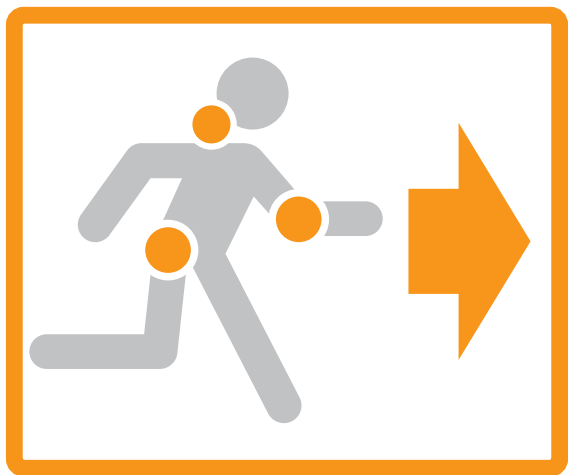


PRENDITI CURA DI OSSA E ARTICOLAZIONI



ESCI CON LINEADOL

Fito-integrazione mirata in sinergia
con micro-nutrienti efficaci.
Qualità, sicurezza e tollerabilità a lungo termine.

PROGRAMMA COMPLETO PER LE TENSIONI LOCALIZZATE

Qualità, Efficacia, Garanzia.

Think Green. Live Green.



DAI LABORATORI
ERBA VITA: LINEA DOL
ANCORA PIÙ COMPLETA.
ANCHE PER TENSIONI
LOCALIZZATE DELLA
ZONA DEL CAPO
E DEL COLLO.

Soluzioni fito-integrate ad azione mirata e sinergica.

La **Linea Dol** offre:

- una gamma completa di Integratori Alimentari e prodotti ad uso esterno;
- piante officinali selezionate con elevate concentrazioni di principi attivi; la scelta dei fitoestratti si basa sulla **tradizione d'uso** e sulle **evidenze scientifiche**. I loro costituenti biochimici agiscono con meccanismi ed effetti biologici differenziati, ma in sinergia tra loro, per favorire la fisiologica funzionalità articolare. L'efficacia delle piante officinali e dei fattori nutrizionali è, inoltre, attestata da numerosi studi scientifici;
- **una specifica integrazione vitaminico-minerale** e supplementazione mirata con micronutrienti utili per il benessere;
- formulazioni adatte ad ogni esigenza.

T-DOL:
T-DONA SOLLIEVO!

INTEGRATORE
POLIFUNZIONALE
PER IL CONTROLLO
DELLE TENSIONI
LOCALIZZATE
DELLA TESTA
E DEL COLLO.

L'EFFICACIA PROVATA DEL COENZIMA Q10
IN FITO-SINERGIA CON PARTENIO, SALICE E
GINKGO, CON L'APPORTO MICRONUTRIZIONALE
DI VITAMINA B₂, B₆ E DEL MAGNESIO DA TRE
FONTI DIVERSE (PIDOLATO, CARBONATO E
OSSIDO).

LA CEFALEA

Il mal di testa o cefalea è uno tra i più frequenti e seri disturbi che colpiscono l'essere umano. È caratterizzato non solo da una sensazione di dolore della testa, ma può condurre anche ad un certo grado di disabilità, che perdura per tutto il tempo in cui si manifesta l'attacco di cefalea. Infatti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO, World Health Organization) stima che un tipo specifico di mal di testa, l'**emicrania**, da sola, nelle forme più intensive, è al diciannovesimo posto tra le cause generali di disabilità.

La cefalea, infatti, quando è molto intensa, può creare problematiche non solo sociali e familiari ma anche economiche per le persone che ne soffrono. I ripetuti attacchi di cefalea possono creare problemi alla vita familiare, sociale e lavorativa. La cefalea nella maggior parte dei casi è di tipo benigno, cioè non è determinata da una vera e propria causa o malattia organica e viene chiamata **cefalea primaria**.

Le tipologie più diffuse di cefalea sono:

- la cefalea di tipo tensivo;
- l'emicrania;
- la cefalea a grappolo

Cefalea di tipo tensivo

È, sicuramente, tra le forme più diffuse di cefalea. Colpisce prevalentemente le donne. E' caratterizzata da una durata variabile da alcune ore a vari giorni. Il fastidio ha generalmente una intensità sopportabile e possono essere associate contrazioni dei muscoli posti vicino alla testa. I fattori che possono generare questo disturbo sono la tensione nervosa, lo stress, l'affaticamento mentale, l'attenzione protratta nel tempo, il mantenimento prolungato di posizioni scomode e non adatte, la mancanza di sonno. Mediamente, quando colpiti da questa forma di cefalea, si possono svolgere le proprie normali attività familiari e lavorative.

Emicrania

È tra i disturbi più diffusi nel mondo ed ha anche un certo grado di familiarità. Compare gradualmente sotto forma di un lieve dolorabilità che aumenta progressivamente fino a raggiungere una intensità maggiore, con durata variabile da poche ore a qualche giorno. Il fastidio, generalmente di tipo pulsante, compare quasi esclusivamente da una parte sola della testa (disturbo unilaterale), soprattutto nella zona della tempia e dell'occhio, per poi diffondersi. È associata spesso a nausea e ad una grande sensibilità alle luci ed ai suoni; può peggiorare con l'esercizio fisico.

L'emicrania può essere preceduta dalla cosiddetta "aura", cioè da una serie di "segnali" di tipo generalmente visivo (ad esempio, comparsa di punti luminosi che rapidamente si ampliano, luci lampeggianti, linee luminose). L'Emicrania è sicuramente un disturbo con una certa familiarità: i ragazzi emicranici hanno spesso genitori con lo stesso disturbo; non è una regola assoluta ma una tendenza abbastanza frequente.

Cefalea a grappolo

Questo tipo di disturbo prevale nei maschi. È caratterizzato dall'alternarsi di periodi di "attacchi" che si ripetono ciclicamente, quasi seguendo lo stesso schema; ci sono, quindi, i cosiddetti grappoli, cioè le fasi in cui gli attacchi, sono più frequenti ed intensi, alternati a delle fasi di benessere. Gli attacchi si possono presentare da una a più volte al giorno, anche durante le ore notturne e sono caratterizzati da un dolore importante, che si presenta da una sola parte del capo, prevalentemente nella regione orbitaria ("dentro l'occhio"): ci può essere lacrimazione, arrossamento dell'occhio, sudorazione facciale. Durante i periodi di benessere, in genere, non si verifica alcun attacco di cefalea, a volte anche per mesi.

A differenza di quanto accade nell'emicrania, poi, la persona colpita non riesce a stare ferma, ma appare irrequieta. La forma a grappolo potrebbe essere causata da stimoli esterni come l'assunzione di alcool, aria fredda o calda, pasti abbondanti, eventi stressanti.

AZIONI SALUTISTICHE DELLE PIANTE OFFICINALI E FATTORI NUTRIZIONALI

Partenio

Pianta elettiva per la funzionalità articolare, ma anche per il contrasto fisiologico di stati di tensione localizzati; in sinergia con il Salice bianco vanta un grande numero di studi ed osservazioni scientifiche mirate.

Salice bianco

Come il Partenio agisce sulla funzionalità articolare, ma anche sul contrasto fisiologico di stati di tensione localizzati, anche del capo e del collo.

Ginkgo

È una pianta officinale multifunzionale. Tra le sue funzioni, ricordiamo l'effetto antiossidante e la sua azione coadiuvante per la memoria e le funzioni cognitive. Possiede, inoltre, un suo ruolo nel favorire la normale circolazione del sangue e la funzionalità del microcircolo in tutti i distretti dell'organismo, compresi quelli cerebrali. Vanta un gran numero di studi scientifici, anche in sinergia con Coenzima Q10, Magnesio e Vitamina B₂.

Coenzima Q10

È una piccola sostanza biologica che svolge la sua importante funzione cellulare a livello della membrana interna dei mitocondri (organelli microscopici presenti in grandi quantità all'interno delle cellule). I mitocondri vengono considerati le centrali energetiche degli organismi: infatti al loro interno avvengono quei processi biochimici che forniscono alle cellule l'energia di cui hanno bisogno per tutte le loro funzioni vitali.

Magnesio (Pidolato, Carbonato, Ossido)

Questo importante minerale contribuisce al mantenimento di un normale metabolismo energetico e a coadiuvare la funzione psicologica e la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Aiuta a sostenere la fisiologica funzione muscolare e contribuisce al funzionamento del sistema nervoso.

Vitamina B₂

(Riboflavina). Possiede un ruolo chiave nell'apporto di ossigeno alle cellule in cui avvengono i processi di trasformazione delle sostanze nutritive in energia. Contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo ed alle normali funzioni del sistema nervoso.

Vitamina B₆

Indispensabile nel metabolismo degli acidi nucleici (il nostro materiale genetico o DNA) e delle proteine: sostiene l'azione di più di 60 enzimi. Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento ed alla normale funzione psicologica.

T-DOL CAPSULE ACIDO-RESISTENTI

Con piante officinali selezionate e micronutrienti ad azione sinergica.

Cos'è?

È un integratore alimentare contenente una miscela di estratti vegetali e fattori micro-nutrizionali, tra cui il Ginkgo, pianta officinale multifunzionale, che ha un importante ruolo nel favorire la normale circolazione del sangue e la funzionalità del microcircolo in tutti i distretti dell'organismo, compresi quelli cerebrali. Tra le funzioni coadiuvanti del Ginkgo, abbiamo anche l'effetto antiossidante e la sua azione per la memoria e le funzioni cognitive.

Quando serve?

Gli estratti vegetali, le vitamine e i minerali presenti sono indicati per favorire il benessere dell'organismo e donare sollievo in situazioni di tensione fisica e nervosa ed in presenza di tensioni localizzate. Il prodotto è molto tollerato e può essere assunto anche per periodi prolungati.

Perché usarlo?

L'integratore è arricchito anche con Partenio e Salice bianco, piante officinali utili per il contrasto fisiologico di stati di tensione localizzati, anche nella zona del capo e del collo, ed apporta il giusto ed equilibrato quantitativo di Magnesio che, oltre alle sue note funzioni, aiuta a sostenere la funzione psicologica e contribuisce al funzionamento del sistema nervoso. La formulazione è completata dalla presenza del Coenzima Q10, Vitamina B₆ e valorizzata anche dalla Vitamina B₂, che contribuisce alle normali funzioni del sistema nervoso.



Confezione: blister 20 capsule

A base di: Partenio (0.5% in Partenolidi), Salice bianco (30% in Salicina), Ginkgo (24% in Ginkolidi), Coenzima Q10, Magnesio pidolato, Magnesio carbonato, Magnesio ossido, Vitamina B₂, Vitamina B₆.

Modo d'uso: si consiglia di assumere 1-2 capsule al giorno, secondo necessità, con abbondante acqua.

TRATTAMENTI DI INTEGRAZIONE CONSIGLIATI.

Fase di preparazione:

1 capsula al giorno per due mesi.

Fase di controllo:

2 capsule al giorno per 1 o 2 mesi.

Si possono effettuare 2 cicli completi all'anno di trattamento preparazione+controllo.

SOLUZIONI
ERBA VITA
SPECIFICHE PER
LA FUNZIONALITÀ
ARTICOLARE
A BASE DI
ESTRATTI VEGETALI,
VITAMINE
E MINERALI.

INFORMAZIONI
DA CONSERVARE

LE ARTICOLAZIONI

Sono delle zone di giunzione tra due o più ossa che entrano in contatto tra loro, unite mediante i tessuti connettivi.

Le articolazioni sono costituite da diversi elementi:

- le **superfici articolari** di due o più ossa vicine;
- lo strato di **tessuto** cartilagineo;
- la **capsula articolare**, uno speciale manicotto di tessuto denso;
- la cavità articolare;
- la **membrana sinoviale**, una particolare membrana molto sottile;
- i **legamenti**, dei particolari fasci o nastri fibrosi, che uniscono i capi ossei.

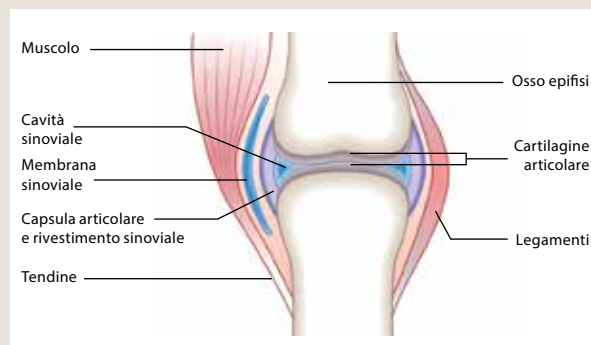


Fig. 1 - Schema anatomico di un'articolazione

Le articolazioni nel corpo umano

Nel corpo umano esistono moltissime articolazioni, che si distinguono per forma e grado di mobilità, e si possono suddividere in:

- **molto mobili**, come l'articolazione della spalla;

- **semi-mobili**, ad esempio le articolazioni situate tra le vertebre;
- **fisse**, come le ossa del cranio.

La cartilagine

È una sostanza compatta ed elastica che riveste la superficie delle ossa a livello delle articolazioni. La cartilagine ha un importante compito protettivo nei confronti delle estremità ossee e una fondamentale azione di sostegno nei confronti delle tensioni e delle trazioni meccaniche, dovute al peso corporeo e al movimento. L'elasticità, la forza e la resistenza della cartilagine migliorano la funzionalità complessiva delle articolazioni.

La composizione della cartilagine

La cartilagine è formata da due elementi.

Una **componente cellulare** rappresentata dai condrociti, cellule specializzate che producono i diversi componenti della cartilagine.

Una **parte extracellulare** composta da una vasta rete di proteine e mucopolissaccaridi, che riempie gli spazi tra i condrociti. Inoltre, determina le doti di resistenza, forza ed elasticità, fondamentali per svolgere la funzione di sostegno.

Le cartilagini delle articolazioni sono formate per il 75-80% di acqua, per il 10-25% di collagene e per il 5% circa di particolari sostanze zuccherine e proteiche: i proteoglicani.

Il deterioramento progressivo delle cartilagini

In condizioni fisiologiche, la superficie delle articolazioni è ben coperta dalla cartilagine ed è fluidificata dal liquido sinoviale (un fluido ricco di proteine e acido ialuronico prodotto dalla membrana sinoviale, che ne permette una corretta lubrificazione).

La cartilagine articolare, soprattutto nelle articolazioni che sono sottoposte a grandi carichi e lavoro (come ginocchio, anca, caviglia

e colonna vertebrale), subisce un lento e graduale processo degenerativo, fattore che accomuna i disturbi articolari e che determina dolore, gonfiore, rigidità e difficoltà motorie.

Questo è un fenomeno naturale, quasi fisiologico, legato all'**invecchiamento** dell'organismo.

La cartilagine, quindi, può degenerare o rarefarsi; ciò può anche essere dovuto ad un **eccesso di peso corporeo** ed allo sport praticato a livello agonistico, per lungo tempo.

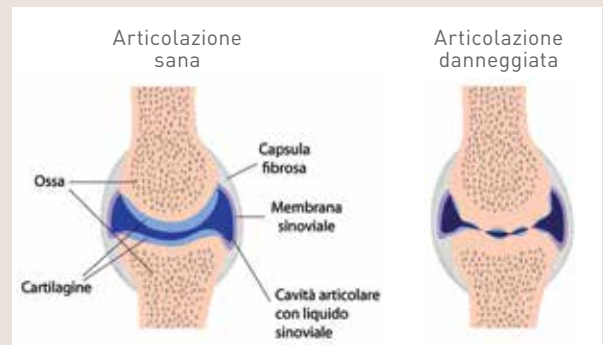


Fig. 2 - Processi degenerativi a carico delle articolazioni

I DOLORI ARTICOLARI

Possono essere di origine:

- **traumatica** - dolori causati da traumi, cadute, contusioni ed infortuni.
- **reumatica** - dolori causati da disturbi reumatici o osteoarticolari.

I DISTURBI OSTEOARTICOLARI IN ITALIA

Più di 10 milioni di Italiani sono afflitti periodicamente da disturbi articolari, e più di 5 milioni soffrono di disturbi articolari di natura cronica (che tende, cioè, ad evolversi e durare a lungo nel tempo).

Tra le malattie osteoarticolari sono incluse circa 100 differenti patologie che possono colpire le articolazioni o il tessuto connettivo, le più diffuse sono rappresentate da artrite, osteoartrite (o artrosi) e artrite reumatoide.

L'artrosi

L'osteoartrite, meglio conosciuta come artrosi, è un'alterazione degenerativa cronica della cartilagine delle articolazioni. La cartilagine inizia a perdere la sua caratteristica levigatezza e con l'usura diviene ruvida.

Colpisce prevalentemente il ginocchio, l'anca, la colonna vertebrale e, in misura minore, le articolazioni delle mani e dei piedi. Sui bordi delle due estremità ossee, che partecipano all'articolazione, compaiono delle protuberanze o protrusioni, chiamate osteofiti, che rappresentano un segno caratteristico dell'osteoartrite.

I sintomi dell'artrosi

Quando le protuberanze presenti sui due capi ossei vengono in contatto tra loro, o quando sporgendo al di fuori dell'osso, comprimono nervi o vasi sanguigni, causano dolori e formicolii.

I sintomi principali sono rappresentati da: edema (gonfiore dovuto all'accumulo di liquidi), ingrossamento dell'articolazione interessata, infiammazione (negli stadi più

avanzati), sensazioni dolorose dopo "carico protratto" (ad esempio, dolore alle ginocchia dopo una lunga passeggiata), scrosci articolari (crepitii associati al movimento).

Le articolazioni colpite da artrosi, inoltre, sono spesso irrigidite, soprattutto al mattino e nei periodi di non deambulazione.

L'artrite

È un'infiammazione a carico dei tessuti molli di una o più articolazioni. Le cause dell'artrite possono essere diverse, come ad esempio le infezioni o le alterazioni del sistema immunitario. Le articolazioni più colpite sono quelle a livello di: polsi, gomiti, dita di mani e piedi, fianchi, spalle e ginocchia.

L'artrite può essere di tipo:

- **acuto** - assai diffusa; è generalmente causata da batteri e provoca gonfiore e rigidità di movimento;
- **cronico** - è una forma degenerativa, che a partire dall'artrite acuta si evolve progressivamente.

L'artrite reumatoide

È un'infiammazione cronica ed ha un'origine autoimmune (è dovuta ad un'alterazione del sistema immunitario, che provoca risposte anomale dirette contro il proprio organismo). A differenza dell'artrosi, coinvolge solo la membrana sinoviale e non la cartilagine vera e propria.

Il sistema immunitario si comporta in modo anomalo ed aggredisce la membrana sinoviale delle articolazioni, che reagisce aumentando di volume fino ad invadere la cartilagine e ad eroderla e consumarla.

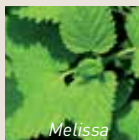
I sintomi dell'artrite reumatoide

Si estendono e possono colpire tutte le articolazioni. Generalmente si presentano i seguenti sintomi:

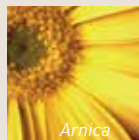
- gonfiore (l'articolazione si presenta molto calda, arrossata e dolorante);
- ispessimento della membrana sinoviale, e suo ripiegamento verso l'interno;
- erosione della cartilagine e dell'osso sottostante;
- progressiva deformazione delle articolazioni coinvolte.



Boswellia



Melissa



Arnica



Ribes nero

Il contributo dell'integrazione nei disturbi articolari

Anche la salute delle articolazioni è condizionata dall'alimentazione. Una dieta varia ed equilibrata, permette di apportare tutte quelle sostanze necessarie al benessere e al mantenimento della salute del nostro apparato osteo-articolare. In certe situazioni, ad esempio menopausa, diete dimagranti, invecchiamento, la supplementazione può risultare importante. Esistono oggi formulazioni innovative che uniscono piante officinali e fattori nutrizionali adatti allo scopo.



Artiglio del diavolo

AZIONI SALUTISTICHE DELLE PIANTE OFFICINALI E FATTORI NUTRIZIONALI

Acido ialuronico

Uno dei principali componenti della cartilagine, di cui mantiene l'idratazione e la plasticità.

Artiglio del diavolo, Spirea ulmaria, Ribes nero ed Uncaria

Azione mirata sulla funzionalità articolare.

Boswellia e Salice bianco

Azione mirata sulla funzionalità articolare e di contrasto su stati tensivi localizzati.

Collagene idrolizzato di tipo II

Importante costituente dei tessuti connettivi e delle cartilagini.

Chondroitin solfato

Costituente delle cartilagini. La sua struttura biologica consente il richiamo e la fissazione delle molecole d'acqua, che poi vengono cedute ai proteoglicani (importanti componenti dei tessuti cartilaginei).

Curcuma

Azione mirata sulla funzionalità articolare ad azione antiossidante.

Glucosamina solfato

Molecola naturalmente presente nell'organismo, è un precursore della biosintesi dei glucosaminoglicani (GAG) e proteoglicani.

Miscela sinergica di Oli essenziali ad azione topica

Per favorire il benessere delle zone cutanee interessate.

Metil-sulfonil-metano

Forma naturale dello zolfo organico; è un micronutriente con un ruolo biologico nella sintesi di numerosi componenti cellulari.

Pepe nero

Fisiologici effetti antiossidanti.

Rosa canina

La Vitamina C da Rosa canina risulta utile per favorire la normale formazione del tessuto connettivo, in particolare, delle cartilagini.

Vitamina E

Vitamina liposolubile dalla fisiologica azione antiossidante.

ARTIDOL CAPSULE ACIDO-RESISTENTI

CAPSULE
ACIDO-RESISTENTI
DRCAPS™

CON MANGANESE
E VITAMINA C

ASSOCIAZIONE
DI CURCUMINA
E PIPERINA



Confezione: blister 60 capsule ACIDO-RESISTENTI

Cos'è?

È un integratore alimentare caratterizzato dalla presenza di piante officinali selezionate, vitamine e minerali specifici.

Quando serve?

Gli estratti vegetali, le vitamine e i minerali presenti sono indicati per favorire la funzionalità articolare. Il prodotto può essere assunto anche per periodi prolungati.

Perché usarlo?

- Gli estratti di Artiglio del diavolo, Boswellia, Curcuma, Salice bianco, Urtica, Ribes nero e Spirea sono utili per la loro azione mirata sulla funzionalità articolare;
- la Boswellia e il Salice bianco contrastano, inoltre, stati di tensione localizzati;
- Curcuma e Pepe nero svolgono una fisiologica azione antiossidante;
- Manganese e Vitamina C, da Rosa canina, risultano utili per favorire la normale formazione del tessuto connettivo, in particolare, delle cartilagini.

A base di: Artiglio del diavolo, Boswellia, Spirea ulmaria, Urtica, Curcuma, Ribes nero, Rosa canina, Salice bianco, Pepe nero e Manganese.

ARTIDOL GEL

OLI ESSENZIALI
ED ESTRATTI
AD ELEVATA
CONCENTRAZIONE
DI PRINCIPI ATTIVI

SENZA
PARABENI,
COLORANTI,
SILICONI,
PETROLATI,
PEG, EDTA



Confezione: tubo da 100 ml

Cos'è?

È un prodotto appositamente formulato con preziosi estratti vegetali dalle riconosciute proprietà lenitive.

Quando serve?

Grazie alla sinergia funzionale dei componenti è utile per donare benessere alle zone cutanee interessate. Contiene estratti ed eccipienti che garantiscono il massimo rispetto di tutti i tipi di pelle. Può essere utilizzato ogni volta che le circostanze lo richiedono. Si consiglia l'applicazione in associazione agli altri prodotti della Linea.

Perché usarlo?

La sua formulazione bilanciata ed originale ha un'azione affine alla pelle.

A base di: Artiglio del diavolo, Salice bianco, Arnica montana, Spirea ulmaria, Boswellia e Peperoncino.
Con oli essenziali di: Rosmarino, Eucalipto, Cannella e Zenzero.

PRODOTTO COSMETICO PER USO ESTERNO

CARTIDOL COMPRESSE

ESTRATTI
ERBALI E FATTORI
NUTRIZIONALI
SPECIFICI

CON CARTIDOL
COMPLEX



Confezione: blister 45 compresse

Cos'è?

È un integratore alimentare caratterizzato dalla presenza di fattori nutrizionali, estratti di piante officinali, specifiche vitamine e minerali appositamente selezionati.

Quando serve?

La sua formula bilanciata è in grado di soddisfare le richieste nutrizionali in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno vitaminico-minerale; contiene estratti vegetali indicati per il benessere articolare. Può essere assunto anche per periodi prolungati.

Perché usarlo?

- L'Artiglio del diavolo è utile per la sua azione mirata sulla funzionalità articolare;
- la Vitamina E possiede una fisiologica azione antiossidante; il Manganese è indicato per sostenere la formazione del tessuto connettivo;
- la Vitamina C, da Rosa canina, è utile per la formazione del collagene, costituente delle cartilagini essenziale per sostenere la funzionalità delle articolazioni.

A base di: Artiglio del diavolo, Glucosamina solfato, metil-sulfonil-metano (MSM), Condroitin solfato, Collagene idrolizzato di tipo II, Acido ialuronico, Manganese, Vitamina E e Rosa Canina.

CONTUDOL CREMA

CREMA
EUDERMICA
LENITIVA

SENZA
PARABENI,
COLORANTI
ARTIFICIALI,
SILICONI,
PETROLATI,
PEG, EDTA



CON OLI ESSENZIALI
ED ESTRATTI AD ELEVATA
CONCENTRAZIONE
DI PRINCIPI ATTIVI

Confezione: tubo da 75 ml

Cos'è?

È un prodotto appositamente formulato con preziosi estratti vegetali dalle riconosciute proprietà lenitive e rinfrescanti.

Quando serve?

Grazie alla sinergia funzionale dei componenti è utile per donare sollievo alle zone cutanee interessate. Si consiglia l'applicazione in associazione agli altri prodotti della Linea.

Perché usarlo?

Grazie alla sinergia funzionale dei componenti è utile per donare sollievo alle zone cutanee interessate.

La sua formulazione bilanciata ed originale contiene estratti ed eccipienti che garantiscono il massimo rispetto di tutti i tipi di pelle. Può essere utilizzato quando le circostanze lo richiedono.

A base di: Arnica montana, Ippocastano, Ananas, Camomilla, e Mento.

Con oli essenziali di: Menta, Melissa, Garofano chiodi e Citronella.

PRODOTTO COSMETICO PER USO ESTERNO

ERBA VITA PROPONE ALCUNI ESERCIZI UTILI PER LE FUNZIONI ARTICOLARI.

L'attività fisica è utile per:

- lo "scarico" funzionale dell'articolazione;
- mobilizzare l'arto interessato;
- l'estensione e la flessione del ginocchio;
- per il rinforzo e l'estensione dei muscoli (in particolare i quadricipiti) delle gambe;
- può avere un'azione preventiva sui disturbi articolari.



ESERCIZI DA POSIZIONE SEDUTA

1. Con ginocchio sollevato. Sedersi con la schiena appoggiata al dorso della sedia e con i piedi posizionati sul pavimento. Sollevare un ginocchio in modo tale che il piede si sollevi 5 centimetri circa dal pavimento. Rimanere in posizione per 5-10 secondi. Abbassare il ginocchio. Eseguire questo esercizio almeno 4 o 5 volte per ogni gamba.



2. Con ginocchio flesso. Flettere il ginocchio in modo che il piede si sposti indietro sotto la sedia (la punta del piede può anche sfiorare il pavimento, se occorre). Rimanere in posizione per 5-10 secondi, per poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere poi l'esercizio con l'altra gamba.



3. Con la gamba alzata. Sollevare il piede sinistro fino a raggiungere la massima estensione. Rimanere in posizione per 5-10 secondi. Abbassare lentamente il piede sul pavimento. Ripetere l'operazione con l'altra gamba. Se possibile, eseguire questo esercizio con l'ausilio di una fascia elastica legata a una gamba della sedia.



4. Con la gamba indietro. Posizionare i piedi sul pavimento con il tallone sinistro appoggiato sulla gamba anteriore sinistra della sedia e spingere. Rimanere in posizione per 5-10 secondi. Ripetere poi l'esercizio con l'altro piede.



ESERCIZI IN POSIZIONE ERETTA

1. Marcia sul posto. Sollevare il piede destro da terra piegando il ginocchio verso l'alto, per poi riabbassare il piede sul pavimento. Ripetere la stessa operazione con l'altra gamba. Eseguire questo esercizio (sul posto) per alcuni minuti, simulando una marcia.



2. Flessione del ginocchio. Sostare in posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati. Piegare leggermente le ginocchia (come se ci si dovesse sedere su una sedia), poi ritornare in posizione eretta, evitando di piegare il corpo in avanti. Muoversi in alto ed in basso, mantenendo la schiena dritta. Effettuare 10 ripetizioni.



3. Spostamento della gamba in avanti. Sostare in posizione eretta ed appoggiare la mano sinistra sul dorso di una sedia, adeguatamente posizionata alle proprie spalle. Muovere la gamba destra in avanti, stando attenti a non piegare il bacino. Rimanere in posizione per alcuni secondi, per poi riportare la gamba nella posizione di partenza. Rifare poi l'esercizio con l'altra gamba ed effettuare alcune ripetizioni.

NOTA. Si può eseguire questa operazione anche con l'ausilio di una fascia elastica legata ad una gamba della sedia. Questo stesso esercizio si può provare anche con la sedia posizionata in avanti e spostando la gamba all'indietro.



ALTRI ESERCIZI UTILI PER LA FUNZIONALITÀ ARTICOLARE

Tipo di esercizio	Beneficio fisiologico	Frequenza
Movimenti che apportano estensione dei muscoli, flessibilità e stretching (brevi e blandi allungamenti)	Aiutano a mantenere agili le articolazioni e a operare nel miglior modo possibile	Tutti i giorni o a giorni alterni
Potenziamento fisiologico muscolare (esercizi blandi con utilizzo di piccoli pesi, anche in palestra)	Miglioramento del tono muscolare generale; è importante per l'artrosi del ginocchio potenziare i muscoli quadricipiti (muscoli della coscia)	Quotidianamente o a giorni alterni, in assenza di gonfiori o problematiche particolari alle articolazioni

ALCUNI STILI DI VITA CHE HANNO UN RUOLO PREVENTIVO SUI PROCESSI ARTROSICI

- Controllare il peso corporeo (aspetto importante sia per colonna vertebrale, che per le ginocchia).
- Ridurre il più possibile sforzi, abusi e carichi articolari (sia in ambito lavorativo che sportivo).
- Svolgere attività fisiche con adeguata mobilitizzazione delle articolazioni senza provocare sovraccarico; il nuoto o le passeggiate quotidiane con calzature idonee (pianta larga con un plantare spesso e morbido) sono attività validissime; pedalare in bicicletta, inoltre, è utile per le anche e le ginocchia.
- Evitare di assumere posizioni scorrette (in casa, in automobile o sul lavoro).
- Non esporsi a lungo a condizioni di freddo e umidità (che possono indurre contratture muscolari).
- In persone anziane è stato osservato che la carenza di Vitamina D può determinare una maggiore progressione dell'artrosi.

BIBLIOGRAFIA

- Feistel B, Gaedcke F. Analytische identifizierung von radix Harpagophyti procumbentis und zeyerii. Z. Phytother 2000; 21:246-251.
- Ficarra P, Ficarra R, Tommasini A, De Pasquale Costa R, Guarniera Fenech C, Ragusa S. HPLC analysis of a drug in traditional medicine:Harpagophytum procumbens DC. Bollettino Chimico Farmaceutico 1986; 125:250-3.
- Pourrat H, Texier O; Vennat B; Pourrat A; Gaillard J. Etude de la stabilite des iridoïdes d'Harpagophytum procumbens DC, au cours de la preparation de poudres et d'atomisats. Stability of iridoïds of Harpagophytum procumbens DC. during the preparation of powders and atomized drugs. Annales Pharmaceutiques Francaises 1985; 43: 601-6.
- Loew D, Schuster O, Möllerfeld J. Stabilität und biopharmazeutische Qualität. Voraussetzung für Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit von Harpagophytum procumbens. In: Loew D, Rietbrock N, editors. Phytopharmaka II. Forschung und Klinische Anwendung. Darmstadt: Steinkopff, 1996:83-93.
- Ronca F, Palmieri L, Panicucci P, Ronca G. Anti-inflammatory activity of chondroitin sulfate. Osteoarthritis Cartilage. 1998 May; 6 Suppl A:14-21. Department of Human and Environmental Sciences, University of Pisa, Italy.
- Clegg DO, Reda DJ, Harris CL, Klein MA, O'Dell JR, Hooper MM, Bradley JD, Bingham CO 3rd, Weisman MH, Jackson CG, Lane NE, Cush JJ, Moreland LW, Schumacher HR Jr, Oddis CV, Wolfe F, Molitor JA, Yocum DE, Schnitzer TJ, Furst DE, Sawitzke AD, Shi H, Brandt KD, Moskowitz RW, Williams HJ. Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. N Engl J Med. 2006 Feb 23;354(8):795-808. Division of Rheumatology, University of Utah School of Medicine, Salt Lake City, UT 84132, USA.
- Kim LS, Axelrod LJ, Howard P, Buratovich N, Waters RF. Efficacy of methylsulfonylmethane (MSM) in osteoarthritis pain of the knee: a pilot clinical trial. Osteoarthritis Cartilage. 2006 Mar; 14(3):286-94. Epub 2005 Nov 23. Southwest College Research Institute, Southwest College of Naturopathic Medicine and Health Sciences, Tempe, AZ 85282, USA.
- Shoba G, Joy D, Joseph T, Majeed M, Rajendran R, Srinivas PS. Influence of piperine on thepharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. Planta Med. 1998 May; 64(4):353-6.
- Rinwa P, Kumar A. Piperine potentiates the protective effects of curcumin against chronic unpredictable stress-induced cognitive impairment and oxidative damage in mice. Brain Res. 2012 Dec 7; 1488:38-50. Epub 2012 Oct 23.
- Zustin J, Aigner T (2009) Osteoarthritis: histopathologic diagnosis: typing, grading, and staging Orthopade 38(6) 491-500.
- Ozkan C, Sarpel Y, Biçer OS (2007) The effects of exercise on articular cartilage Acta Orthop Traumatol Turc 41(Suppl 2) 13-18.
- Schulze-Tanzil G (2009) Activation and differentiation of chondrocytes: implications in cartilage injury and repair Ann Anat 191(4) 325-338.
- Kawaguchi H (2008)Mechanism underlying osteoarthritis induced by mechanical stress on joint cartilage Clin Calcium 18(9) 1278-1286.
- Neurology. 2005 Feb 22;64(4):713-5. Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis: a randomized controlled trial. Sándor PS, Di Clemente L, Coppola G, Saenger U, Fumal A, Magis D, Seidel L, Agosti RM, Schoenen J.
- Pan Afr Med J. 2012;11:46. Epub 2012 Mar 15. Blood Magnesium levels in migraineurs within and between the headache attacks: a case control study. Samaie A1, Asghari N, Ghorbani R, Arda J.
- The Journal of Headache and Pain (2015) 16:32. Improvement of migraine symptoms with a proprietary supplement containing riboflavin, magnesium and Q10: a randomized, placebo-controlled, double-blind, multicenter trial. Charly Gault1, Hans-Christoph Diener, Ulrich Danesch and on behalf of the Migravent® Study Group.
- Biomed Res Int.2015;24:69529. Vitamin supplementation as possible prophylactic treatment against migraine with aura and menstrual migraine. Shaik MM, Gan SH.
- Headache 47:73–80. Coenzyme Q10 deficiency and response to supplementation in pediatric and adolescent migraine Hershey AD, Powers SW, Vockell AL, Lecates SL, Ellinor PL, Segers A, Burdine D, Manning P, Kabbouche MA (2007).
- Clin Neurosci 5:24–27. Role of magnesium in the pathogenesis and treatment of migraines. Mauskop A, Altura BM (1998).
- Brain Res Bull 54:437–441. J Deficient energy metabolism is associated with low free magnesium in the brains of patients with migraine and cluster headache. Lodi R, Iotti S, Cortelli P, Pierangeli G, Cevoli S, Clementi V, Sorjani S, Montagna P, Barbiroli B (2001).
- Vitam Horm 69:297–312. Role of magnesium, coenzyme Q10, riboflavin, and vitamin B12 in migraine prophylaxis Bianchi A, Salomone S, Caraci F, Pizza V, Bernardini R, D'Amato CC (2004).
- Neurology 64:713–715 (2005). J Efficacy of coenzyme Q10 in migraine prophylaxis: a randomized controlled trial. Sándor PS, Di Clemente L, Coppola G, Saenger U, Fumal A, Magis D, Seidel L, Agosti RM, Schoenen.
- Cephalalgia 31:897–905. A randomized, double-blinded, placebo-controlled, crossover, add-on study of CoEnzyme Q10 in the prevention of pediatric and adolescent migraine. Slater SK, Nelson TD, Kabbouche MA, LeCates SL, Horn P, Segers A, Manning P, Powers SW, Hershey AD (2011).
- Neurology 72:1588–1594. Mitochondrial DNA haplogroups influence the therapeutic response to riboflavin in migraineurs. Di Lorenzo C, Pierelli F, Coppola G, Grieco GS, Rengo C, Ciccolotta M, Magis D, Bolla M, Casali C, Santorelli FM, Schoenen J (2009).
- Neurology 50:466–470. Effectiveness of high-dose riboflavin in migraine prophylaxis. A randomized controlled trial. Schoenen J, Jacquy J, Lenaerts M (1998).
- John Clin Drug Invest. 2006;26 [5]:287-296. Tanacetum parthenium and Salix alba [Mig-RL] combination in Migraine Prophylaxis, R. Shrivastava e J.C. Pechadre, G.W.
- Planta Med 68(8):714-8, 2002. Evaluation of Salicin as an Antipyretic Prodrug that does not Cause Gastric Injury Akao T. et al.



PERCHÉ SCEGLIERE ERBA VITA

Qualità, efficacia e garanzia sono alla base delle scelte tecniche e commerciali di **Erba Vita**. Gli stessi valori portano l'azienda a realizzare prodotti caratterizzati da un approccio produttivo allineato con le più severe normative.

La grande esperienza dell'azienda e l'attività di ricerca continua permettono di realizzare integratori alimentari a base di fito-estratti titolati e standardizzati che forniscono la massima

concentrazione dei principi attivi contenuti nelle specie botaniche sapientemente selezionate ed utilizzate.

Corredata di strumentazione tecnica all'avanguardia, la divisione "Ricerca e Sviluppo" di Erba Vita è integrata nell'azienda e collabora, comunica e si confronta quotidianamente con Enti di Ricerca, con il CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche) e con le più importanti Università italiane.

www.erbavita.com

Collegati per ulteriori
informazioni e curiosità.



AZIENDA CON SISTEMA
QUALITÀ CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001:2008

ERBA VITA
Via dei Faggi, 26
47894 Chiesanuova RSM

Soc. Agr. ERBA VITA S.r.l
V.le Martiri della Resistenza, 1
Monte Grimano Terme (PU)

www.erbavita.com
servizioconsumatori@erbavita.com