

MAGNESIO DI RISPOSTA RAPIDA

Una formula speciale assicura la sua alta efficacia

Un magnesio ultrapuro, la cui efficacia può essere paragonata solo a quella del cibo per gli astronauti, è stato sviluppato in Francia. La sua formulazione speciale, in soluzione oleosa, assicura il massimo livello di assorbimento nel corpo finora raggiunto. Questo lo rende una vera e propria arma di risposta rapida contro crampi muscolari, stanchezza, insonnia e stress. La nuova formulazione è disponibile sul mercato con il nome MagCombo[®] (Complesso di magnesio).

L'impossibile diventa possibile

Valutato in base al risultato ottenuto con un'unità di sostanza, il magnesio in soluzione oleosa è riuscito a soppiantare le forme tradizionali. Il livello di assorbimento degli ioni di magnesio nel sangue raggiunge una biodisponibilità fino al 35% in più, arrivando al 90% di assorbimento. Grazie a questa elevata

concentrazione di magnesio nella cir-

colazione sanguigna, ogni capsula è una vera e propria iniezione di forza e salute, posta, per modo di dire, direttamente sulla zona interessata. Fornendo la dose ottimale di magnesio con una sola capsula al giorno, MagCombo[®] è in grado di liberarci rapidamente anche dai crampi muscolari più ostinati.

Il magnesio maggiormente preferito

MagCombo[®] ha catturato l'attenzione sia di specialisti nei vari campi della medicina che di persone comuni. Gli esperti sono rimasti molto colpiti dal fatto che soddisfa pienamente i tre criteri obbligatori per un prodotto di magnesio che funzioni:

- contiene alte concentrazioni di magnesio puro;
- viene completamente assorbito dal corpo;
- fornisce risultati rapidi e visibili.

I primi ad averlo provato hanno riportato un notevole miglioramento del proprio stato di salute generale già dall'inizio dell'assunzione.

Aiuto rapido in caso di ...

La combinazione speciale di principi attivi in MagCombo[®] (Complesso di magnesio), magnesio in soluzione oleosa più le vitamine C, B6, B2 e B12, assicura la sua funzione benefica multidirezionale sulla salute del corpo. MagCombo[®] offre un effetto rilassante e calmante sulla muscolatura ed è estremamente utile in caso di intorpidimento e crampi. Aiuta il cervello a passare con maggiore facilità dalla "modalità lavoro" al riposo e favorisce un sonno profondo e di qualità. Il complesso di ingredienti funzionali, sapientemente selezionati e precisamente dosati, in MagCombo[®], contribuisce a ridurre la sensazione di affaticamento e stanchezza, nonché i disturbi nervosi e gli effetti negativi dello stress. Oltre a tutti questi benefici, MagCombo[®] influenza in modo benefico la funzione cardiaca ed il mantenimento della normale pressione sanguigna.

Quindi, con il suo contenuto di vitamine e minerali selezionati con precisione e la sua azione rapida, MagCombo[®] supporta in molti modi la salute e contribuisce al normale svolgimento dei processi vitali nel corpo umano.



magcombo.com

DISPONIBILE PRESSO I PRINCIPALI GROSSISTI FARMACEUTICI!

Informazione medico scientifica riservata ai medici e farmacisti. Prodotto incluso nel Registro degli integratori del Ministero della Salute, codice 120451.

Dalla farmacia al web

per la salute delle donne

**Intervista alla dott.ssa Serena Saracini,
fondatrice del progetto "Conosci te stessa"**

La laurea in farmacia consente anche sbocchi professionali che possono integrare il lavoro di farmacista territoriale. Oggi ne parliamo con la dottoressa Serena Saracini una delle due creatrici del progetto "Conosci Te Stessa". Questo progetto si occupa di divulgazione e formazione sulla ciclicità femminile, e consulenze mestruali personalizzate.

Dottoressa Saracini, come avete deciso che la vostra strada lavorativa sarebbe stata incentrata sulla divulgazione e consulenza delle tematiche della salute femminile?

Io e Vittoria abbiamo studiato insieme Farmacia presso l'università di Rimini e siamo sempre state molto affiatate.

Fin dai tempi dell'università sono sempre spiccate la nostra curiosità e testardaggine, che ci hanno portate a laurearci entrambe lo stesso giorno con tanto di lode. Il nostro studio era simbiotico e spesso il programma universitario ci risultava limitato. Ed ecco che tutto questo ci ha portate ad una incessante ricerca extracurricolare. Da qui l'inizio della nostra passione per un approccio verso una medicina che considera il paziente a 360 gradi, come un complesso unico e interconnesso. Una medicina che ha lo scopo di scavare a fondo, scoprire la radice del problema e risolverlo in maniera definitiva, e non semplicemente mascherando i sintomi. Attenzione, non sto dicendo che siamo contrarie alla medicina tradizionale e

QUESTO PROGETTO SI OCCUPA DI DIVULGAZIONE E FORMAZIONE SULLA CICLICITÀ FEMMINILE, E DI CONSULENZE MESTRUALI PERSONALIZZATE

ai farmaci. Ma talvolta questi possono non essere sufficienti, oppure funzionare al meglio se affiancati a cambiamenti dello stile di vita, soprattutto in caso di problematiche croniche. Siamo arrivate a queste conclusioni sperimentandolo direttamente sulla nostra pelle poiché sia io che Vittoria abbiamo sofferto di problematiche mestruali, per le quali la medicina tradizionale non è stata in grado di darci soluzioni. Sono stati i nostri cambiamenti alimentari e di stile di vita affiancati a un'integrazione mirata a permetterci di risolvere i nostri problemi in maniera definitiva. Da qui la voglia di condividere quello che avevamo imparato e sperimentato su noi stesse con più donne possibile è stata la naturale conseguenza di tutto questo.



di Francesca Fantoni



Come è nato il vostro progetto?

Dopo la laurea ho lavorato in diverse farmacie a Rimini, dove vivo attualmente, mentre Vittoria viveva e lavorava come farmacista in Inghilterra. Parallelamente al nostro lavoro da farmaciste, abbiamo deciso di aprire il nostro blog per "Conosci Te Stessa". Inizialmente è partito tutto con la sola e genuina intenzione di divulgare tutte le nostre conoscenze acquisite negli anni in un ambito ancora poco conosciuto e pieno di tabù come quello della salute mestruale. La divulgazione era sempre maggiore e sempre più soddisfacente, iniziavano ad arrivare i primi feedback positivi e le idee sempre più numerose. Il nostro lavoro "classico" da farmaciste non ci faceva senti-

re completamente soddisfatte, ad entrambe pesava non avere un tempo per noi sufficiente da dedicare al cliente.

Dal 2019 "Conosci Te Stessa" non è più il nostro hobby: è il nostro lavoro a tempo pieno, che abbiamo creato dal nulla e nutrito con tanta energia, studio e passione. Infatti da fine 2019 sia io che Vittoria non lavoriamo più in farmacia.

Quali sono stati i passi fondamentali per l'avvio della vostra attività?

Inizialmente, abbiamo realizzato il sito web con il blog, e un gruppo Facebook dove abbiamo invitato amiche e conoscenti che potevano beneficiare dei contenuti. Poi, pian piano, le condivisioni e il passaparola hanno fatto sì che il gruppo crescesse.

Gli articoli pubblicati nel blog si sono indicizzati sui motori di ricerca, e sempre più persone hanno iniziato a trovarci ricercando parole chiave come: "come risolvere dolori mestruali", "ciclo mestruale come funziona", ecc.

A metà del 2019 abbiamo registrato il nostro primo corso "SOS Ciclo" e abbiamo provato a metterlo in vendita a un prezzo simbolico. Sono arrivati i primi acquisti, e questo ci ha fatto comprendere che c'era interesse.

A seguire sono arrivati il webinar "Liberati dai Dolori Mestruali", gli ebook "Microbiota e ciclo mestruale" e "Conosci i tuoi ormoni", e il webinar sui polimorfismi del gene mthfr. Poi hanno iniziato a chiederci: "come mai non siete su Instagram?". Allora abbiamo deciso di creare il profilo, abbiamo scoperto il potere incredibile di questo social network e si è creata una bellissima community.

Le consulenze sono nate un po' per caso, inizialmente non avevamo pensato a questa opzione, ma le continue richieste di colloqui individuali ci hanno fatto capire che poteva essere una strada.

Ci siamo informate su che tipo di consulenze potessimo fare e abbiamo iniziato a farle online. L'obiettivo principale di "Conosci Te Stessa" è insegnare alle donne a tracciare scientificamente il proprio ciclo: capire in che fase si è, se il proprio ciclo è stato ovulatorio oppure no, e tanto altro.

Ovviamente, se cogliamo alcuni segnali che esulano dalle

**L'OBIETTIVO
PRINCIPALE DI
"CONOSCI TE
STESSA"
È INSEGNARE
ALLE DONNE A
TRACCIARE
SCIENTIFICAMENTE
IL PROPRIO
CICLO**

FarmacistaPiù¹⁰

2014
2023
ANNI

Il congresso dei farmacisti italiani

SCIENZA - COMPETENZA

INNOVAZIONE - PROSSIMITÀ

Il farmacista protagonista di una nuova alleanza
per l'efficienza del SSN

20
21

19
20
21
OTTOBRE

19 OTTOBRE PRESSO CORSIE SISTINE DI SANTO SPIRITO IN SASSIA

20-21 OTTOBRE ON LINE

WWW.FARMACISTAPIU.IT

Una iniziativa di:



Con il patrocinio di:



Partner:



nostre competenze, indirizziamo le pazienti ai determinati professionisti in base alla situazione specifica.

Quale peso hanno avuto nella promozione e creazione del vostro lavoro le nuove tecnologie digitali?

Il nostro lavoro è 100% online, per cui direi moltissimo. Il fatto di avere tutto disponibile semplicemente avendo un pc e una connessione a internet, ci agevola tantissimo il lavoro, consentendoci di coordinarci anche se viviamo in due paesi diversi, e di lavorare da dove vogliamo.

In particolare sono io la tecnologica del team, e negli anni ho studiato come realizzare siti web, come realizzare e montare video, come comunicare online, come realizzare una newsletter, come creare un podcast, ecc.

Per quanto riguarda l'attrezzatura, per iniziare basterebbero un pc e un cellulare con una buona fotocamera.

Nel tempo abbiamo acquistato un'attrezzatura più professionale per realizzare i video per la piattaforma corsi e garantire una migliore qualità. Al momento ho allestito una stanza di casa mia con fondatale per i video, cavalletto, fotocamera, luci, microfono e scheda audio.

Com'è nata l'idea di sviluppare corsi e consulenze rivolti alla salute mestruale e ormonale delle donne?

Come già accennato prima, sia io che Vittoria abbiamo sofferto di problematiche intime

e mestruali nel passato. In particolare, io ho sofferto per anni di dolori mestruali.

Ogni mese avevo crampi fortissimi, mal di testa ed ero costretta ad assumere continuamente antidolorifici. La soluzione che mi era stata proposta inizialmente è stata la pillola anticoncezionale, ed effettivamente assumendola i dolori erano scomparsi.

Tuttavia dal momento in cui ho iniziato ad assumere la pillola le candidosi di cui soffrivo ogni tanto sono diventate sempre più frequenti, e da qui è iniziato il vero momento "buio" della mia vita.

Un ginecologo dietro l'altro, farmaci antifungini, creme e così via, ma niente risolveva davvero il problema. Ogni mese ero di nuovo punto e a capo. Dopo 2 anni dalla laurea mi ritrovavo ancora con queste problematiche mentre Vittoria soffriva di amenorrea ipotalamica.

È qui che abbiamo iniziato a studiare, ed è da qui che siamo riuscite, applicando protocolli, consigli di stile di vita, alimentazione e integrazione mirata, seguendo vari medici ed esperti su queste tematiche a risolvere definitivamente i nostri problemi mestruali. Io non ho più un episodio di candidosi dal 2018, Vittoria è tornata ad avere il suo ciclo puntuale come un orologio svizzero. Come potevamo non condividere tutto questo con più donne possibile?

Secondo te, come può il farmacista integrare il suo

consiglio al banco con le informazioni che voi divulgate?

Un buon modo potrebbe essere quello di condividere risorse che poi il cliente può consultare a casa, come brochure o link di approfondimento creati direttamente sul sito della farmacia, se presente. Se invece il cliente è fidelizzato e ha un rapporto di fiducia con il farmacista si può tentare di integrare il consiglio tradizionale al banco con ciò che propone "Conosci Te Stessa" qualora vi siano le condizioni necessarie.

Come potrebbe evolvere nel futuro l'attività di counseling del farmacista al banco della farmacia?

Sarebbe meraviglioso se ogni farmacia avesse una stanza dedicata proprio all'attività di consulenza.

Sedersi, fare domande al paziente riguardo le sue abitudini, il suo stile di vita, eventuali farmaci assunti (in modo da evitare di consigliare prodotti che potrebbero creare interazioni), prendersi del tempo per spiegare al paziente con parole semplici quello che si andrà a fare insieme. So che alcune farmacie stanno iniziando a fare una cosa del genere. Ma meglio ancora sarebbe integrare questo tipo di attività con degli strumenti digitali di supporto, ad esempio il sito web della farmacia in cui reperire informazioni, poter leggere, documentarsi da fonti attendibili e di facile consultazione.

ABBIAMO
INIZIATO A
STUDIARE
APPLICANDO
PROTOCOLLI,
CONSIGLI DI
STILE DI VITA,
ALIMENTAZIONE
E
INTEGRAZIONE
MIRATA,
SEGUENDO
VARI MEDICI ED
ESPERTI SU
QUESTE
TEMATICHE A
RISOLVERE
DEFINITIVAMENTE
I
NOSTRI
PROBLEMI
MESTRUALI