

LE BREVI GUIDE



PEGASO
C'è un altro modo di stare bene



Quante
donne sei
in una vita?
Tutte le tappe
della tua salute



**Schwabe Pharma
Italia**

From Nature. For Health.

LE DONNE VISTE DALLE DONNE

*Quando si scrive delle donne,
bisogna intingere la penna nell'arcobaleno*

Denis Diderot

#laltromododi essere donna

La presenza femminile in Schwabe Pharma Italia, azienda proprietaria del marchio prodotti Pegaso, è da sempre prevalente, e ciò si riflette sia nell'essenza profonda dell'Azienda sia nel riguardo e nella consapevolezza dell'Universo Donna. Questo è il motivo che ci ha spinto, con particolare entusiasmo e dedizione, a creare e proporre questa guida; è "l'altro modo" di Pegaso, che crede nella corretta informazione e nel grande valore della prevenzione, dello stile di vita e dell'unicità di ognuno di noi.

Le BreviGuide nascono proprio a questo scopo: per accompagnarti in un breve percorso di curiosità e consigli. Inoltre, grazie al suo formato da taschino, la collana BreviGuide potrà diventare un prezioso supporto informativo a portata di mano.

Questa guida, in particolare, è rivolta a un universo complesso ma ricco di sfumature e caratteristiche, quello femminile, che tenderemo di osservare e interpretare in ogni suo aspetto, fornendo suggerimenti e indicazioni per conoscere meglio noi stesse, ascoltare il nostro corpo e acquisire gli "strumenti" per aiutarlo a mantenersi in sintonia con il caleidoscopio di emozioni che rende ogni donna unica e speciale, e per affrontare al meglio quel meraviglioso viaggio che è la vita. Insieme a Pegaso.

UNA DONNA... TANTE DONNE

Dolce e accogliente, sensibile, vulnerabile e al tempo stesso protettiva, bella di una bellezza che parte dalla fiducia e dal valore che lei sola si sa dare, generosa nel donarsi e dedicarsi agli altri, capace di compiere gesti di una forza e di un'energia che stupiscono chi le sta accanto. Una donna è un'amica, una figlia, una madre, una nonna, una compagna di e per la vita. E la vita, si sa, è un viaggio: si nasce DONNA, ma nel rincorrersi del tempo si diventa TANTE DONNE DIVERSE.

> DIVENTARE
DONNA



> ESSERE DONNA...
TUTTI I MESI



> ESSERE DONNA...
IN SALUTE



Il ciclo vitale femminile attraversa diverse "stagioni", ognuna delle quali contraddistinta da caratteristiche biologiche, fisiche e psicologiche peculiari, che tanto ci arricchiscono ma tanto ci mettono anche alla prova. Affinché essere donna sia davvero una risorsa, è importante imparare a conoscere, comprendere e accogliere queste diverse stagioni, le loro caratteristiche, i "rischi" e le "insidie" che recano con sé.

> ESSERE DONNA...
E MAMMA



> ESSERE UNA DONNA...
NUOVA



DIVENTARE DONNA

Essere donna è un viaggio che inizia da piccole.

La PUBERTÀ è il periodo durante il quale la femminilità sboccia, attraverso trasformazioni che non riguardano semplicemente la fisicità e la biologia della persona, ma che coinvolgono strettamente anche la sfera emotiva, sociale, culturale, in una parola il suo **equilibrio psichico**.

È probabilmente tra i momenti più delicati della vita di una ragazza: e lo diventa ancora di più se giunge quando la maturazione psichica non è ancora allineata con quella che si manifesta nel corpo.

DIVENTARE GRANDI... TROPPO PRESTO: LA PUBERTÀ PRECOCE

QUANDO

Sempre più spesso, pubertà e adolescenza tendono a non coincidere da un punto di vista temporale. Fisiologicamente, lo sviluppo inizia intorno ai 10 anni e prevede alcune specifiche tappe che si articolano nell'arco di 2-3 anni: scatto di crescita, comparsa dei bottoni mammari, crescita dei peli pubici e ascellari, attivazione delle ghiandole sebacee e prima mestruazione. L'avvio di queste trasformazioni prima degli 8 anni deve far sospettare una pubertà precoce, attribuibile a una prematura attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaie.

L'IMPATTO EMOTIVO... E NON SOLO

La bambina in pubertà precoce può sviluppare un vero e proprio disagio psicologico e relazionale che la porta spesso a isolarsi; per contro, le nuove pulsioni ormonali spingono verso una sessualità ancora inopportuna, che aumenta il rischio di andare incontro ad abusi, gravidanze indesiderate o patologie veneree; infine, la maturazione ossea indotta dagli estrogeni in aumento può portare sì a un'iniziale impennata dell'altezza, maggiore rispetto alla media, ma anche a una precoce saldatura delle cartilagini di coniugazione, con il rischio di compromettere un regolare sviluppo staturale.



PERCHÉ

L'inizio e la progressione dello **sviluppo puberale** sono regolati dall'incremento della secrezione di GnRH ipotalamico, l'ormone che induce il rilascio da parte dell'ipofisi di FSH e LH, le gonadotropine che a loro volta gradualmente favoriscono la **maturazione delle ovaie**, con la conseguente produzione di estrogeni e la comparsa dei caratteri sessuali secondari.

La secrezione del GnRH dipende dalla predisposizione genetica, ma non solo. Affinché l'ipotalamo "capisca" che l'organismo è pronto ad affrontare i cambiamenti tipici della pubertà e acquisire la capacità riproduttiva, il corpo deve raggiungere una certa maturazione in termini di peso e rapporto massa magra-massa grassa: tra le possibili cause non patologiche di pubertà precoce viene pertanto considerato il **sovrappeso**. I chili in eccesso accumulati durante l'infanzia possono innescare prima del tempo i meccanismi della maturazione sessuale.

Le **abitudini alimentari** possono però essere collegate anche ad altri meccanismi di interferenza ormonale: un eccessivo consumo di latte e carne può sovrastimolare l'ormone della crescita e, soprattutto, può essere una pericolosa fonte di estrogeni, ormoni spesso usati per aumentare stazza e produttività degli animali*.

Lo stimolo estrogenico può inoltre provenire anche da **numeroso sostanze tossiche abbondantemente diffuse** nell'ambiente, negli alimenti e in molti oggetti con cui si entra in contatto quotidianamente: i **perturbatori endocrini**.

*La normativa italiana non ne consente l'uso.

PERTURBATORI ENDOCRINI: SAI COSA SONO?

Si tratta di sostanze nocive presenti in molti oggetti di uso quotidiano, con un comportamento simile a quello degli ormoni fisiologici, che interferiscono non solo con le attività degli ormoni prodotti da tiroide, ipofisi e ghiandole surrenali ma, mimando l'azione degli estrogeni sui recettori delle ghiandole mammarie e dell'ovaio, possono causare uno sviluppo sessuale anticipato e possibili turbe dei caratteri sessuali, malformazioni urogenitali, insulino-resistenza e obesità, acne, disturbi dell'attività e iperattività.



BISFENOLO A - BPA	
Dove?	imballaggi alimentari e altri prodotti in contenitori di plastica, lenti a contatto
Effetti?	effetti estrogenici, alterazione del sistema riproduttivo, pubertà precoce, funzione tiroidea, sistema nervoso e immunitario

POLIBROMODIFENILETERI	
Dove?	tessuti, tappeti, tendaggi, sedili di autovetture, materassi di plastica
Effetti?	sistema endocrino, in particolare tiroide

COMPOSTI PERFLUORATI	
Dove?	frutta e legumi
Effetti?	riduzione della fertilità, modifica dei caratteri ereditari, malformazioni, mielomi

FTALATI	
Dove?	imballaggi alimentari, pellicole di plastica
Effetti?	effetti estrogenici, alterazioni del testosterone, pubertà precoce, riduzione della fertilità

DIOSSINE- ormoni della crescita	
Dove?	carne, latte, latticini, pesce allevato
Effetti?	ridotta protezione alle neoplasie in generale e in particolare linfomi non hodgkin, passa nel latte materno

PESTICIDI	
Dove?	padelle antiaderenti, carta per uso alimentare resistente all'olio
Effetti?	riduzione della fertilità

COME GESTIRE LA PUBERTÀ PRECOCE

Una efficace strategia di prevenzione contro l'insorgere della pubertà precoce dovrebbe prevedere:



● **Controllo del peso** attraverso un'accurata selezione dei cibi:

- > che riduca gli alimenti potenzialmente ricchi di estrogeni come carne (soprattutto pollo), latte e formaggi da allevamenti intensivi, ma anche fito-estrogeni presenti nei derivati della soia, la salvia e la papaia
- > che **limiti il più possibile dolci, cibi confezionati, snack, soft-drink e fast-food**, i quali, oltre a essere a rischio di contaminazione con perturbatori endocrini presenti nel contenitore, con il loro potenziale tossico impegnano notevolmente il fegato, ostacolando un corretto catabolismo degli ormoni

- > che prediliga **cibi freschi e di origine nota**, pesce pescato, uova da galline ruspanti

- > che favorisca una **dieta alcalinizzante con prevalenza di verdura e frutta** biologica rispetto ai cibi proteici di origine animale, varia nelle fonti di carboidrati (cereali alternativi al grano), meglio se **integrali, e legumi** quali lenticchie, ceci e semi oleaginosi per garantire l'apporto di ferro e calcio. Contrastare l'acidosi tissutale permette all'organismo di mantenere la sua naturale capacità di autoregolarsi ed eliminare più velocemente le sostanze tossiche che contaminano l'organismo.

Qualora ci fossero resistenze ad assumere adeguate quantità di frutta e verdure, si può iniziare con **passati e centrifugati**, a cui affiancare un integratore di *fibre solubili* : queste hanno un ruolo determinante nel condizionare l'assorbimento intestinale degli estrogeni, abbassandone i livelli in circolo.





- **Attività fisica**, comunque non troppo spinta: meglio preferire il **gioco libero in gruppo** preferibilmente all'aperto, ai soli sport ad appuntamento programmato, in alcuni casi vissuti come un carico di stress.

- **Attività consone all'età**: giocare abitualmente con trucchi, smalti e altri cosmetici espone al rischio di entrare in contatto con pericolosi perturbatori endocrini, oltre a proiettare prematuramente la bambina in una dimensione troppo adulta.

In tal senso anche la TV ha non poche responsabilità: secondo alcuni studi la stimolazione visiva di contenuti a sfondo sessuale, ormai ampiamente presenti anche in format per ragazzi, potrebbe attivare i centri cerebrali che coordinano lo sviluppo puberale; la retina è infatti collegata con l'ipotalamo, che rielabora i vissuti emozionali e li trasforma in risposte ormonali.

- **Regolare il ciclo sonno-veglia**: i bambini devono dormire almeno 8 ore per notte. Un'esposizione prolungata agli stimoli luminosi, soprattutto quelli di telefoni, tablet e televisione, inibisce la produzione di melatonina, considerata uno dei regolatori fisiologici dello sviluppo puberale.

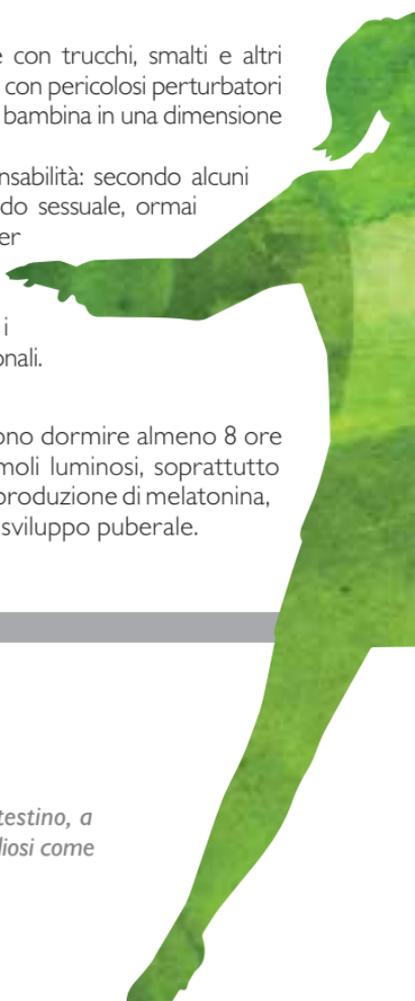
FIBRE SOLUBILI



BIOCOLONIC®

Le fibre solubili sono molto ben tollerate dall'intestino, a differenza di quelle insolubili, senza effetti fastidiosi come gonfiore, meteorismo o dolore.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 43





L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO NELLA PUBERTÀ

L'unica "difesa" per contrastare i perturbatori endocrini è mantenere efficiente l'equilibrio acido-basico: una sua alterazione infatti disgrega le strutture biologiche e quindi anche la protezione fisiologica nei loro confronti. Il trattamento costante con una miscela adeguata di citrati alcalini consente di deacidificare poco a poco il nostro organismo, favorendo la protezione organica dai perturbatori endocrini.



REGOBASIC®

Il prodotto di riferimento per l'equilibrio acido-basico dell'organismo è RegoBASIC, disponibile in tre pratici formati.
Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44

ESSERE DONNA... TUTTI I MESI

Essere donna è un viaggio che corre lungo i binari dell'equilibrio: soprattutto ormonale.

Gli **ORMONI** influenzano carattere, umore, energia, desiderio sessuale, regolano gli organi, mantengono in salute le ossa, la pelle, i capelli; sono come "messaggeri" del corpo: trasportano informazioni, danno istruzioni e coordinano le funzioni tra gli organi e il sistema nervoso.

Quando gli ormoni, a partire da quelli sessuali (estrogeni, progesterone, testosterone e DHEA) sono in perfetto equilibrio, tutto funziona. Ma talvolta questo non avviene.

SE CI SONO TROPPI ESTROGENI: L'ENDOMETRIOSI

QUANDO

Se l'endometrio, cioè il tessuto che riveste l'utero e si rigenera mensilmente attraverso la mestruazione, prolifera e si inspessisce in modo eccessivo, si possono sviluppare sintomi anche invalidanti come dolori durante il ciclo e durante i rapporti sessuali, dolore pelvico cronico e frequenti emicranie e nausea.

PERCHÉ

Sembra che una delle cause primarie sia la mestruazione retrograda, ovvero un flusso parziale di sangue mestruale attraverso le tube, che porta alcune cellule della mucosa uterina ad aderire al peritoneo e a riprodursi qui, inducendo infiammazione: il suo sviluppo e progressione sembrano dipendere da un enzima responsabile della produzione di estrogeni, che risulta sovraespresso.



CONSIGLI PRATICI: COME GESTIRE L'ENDOMETRIOSI?

Per trovare un sollievo naturale e alleviare i sintomi, il punto di partenza è l'**alimentazione**:

- limitando i carboidrati per ridurre il carico ematico di insulina, dalla quale sembrerebbe dipendere un'intensificazione della patologia, e gli alimenti di origine animale
- aumentando l'assunzione di fibre per correggere la stipsi e di conseguenza ridurre i livelli di estrogeni nel sangue, e di acidi grassi omega 3 utili come anti-infiammatori
- integrando con vitamina B6 in quanto promotrice del sequestro di estrogeni da parte del fegato
 - evitando di assumere caffè, alcol e altre sostanze eccitanti e di fumare.

SE CI SONO TROPPI ANDROGENI: LA SINDROME DA OVAIO POLICISTICO (PCOS)

QUANDO

Se i follicoli di una o di entrambe le ovaie si riempiono di liquido, queste si dilatano e formano al loro interno una o più cisti che impediscono il corretto rilascio dell'ovulo. Generalmente la PCOS, che è la causa più comune di infertilità femminile, è caratterizzata dalla presenza di tre sintomi principali (triade):

- disordini del ciclo mestruale
- irsutismo e obesità di tipo maschile, con grasso soprattutto a livello della pancia, ai quali possono aggiungersi anche acne e seborrea, alopecia, ispessimenti bruno-nerastri della pelle in corrispondenza delle grandi pieghe del corpo
- diabete associato a insulino-resistenza.

PERCHÉ

La causa scatenante è l'iperandrogenismo, cioè l'eccesso di androgeni (ormoni maschili) dovuto all'insulino-resistenza, ovvero all'incapacità dell'organismo di metabolizzare correttamente i carboidrati.

L'eccesso d'insulina circolante fa sì che il fegato riduca la formazione di SHBG (Sex Hormone Binding Globuline), ovvero la "globulina che lega gli ormoni sessuali" la cui funzione, nella donna, è di modulare l'attività del testosterone.

Più insulina è presente nel sangue, più è frenata la sua funzione nei confronti del testosterone provocando iperandrogenismo e la conseguente riduzione degli ormoni femminili.

GESTIRE LA SINDROME DELL'OVAIO POLICISTICO E DISFUNZIONE OVULATORIA

Per ridurre i sintomi, possono essere di grande aiuto alcune **buone abitudini quotidiane**, sia **alimentari** sia inerenti lo **stile di vita** in generale:

- **controllare l'alimentazione**, soprattutto della colazione, riducendo i carboidrati a favore di regimi più **proteici** (es. semi oleaginosi, legumi come la soia sotto forma di latte, formaggio, yogurt o kefir, o anche breakfast all'inglese con uova o prosciutto)
- **praticare con regolarità attività fisiche** dolci e rilassanti: ridurre anche solo del 5% la massa adiposa a favore della massa magra migliora l'insulino-resistenza, riduce la produzione periferica di androgeni e favorisce una corretta ovulazione
- **far massaggiare** frequentemente collo e spalle da osteopati o fisioterapisti per aumentare l'afflusso di sangue al cervello e quindi **migliorare l'attività dell'ipotalamo** correlata alla sintesi di ormoni ma anche all'attività del centro dell'appetito.



REGOLIAMO L'EQUILIBRIO ORMONALE

La fitoterapia modula in modo fisiologico il ciclo mestruale, grazie all'aiuto di sostanze che favoriscono la secrezione progesteronica e parallelamente diminuiscono la resistenza insulinica.

Ciò contribuisce alla regolazione degli ormoni responsabili di una corretta ovulazione.

La resistenza insulinica indotta da uno squilibrio metabolico degli zuccheri peggiora l'insieme dei sintomi.

La natura ci offre diverse soluzioni da cui Pegaso ha tratto ispirazione per sviluppare un estratto naturale altamente biodisponibile, frutto delle più recenti ricerche tecnologiche, un principio attivo innovativo e unico.



PROGENORM®

Il prodotto di riferimento Pegaso per la regolazione ormonale dell'organismo è Progenorm.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44

L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO NELLA DONNA IN ETÀ FERTILE

Un'alterazione nell'equilibrio acido-basico disgrega le strutture biologiche in tutte le loro variabili fisiologiche predisponendo a turbe ormonali e a patologie degenerative: per questo è importante mantenere in equilibrio il pH dell'organismo attraverso un effetto di neutralizzazione dell'acidità organica, attraverso un mix selezionato di sali citrati in grado di ripristinare i valori ottimali del pH e favorendo il benessere dell'intero organismo.



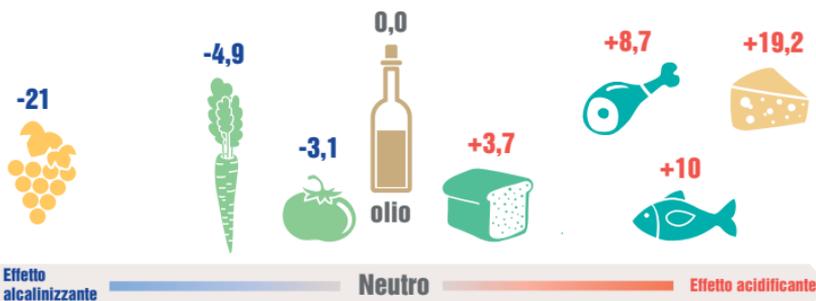
REGOBASIC®

Il prodotto di riferimento per l'equilibrio acido-basico dell'organismo è RegoBasic, disponibile in tre pratici formati.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44

EFFETTO DEGLI ALIMENTI SUL PH

L'alimentazione influisce sul livello di produzione di acidi attraverso il metabolismo. Se il cibo è acidificante il valore di P.R.A.L. (potential renal acid load) sarà positivo, se il cibo è alcalinizzante il valore sarà negativo.



Fonte: "Potential renal acid load of foods and its influence on urine pH" Thomas Remer et al. 1995 Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics



AXIMAGNESIO®

Minerale essenziale per il benessere dell'organismo in tutte le fasi della vita poiché il più abbondante nei tessuti, coinvolto nella quasi totalità delle funzioni fisiologiche e interviene nel processo metabolico di produzione dell'energia corporea.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 43

*Non il piacere,
non la gloria,
non il potere:
la libertà,
unicamente la libertà*

(Fernando Pessoa)



ESSERE DONNA... IN SALUTE

Essere donna è un viaggio che non si ferma mai.

Le donne sono per natura più generose e altruiste, hanno un più spiccato senso di responsabilità e una predisposizione a occuparsi di più cose contemporaneamente. Ogni tanto però, è giusto che si prendano una pausa e pensino un po' a se stesse. Anche perché prenderci cura di noi, alla fine, significa anche riuscire a prenderci meglio cura degli altri!

COSA

Essere donna è un'avventura meravigliosa, contraddistinta da peculiarità fisiche e psicologiche che la rendono unica. Ma che, in alcuni casi, possono favorire l'insorgenza di disturbi.

PERCHÉ

Questi aspetti hanno in molti casi motivazioni fisiologiche, in alcuni casi addirittura genetiche: per esempio, le donne sono più empatiche e quindi più soggette ad ansia e stress poiché il loro cervello e le loro facoltà cognitive sono biologicamente più predisposte a rispondere a stimoli di natura emotiva. Le donne soffrono maggiormente di disturbi urinari in quanto l'uretra femminile è più corta di quella maschile, inoltre l'assenza dell'effetto battericida delle secrezioni prostatiche e un sito d'apertura più facilmente raggiungibile agevolano il percorso dei germi; esistono poi, per ovvie ragioni, alcune problematiche esclusivamente femminili come per esempio le infiammazioni e infezioni vaginali.



VIVERE SERENAMENTE LA PROPRIA FEMMINILITÀ

- **Un corretto stile di vita** è, come sempre, il primo alleato dello stare bene:
 - > **muoviti ed evita la sedentarietà**, una delle peggiori nemiche della regolarità e dell'equilibrio intestinale; l'attività fisica stimola inoltre la produzione di endorfine regalando una sensazione di benessere globale che favorisce il mantenimento dello stato di salute
 - > segui un'**alimentazione sana ed equilibrata**: verdure crude e cotte, frutta fresca di stagione, cereali integrali, legumi, pesce e carne, soprattutto bianca
 - > **bevi frequentemente**, soprattutto lontano dai pasti, per depurare l'organismo, limitando l'accumulo di tossine e per fare frequentemente pipì, evitando l'accumulo di batteri nella vescica
 - > presta particolare **attenzione all'igiene intima** quotidiana con detergenti e prodotti dermoprotettivi in grado di ricostruire la fisiologia cutanea ed il pH fisiologico.

*Il bello delle donne
è che hanno paura.
Ma, alla fine,
hanno il coraggio di fare tutto.*

(Anonimo)

- L'elemento che accomuna molte problematiche legate alla donna e dal quale dipende la sua salute e il suo benessere è l'**intestino**.

Esso ospita centinaia di miliardi di microrganismi benefici, di origine batterica e non (microbiota) che vivono in simbiosi con il corpo umano, svolgendo diverse funzioni quali il mantenimento della risposta immunitaria agli agenti patogeni e il controllo delle funzioni metaboliche, della digestione dei cibi, dell'assorbimento e dell'assimilazione delle sostanze nutritive; spesso è disturbato da:

- > **disbiosi**: lo squilibrio anche temporaneo del microbiota intestinale può causare disturbi quali gonfiori, meteorismo e stipsi. L'uso di probiotici specifici è in grado di ripristinare il corretto equilibrio microbico e migliorare i sintomi così fastidiosi e comuni nella donna
- > **stress**: intestino e microbiota, insieme, sono in grado di regolare la risposta allo stress. Da sempre la pancia viene identificata come la sede delle emozioni; ora è stato scientificamente provato che esiste una vera e propria comunicazione bidirezionale tra il cervello e l'intestino, tanto che quest'ultimo viene chiamato "secondo cervello" o cervello enterico: non a caso quando siamo sottoposti a uno stimolo stressante prolungato, il nostro organismo risponde sia a livello cerebrale (ansia, disturbi dell'umore, insonnia...) sia intestinale (crampi addominali, diarrea, nausea)

COMUNICAZIONE TRA CERVELLO E INTESTINO

Gli studi più recenti hanno dimostrato come, per favorire il riequilibrio e ottimizzare la corretta connessione dell'asse intestino-cervello, alcuni specifici ceppi probiotici siano più indicati, soprattutto se associati all'acido pantotenico, vitamina che regola la sintesi dei neurotrasmettitori e in grado di facilitare la gestione dello stress.



PEGASTRESS®

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 52



- > **disturbi urinari:** nella maggior parte dei casi l'origine è batterica; di norma la vescica e le alte vie urinarie non contengono batteri, mentre nell'uretra vivono batteri della flora batterica amica; quando però è presente un'alterazione di quest'ultima, i batteri patogeni, che dall'intestino hanno colonizzato l'area vaginale, risalgono attraverso l'uretra e arrivano alla vescica colonizzandola con conseguenti disturbi alle basse vie urinarie (cistite). La presenza batterica se non controllata e attentamente valutata, può risalire ai reni con conseguenze gravi per l'intero organismo
- > **infiammazioni e infezioni vaginali:** anche in questo caso l'origine è da ricercarsi il più delle volte a livello intestinale. La microflora batterica è la barriera naturale che protegge la salute genitale dai batteri patogeni: grazie all'acidità della mucosa vaginale (pH compreso tra 3,5 e 4,2), la microflora è in grado di svilupparsi e svolgere le proprie funzioni di difesa, ma quando il pH si altera questa barriera naturale può perdere di efficacia.

ALTERAZIONE DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE E UROGENITALE



AXIDOPHILUS®



FREECIST®

Scopri maggiori dettagli sui prodotti a pag. 49, 51

CANDIDA

La candida è la principale causa di infiammazione vaginale che può colpire almeno una volta nella vita il 75% delle donne in diverse fasce di età*.

L'origine della Candida è da ricercarsi il più delle volte a livello intestinale. I fattori che possono contribuire sono vari e molteplici: alimentazione squilibrata, infezioni, uso di farmaci, vaccini o malattie debilitanti, allergie e intolleranze, gravidanza, menopausa, stress. L'aumento di microbi patogeni nell'intestino può indurre un indebolimento del sistema immunitario e un'alterazione del pH dell'organismo, con la conseguenza che l'infezione può facilmente estendersi a livello genito-urinario.

La presenza di sintomi come dolore, prurito, irritazione, arrossamento, perdite vaginali può essere quindi causata da una alterazione della microflora batterica sia vaginale che intestinale.

*Fonte: CDC Sexually Transmitted Disease - Treatment Guide lines 2014



CANDINORM®



CANDINORM® ovuli



CANDINORM® lavanda

Scopri maggiori dettagli sui prodotti a pag. 52, 53



INTINORM® ovuli

Ovuli vaginali a base vegetale ad azione riequilibrante, normalizzante, lenitiva. Promuove un'azione riequilibrante della flora batterica vaginale, ripristinando il benessere e l'ottimale funzionalità dell'apparato genitale femminile in caso di processi infiammatori uro-genitali batterici, micotici, anche associati a prurito, bruciori e perdite. La fibra solubile GOS ad attività prebiotica favorisce il ripristino dell'ecosistema microbico vaginale.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 51



INTINORM®

In caso di secchezza, prurito, sensibilità, bruciore, rossore e perdite anche in seguito a infiammazioni o infezioni genitali puoi trovare sollievo con un gel vaginale ad azione lenitiva a base di Uncaria tomentosa, Calendula e Aloe vera.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 50

- **Mantieni in equilibrio il tuo pH.** Ogni singolo sistema, apparato, organo o tessuto corporeo mostra un specifico valore di pH: se tale valore tende ad acidificarsi oltremisura, l'ambiente in cui le cellule vivono rallenterà e ostacolerà il loro corretto funzionamento, dando il via nel tempo a fastidi e disturbi che coinvolgono la sfera innanzitutto fisica ma, di conseguenza, anche psicologica: ecco perché il binomio pH-salute è necessariamente indissolubile.

ESSERE DONNA... E MAMMA

Essere donna è un viaggio che per alcune, a un certo punto, non si compie più da sole.

Durante la GRAVIDANZA si fa giustamente attenzione a tante cose per la cameretta che accoglierà il nostro bambino: feng-shui, mobili e giocattoli ecologici, cromoterapia... ma a volte dimentichiamo quanto sia importante **rendere più sano** e accogliente **l'ambiente nel quale vive e cresce per 9 mesi**, cioè il liquido amniotico.

PREPARARSI ALLA GRAVIDANZA

QUANDO

Sappiamo bene quante precauzioni, alimentari e non solo, ci vengono raccomandate quando si aspetta un bambino. Ma è altrettanto importante adottare **comportamenti e abitudini** sani anche quando **si è alla ricerca di un bambino...**

Un corretto regime alimentare, associato a una giusta attività fisica alla messa al bando di fumo, alcool e sostanze nocive, non solo diminuisce le probabilità di problemi in gravidanza, ma aumenta anche le possibilità di concepimento.

PERCHÉ

I cibi che assumiamo sono energia per l'organismo e una dieta troppo ricca di carboidrati (pasta, pane, dolci, pizza...) e non corretta nei tempi di assunzione, potrebbe creare stati di infiammazione anche latente, senza sintomi evidenti. In questi casi l'organismo farà ancora più fatica a riprodursi.

VIVERE SERENAMENTE LA RICERCA DELLA GRAVIDANZA

Prima di tentare una gravidanza, la coppia, e soprattutto la donna, dovrebbe fare attenzione a ridurre al minimo la propria esposizione alle tossine: disintossicare il corpo migliora non solo la fertilità, eliminando le scorie potenzialmente pericolose per il feto, ma anche l'equilibrio psico-fisico.



La **nutrizione** è il primo strumento di detossificazione.

Ma esiste una dieta ideale per favorire la gravidanza? Sì e no: **NO** perché non esistono alimenti 'miracolosi' in grado di aumentare la fertilità;

SÌ perché una dieta sana e ricca di sostanze antiossidanti agisce positivamente sulla salute di spermatozoi e ovociti. Quindi:

- **cibo agli orari giusti** per almeno 3-6 mesi prima della ricerca della gravidanza: il nostro corpo agisce sulla base di precise funzioni biologiche che a loro volta si basano su variazioni ormonali diverse nell'arco della giornata. In pratica, la nostra capacità di assimilare le sostanze nutritive dipende dall'orario in cui si assumono
- **peso sotto controllo**: l'obesità non favorisce la fertilità sia maschile sia femminile, e riduce le probabilità di gravidanza.

Per detossificare è inoltre importante stimolare il drenaggio linfatico, mantenendo la fisiologica funzione di eliminazione dei liquidi corporei che transitano attraverso le cellule adipose.

NUTRI-RITMO: ASCOLTIAMO IL NOSTRO CORPO

Alla base di una corretta alimentazione non ci sono solo la qualità e la quantità degli ingredienti, ma anche il momento in cui consumarli: infatti il nostro corpo agisce sulla base di precise funzioni biologiche che a loro volta si basano su variazioni ormonali diverse nell'arco della giornata. In particolare, l'organismo ha una diversa capacità di assimilare le sostanze nutritive a seconda dell'orario in cui si assumono.

> **CARBOIDRATI** al mattino e nel primo pomeriggio (l'azione liposintetica e anabolica dell'insulina è contrastata dagli ormoni corticosteroidi e le attività svolte consentono di metabolizzare l'energia introdotta);

> **PROTEINE** alla sera (il profilo ormonale favorisce l'utilizzo dei grassi a scopo energetico e la costruzione di massa muscolare durante la notte);

> sempre **VERDURA**, mentre la **FRUTTA** non oltre le 17.



FITODRENA® L

Favorire una fisiologica regolazione della funzione drenante del sistema linfatico permette di ridurre i liquidi in eccesso agevolando quindi l'espulsione delle scorie metaboliche.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 46

*Le mamme sono fiori
che germogliano e danno
frutti che maturano
in qualsiasi stagione
della vita*

(Jean Paul Malfatti)



GRAVIDANZA: UN MOMENTO UNICO

COSA

La gravidanza rappresenta un fenomeno fisiologico unico in natura, perché consiste nella simbiosi tra individui parzialmente diversi: il feto infatti porta un corredo genetico per metà di derivazione paterna. Questo tipo di coesistenza richiede una raffinata e complessa regolazione del sistema immunitario, sia materno sia fetale, il cui scopo è quello di garantire una efficiente protezione contro eventuali infezioni e al tempo stesso consentire il processo di invasione del tessuto embrionale "estraneo", evitando che i fisiologici meccanismi di reazione immunitaria, messi in atto dall'organismo della madre, risultino dannosi per l'embrione. Ecco perché è fondamentale mantenere il microbiota (= flora batterica intestinale) della futura mamma efficiente e in equilibrio.

PERCHÉ

L'**intestino** del bambino è quasi sterile finché il feto si trova all'interno della placenta, ma già durante il parto si verificherà la prima colonizzazione da parte dei batteri comunemente presenti nel canale uterino della madre: se questi batteri sono benefici, il bambino ne trarrà vantaggio da subito. Il **microbiota materno** contribuisce al corretto sviluppo e programmazione immunitaria fetale e neonatale, allo sviluppo del microbiota del neonato e in particolare alla presenza adeguata di Bifidobatteri, alla prevenzione di patologie metaboliche quali obesità e diabete, alla prevenzione delle coliche del lattante, al corretto sviluppo cerebrale grazie alla connessione tra il sistema nervoso centrale ed enterico.

VIVERE SERENAMENTE LA GRAVIDANZA

La programmazione immunitaria si basa sul mantenimento della struttura del liquido amniotico, che è la "prima casa", il primo abbraccio del nascituro, la sua prima esperienza sensoriale ed emozionale, strettamente dipendente dalla dieta materna:

- abbina carboidrati e proteine ad ogni pasto: mangiare solo carboidrati potrebbe aumentare il picco glicemico, che fa produrre più insulina, mentre abbinandoli se ne rallenta l'assorbimento, contrastando l'aumento repentino della concentrazione di zuccheri nel sangue
- aumenta il consumo di proteine, fondamentali per formare il tessuto osseo, la massa muscolare e in generale tutti i tessuti di sostegno e le cellule del feto
- opta per cereali integrali: sono più ricchi di fibre che aumentano la motilità intestinale, aiutano ad eliminare le scorie e permettono di regolare l'innalzamento degli zuccheri nel sangue, rallentando il loro assorbimento
- mangia tanta verdura e frutta, meglio se con la buccia opportunamente lavata, particolarmente ricca di fibre.

Inoltre, se non sussistono controindicazioni particolari ben evidenziate dal ginecologo, un'attività fisica costante è consigliata per tutti i 9 mesi: camminare per almeno mezz'ora ogni giorno o praticare una ginnastica "light" è utile non solo per tenere il peso sotto controllo, ma anche per mantenere la corretta resistenza insulinica.

APPORTO PROTEICO



AMINOFORM 1000®

Durante i 9 mesi le proteine devono costituire il 15% circa del fabbisogno calorico giornaliero: puoi integrare la tua dieta quotidiana con aminoacidi essenziali di origine vegetale in proporzione fisiologica, altamente digeribili e utilizzabili anche in caso di nausea gravidica.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 46



MOTILITÀ INTESTINALE



MODULAX®

Per tutta la gravidanza, ma soprattutto nella fase finale, il peso del bambino può creare problemi di emorroidi e stipsi anche in chi non ne ha mai sofferto: l'intestino rallentato può essere aiutato con un complesso liquido a base di fibre e estratti vegetali.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 47

VERDURA E FRUTTA



NUTRIVITAL®

Quando la dieta non basta, c'è un altro modo di consumare la giusta quantità di frutta e verdura fresca e cruda da coltivazione biologica.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 48

APPORTO MINERALE



PEGAFER®

Integratore alimentare di ferro bisglicinato brevettato e ad alta tecnologia con acido folico (Quatrefolic®), Vitamine C ed E. Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 48

FINALMENTE MAMMA!

QUANDO

Il nostro bambino è ora tra le nostre braccia: il percorso cominciato ancora prima del concepimento, quando il figlio era soltanto un desiderio, è giunto a una svolta, che ha per la neo-mamma un impatto non solo psicologico ma anche fisico da tenere in grande considerazione.

PERCHÉ

La maturazione immunitaria cominciata durante la gravidanza continua anche grazie all'allattamento al seno con il latte materno che, come è noto, è molto di più di un alimento, ma un vero e proprio trainer immunologico: esso infatti arricchisce naturalmente il bambino non solo di sostanze nutritive, ma anche di Bifidobatteri e Lattobacilli, fermenti lattici con un ruolo importante nel coadiuvare lo sviluppo della microflora intestinale dei neonati, nonché di prebiotici chiamati HMO (Human Milk Oligomers) capaci di favorire la modulazione immunitaria e l'adattamento (allergie, infezioni ricorrenti). Nel caso in cui, per qualsiasi motivo, si dovesse ricorrere all'allattamento artificiale, si consiglia di aggiungere dei probiotici al latte in polvere, per limitare il rischio di carenze che potrebbero predisporre a crosta latte, atopie, allergie e coliche.

APPORTO PROTEICO



AMINOFORM 1000®

Dopo la gravidanza e durante l'allattamento può essere utile l'integrazione di aminoacidi essenziali in forma altamente disponibile, che consentono di integrare l'apporto proteico della dieta in questo momento di aumentato fabbisogno.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 46

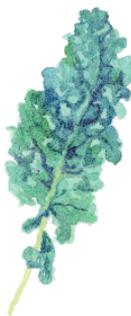
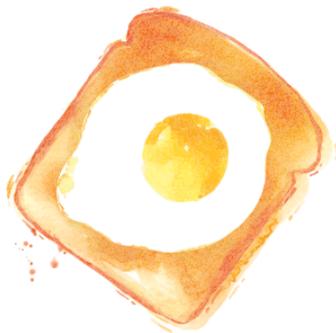


VIVERE SERENAMENTE LA MATERNITÀ

La maternità è un vero e proprio “stato di grazia”, ma attenzione alla spossatezza che può dipendere, oltre che dal mutamento dei ritmi e dalla maggiore fatica che comporta il prendersi cura di una nuova vita, anche da una **carezza di ferro**:

- fegato e interiora, molluschi, uova, carni rosse (soprattutto di cavallo), legumi, frutta secca e verdure a foglia verde sono gli alimenti più ricchi di questo preziosissimo minerale
- non tutto il ferro viene assimilato nello stesso modo: elimina gli alimenti che ostacolano o inibiscono la capacità di assorbimento del nostro organismo come tè, caffè e cioccolata, soprattutto vicino ai pasti, e aumenta invece l'apporto di vitamina C, acido citrico e fruttosio, presenti in molta frutta, soprattutto negli agrumi
- riduci il consumo di sale, adoperando le piante aromatiche per insaporire i tuoi piatti

Per evitare inoltre un eccessivo impoverimento della massa muscolare è importante, anche in questo periodo, incrementare l'apporto proteico (pesce, uova e vegetali).





PEGAFER®



OLIGOLITO® FERRUM PLUS

Quando la dieta non basta, puoi fornire al tuo organismo una quota supplementare di ferro con un integratore alimentare altamente digeribile, che non presenti gli effetti collaterali più comuni quali crampi addominali, feci scure, nausea. Per favorire un maggiore e più rapido utilizzo del ferro e dei minerali che ne permettono l'assimilazione puoi inoltre ricorrere all'associazione sinergica di oligoelementi e litoterapici.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 48, 59



L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO NELLA DONNA IN GRAVIDANZA

Durante la gravidanza: per rendere più sano il soggiorno del nascituro è importante mantenere attivo il sistema tampone, regolando il pH del liquido amniotico a livelli costanti (8-8,5), al fine di garantire al nascituro un ambiente ottimale, un controllo dell'assetto ormonale e una adeguata protezione da batteri, tossine e infezioni.

Durante l'allattamento: il nutrimento del bambino passa attraverso l'organismo della mamma, che deve pertanto essere in perfetto equilibrio, poiché una eccessiva acidificazione, oltre a favorire l'accumulo di tossine, altererebbe molte sue funzioni biologiche.



REGOBASIC®

Il prodotto di riferimento per l'equilibrio acido-basico dell'organismo è RegoBasic, disponibile in tre pratici formati.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44



ESSERE UNA DONNA... NUOVA

Essere donna è un viaggio che, da un certo punto in poi, prende una nuova direzione.

Nonostante la sua etimologia “cessazione del mese”, la **MENOPAUSA** non deve essere associata alla “fine” di qualcosa, ma piuttosto a cambiamenti fisici e psicologici che sono inevitabili. Se riusciremo ad assecondarli ci permetteranno di riscoprire una nuova ricchezza: un nuovo inizio.

QUANDO

Nella vita di una donna, in un periodo per lo più collocabile tra i 42 e i 54 anni, si fanno strada molti cambiamenti sia fisiologici sia psicologici, e inizia dunque una nuova fase di vita in cui è importante riuscire a trovare consapevolezza del diverso ruolo da svolgere nell'**ambito familiare e sociale**.

PERCHÉ

Ogni donna è dotata sin dalla nascita di un corredo di ovociti che si riduce progressivamente e spontaneamente col passare degli anni: quando gli ormoni cessano di essere prodotti abbiamo la menopausa, contraddistinta dall'arresto definitivo delle mestruazioni.

VIVERE SERENAMENTE LA MENOPAUSA

La menopausa **NON** è una malattia, quindi non si deve pensare a una “cura” ma piuttosto a un “approccio naturale” che ne lenisca i disturbi ed eviti l'insorgere di altri. Tra i sintomi più frequenti (ne soffre una donna su due):

- aumento dell'adipe, soprattutto nel girovita
- vampate di calore e sudorazione, palpitazioni a riposo
- aumenta inoltre il rischio di malattie cardiovascolari
- disturbi dell'umore e fame nervosa
- diminuisce la densità ossea, con maggior rischio di fratture e osteoporosi.
- secchezza vaginale e disturbi urinari



L'inizio è sempre oggi

(Mary Shelley)

Per tenere sotto controllo questi disturbi:

- pratica una **regolare attività fisica**, sia per tenere sotto controllo l'aumento del girovita sia per migliorare la circolazione e la tolleranza degli sbalzi di temperatura che portano alle vampate
- cura l'**alimentazione** limitando l'assunzione di zuccheri, sale, caffè, cioccolato, alcolici e aumentando le porzioni giornaliere di frutta e verdure fresche e stagionali, non dimenticando il pesce o la frutta secca per un adeguato apporto di acidi grassi omega 3.
Tra i cibi "amici" della menopausa si segnalano:
 - > cibi ricchi in sostanze estrogeniche presenti in salvia, mango, borragine, legumi, orzo, pollo o vitello
 - > frutti che fluidificano il sangue e migliorano la microcircolazione come l'ananas, il melone, la pesca bianca, i mandarini, le fragole, i frutti di bosco e la melagrana;
 - > alimenti ricchi in grassi essenziali (omega3) per contrastare il declino cognitivo presenti in olio di lino, noci, mandorle e olio extra-vergine di oliva.
- se non l'hai ancora fatto, è arrivato il momento di **smettere di fumare**.

AUMENTO DEL GIROVITA

Per limitare l'accumulo di grasso è importante ridurre la fame nervosa e intervenire sul metabolismo degli zuccheri e dei grassi:

- > con un regolatore neuroendocrino che attenua il desiderio di carboidrati
- > attraverso un regolatore estroprogestinico che diminuisce l'insulino-resistenza
- > con un mix di aminoacidi essenziali biodisponibili e in proporzione fisiologica per ridurre la massa grassa conservando integra la massa magra.



ESTRONORM RELAX®



OLIGOLITO® SI-ME



AMINOFORM 1000®

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44, 45, 46



NUTRI-RITMO: REGOLIAMO L'OROLOGIO BIOLOGICO

Per tenere sotto controllo il peso, e soprattutto il girovita, non ci sono solo la qualità e la quantità degli ingredienti, ma anche il momento in cui consumarli: infatti il nostro corpo agisce sulla base di precise funzioni biologiche che a loro volta si basano su variazioni ormonali diverse nell'arco della giornata. In particolare, l'organismo ha una diversa capacità di assimilare le sostanze nutritive a seconda dell'orario in cui si assumono.

- > **CARBOIDRATI** al mattino e nel primo pomeriggio (l'azione liposintetica e anabolica dell'insulina è contrastata dagli ormoni corticosteroidi e le attività svolte consentono di metabolizzare l'energia introdotta);
- > **PROTEINE** alla sera (il profilo ormonale favorisce l'utilizzo dei grassi a scopo energetico e la costruzione di massa muscolare durante la notte);
- > sempre **VERDURA**
- > **FRUTTA** non oltre le 17.

RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Regolare il metabolismo degli zuccheri permette di diminuire i fattori di rischio cardiovascolare.

Grazie ad un'associazione sinergica di principi vegetali e nutritivi possiamo regolare la funzione cardio-metabolica aumentando il colesterolo "buono" HDL e riducendo trigliceridi, insulinemia, glicemia a digiuno e lo stato infiammatorio.



REGOLIPID®

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 50





PEGA D3®

Integratore alimentare in gocce a base di Vitamina D3 vegetale da lichene che fornisce 200 UI per goccia. PegaD3 contiene Vitashine D3™, un estratto di lichene esclusivo e brevettato, che fornisce Vitamina D3 pura ad alta concentrazione per dose, veicolata in olio di mais (*approvato da UK Vegan Society & UK Vegetarian Society).*

La Vitamina D3 contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento dei livelli di calcio nel sangue.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 47



OLIGOLITO® OSTEUM

Per favorire il metabolismo e la funzionalità osteo-scheletrica si consiglia un'associazione sinergica di minerali e vitamine in piccole concentrazioni che permettono l'attivazione di tutti i meccanismi di assorbimento dei minerali, calcio e fosforo soprattutto.

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 49



DI CHE MENOPAUSA SEI?

Il rapporto estrogeni-progesterone in natura necessita di bilanciamento ed equilibrio. Questo ha significato nella vita fertile, ma anche nel climaterio, nelle oscillazioni premenopausali e nella menopausa.

Si evidenzia un calo della produzione ormonale per cui diventa importante compensare la mancanza di estrogeni e progesterone attraverso estratti naturali per un approccio ben modulato ed equilibrato.



ESTRONORM®



ESTRONORM PRO®



ESTRONORM RELAX®

Scopri maggiori dettagli sui prodotti a pag. 45

L'EQUILIBRIO ACIDO-BASICO NELLA DONNA IN MENOPAUSA

Con la cessazione delle mestruazioni che, tra le altre cose, hanno anche il compito di purificare l'organismo e il sangue, la donna è in piena emergenza acida: le sudorazioni notturne e le ondate di calore, per esempio, sono un sistema che il corpo attiva per espellere tossine e scorie metaboliche. Una prolungata acidosi tissutale può inoltre contribuire al peggioramento di alcuni sintomi, in particolare dell'osteoporosi. In questo periodo è importante incrementare l'attività di alcalinizzazione del pH, integrando una dieta specifica con prodotti che aiutino a mantenere un fisiologico equilibrio acido-basico.



REGOBASIC®

Scopri maggiori dettagli sul prodotto a pag. 44

prodotti

I prodotti Pegaso sono formulati





BIOCOLONIC®

Integratore alimentare a base di fibre: arabinogalattano, fibra di acacia, arancia, mela, limone, lattulosio e vitamine C, B1 e B6.

Le fibre solubili (arabinogalattano) favoriscono l'equilibrio della flora batterica e la regolarità intestinale.

Barattolo senza rilascio di Bisfenolo A (BPA) con misurino dosatore.

Con edulcoranti naturali: Stevia rebaudiana ed Eritritolo. Sapore gradevole. Adatto anche ai vegetariani.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



AXIMAGNESIO®

Integratore alimentare composto da un mix di 8 diversi sali di magnesio e vitamina B6. Il magnesio favorisce il recupero in caso di affaticamento e stanchezza e contribuisce al metabolismo energetico.

Utile in caso di attività fisica per favorire la funzione muscolare e ossea e negli stati emotivi alterati, di cui favorisce la funzione psicologica e nervosa.

La caratteristica formulazione di Aximagnesio permette di essere facilmente utilizzato e assorbito dall'organismo, oltre ad una elevata digeribilità.

Disponibile in due forme farmaceutiche e quattro confezioni: bustine solubili da 300 mg, compresse filmate da 150 mg in blister e barattolo, polvere da 280 gr.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



REGOBASIC®

Integratore alimentare a base di minerali quali calcio, magnesio, potassio, sodio, manganese e zinco.

Il calcio, il magnesio e il potassio favoriscono le funzioni muscolari, lo zinco favorisce il mantenimento dell'equilibrio acido-base dell'organismo.

Disponibile in polvere in barattolo da 250 gr, in confezione da 12 bustine monodose e in confezione da 60 compresse.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



PROGENORM®

Integratore a base di estratti vegetali innovativi utili per contrastare i disturbi del ciclo mestruale e regolare il metabolismo dei carboidrati. Contribuisce alla normale fertilità e riproduzione.



OLIGOLITO® SI-ME

Associazione di minerali oligoelementi e minerali litoterapici utile per favorire un corretto metabolismo degli zuccheri e dei grassi. Favorisce l'aderenza alle diete e aiuta a controllare il desiderio di carboidrati (pasta, pane, pizza ecc.).

In fiale, senza conservanti.

Adatto anche ai bambini, ragazzi, donne in gravidanza e anziani.





ESTRONORM®

Integratore alimentare a base di Soia, Trifoglio, Angelica, Ginseng, Licopene e vitamine E, B6 e D3 utili per la donna non solo in menopausa. La vitamina D3 favorisce la salute ossea e la vitamina B6 è utile per la regolazione ormonale e l'equilibrio del sistema nervoso.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



ESTRONORM PRO®

Integratore alimentare a base di estratti vegetali innovativi da Dioscorea, Trifoglio, Agnocasto, Angelica utili per contrastare i disturbi della menopausa.



ESTRONORM RELAX®

Integratore alimentare a base di estratti vegetali innovativi da Diocorea, Trifoglio, Agnocasto, Griffonia utile per contrastare i disturbi della menopausa e regolare il tono dell'umore.





FITODRENA® L

Integratore alimentare a base di estratti vegetali e oligoelementi sinergici che svolgono una fisiologica azione di regolazione della funzione drenante del sistema linfatico.

Senza alcool, adatto anche per bambini, anziani e donne in gravidanza.



SCOPRI GLI ALTRI PRODOTTI DELLA LINEA FITODRENA
SU WWW.PEGASO.EU



AMINIFORM 1000®

Integratore alimentare di origine vegetale (ricavato per fermentazione da Glycine soia) in cui sono presenti in proporzione fisiologica gli 8 aminoacidi essenziali tra cui i 3 ramificati.

Utile in caso di aumentato fabbisogno.

La sua formulazione garantisce elevata digeribilità e assenza di produzione di scorie azotate per il benessere dell'apparato renale.

Ogni compressa corrisponde a 1 gr di aminoacidi.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



MODULAX®

Sciropo a base di lattulosio ed estratti vegetali utili per svolgere una fisiologica azione di regolazione in caso di intestino rallentato.

La sua azione dolce e non irritante lo rende adatto alle donne in gravidanza, agli anziani e ai bambini.

Sapore gradevole con succhi naturali. Senza edulcoranti.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



PEGA D3®

Integratore alimentare in gocce a base di Vitamina D3 vegetale da lichene che fornisce 200 UI per goccia. PegaD3 contiene Vitashine D3™*, un estratto di lichene esclusivo e brevettato, che fornisce Vitamina D3 pura ad alta concentrazione per dose, veicolata in olio di mais (*approvato da UK Vegan Society & UK Vegetarian Society).

La Vitamina D3 contribuisce alla normale funzione muscolare e al mantenimento dei livelli di calcio nel sangue.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



MASTICABILE

**NUTRIVITAL®**

Complesso bilanciato di concentrati di frutta e verdura fresca e cruda da coltivazione biologica e Betacarotene, Astaxantina, Licopene, vitamina B12 e con Selenio, vitamina C ed E in grado di fornire una protezione antiossidante contro i radicali liberi. Utile in caso di alimentazione carente di frutta e verdura.

Compresa masticabile o deglutibile gusto amarena. Senza coloranti.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.

**PEGAFER®**

Integratore alimentare di ferro bisglicinato brevettato e ad alta tecnologia con acido folico (Quatrefolic®), Vitamine C ed E.

Contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.

**OLIGOLITO® FERRUM PLUS**

Associazione di minerali oligoelementi e minerali litoterapici utile per favorire il corretto assorbimento e utilizzo del ferro.

In fiale, senza conservanti.

Adatto anche ai bambini, donne in gravidanza e anziani.

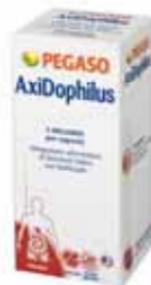




AXIDOPHILUS®

Integratore alimentare da 3 miliardi di fermenti lattici vivi liofilizzati utili per l'equilibrio della flora batterica nei diversi distretti dell'intestino, quando pigro. Anche in caso di utilizzo prolungato di farmaci disbiogeni (contraccettivi, lassativi orali ecc.).

Capsula vegetale apribile al bisogno. Disponibile in confezione da 12, 30, 60 capsule.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



OLIGOLITO® OSTEUM

Associazione di minerali oligoelementi e minerali litoterapici utile per favorire il metabolismo, la funzionalità osteo-scheletrica e l'assorbimento del calcio e del fosforo. Utile anche in caso di fratture.

In fiale, senza conservanti.

Adatto anche ai bambini, donne in gravidanza e anziani.





REGOLIPID®



Integratore alimentare a base di Berberis aristata che favorisce la funzionalità dell'apparato cardiovascolare, Banaba (Lagerstroemia speciosa), Curcuma longa che risulta utile per la funzione epatica e l'azione antiossidante. Acido alfa-lipoico, Cromo che contribuisce al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue. Acido folico che contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina.

Disponibile in confezione da 30 compresse.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



INTINORM®



Gel vaginale a base vegetale che, grazie all'azione combinata di sostanze funzionali, tra cui estratti vegetali, è in grado di promuovere un'azione antiseccchezza, idratante e lenitiva, ripristinando il benessere e l'ottimale funzionalità in caso di flogosi dell'apparato genitale femminile. Utile in caso di rossore, prurito, sensibilità, bruciore e alterazione della microflora vaginale, anche in seguito a micosi o vaginosi batteriche.

Intinorm è un Dispositivo Medico CE Senza profumi né conservanti.

A pH fisiologico.





INTINORM® ovuli

Ovuli vaginali a base vegetale ad azione riequilibrante, normalizzante, lenitiva. Promuove un'azione riequilibrante della flora batterica vaginale, ripristinando il benessere e l'ottimale funzionalità dell'apparato genitale femminile in caso di processi infiammatori uro-genitali batterici, anche associati a prurito, bruciori e perdite. **La fibra solubile GOS ad attività prebiotica favorisce il ripristino dell'ecosistema microbico vaginale.** Intinorm ovuli è un Dispositivo Medico CE

Senza profumi né conservanti.

A pH fisiologico.



FREECIST®

Integratore alimentare a base di estratti vegetali di Cranberry e Curcuma associati a D-Mannosio e potassio. Gli estratti vegetali favoriscono il benessere delle vie urinarie anche associati a bruciori e fastidio.

Per la donna e anche per l'uomo.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.





PEGASTRESS®

Integratore alimentare dalla formulazione esclusiva che contiene una innovativa associazione di fermenti lattici e vitamina B5 (conosciuta anche come vitamina antistress) che contribuisce alla riduzione della stanchezza, dell'affaticamento psico-fisico. Con un effetto positivo sull'interazione cervello-intestino.

Nel pratico stick pack orosolubile dal sapore gradevole: con edulcorante naturale xylitolo. Confezione da 14 e 28 stick pack.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



CANDINORM®

Integratore alimentare per uso orale a base di Saccharomyces boulardii e di Lc. acidophilus, ceppi utili per l'equilibrio della flora batterica intestinale, e con Biotina e Selenio.

Il Selenio risulta utile per favorire la funzione del sistema immunitario.

Capsula vegetale apribile al bisogno.



INSERITO NEL PRONTUARIO A.I.C.



pH



CANDINORM® ovuli

Ovuli vaginali a base vegetale ad azione riequilibrante, normalizzante e lenitiva della mucosa vaginale. Grazie all'associazione sinergica di Acido lattico, Aloe vera concentrato, Tea Tree oil e fibra idrosolubile GOS, Candinorm ovuli risulta utile per ripristinare la microflora batterica vaginale, il pH vaginale e la funzionalità dell'apparato genitale femminile in caso di flogosi, anche associata a micosi.

Candinorm Ovuli è un
Dispositivo Medico CE
Senza coloranti né profumi.



pH



CANDINORM® lavanda

Lavanda per uso vaginale. Favorisce il riequilibrio della microflora vaginale grazie all'azione sinergica di Lactobacillus acidophilus LA-14, Biocolians® fibra prebiotica a base di GOS, Olio essenziale di Lavanda, con acido Caprilico e acido Lattico.

Candinorm Lavanda è un
Dispositivo Medico CE
Disponibile in conf. da 1 pz per
un uso occasionale e/o periodico
(fine ciclo, particolari momenti
di sensibilità) e in conf. da 4 pz
per un uso continuativo (in caso
di disturbi intimi frequenti o
recidivanti).



Ci auguriamo che questa guida sia servita a fornirti maggiori informazioni sull'essere donna in ogni sua sfumatura e ogni momento della vita.

Riteniamo che conoscere meglio i meccanismi fisiologici dell'organismo, cosa lo fa stare meglio, come l'alimentazione lo influenza e come gli orari in cui introduciamo i cibi sono importanti, permetta di diventare più consapevoli e responsabili della propria salute.

Questa guida è stata realizzata con l'obiettivo di evidenziare le diverse esigenze delle donne; non vuole sostituirsi alle figure professionali che puoi trovare sul territorio e che possono seguirti in un percorso strutturato e soprattutto personalizzato, ma essere un pratico consiglio da portare con te durante il grande viaggio dell'essere donna.



Il contenuto di questa guida è di proprietà di Pegaso S.r.l. ed è tutelato dal diritto d'autore (copyright); ogni riproduzione anche parziale è vietata. I marchi riprodotti su questa guida sono marchi registrati e pertanto protetti dalle norme del codice di proprietà industriale e dalle norme in tema di concorrenza sleale.

Punti vendita

I prodotti della linea Pegaso sono distribuiti in **farmacie, parafarmacie** ed **erboristerie** selezionate.
Rivolgiti al tuo punto vendita di fiducia e chiedi o ordina i prodotti Pegaso: saranno disponibili nell'arco delle 24-48 ore.
Puoi acquistare i prodotti Pegaso anche **on-line** all'indirizzo **store.pegaso.eu**



**Schwabe Pharma
Italia**
From Nature. For Health.

www.schwabe.it

Pegaso

@starebenepegaso 

store.pegaso.eu 