmetologia
la mahonia

dermatologia
la cute sensibile

medicina estetica
la tecnica *needle shaping*

COPIA OMAGGIO

Anno I - numero 4 - trimestrale ottobre-dicembre 2008 - in attesa di registrazione presso il Tribunale di Latina - spedizione in abb. post. - ~~0496-2750~~

Trattamento cosmetico d'avanguardia

ISIS

*crema biostimolante
alla papaya*

Crema alla papaya ad azione biostimolante,
antiradicalica e tonificante.

Trattamento cosmetico ipernutriente che ridona
la giusta tonicità, luminosità e vitalità alla pelle.
Particolarmente indicato per pelli anelastiche
grazie alla sua spiccata azione antiaging.



In farmacia e parafarmacia
distribuito da BioNaturalHealth srl

 **ISIS**

Editoriale

Siamo giunti al 4° ed ultimo numero del 2008.

XBENESSERE, ci ha regalato tante soddisfazioni nel corso di questo primo anno di vita, e per questo speriamo di riuscire, anche nel nuovo anno, sempre di più e sempre meglio a diffondere il concetto di Medicina del Benessere che è alla base del nostro credo lavorativo e di vita.

In questo periodo storico dove ogni cosa ruota attorno alla ricerca e all'offerta (talvolta esagerata) di tutto ciò che è o promette benessere, speriamo di avervi regalato qualche suggerimento e notizia in più su come mantenere e migliorare il vostro stato di salute, perché arricchire e curare la mente così come il nostro corpo, è fondamentale per il vero benessere a 360 gradi.

Tutto questo si è reso possibile grazie soprattutto alla collaborazione dei numerosi medici esperti che, come noi, credono nella Medicina del Benessere ed hanno scritto tanti articoli interessanti contribuendo a far diventare **XBENESSERE** una nuova realtà nell'editoria a livello nazionale.

In questo numero ancora tante novità e curiosità...

Parleremo di Mahonia, una pianta dalle mille proprietà cosmetiche e curative ed ancora non molto conosciuta, parleremo di laser, di pelle sensibile, di come sia possibile intervenire sulle rughe e sulle cicatrici senza l'utilizzo di farmaci o altri materiali e nelle pagine di alimentazione, parleremo di olio d'oliva, vero e proprio "alimento salvavita" e di uva, dalle proprietà cosmetiche ma soprattutto cardioprotettive ed anti-aging.



Il Direttore

Paola D'Inca

XBenEssere

Rivista trimestrale
Anno I n.4 ottobre-dicembre 2008



Direttore
Paola D'Incà
Direttore scientifico
Tommaso Addonizio
Direttore responsabile
Maria Corsetti

*In attesa di registrazione
presso il Tribunale di Latina*

Comitato scientifico:
Claudio Allegra, Gian Luigi Bertuzzi,
Bruno Brandimarte, Nicoletta Canitano,
Luca Ferrarese, Giorgio Fippi, Flora Ippoliti,
Mauro La Pietra, Attilio Nicastro

Hanno collaborato:
Gian Luigi Bertuzzi, Pasquale Bossa,
Luca Ferrarese, Francesca Ferri,
Alberto Fiorito, Luigi Laino

Grafica e impaginazione
Marianna Galati

Redazione
Viale Giuseppe Mazzini, 55 - 00195 Roma
Tel. 06.322.1009 fax 063208822
Via Cialdini, 6 - 04100 Latina
Tel. 0773.695673 Fax 0773.690303
redazione@xbenessere.it

Per la pubblicità su questa rivista
Tel. 0773.695673 Fax 0773.690303
pubbl@xbenessere.it

Stampa
Pubblicar - Latina

*XBenEssere è organo ufficiale della
Società Italiana di Medicina del Benessere (S.I.M.BEN.)
www.simben.it segreteria@simben.it*

Abbonamento annuo con spedizione postale € 10,00



6



30

sommario

6 Dermatologia
La cute sensibile

10 Cardiologia
I bambini blu

12 Cosmetologia
La mahonia

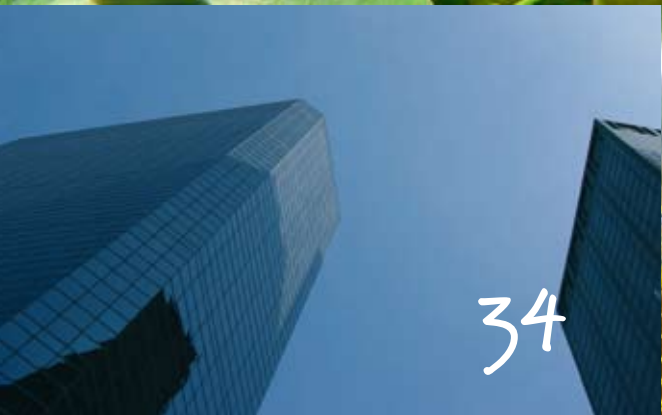
16 Medicina Estetica
La tecnica "Needle Shaping"



12



16



34



38

24 **Tecnologia Estetica**
Il laser in medicina estetica

30 **Es**
Resveratrolo dell'uva

38 **Alimentazione**
Lode all'olio

rubriche:

20 **A proposito di...**

34 **News dal mondo**

41 **XBenessere risponde**

42 **Poesia**

LO STATO DI IPERSENSIBILITÀ CUTANEA NEI CONFRONTI DI STIMOLI ESTERNI È MAGGIORE A LIVELLO DEL VOLTO, IN PARTICOLARE DELLA REGIONE NASOLABIALE, DEL LABBRO SUPERIORE, DEL MENTO E DELLA FRONTE, A CAUSA DELLA MAGGIORE PERMEABILITÀ CUTANEA, DELLA SOTTIGLIEZZA DELLO STRATO CORNEO, DELLA DENSITÀ DI GHIANDOLE SEBACEE E FOLLICOLI PILIFERI.

La cute sensibile: un problema non riconosciuto

Dr. Simone **Garcovich**
specialista in dermatologia

Come cute sensibile si definisce una condizione di eccessiva e fastidiosa irritabilità della cute all'utilizzo di cosmetici e prodotti per l'igiene della pelle, in assenza di segni visibili di irritazione o di infiammazione della pelle.

Secondo alcune stime il 40-50% dei soggetti, in particolare di sesso femminile, riferiscono una sensazione spiacevole, di bruciore, irritazione e secchezza della pelle, accompagnati a volte da arrossamenti e desquamazioni transitorie, in seguito all'applicazione sulla pelle di prodotti cosmetici (creme emollienti, prodotti per il trucco), cosmeceutici (dispositivi medici con principi farmacologicamente attivi) o di semplici prodotti per la detersione e l'igiene della pelle.

Questi disturbi spesso non vengono riconosciuti o attribuiti ad una condizione di cute sensibile, bensì interpretati come intolleranze generiche o anche allergie non meglio definite nei confronti dei prodotti cosmetici o dermatologici.

In molti casi il problema della cute sen-

sibile rappresenta il motivo determinante la "gradevolezza" di un prodotto cosmetico rispetto ad un altro o la "intolleranza" a specifici prodotti, lamentata così frequentemente dai pazienti. In realtà la condizione di cute sensibile non riconosce cause di tipo immunologiche, ma è una caratteristica intrinseca della pelle di alcuni soggetti, in prevalenza donne.

Numerosi fattori possono influenzare la risposta della cute sensibile, tra cui il sesso, l'età, la sede anatomica, il colore della pelle o fototipo, le condizioni ambientali, la presenza di patologie della cute pregresse o concomitanti (dermatite atopica, ittiosi, xerosi cutanea, rosacea, dermatite seborroica).

Lo stato di ipersensibilità cutanea nei confronti di stimoli esterni (sostanze chimiche e radiazioni ultraviolette) è maggiore a livello del volto, in particolare della regione nasolabiale, del labbro superiore, del mento e della fronte, a causa della maggiore permeabilità cutanea, della sottigliezza dello strato corneo, della densità di ghiandole sebacee e follicoli piliferi.





►► La diagnosi

Attualmente la diagnosi di cute sensibile si basa prevalentemente sulla presenza di sintomi sensoriali riferiti dal paziente in assenza di segni obiettivi di altre patologie cutanee infiammatorie od allergiche della pelle. Test specifici come la misurazione della TEWL (Transepidermal Water Loss), la corneometria e la valutazione di questi parametri alla applicazione locale di sostanze irritanti di uso comune, come ad esempio il surfattante sodio-lauril-solfato (SLS), permettono di evidenziare lo stato di ipersensibilità cutanea.

Il problema della cute sensibile quindi risente di tutta una serie di fattori esterni, come una detersione eccessiva con peggioramento della secchezza cutanea, l'utilizzo di prodotti cosmetici contenenti anche solo tracce di sostanze chimiche irritanti, nonché procedure cosmetiche aggressive.

►► La soluzione

La soluzione al problema della cute sensibile è difficile e si basa innanzitutto sul corretto riconoscimento di questa condizione così comune, evitando il ricorso a inutili approfondimenti diagnostici. E' importante poi evitare tutti gli stimoli esterni (radiazione solare, eccessiva detersione) che possono danneggiare la barriera difensiva della pelle e peggiorarne lo stato di ipersensibilità. Inoltre la applicazione di creme barriera, la cui composizione in lipidi riflette quella della nostra pelle, contribuisce a innalzare la soglia di tolleranza della pelle sensibile nei confronti degli stimoli esterni.

L'utilizzo di prodotti cosmetici ben formulati, privi di contaminanti e residui allergizzanti come il Nickel, il cobalto, il cromo e il glutine, è preferibile per la migliore tollerabilità e sicurezza su questo tipo di pelle facilmente irritabile.

Anche la detersione quotidiana del viso deve essere delicata, utilizzando preferibilmente prodotti poco schiumosi contenenti anche sostanze emollienti e decongestionanti (ad esempio bisabololo e olio di jojoba). Ogni tipo di pelle, quindi anche quella ipersensibile, richiede dei prodotti specifici, appositamente formulati, con migliore tollerabilità e gradevolezza.

In questo modo le persone con questa sensibilità così spiccata potranno trarre anche maggiore piacere dal benessere della propria pelle.

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine



BioNike

TRIDERM

Deterge, protegge e si prende cura della pelle,
anche la più sensibile

*Anche contenuti residuali di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.

XBenEssere & Cardiologia

Pelle specchio del cuore:

i bambini blu

Dr. Pasquale **Bossa** - primario emerito del Servizio di Cardiologia e Fisiopatologia Cardiorespiratoria dell'Ospedale S. Maria Goretti di Latina.



Difficilmente noi pensiamo alla pelle come ad un organo del corpo simile agli altri, quali, ad esempio il fegato, il rene. In precedenza, abbiamo visto invece che è proprio così. Abbiamo rapidamente accennato alle sue molteplici e specifiche funzioni, essenziali per l'esistenza stessa dell'intero organismo e per il suo buon funzionamento. Varrà la pena di esaminarle più dettagliatamente.

Oggi, tornando sullo stretto legame tra cuore e pelle, possiamo affermare che questa, per chi debba indagare le condizioni cliniche del cuore, è un elemento di fondamentale importanza, cominciando dal primo istante della vita: il colorito della cute è tra le primissime cose che si presentano alla ispezione immediata del neonato. Tutti hanno sentito parlare dei "bambini blu".

Una dottoressa americana, Helen Tausig, è giustamente celebrata per lo studio approfondito che ha fatto di questa anomalia, che segnava con una condanna inappellabile la sorte di questi bambini e per averne indicato ad un chirurgo, Alfred Blalock, la correzione chirurgica. Sempre questo elemento semeiologico, e cioè questo segno di importanza diagnostica, indica un complesso difetto della struttura del cuore, per cui il sangue non ancora ossigenato è costretto a passare per un percorso innaturale, arrivando ai tessuti senza il colore vivace e più chiaro del sangue ricco di ossigeno. La pelle perciò si presenta di quel colore bluastrò, che si chiama cianosi, che nei casi meno appariscenti si può meglio evidenziare in alcune zone del corpo, quali i lobi delle orecchie, le labbra, le unghie.

Gli studi successivi hanno permesso di individuare tutti i vari difetti, spesso molto complicati e combinati tra loro, che costituiscono il grande capitolo delle "cardiopatie congenite cianotizzanti", che derivano da arresti e deviazioni di quei processi di evoluzione dello sviluppo dell'embrione e che portano il

primo tubicino, che costituisce il cuore e l'apparato circolatorio nell'embrione di poche settimane, al definitivo apparato cardiocircolatorio dell'adulto.

Un percorso evolutivo estremamente complesso e preciso, per cui può dare luogo, in ogni suo punto, ad arresti e deviazioni, che portano a queste gravissime patologie congenite.

Fortunatamente, oggi, lo sviluppo scientifico e tecnologico ci consente di indagare approfonditamente ogni singolo caso, di individuarne con precisione lo specifico difetto e correggerlo con interventi che diventano ogni giorno meno invasivi. Nella memoria di noi cardiologi del periodo postbellico, sono vivi i ricordi delle persone che sapevano di avere un "soffio" ma non ne conoscevano spesso la natura e la gravità e che siamo stati in grado di avviare a quella cardiocirurgia, allora nascente, nei primi anni sessanta, vincendo anche spiegabili diffidenze e paure, e che oggi abbiamo la impagabile soddisfazione di incontrare in buone condizioni e impegnati nelle comuni faccende della vita.

E' questo il primo esempio del ruolo che la pelle riveste nella indagine clinica, che non si ferma certo alla sola cute, ma che è prezioso per il medico di qualsiasi branca e specialità egli si occupi e quindi anche per il cardiologo e che avremo ancora modo di esaminare insieme in futuro.



MAHONIA

Paola **D'Incà**
segretario S.I.M.BEN.

La Mahonia è una pianta tipica di svariate zone nel mondo. La si trova infatti nelle zone ombrose della costa nord della California, nelle zone ovest della Sierra Nevada, nelle foreste basse dall'Oregon e nello Stato di Washington. E' una pianta sempreverde di 1-2 metri in altezza, foglie pinnate, ruvide, ovali allungate con margine ondulato e spinoso.

La corteccia interna è giallo-verde, i fusti inferiori hanno il legno giallo e la radice quasi arancione. I fiori in panicoli stretti sono gialli, fioriscono da marzo ad aprile mentre i frutti sono acini blu-viola. E' una pianta abbastanza resistente alle avversità e agli inquinanti atmosferici

I PRINCIPI ATTIVI

Alcaloidi isoquinolinici:

- berberina,
- berbamina,
- oxiacantina
- oxiberberina (radice e foglie);
- canadina,
- mahonina,
- idrastinsa,
- magnoflorina
- jatrorrizina (radice).

La **berberina** possiede attività antiinfiammatoria ed antipiretica comparabile o superiore a quella dell'aspirina (Sabir 1978). Questa attività sembra essere causata da una interferenza con la cascata delle prostaglandine come per l'aspirina, ma Murray (1995) sostiene che sia presente anche un meccanismo immunitario, che permette all'organismo di gestire meglio i prodotti di scarto dell'infiammazione. In effetti la berberina inibisce la proliferazione cellulare dei linfociti periferici umani (in vitro), e questo effetto può originarsi dall'inibizione della sintesi di DNA nei linfociti attivati. L'estratto etanologico di Berberis ha dimostrato una attività antiinfiammatoria più elevata della berberina isolata sia in modelli acuti che cronici.

Ultimamente è stata scoperta una attività antielastolitica della berberina: essa inibisce l'elastasi della saliva umana. L'elastasi è un enzima che degrada l'elastina, una mucoproteina fibrosa presente nel connettivo delle strutture elastiche. Questo spiega perché l'utilizzo di creme con mahonia determina un miglioramento del tono della pelle donando ad essa la giusta elasticità.

La **berbamina** è fortemente antibatterica nei confronti di Staphylococcus aureus, Escherichia coli, Streptococcus viridans, Pseudomonas aeruginosa e Salmonella typhi.

La berberina ed il suo sale solfato hanno mostrato forti attività non solo contro batteri ma anche contro protozoi e funghi.

MAHONIA UTILE NELLA PSORIASI

Ricercatori Usa hanno studiato l'efficacia e la sicurezza di un trattamento di origine naturale con Mahonia aquifolium, nel trattamento di forme lievi e medie di psoriasi. Si è trattato di uno studio clinico randomizzato in doppiociego che ha coinvolto 200 persone. I pazienti sono stati trattati per via topica con una crema a base di estratti di Mahonia aquifolium due volte al giorno per 12 settimane. L'efficacia e la sicurezza del trattamento sono state valutate sulla base dell'indice Pasi (Psoriasis Area Severity Index) e del questionario sulla qualità della vita, testati in diversi momenti nel





corso delle 12 settimane di studio. L'indice Pasi è stato valutato dal medico all'inizio (settimana 0) e alla conclusione (settimana 12) dello studio.

I risultati indicano che il trattamento con *Mahonia aquifolium* ha determinato miglioramenti significativi dell'indice Pasi ($P < 0,05$), rispetto al trattamento placebo. Sono stati segnalati solo rari ($< 1\%$) effetti secondari di grado minore; gli effetti secondari più «frequenti» erano rash e sensazione di bruciore al momento dell'applicazione della crema. **Secondo gli autori della ricerca, i risultati indicano che questo estratto a base di *Mahonia aquifolium* può essere efficace e ben tollerato in pazienti con forme lievi e medie di psoriasi.** (*Dermatology and Cosmetic Center, Rochester, New York, USA*).

Il tutto è determinato oltre che dalla spiccata azione antiinfiammatoria anche dal fatto che i principi attivi della maonia rallentano la duplicazione delle cellule dell'epidermide il cui ritmo proliferativo aumenta di molto nel paziente psoriasico.

Un altro studio condotto da scienziati dell'Università di Bratislava ha evidenziato la spiccata azione antiinfiammatoria di creme con *mahonia* legata all'inibizione esercitata nei confronti di sostanze chimiche causa dell'infiammazione stessa. Proprio per questo **il campo applicativo in dermatologia si sta allargando anche alle dermatiti allergiche, alla dermatite atopica e all'acne per la spiccata azione antibatterica.**

In conclusione possiamo affermare che creme a base di estratto di *mahonia aquifolium* possono essere di valido aiuto nell'attenuare i fastidiosi sintomi di numerose malattie della pelle.

Mahonia
il fiore della giovinezza

ISIS

*crema lenitiva
alla mahonia*

Crema alla mahonia ad azione emolliente e lenitiva, particolarmente utile nel ripristinare il film idrolipidico cutaneo. Grazie alla elevata tollerabilità è indicata per pelle sensibile e soggetta ad arrossamenti e irritazioni.



In farmacia e parafarmacia
distribuito da BioNaturalHealth srl
www.bionh.com

ISIS



**Come curare
senza iniettare
alcun tipo di
materiale o
farmaco sia
rughe di
espressione
che cicatrici.**

Prof. Giorgio **Fippi**
medico chirurgo

La tecnica, denominata dall'autore, **NEEDLE SHAPING** riarmonizza in modo naturale le carenze volumetriche del viso e del corpo.

In parole semplici, si opera un microscopico auto trapianto di tessuto per trazione operata da un ago particolare estremamente sottile, simile a quelli usati per l'agopuntura. Per portare tessuti al di sotto delle zone depresse (rughe, cicatrici,

La tecnica
NEEDLE SHAPING

zigomi, labbra, digitazioni importanti della "buccia d'arancia" ecc, ecc.) ci si avvale di una debolissima corrente a simmetria variabile miscelata con una corrente continua, ancor più debole, ma a potenziale elevato essenziale per un effetto duraturo del trattamento.

Il paziente non percepisce alcun tipo di sensazione o fastidio al passaggio della corrente che deve avvenire per il tempo strettamente necessario a permettere l'aggancio delle fibre del sottocutaneo che ci serviranno per ottenere i volumi desiderati. Per spiegare il meccanismo di questa tecnica che opero da oltre vent'anni, immaginiamo di applicare un perno di metallo in una rete formata da tanti elastici di gomma.

Se ruotassimo questo perno sugli elastici, esso scivolerebbe senza provocare alcun effetto meccanico.

Ora, applichiamo il nostro mix di correnti, riusciremo finalmente a far aderire il nostro perno agli elastici di gomma, riuscendo ad ottenere un fuso del volume desiderato.

Ovviamente, non si deve esagerare con la trazione, per evitare di strappare gli elastici. Il perno di cui sopra corrisponde al nostro ago, mentre la rete di elastici di gomma corrisponde ai componenti del derma.

I risultati sono eccellenti sia per la durata praticamente definitiva sia per l'estetica decisamente naturale.

Ovviamente, i risultati realmente definitivi, riguardano la correzione delle cicatrici depresse e le volumetrie delle parti non soggette a sollecitazione da parte della mimica. Invece le rughe da espressione, anche se alcune possono scomparire definitivamente, solitamente si ripresentano a distanza di mesi o di anni in base alla mimica del soggetto.

Nel caso delle labbra i risultati sono estremamente duraturi, anche parecchi anni, mentre per il cosiddetto codice a barre, quelle rughe a raggiera che si evidenziano pronunciando in modo esagerato la vocale "U", spesso bisogna ritoccarle a distanza di alcuni mesi.

Diverse saranno le tecniche e le strategie da seguire in base al distretto da trattare, alla gravità dell'inestetismo ed al numero degli anni trascorsi dalla sua comparsa.



**Nel caso delle labbra
i risultati sono
estremamente duraturi**



Tecnica del sollevamento epidermico

Indicata nelle atrofie del fondo delle rughe e delle cicatrici trattate in precedenza con gel a base di acido ialuronico o collagene.

Infatti, questo tipo di filler, determina un peggioramento dei tessuti in cui è inserito a causa della pressione esercitata sui tessuti stessi con conseguente minor apporto ematico.

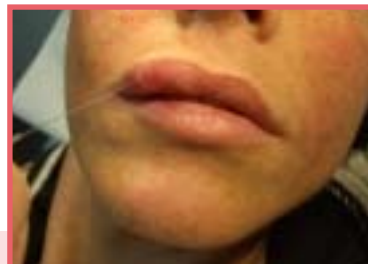
In questi punti si deve infiggere l'ago parallelamente al piano cutaneo, sollevando delicatamente l'epidermide parallelamente al derma, somministrare per qualche secondo corrente, quindi estrarre l'ago.

Nelle rughe sottili, periorbitarie e perilabiali, una volta inserito l'ago, è sufficiente erogare corrente solo per pochi istanti. quindi sfilarlo.

Nel caso delle nasogeniene e delle nasolabiali, si utilizza la tecnica a zig zag che permette un massiccio trapianto dai margini.

Si infiggere l'ago parallelamente al piano cutaneo ma non lungo l'asse della ruga, bensì prima sotto il lato destro per poi dirigere verso sinistra passando sotto l'asse della stessa.

Evitare di infiggere perpendicolarmente il solco delle pliche e delle rughe sottili, a causa della trazione dai piani sottostanti che provocherebbe una depressione del punto di infissione.



Tecnica del Piercing

L'ago penetra nei tessuti per fuoriuscirne esattamente come un piercing.

A questo punto l'operatore ruoterà l'ago, dopo aver erogato corrente per alcuni istanti, secondo l'asse maggiore in senso orario fino ad ottenere una specie di fuso nel derma e continuerà ad arrotolare fino ad ottenere il volume desiderato, idoneo a riempire la ruga o la lesione, quindi ruoterà di centottanta gradi in senso anti orario e sfilerà l'ago senza erogare corrente.

L'ago del piercing deve essere ruotato in senso orario al lato superiore destro ed antiorario al lato superiore sinistro, per portare materiale dai lati al di sotto della parte depressa.

Questa ultima tecnica si utilizzerà per le volumetrie di labbra e zigomi.



Tecnica arrotolamento e trasposizione tra piani profondi e superficiali

Infiggere l'ago perpendicolarmente al piano cutaneo e raggiungere la profondità necessaria al tipo di volume da ottenere.

Arrotolare sempre in senso orario creando il fuso del volume desiderato. Fermarsi se il paziente riferisce fastidio o dolore (patognomiconico di un vaso o di un nervo incappato nel gomito di fibrina che stavamo realizzando).

Quindi srotolare di cento ottanta gradi e sfilare l'ago dopo aver erogato corrente (codice a barre e solchi).

Precauzioni e consigli:

Evitare formazioni neviche, virali, micotiche e vasi.

Non esercitare trazione o rotazione in presenza di dolore per la possibile formazione di ematomi.

Nelle rughe profonde e nelle depressioni ipodermiche, infiggere l'ago-elettrodo lateralmente al fondo ed arrotolare fino alla formazione di un fuso delle dimensioni idonee al riempimento della parte.

Se il solco risulta particolarmente depresso, sempre infiggendo dai lati, ottenere un fuso perpendicolare al solco in modo da ottenere con i precedenti una struttura ad h, simile a punti di sutura.

Si otterrà un riempimento in diagonale per tutta la lunghezza della depressione. Rughe periorbitarie e palpebrali: infissione assiale con rotazione oraria per la superiore dx e inferiore sn e vice versa per le controlaterali.

Detta rotazione, anche se i tessuti lo permettono non dovrà mai superare i 180 gradi.

In caso di sanguinamento anomalo o di ematomi utilizzare un tampone freddo.



Prima e subito dopo il trattamento



Prima e dopo 4 mesi e tre applicazioni



A proposito di...

Tè: una miniera di salute!

Con l'arrivo della stagione fredda bere una tazza di tè è sicuramente un momento rilassante e una pausa piacevole da concedersi nell'arco della giornata.

Se a questo si aggiunge il fatto che questa millenaria bevanda contribuisce a salvaguardare il nostro benessere, questo momento diventa un'abitudine irrinunciabile.

Il tè risulta infatti essere una vera e propria miniera di salute per le sue innumerevoli proprietà: è un potentissimo antiossidante, in grado cioè di contrastare la diffusione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e della degenerazione cellulare grazie alla presenza di sostanze polifenoliche appartenenti al gruppo delle catechine e dei flavonoidi che presentano un'azione antiossidante addirittura più elevata delle vitamine C ed E. Alcuni studi hanno infatti dimostrato come le catechine presenti nel tè inibiscano l'angiogenesi, cioè la formazione di nuovi capillari da cui il tumore trae il suo sostentamento per accrescersi. Non solo, anche il tannino (contenuto prevalentemente nel tè verde e conosciuto come EGCG - epigallocatechine-gallato -) agisce come un potente antimutageno opponendosi alla trasformazione cancerogena delle cellule. E' stimolante, poco calorico e diuretico, ma soprattutto è uno dei più importanti alleati per la riduzione del rischio di tumore. Il tè è utilissimo per inibire la formazione di colesterolo nel sangue e l'ipertensione, per questo può davvero considerarsi il nostro alleato di giovinezza e salute!

Melograno: una carica di antiossidanti

Un tempo usato come antielmintico e antiinfiammatorio, contro la diarrea e le infezioni parassitarie. Oggi è nota la sua efficacia come antiossidante, in prevenzione dell'arteriosclerosi. Il melograno ha poteri antiossidanti simili al tè verde!

Il melograno è un frutto che veniva utilizzato sin dall'antichità ed a cui vengono attribuite molte leggende e tradizioni; esso ad esempio viene considerato il frutto della fertilità ed alcune popolazioni avevano l'usanza di lanciare il frutto del melograno a terra poiché si sosteneva che si sarebbero avuti tanti figli quanti i chicchi usciti dal frutto spaccato.

Nella tradizione popolare al melograno sono sempre state attribuite proprietà benefiche, confermate in un secondo tempo dalla medicina ufficiale che è riuscita ad identificare anche alcune potenzialità terapeutiche allora non note. Nella Grecia antica era prescritto come antielmintico, nei casi di diarrea

cronica e come antiinfiammatorio. Si hanno anche indicazioni del suo utilizzo in casi di emorragie passive, ferite infette, sudori notturni e diffusissime applicazioni contro le infezioni di tipo parassitario.

Il melograno è ricchissimo di minerali tra i quali: calcio, magnesio, potassio, rame, zolfo, fosforo e ferro in oltre sono anche presenti: acido ascorbico, acido borico, acido malico, acido clorogenico, acido pantotenico. I principi funzionali del frutto del melograno sono le sostanze fenoliche, in particolar modo l'acido ellagico. Proprio in virtù della forte presenza di queste sostanze, al melograno sono state attribuite dalla moderna medicina numerose proprietà benefiche. Tra le più importanti ricordiamo: l'azione preventiva nei confronti dell'insorgenza dell'arteriosclerosi, l'attività antibatterica, l'azione anticancerogena e l'attività antiossidante.



Certificata, sicura ed efficace


Q25w®
Tecnologia e sicurezza

CAVITAZIONE STABILE

la vera alternativa alla liposuzione



Approvata da



S.I.M.BEN.

Società Italiana di Medicina Estetica

Condizioni commerciali particolari
per gli iscritti S.I.M.BEN.


wellness
PROJECT

V.le C.G.Liberazione, 566
00128 Roma - Italia
Tel: +39 06 45214768 Fax: +39 06 97254974
Email: info@wellnessproject.eu
Web: www.wellnessproject.eu

	VERSIONE ESTETICA - Q25W	VERSIONE MEDICA - Q25W PLUS
Tensione di alimentazione	230/115 Vac 50/60 Hz	230/115 Vac 50/60 Hz
Potenza assorbita	60 Watt RMS	90 Watt RMS
Dimensione apparecchio chiuso	L 450x P 230 x H 120	L 450x P 230 x H 120
Dimensione apparecchio aperto	L 450x P 230 x H 260	L 450x P 230 x H 260
Peso	8 Kg circa	8 Kg circa
Classificazione	Class 1, Type BF/Ref: CEI 62/39	Class 1, Type BF/Ref: 93/42/CEE
Garanzia	2 anni	2 anni
Potenza trasduttore	50 Wpp	100 Wpp
Frequenza portante	34 KHz +/- 2 KHz	34 KHz +/- 2 KHz
Sweep Frequenza	+/- 1.600 Hz	+/- 1.600 Hz
Modi di emissioni	Continua, modulata, sweeping	Continua, modulata, sweeping
Dimensione trasduttore	Ø 50 mm	Ø 50 mm
Dotazione	1 corpo apparecchiatura, 2 manipoli, 1 pedale controllo, 1 cavo impedenziometria, 1 confezione elettrodi monouso, 1 alimentatore specifico esterno, 1 manuale d'uso	

S.I.M.BEN.

Società Italiana di Medicina del Benessere



*Per tutti coloro
che come noi
credono fortemente
nella prevenzione
e nella promozione
della salute*

SONO APERTE LE ISCRIZIONI 2009

Corsi di formazione

CORSO DI FORMAZIONE TEORICO-PRATICO
PER OPERATORI DI ESTETICA:

• **“NUOVE TECNICHE DI RIMODELLAMENTO DEL CORPO”**

Il corso di una giornata si svolgerà nella seguente data:

2 FEBBRAIO 2009

CORSO DI FORMAZIONE TEORICO-PRATICO
PER OPERATORI DI ESTETICA:

• **“RIVITALIZZAZIONE VISO: NUOVE TECNICHE ANTIAGING”**

Il corso di una giornata si svolgerà nella seguente data:

30 MARZO 2009

Il costo del singolo corso è di € 200,00 +IVA

I soci S.I.M.BEN. hanno diritto a 2 corsi gratuiti

*(il costo comprenderà: materiale didattico su CD,
cartellina e attestato finale)*

Min. 5 Max 20 iscritti

**Socio ordinario 2009 la quota è di Euro 50,00*
e da diritto a:**

- Essere costantemente informati via mail o sms su congressi, corsi di aggiornamento, pubblicazioni e tutto ciò che è Salute e Benessere;
- Partecipare gratuitamente a 2 seminari S.I.M.BEN. che si terranno durante l'anno;
- Ricevere GRATUITAMENTE la nuova rivista “XBENESSERE”;
- Sconti con aziende convenzionate per acquisto di macchinari e prodotti;
- Sconto del 20% sull'acquisto del libro “Alimentazione naturale come fonte di Benessere” scritto dal Prof. T. Addonizio e dal Prof. L. Tamassia;
- Possibilità di poter pubblicare propri lavori scientifici sulla rivista XBENESSERE, sui nostri siti e su altre varie riviste e siti che ruotano attorno a S.I.M.BEN.
- Convenzioni con strutture alberghiere e centri benessere;
- Convenzioni con case editrici per acquisto libri.

**Socio sostenitore 2009 la quota è di Euro 20,00*
e da diritto a:**

- Essere costantemente informati via mail o sms su congressi, corsi di aggiornamento, pubblicazioni e tutto ciò che è Salute e Benessere;
- Ricevere GRATUITAMENTE la nuova rivista “XBENESSERE”;
- Sconto del 20% sull'acquisto del libro “Alimentazione naturale come fonte di Benessere” scritto dal Prof. T. Addonizio e dal Prof. L. Tamassia;
- Convenzioni con case editrici per acquisto libri;

** Si potrà versare sul c/c n. 10383762 intestato
a SIMBEN Società Italiana di Medicina del Benessere
c/o UNICREDIT BANCA D'IMPRESA SPA
L.go Don Giovanni Bosco, 3 04100 Latina.
Codice IBAN IT 89 L 02008 14700 000010383762
CIN L EUR 89 ABI 02008 CAB 14700
SEGRETERIA ORGANIZZATIVA:
Tel/Fax 0773-695673 – 0773 69 03 03
segreteria@simben.it - www.simben.it*

IL LASER IN

Medicina Estetica

Dr. Antonio **Necci**

Prof. Tommaso **Addonizio**

- Prof. a contratto di laser in Medicina Estetica
- Master di Medicina Estetica
- Università degli studi di Roma Tor Vergata

I primi studi attraverso i quali si sono gettate le basi per l'invenzione del laser possono essere ricondotti a Bose ed Einstein che nel 1917 definirono la teoria statistica-quantistica dall'osservazione che fotoni in uno stato gassoso ne attraggono altri.

Solo nel 1960 Theodor Maiman creò il primo laser utilizzando un cristallo sintetico di rubino. Seguirono poi nel 1961 il laser neodimio, nel 1964 il laser argon, nel 1964 il laser CO₂, nel 1978 il laser diodico e via via tutti gli altri.

Laser è l'acronimo della frase "Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation" cioè "Amplificazione di luce mediante emissione stimolata di radiazioni", quindi in definitiva è uno strumento che genera ed amplifica una luce non esistente in natura.

Il laser è uno strumento che genera ed amplifica una luce non esistente in natura.

LE CARATTERISTICHE FISICHE DEL RAGGIO LASER

■ **Coerenza**

(concordanza di fase dei fotoni)

■ **Collimazione**

(luce unidirezionale non divergente)

■ **Alta intensità**

per unità di superficie

(brillanza)

■ **Monocromaticità**

(stessa lunghezza d'onda)

Oggi i Laser vengono classificati anche in base alla lunghezza d'onda emessa che può determinare una selettività di interazione con cromofori tissutali e quindi una penetrazione diversa a livello cutaneo (tabella 1).



TABELLA 1

PENETRAZIONE OTTICA APPROSSIMATIVA NELLA PELLE BIANCA NORMALE*

Lunghezza d'onda (nm)	Laser	Penetrazione (μm)	Cromofori cutanei
193	Laser ad eccimeri	0.5	Proteine
355	Tripled Nd	80	Melanina
488	Argon	200	Melanina, sangue
514	Argon, dye	300	Melanina, sangue
532	Doubled Nd	400	Melanina, sangue
577	Dye pulsato	400	Sangue, melanina
585	Dye pulsato	600	Sangue, melanina
694	Laser a rubino	1200	Melanina
760	Laser a rubino	1300	Melanina
1060	Nd: YAG	1600	Melanina, sangue
2100	Laser all'olmio	200	Acqua
2940	Laser all'erbio	1	Acqua
10600	Laser CO2	20	Acqua

INTERAZIONE LASER -TESSUTI

Gli effetti biologici del laser sui tessuti sono legati alla potenza emessa e possono essere biostimolanti o distruttivi.

L'effetto biologico si ottiene con laser a bassa potenza per stimolazione di normali processi fisiologici dell'organismo. Numerosi studi dimostrano che il laser agisce soprattutto a livello mitocondriale con aumento della sintesi di ATP. L'aumento di ATP determina incremento della sintesi di DNA e di RNA con accelerazione del ritmo mitotico e del ricambio elettrolitico.

L'effetto distruttivo è tipico dei laser chirurgici che con effetto termico o termo-acustico o fotochimico implicano la coagulazione e la distruzione del tessuto talora utilizzando un cromoforo eccitato dalla particolare lunghezza d'onda del laser. La temperatura indotta nel tessuto dall'interazione col raggio laser determina vari effetti (Tabella 2)

TABELLA 2

EFFETTI FOTODERMICI

40° - 42° C : IPERTERMIA
45° - 60° C : EDEMA
70° - 80° C : COAGULAZIONE
90° - 100° C : VAPORIZZAZIONE
300° C : CARBONIZZAZIONE
500° C : INCANDESCENZA

riscaldamento reversibile
denaturazione proteica
coagulazione irreversibile
ebollizione, necrosi
essiccamento, carbonizzazione
vaporizzazione solidi

FOTOTERMOLISI SELETTIVA

Questa teoria fu introdotta da Anderson-Parish (Boston 1983) dall'intuizione che un laser è elettivo su un cromoforo, quando quest'ultimo ne assorbe la lunghezza d'onda. Un laser ad emissione impulsata, con giusta fluenza, può colpire in modo controllato il bersaglio, risparmiando danni ai tessuti circostanti. Tutto ciò massimizza elettivamente il fotodanno alla lesione, minimizzando la termia ai tessuti circostanti

Le molecole endogene che assorbendo fotoni si eccitano con molteplici effetti dose dipendenti possono essere distinte in maggiori e minori. Tra i cromofori maggiori spesso utilizzati come bersaglio nella terapia laser ricordiamo la melanina interessata da lunghezze d'onda tra 300 e 1200 nm, l'emoglobina tra 425 e 577, e l'acqua tra 3000 e 10600 nm. Questo spiega perché il laser è lo strumento migliore per l'epilazione o per l'asportazione di una verruca. Infatti il pelo viene distrutto perché la melanina che gli dà il colore assorbe il raggio facendo esplodere il bulbo pilifero senza danni ai tessuti vicini. Stessa cosa accade per asportare una verruca o un fibroma grazie alla selettività dello strumento laser. Si può quindi affermare, come ha scritto uno dei più grandi conoscitori di applicazioni laser il prof. John A. Parrish, che :

"Il Laser sta alle altre sorgenti luminose come la musica sta al rumore".



BENÉ

wellness Expo

Fiera di Vicenza

13|16 novembre **08**



La International Biolife s.r.l.

presenta

il convegno di Medicina Estetica dal titolo:

"PANNICOLOPATIA EDEMATOFIBROSCLEROTICA: DALLA FISIOPATOLOGIA ALLA TERAPIA"

Domenica 16 novembre 2008 dalle ore 10.30 alle 13.00
Presso la Sala Trissino – Fiera BENÉ di Vicenza

1° Prof. Tommaso Addonisio (10.45-11.20)

"NOVITÀ IN TEMA DI UTILIZZO DELLA FOSFATIDILCOLINA NELLA COSIDETTA CELLULITE"
Medico dermatologo, professore di "Laser chirurgia dermatologica" e di
"Trattamento della cute senescente", professore nel master di Medicina Estetica

2° Dott. Salvatore Orcano (11.30-12.05)

"CELLULITE: LA CAVITAZIONE COME NUOVO APPROCCIO TERAPEUTICO"
Medico chirurgo specialista nella riabilitazione pre e post operatoria presso
Chirurgia Generale Federico II di Napoli

3° Dott.ssa Antonella Martellucci (12.15-12.50)

"LA DERMEOELETTROPORAZIONE IN MEDICINA ESTETICA"
Medico Omeopata, esperta in medicina dell' estetica

*Detto evento sarà attestato con diploma di partecipazione rilasciato dalla
S.I.M.BEN (Società Italiana di Medicina del Benessere; www.simben.it)*

XBenEssere risponde

Da qualche mese mi sottopongo ad un trattamento antirughe da un medico che mi fa ogni settimana delle punture sul viso. Oltre al dolore e a qualche livido mi chiedo: ma sarà utile questa tortura?
Elena

« Gentile signora, la rivitalizzazione chimica del viso attraverso la metodica di cui scrive è ormai un po' datata. Infatti è stata per la prima volta utilizzata (per la verità in una altra patologia) negli anni '50. E' una tecnica dolorosa, con possibili effetti indesiderati e che deve sempre essere fatta da un medico. Attualmente si preferiscono tecniche che permettono di biostimolare le nostre cellule senza nessun trauma attraverso macchinari di esclusivo utilizzo medico che permettono la penetrazione di sostanze utili a ringiovanire la nostra pelle. Questi trattamenti sono indolori, sicuri e da recenti studi universitari anche assai efficaci nel combattere le rughe. »

Da anni soffro di una forma di vitiligine sul viso, sebbene sappia che le cause di questa patologia non si conoscano ancora, vorrei sapere però se esistono delle cure per combatterla o almeno ridurla. Grazie.
Antonietta

« La vitiligine è una "condizione" molto più diffusa di quanto non si pensi: tante persone ne sono afflitte e vivono male, anche perchè amici e famigliari non riescono a capire appieno il loro disagio. E spesso da parte dei medici questa malattia viene frettolosamente liquidata come un semplice disturbo estetico. Invece oggi bisogna pensare che la vitiligine è una forma curabile, che in tutto il mondo civile viene considerata malattia e si cura con presidi medici, perchè la scienza ha ormai a disposizione armi più efficaci che in passato. Si tratta di scegliere la cura più adatta per ogni paziente, modularla nelle forme più opportune, per il tempo necessario. Le cure non durano una vita, ma 1-2 anni, anche durante la stagione invernale, e sono del tutto innocue. I controlli sono ridotti al minimo, ogni 4-5 mesi. Non solo si può sperare di bloccare la malattia, ma si può anche ragionevolmente auspicare di ridurre sensibilmente le antiestetiche chiazze bianche, fino a farle addirittura scomparire, specie in zone importanti quali il volto. »

Pillole di Benessere



Il mandarino

- Ricco di Vitamina C ed A
- Riduce il colesterolo e la glicemia
- Aiuta i processi digestivi
- Rinforza le difese dell'organismo
- Contrasta l'aterosclerosi

100 grammi contengono:

calorie 53

acqua gr 85.17

proteine gr 0.81

lipidi gr 0.31

carboidrati gr 13.34

Fibre gr 1.8

potassio mg 166

calcio mg 37

magnesio mg 12

beta - carotene mcg 155

luteina + zeaxantina mcg 138

acido ascorbico (Vit C) mg 26.7

tiamina (vit. B1) mg 0.058

riboflavina (Vit. B2) mg 0.036

niacina (Vit. B3) mg 0.036

acido pantotenico mg 0.216

alpha-tocoferolo (Vit.E) mg 0.2





RESVERATROLO DELL'UVA :
risorsa cardioprotettiva
e antiaging cosmetica

Dr.ssa Francesca **Ferri**
dottore in farmacia

A woman's hands are shown holding a bunch of red grapes. The grapes are dark red and clustered together. The woman's hands are positioned at the bottom of the frame, with her fingers gently holding the stems of the grapes. The background is plain white.

L' u v a
c o n t i e n e
u n a v a r i e t à d i

sostanze ad attività antiossidante che si possono suddividere in due gruppi:

FLAVONOIDI E STILBENI.

I principali composti includono le antocianine ed i flavonoidi che sono presenti in piccole quantità.

A questi polifenoli occorre aggiungere un altro importante componente fenolico presente nell' uva rossa:

IL RESVERATROLO.

Il contenuto di polifenoli nel vino e nel mosto è influenzato da diversi fattori come: tipo di coltivazione, condizioni ambientali, pratica di coltivazione, tecniche di vinificazione.

Già una ventina di anni fa si evidenziò una reazione tra il consumo di vino e la riduzione di patologie cardiache. In seguito sono stati condotti molti studi per comprendere quali sostanze fossero responsabili dei benefici derivanti da un moderato consumo di vino specie di quello rosso.

Il principale composto attivo, responsabile delle proprietà terapeutiche della pianta è il resveratrolo.

Azione antiaggregante: Il resveratrolo funziona come inibitore dell'aggregazione piastrinica attraverso l'inibizione della sintesi degli eicosanoidi e la modulazione del metabolismo dell'acido arachidonico.

Azione ipocolesteromizzante: L'assunzione di resveratrolo determina l'abbassamento dei livelli di colesterolo totale e una riduzione dei grassi in circolo. In particolare si riscontra un abbassamento del contenuto di una determinata tipologia di LDL, le VLDL, che sono ritenute responsabili dello sviluppo dell'arteriosclerosi.

Parecchi studi hanno dimostrato come il resveratrolo è un efficace antiossidante e quindi può contrastare i devastanti effetti provocati dai radicali liberi, tra i quali ricordiamo molti processi degenerativi, come ad esempio l'invecchiamento. In particolare, il resveratrolo esercita un'azione inibente sulle reazioni che conducono alla perossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL) evitando in tal modo pericolosi effetti citotossici.



RESVERATROLO E FITOCOSMESI

La ricerca cosmetologica è prevalentemente rivolta alla prevenzione e trattamento degli inestetismi associati all'invecchiamento cutaneo. L'azione ossidante dei radicali liberi di derivazione endogena ed esogena sui costituenti fondamentali della cute, è la prima causa del processo di invecchiamento cutaneo, al quale si correlano implicazioni di tipo infiammatorio e immunologico.

L'applicazione topica di antiossidanti, resveratrolo e proantocianidine dell'uva, riduce il livello di perossidazione lipidica delle molecole superficiali e modula la risposta infiammatoria associata al processo ossidativo. Questo apporta un complessivo miglioramento degli inestetismi associati all'invecchiamento cutaneo.

RESVERATROLO LENITIVO

Il resveratrolo riduce la risposta infiammatoria, inibendo gli enzimi coinvolti nel metabolismo dell'acido arachidonico che attiva il processo infiammatorio. L'importante sinergismo tra azione antinfiammatoria e antiossidante giustifica l'uso del resveratrolo come composto innovativo in formulazioni cosmetiche protettive e lenitive della pelle.

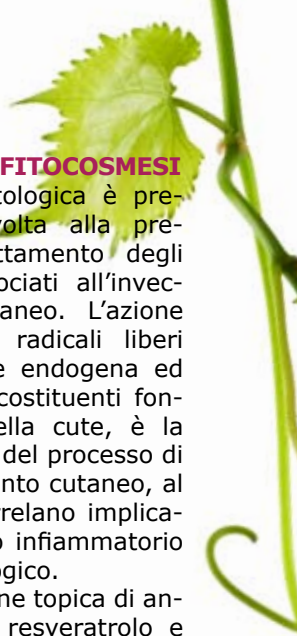
RESVERATROLO VASOPROTETTIVO

L'attività vasoprotettiva del resveratrolo e delle proantocianidine negli estratti di uva rossa consentono di migliorare il microcircolo che nutre la cute, grazie alla loro proprietà di migliorare la resistenza capillare e normalizzare quella alterata.

RESVERATROLO ANTIAGING

Il resveratrolo inibisce l'azione delle proteasi responsabili della degradazione della matrice collagenica e delle altre proteine intracellulari.

La capacità di rivitalizzare i fibroblasti, di sintetizzare collagene, di prolungare la vita della matrice proteica intracellulare concorrono a limitare l'invecchiamento cutaneo.



VITIS VINIFERA: un interessante ingrediente di fitocosmesi

- La vite è nota fin dai tempi più antichi per le sue proprietà. Il vino rosso è citato in farmacopea.
- Secondo la medicina popolare europea, il succo spremuto dai rami giovani è un rimedio popolare contro le malattie della pelle
- Originaria dell' Asia Minore, le fasi del raccolto sono già descritte nei dipinti murali delle tombe dell' antica Tebe, in Egitto
- L' estratto dai semi e della buccia di vite rossa contiene alcuni dei gruppi più utili di bioflavonoidi, le proantocianidine e resveratrolo

**CONTIENE
tra le sostanze
più importanti:**



SALUTE & BENESSERE

in un Chicco di Uva Rossa

Resveratrolo e Proantocianidine dell'Uva Rossa, assicurano grazie ai suoi effetti antiossidanti un appropriato rimedio al degrado della pelle

EFFEGLAB
Scienza, Natura, Trentino.

News da

SINDROME DI DOWN: TEST DEL SANGUE AL POSTO DELL'AMNIOCENTESI

I ricercatori della Stanford University hanno permesso di dare una svolta alla diagnosi prenatale. Con una semplice analisi del sangue si potrà trovare, subito, se sono presenti tre cromosomi 21 che determinano la sindrome di Down. Questa scoperta permetterà di eliminare il test amniocentesi che essendo un esame invasivo che prevede l'utilizzo di un ago per prelevare il liquido presente nella placenta però aveva i suoi rischi di aborto il che non è totalmente affidabile.

Il test del sangue molto più sicuro e più immediato in quanto si potrà farlo alla 10° ma settimana e non alla 15° ma come viene fatto attualmente per l'amniocentesi, e i risultati sono immediati.

VITAMINA B PER PREVENIRE LE FRATTURE

New York - Non e' solo il calcio a proteggere le ossa. Anche le vitamine del gruppo B sono importanti: un nuovo studio ha scoperto che gli anziani che hanno carenza di vitamina B, potrebbero rischiare piu' degli altri la frattura dell'anca.

Il team diretto dal Dr. Robert R. McLean ha studiato 1000 uomini e donne anziani. Quelli con carenza di vitamina B12 avevano il 60% di probabilità in piu' di frattura dell'anca nell'arco di quattro anni. Stesso rischio se a mancare era la vitamina B6. Difficile tuttavia capire, dicono i ricercatori, se il deficit di vitamina B era casuale oppure dovuto ai livelli alti di omocisteina. Ulteriori ricerche saranno necessarie prima di consigliare supplementi di vitamina B per le persone in età avanzata, tuttavia gli studiosi ricordano che la B6 si trova in alimenti quali: patate, banane, legumi; la B12 in carne e pesce.



I mondo

STUDIO GB, ALLARME MALATTIE SESSUALI PER GLI OVER 50

Londra - Le malattie a trasmissione sessuale non sono una prerogativa di giovani e giovanissimi: a contendere loro il triste primato dei malati sono ora gli over 50, che, probabilmente a causa di un abbassamento della guardia sull'utilizzo del preservativo, sono sempre piu' a rischio infezione. Piu' di uno su 10 degli intervistati ha ammesso di non utilizzare il preservativo per prevenire un'infezione, pur non conoscendo la storia sessuale del partner. "C'e' la vasta percezione - spiega Emma Soames di Saga Magazine - che le malattie a trasmissione sessuale siano un problema per i giovani, e inoltre gli over 50 non hanno bisogno di contraccezione per prevenire la gravidanza, e quindi pensano sia normale avere rapporti sessuali senza protezione". Un abbassamento della guardia pericoloso, che non deve pero', sottolinea Gwenda Hughes, a capo del Centro malattie sessuali dell'Agenzia britannica per la salute, far dimenticare l'importanza e la crescita qualitativa del sesso "maturo".

DIPENDENZA ALLA PRIMA BOCCATA: COLPA DI UN GENE

La reazione fisica ed emozionale generata dal fumare le sigarette potrebbe essere connessa a un gene che determina il livello della dipendenza, della frequenza del fumo, e le possibilità di sviluppare un tumore ai polmoni.

Questa nuova ricerca realizzata dal Nicotine Research Laboratory della University of Michigan, si è focalizzata a lungo sulla genetica del fumo, mettendo in primo piano il gene CHRNA5 (neuronal acetylcholine alpha-5 receptor subunit), conosciuto anche come gene della nicotina. La ricerca, condotta su 453 volontari, fumatori e non, ha evidenziato come i fumatori fossero di gran lunga capaci di ricordare la prima esperienza con il fumo come qualcosa di molto piacevole. Le possibilità che gli appartenenti a questa categoria posseggano il gene CHRNA5, collegato alla dipendenza da nicotina, sono superiori a quelle dei non fumatori.





FOSFALIFE GEL ULTRA: **IL MIGLIORE ALLEATO PER CAVITAZIONE ED ULTRASUONI**

Il **Fosfalife Gel Ultra** è un innovativo prodotto ad alto contenuto di fosfatidilcolina creato per ottimizzare il lavoro delle apparecchiature a cavitazione ed ultrasuoni. Grazie al contenuto in principi attivi naturali specifici come succo di *Aloe titolato*, *Caffeina*, *Escina*, *Glicerina vegetale*, *Olio di mandorle dolci* è ottimale nel **trattamento degli inestetismi causati da ritenzione idrica, accumuli adiposi e cellulite**.

L'importante percentuale di Fosfatidilcolina (Hydrogenated Lecithin) presente nel Fosfalife Gel Ultra, svolge una potente azione terapeutica nel trattamento della panniculopatia edemato-fibro-sclerotica (cellulite), perché essendo una molecola in grado di emulsionare i grassi ne favorisce l'eliminazione e la conversione degli stessi in energia.

La sinergia tra le varie componenti dimostra che Fosfalife Gel Ultra è un prodotto di ultima generazione, rivoluzionario nel favorire la riduzione dello spessore del tessuto adiposo; infatti i principi attivi non solo aiutano a rimodellare il nostro corpo ma soprattutto inibiscono la formazione di nuovi adipociti e stimolano la microcircolazione sanguigna superficiale.

Questo gel ha, nella scelta dei principi attivi, la sua strategia vincente e consente, come gli altri prodotti dell' International Biolife, una elevata tollerabilità, gradevolezza e facilità di applicazione.

PRINCIPI ATTIVI e AZIONI

ACIDO CITRICO: Mantiene il film protettivo idro-acido-lipidico della pelle normalizzando il ph

ALOE SUCCO TITOLATO: Aumenta l'idratazione e la tonicità della pelle e ha una spiccata azione lenitiva

CAFFEINA: Attiva il metabolismo locale (AMP ciclico) e svolge azione diuretica

ESCINA: Aumenta la resistenza del capillare e ne decrementa la permeabilità

FITOESTRATTO di PALMARIA PALMATA Drenante: favorisce la microcircolazione superficiale

FITOESTRATTO di SCOPARIA: Limita la adipogenesi e stimola la riduzione dell'adiposità localizzata

FOSFATIDILCOLINA (Hydrogenated Lecithin): Potente azione lipolitica, aumenta la capacità penetrativa dei costituenti

GLICERINA VEGETALE: Azione umettante

MENTOLO NATURALE: Azione tonificante del letto vasale per lo shock termico

CAFFEINA + COENZIMA E CARNITINA: Stimola la lipolisi, azione di "svuotamento" degli adipociti per effetto pompa a senso unico (acidi grassi liberi verso mitocondri)

OLIO DI MANDORLE DOLCI: Azione lenitiva

TRIGLICERIDI NATURALI dal COCCO: Ricchi di PUFA importanti per la fisiologia della pelle

VITAMINA E: Antiossidante, favorisce l'assorbimento e rallenta la formazione di lipoperossidi

FOSFA *life*®

GEL ULTRA

Innovativo per CAVITAZIONE ed ULTRASUONI ad alto contenuto di FOSFATIDILCOLINA (hydrogenated lecithin)



I principi attivi contenuti rappresentano un valido alleato nella RIDUZIONE dei PANNICOLI ADIPOSИ grazie all'azione lipolitica della FOSFATIDILCOLINA sui grassi.



International Biolife s.r.l. • La Spezia
www.internationalbiolife.it • info@internationalbiolife.it

Numero Verde
800-980 583

E' l'olio d'oliva extra-vergine il più indicato per:

- condire
- cuocere
- scaldare
- soffriggere
- friggere

Con il termine **condimenti** si devono intendere i grassi utilizzati in cucina in aggiunta agli alimenti consumati.

Il termine grasso, senza altra qualificazione, è riservato al grasso di maiale o strutto, dovendo tutti gli altri grassi essere designati aggiungendo alla parola grasso l'aggettivo qualificativo vegetale se proviene da frutti o semi (ad esempio **olio**) o animale se proviene da animali (ad esempio **burro**).

I CONDIMENTI

Prof. Gianluigi **Bertuzzi**
presidente AIME



LODE ALL'OLIO

“*Lode all'olio d'oliva, per il suo aroma, il suo sapore e le sue grandi virtù con la fragranza di freschezza e il profumo di onestà è l'artefice di ogni nobile cucina*”
Giuseppe Bertuzzi 1995

Il burro è un grasso animale ottenuto unicamente dal latte di mucca; è un'emulsione di grasso in acqua, con percentuali, di quest'ultima, consentite fino ad un massimo del 16%.

Esistono diverse qualità di burro:

■ **Burro di fattoria**, fatto in fattoria con creme crude, si altera facilmente.

■ **Burro di latteria**, fatto in fabbrica, ha una conservazione migliore.

■ **Burro pastorizzato**, fatto in stabilimenti sottoposti a stretta sorveglianza degli organi competenti; la crema viene pastorizzata a 95°.

■ **Burro semisalato**, contiene 5 gr. di cloruro di sodio per 100 grammi.

■ **Burro salato**, contiene 10 gr. di cloruro di sodio per 100 grammi.



Le margarine sono, invece, grassi alimentari solidi che si ottengono da un'emulsione di un grasso animale o vegetale, diverso dal burro e dal grasso suino, con acqua. Il prodotto finale deve contenere dal 2% al 16% di acqua, il grasso totale non può essere inferiore al 84% e non può essere di derivazione dal latte. L'acidità naturale massima consentita è del 1%.

L'acidità naturale esprime la quantità di acido oleico presente nel prodotto; tale acido è il principale costituente degli oli vegetali ed è anche presente in grassi animali come quello d'oca o quello umano. Una percentuale troppo elevata di acido oleico può essere responsabile di conferire al prodotto odori sgradevoli come rancido, muffa, fumo o putrido.

La caratteristica comune dei grassi animali è il loro elevato contenuto in acidi grassi saturi, grassi buoni per resistere ad elevate temperature di cottura, ma che possono risultare dannosi nel favorire il processo di arteriosclerosi.

Oli e grassi vegetali, invece, sono costituiti prevalentemente da grassi insaturi e, come già detto, provengono sia dai frutti (ad es. olive) che dai semi oleaginosi (ad es. girasole).



Gli oli cosiddetti vergini, sono quelli ottenuti unicamente per pressione e che, ad eccezione della filtrazione, non hanno subito alcun processo di raffinazione.

Vengono consumati anche oli di oliva che subiscono maggiori manipolazioni rispetto all'olio extra-vergine, per cui è importantissimo conoscerne le diverse denominazioni:

■ **Olio extra-vergine di oliva**, nessun intervento chimico, acidità naturale fino ad un massimo del 1% (percentuale in acido oleico).

■ **Olio sopraffino vergine di oliva**, nessun intervento chimico, acidità naturale fino al 1,5%.

■ **Olio fino vergine di oliva**, nessun intervento chimico, acidità naturale fino al 3%.

■ **Olio vergine di oliva**, nessun intervento chimico, acidità naturale fino al 4%.

■ **Olio di oliva rettificato**, alcalinizzazione dell'olio lampante (olio ottenuto per spremitura, ma con odori sgradevoli oppure olio con acidità naturale superiore al 4%), acidità naturale fino a 0,5%.

■ **Olio di sansa di oliva rettificato**, estratto con solventi chimici dall'olio di sansa, acidità naturale fino a 0,5%.

■ **Olio di oliva**, miscela di olio di oliva rettificato con olio di oliva vergine, acidità naturale fino al 2%.

■ **Olio di sansa e di oliva**, miscela di olio di sansa (rettificato) con olio di oliva vergine, acidità naturale fino al 2%.

E' l'olio d'oliva extra-vergine

, quindi, il più indicato per condire, cuocere, scaldare, soffriggere e friggere (per le frittiture può essere indicato anche l'olio di arachidi, che però non va mai usato a crudo in quanto ricco di acidi grassi saturi); gli oli di semi (tutti estratti con procedimenti chimici) possono essere usati esclusivamente a crudo poiché instabili al calore.

L'olio extra vergine di oliva è l'unico olio che si ottiene dalla semplice spremitura delle olive.

Tuttavia, non tutti gli oli extravergini di oliva presentano le stesse caratteristiche, lo stesso gusto e lo stesso potere antiossidante.

Di fondamentale importanza, per un olio extra-vergine di oliva, è conoscere la sua provenienza, il tipo di olive utilizzate, il periodo di raccolta ed il tipo di molitura subita.

Ideale sarebbe, dunque, un olio extra vergine con marchio "DOP" o "IPG" o "HS", proveniente da piante chiaramente indicate in etichetta (ad es.: "moraiolo" o "leccino" o "frantiano") e ottenuto da olive raccolte e macinate a freddo non oltre il mese di novembre di ogni stagione.

Infatti determinante per stabilire il potere antiossidante dell'olio è la quantità in esso presente di vitamina E. Tale vitamina è presente nelle olive in quantità sempre maggiori finché non inizia il processo di degenerazione (di invecchiamento!) delle olive stesse.

Generalmente tale processo si verifica tra la metà del mese di ottobre e la metà del mese di novembre. E' questo il periodo più indicato per la raccolta delle olive in quanto il loro contenuto in vitamina E è al massimo. Certamente la raccolta delle olive in tale periodo produce scarso rendimento nella produzione dell'olio, produzione che aumenta se la raccolta viene ritardata, ma la qualità

del prodotto è eccellente come eccellente sarà la sua durata nel tempo; infatti un olio più ricco in vitamina E andrà incontro ad irrancidimento (invecchiamento patologico!) molto più tardi rispetto ad un olio prodotto più tardivamente, con concentrazioni di antiossidanti (vitamina E!) molto più basse.

"Quam acerbissima olea oleum facies, tam oleum viride optimum erit"

De Agricoltura, Catone 149 a.C.

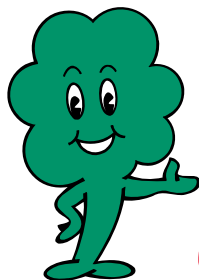


GABBIANI

Non so dove i gabbiani abbiano il nido,
ove trovino pace.
Io son come loro,
in perpetuo volo.
La vita la sfioro
com'essi l'acqua ad acciuffare il cibo.
E come forse anch'essi amo la quiete,
la gran quiete marina,
ma il mio destino è vivere
balenando in burrasca.

Vincenzo Cardarelli





SISA

CASSANDRA

ILARIA - VIA PRIVERNO



**“OGNUNO PASSA
UN TERZO DELLA PROPRIA
VITA SUL POSTO DI LAVORO.
NOI CERCHIAMO DI FARLO
NEL MIGLIORE DEI
MODI POSSIBILI.
LAVORA MEGLIO.
VIVI MEGLIO.”**

OGNI GIORNO TUTTI I GIORNI



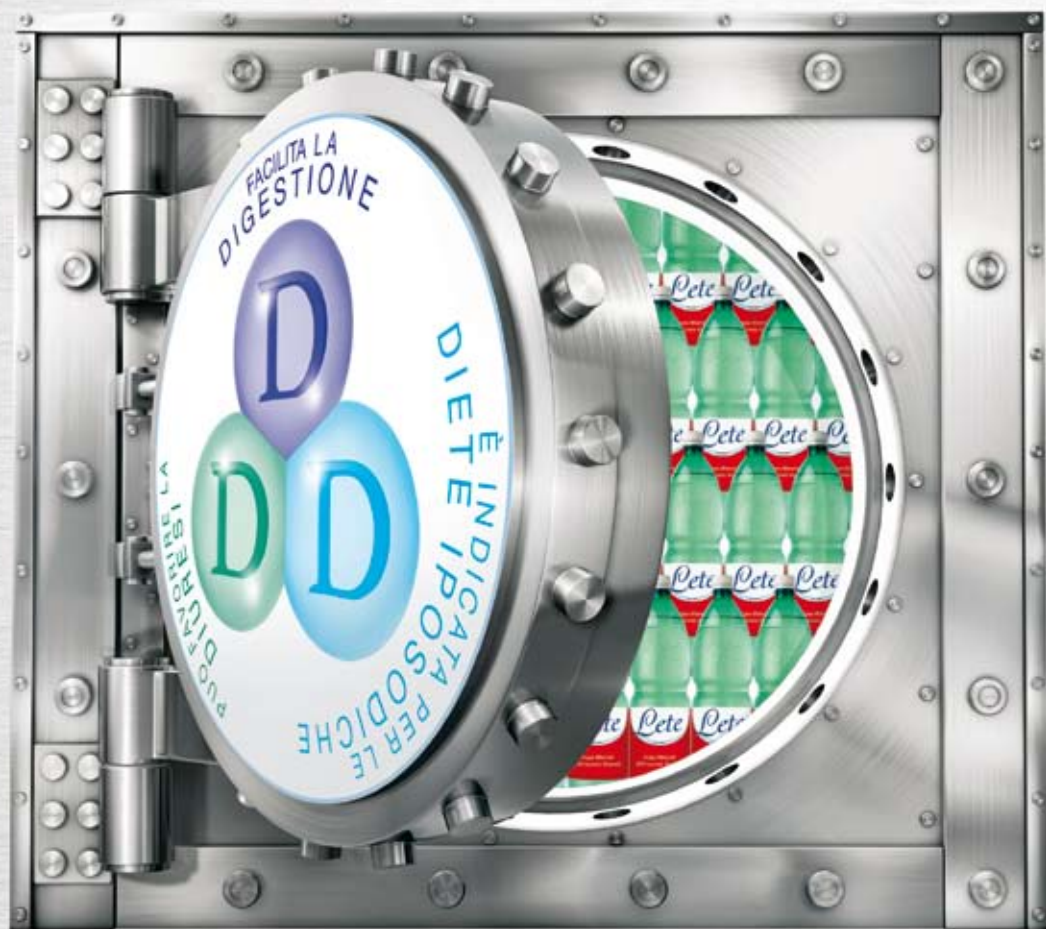
LATINA
VIALE PICASSO (CENTRO MORBELLA)
LARGO CIRRI (QUARTIERE NASCOSA Q5)
VIALE PAGANINI (QUARTIERE NUOVA LATINA Q4)



LATINA
VIA PRIVERNO

WWW.SISACASSANDRA.IT

Il Benessere ha il suo valore.



Scopri lo con le 3D di *Acqua Lete* e ogni giorno farai qualcosa di concreto per il tuo benessere.

Digestione:

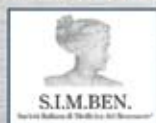
Acqua Lete, ricca di bicarbonati e calcio, aiuta i processi digestivi e riduce quel senso di gonfiore che si prova dopo un pasto, regalando una piacevole sensazione di benessere.

Dieta iposodica:

Acqua Lete è l'effervescente naturale con il più basso contenuto di sodio prodotta in Italia (solo 4,9 mg per litro). Unità a una dieta equilibrata, aiuta ogni giorno a ritrovare il naturale benessere.

Diuresi:

Bevuta con regolarità, Acqua Lete favorisce la diuresi purificando l'organismo in modo naturale. Disseta e reintegra sali minerali indispensabili per il nostro benessere.



PER LE SUE VIRTÙ ACQUA LETE È CONSIGLIATA DALLA SOCIETÀ ITALIANA DI MEDICINA DEL BENESSERE.

Acqua Lete. *L'Effervescente Naturale del benessere.*

Tante virtù, poco sodio.

