



# FARMA COM

Enterogermina®  
2 MILIARDI/5ml

## Alcuni argomenti di questo numero:

- Il Bonus Bebè in farmacia vale di più
- L'adolescente alla ricerca dell'identità
- La farmacia della stazione
- La rete di Farmacovigilanza

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - ANNO V - NUMERO 2 - MARZO/APRILE 2011

LE **PIANTE** E GLI **ESTRATTI VEGETALI**  
UTILI NELLA VITA DI UNA **DONNA**

FARMACIE  
COMUNALI  
DI TORINO

*Le più vicine a te.*

# Bruciore e mal di stomaco?

Aut. Min. del 08/07/2010

## Bio anacid

**PROTEGGE LO STOMACO  
ALLEVIA IL BRUCIORE**



CON INGREDIENTI  
DA AGRICOLTURA  
BIOLOGICA



Contiene 2 fialoidi in vetro  
da 12 tavolette ciascuno

**Bioanacid** integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando su di essa un film adesivo che funge da strato protettivo. In **Bioanacid** gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. Grazie a questo effetto **Bioanacid** allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie. **Bioanacid** può coadiuvare la remissione degli spasmi e del meteorismo connessi all'irritazione gastrica.

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE**  
Leggere attentamente il foglietto  
illustrativo e le istruzioni d'uso

Aboca S.p.A. Società Agricola  
Sansepolcro (AR) - [www.aboca.it](http://www.aboca.it)



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

## Cari lettori,

come vedete dalla copertina e dall'articolo della professoressa Colombo, abbiamo voluto dedicare questo numero della rivista alle donne. Non per seguire la scia di discussioni molto presenti nella cronaca di questo periodo, né per fare un semplice omaggio floreale (e in alcuni casi consumistico). La nostra decisione è legata ai temi della salute, in particolare alla maggiore attenzione che negli ultimi anni si sta ponendo alla salute delle donne e alla "medicina di genere". L'Agenzia Italiana del Farmaco, in considerazione dell'esigenza di approfondire le problematiche inerenti gli aspetti regolatori e farmacologici della medicina di genere, ha recentemente istituito il "Gruppo di Lavoro su farmaci e genere". È questa una vera conquista da festeggiare l'8 marzo, soprattutto se si pensa che le differenze biologiche legate al genere non sono state ancora indagate a fondo e troppo spesso sono scarsamente tenute in considerazione nei trattamenti sanitari in generale e in quelli farmacologici in particolare. Inoltre i dati epidemiologici mostrano che patologie un tempo ritenute tipicamente maschili stanno divenendo prevalenti nella donna (es. patologie cardiovascolari, obesità, carcinoma polmonare), evidenziando la necessità di terapie maggiormente mirate, rispetto a quelle attualmente proposte, che risentono di una prospettiva maschile che sottovaluta le peculiarità femminili.

Ma la considerazione nei confronti della donna, e in particolare della donna malata, dovrebbe andare oltre. In tal senso Farmacie Comunalo Torino spa si è attivata dando vita a una iniziativa in occasione della festa della donna, legata al progetto *Piacersi per Piacere*, per sostenere le tante donne che ogni giorno affrontano il lungo percorso della riabilitazione dopo una malattia che ha segnato la loro vita. Situazioni in cui un gesto come quello del trucco, che nella normalità è civettuolo, diventa uno stimolo per riprendere possesso di se stessi, della propria autonomia e della quotidianità.

Buona lettura,

*Elisabetta Farina*

## Dalle Farmacie Comunali

<b>Farmacie Comunal<span>i</span> e il territorio</b>	<b>P. 3</b>
<b>Un 8 marzo di sensibilità</b>	<b>P. 5</b>
<b>Sono arrivati i Buoni Bebè</b>	<b>P. 7</b>
<b>Nuovo successo di solidarietà per la Raccolta del Farmaco</b>	<b>P. 7</b>
<b>Entriamo in Farmacia - F.C. 25</b>	<b>P. 8</b>

## L'Approfondimento

<b>La salute al femminile (1ª parte)</b>	<b>P. 11</b>
--	--------------

## Salute & Società

<b>Farmacovigilanza</b>	<b>P. 15</b>
-------------------------	--------------

## Psicologia & Benessere

<b>L'adolescente: un migrante in famiglia</b>	<b>P. 17</b>
---	--------------

## Appuntamenti

<b>Le leggende di Juventus e Torino scendono in campo contro la Sla</b>	<b>P. 21</b>
<b>A lezione in farmacia</b>	<b>P. 21</b>

## Omeopatia

<b>La medicina omeopatica e la relazione</b>	<b>P. 23</b>
--	--------------

## Cosmesi

<b>Belli e in forma</b>	<b>P. 27</b>
-------------------------	--------------

*Direzione, redazione e pubblicità*  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino  
telefono: 011.1978.2011

*redazione:* redazione@fctorinospa.it  
*informazioni:* fctorino@fctorinospa.it  
www.fctorinospa.it

*Direttore Responsabile:*  
Elisabetta Farina

*Hanno collaborato a questo numero:*  
Patrizia Cane, Davide Casalini, Maria  
Laura Colombo, Francesca Lo Curto,  
Alessio Sandalo

*Progetto grafico e impaginazione*  
Jacopo Trivero - ByBLOS S.r.l.

*Stampa* Tipografia Sosso  
*Tiratura* 18.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008

# Supradyn

**Per accendere  
LA TUA ENERGIA**

**MULTIVITAMINICO con MINERALI**

Quando hai bisogno di vitamine puoi aiutarti con Supradyn, multivitaminico con minerali.

30 compresse  
effervescenti



30 compresse  
rivestite



60 compresse  
rivestite



15 compresse  
effervescenti



E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 12/11/2010.

## Supradyn<sup>®</sup> vital age

Per  
accendere  
la tua energia  
**dai 50 anni**

**NOVITÀ**

Integratore di vitamine e minerali  
con **Coenzima Q10**  
ad azione antiossidante,  
per favorire il naturale processo  
di rinnovamento cellulare





# Farmacie Comunali e territorio

## L'IMPEGNO DELLE ISTITUZIONI PER IL BENESSERE DEI TORINESI

di **Elisabetta Farina**

“L'impegno delle Farmacie Comunali a favore della salute dei torinesi deve essere a 360 gradi. Per far ciò dobbiamo essere attivi sul e con il territorio”. Questo è lo spirito con il quale l'amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino spa, Gabriele Cavigioli, anima e coinvolge i farmacisti e tutta l'azienda e sul quale costruisce rapporti e iniziative con le istituzioni del territorio.

Abbiamo incontrato Giovanni Barrocu, coordinatore IV Commissione *Sanità e Servizi Sociali* della Circostrizione 10, per conoscere una delle istituzioni con le quali Farmacie Comunali realizza numerosi progetti di prevenzione e promozione della salute.

### **Quale rapporto esiste tra le Circostrizioni e i temi della salute?**

Il nesso è la presenza in ogni Circostrizione di una commissione denominata *quarta Commissione* che si occupa di proporre e pianificare progetti tesi a promuovere un miglior benessere per la popolazione. Poiché con il termine benessere si intende non soltanto l'assenza di malattia, bensì anche tutto ciò che concerne la salute e il suo legame con gli aspetti del sociale, più spesso noto come welfare. Rientra in queste attività anche quella dei Peps (Profili e Piani per la Salute), ovvero la rilevazione di quello che è il profilo di salute del quartiere realizzato anche con il contributo di enti e istituzioni locali con medesime finalità come ad esempio Farmacie Comunali.

### **Quali progetti hanno concretizzato il legame tra Circostrizione 10 e Farmacie Comunali?**

Partendo dai Peps e andando a ritroso, possiamo citare l'importanza dell'utilizzo dei farmaci, sino ad arrivare a pubblicazioni e conferenze tese a porre l'attenzione sull'importanza dei corretti stili di vita e a innescare un tentativo culturale finalizzato non



*Gabriele Cavigioli e Giovanni Barrocu durante la presentazione di una delle iniziative congiunte Farmacie Comunali e Circostrizione 10*

soltanto alla cura ma, soprattutto, alla prevenzione. È su questa filosofia che l'impegno della Circostrizione 10 si è mosso in maniera forte e sinergica con le Farmacie Comunali di Torino trovando in esse un partner che condivide l'importanza della tutela della salute prima ancora della cura della malattia.

### **Oltre alle pubblicazioni e alle conferenze, altre azioni sono state svolte in questi anni.**

Per parlare del tema delle “buone pratiche di salute” mi fa piacere ricordare due esempi di iniziative particolari realizzate con Farmacie Comunali: l'evento legato al **fitwalking** e la **fiesta dei vicini**.

Il **fitwalking** è “l'arte del camminare”, una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità, anche come modo di vivere che permette di entrare nel quotidiano al passo giusto, al ritmo corretto, in equilibrio assoluto tra noi e ciò che ci circonda. In particolare, l'iniziativa dal titolo *Una camminata insieme* era volta a riflettere su alcuni aspetti della frenesia della vita che possono portare all'abuso di alcool.

In Farmacia  
boots-laboratories.com

# ANTI-ETÀ: ARRIVA IN ITALIA LA CERTEZZA DELLA STORIA DI BOOTS LABORATORIES SERUM<sup>7</sup>

PROVATO IN TEST CLINICI INDIPENDENTI  
PROVATO ESSERE IL N°1 DEI SIERI ANTI-ETÀ NEL REGNO UNITO\*  
PROVATO ESSERE LA SCELTA DI 6 MILIONI DI DONNE IN EUROPA\*\*  
PROVATO CHE DONA ALLA PELLE UN ASPETTO PIÙ GIOVANE IN 28 GIORNI  
PROVATO...ANCHE AL RISVEGLIO

**DIVENTA TU STESSA LA PROVA**

\*La linea SERUM<sup>7</sup> è conosciuta come No7 Protect & Perfect nel Regno Unito.  
Vendite relative ai sieri No7 Protect & Perfect  
(IRI + dati Boots ultime 52 settimane fino al 2-10-'10)

\*\*Vendite relative a No7 Protect & Perfect, nome con cui è conosciuto SERUM<sup>7</sup>  
nel Regno Unito. TNS/Boots Card Apr'07-Nov'09 + vendite relative a Boots  
Laboratories SERUM<sup>7</sup> in Francia, Spagna, Portogallo e Italia.



**SERUM<sup>7</sup>**  
THE BEAUTY  
OF CERTAINTY



La *festa dei vicini* è articolata sul versante sociale e basata sul tema della condivisione che da alcuni anni organizziamo con l'obiettivo di creare un clima di maggiore coesione, tipico delle cittadine e dei paesi e ormai quasi perso come valore in una grande città. Volto a considerare l'istituzione non come soggetto contrapposto o distante ma come partner con cui confrontarsi e costruire un dialogo. Da tempo crediamo in questo tipo di interventi, non strettamente sanitari ma altamente preventivi, a favore della salute e abbiamo trovato in Farmacie Comunali uno dei partner con cui realizzarli.

## Le pubblicazioni realizzate in collaborazione tra Farmacie Comunali Torino e Circostrizione 10

### Anno 2010

- Conoscere l'ictus
- Gli anziani e la loro salute
- Diabete mellito e alimentazione
- PePs Profilo e piano di salute 2011
- Reflusso gastroesofageo e colon irritabile

### Anno 2009

- Prevenzione dentale da 0 a 14 anni
- Conoscere l'ictus
- Mangiare bene in gravidanza
- Stop all'alcol
- Depressione

## Un progetto nel cassetto per il 2011?

L'ampliamento della domiciliarietà leggera che permetta, soprattutto agli anziani, di rimanere il tempo più lungo possibile presso il proprio domicilio grazie alle realtà del territorio che consentono, ad esempio, di accompagnare a visite mediche, aiutare al disbrigo di pratiche burocratiche, svolgere la terapia iniettiva, fare compagnia alle persone sole. Concretizzare, quindi, il concetto di "vicinato solidale" coinvolgendo le associazioni, le parrocchie, le singole persone che sono disponibili e che, in molti casi, già svolgono questo tipo di attività per creare una rete sempre più capillare e forte capace di interpretare e rispondere, insieme alla Circostrizione 10, ai bisogni del singolo e delle famiglie.

# Un 8 marzo di sensibilità

## LA FESTA DELLA DONNA PER SOSTENERE L'IMPEGNO DELLE DONNE

Farmacie Comunali di Torino sostiene da tempo il progetto *Ben-Essere Piacersi per Piacere* (realizzato dalla Città di Torino attraverso il Servizio Passepartout) che ha come obiettivo quello di aiutare le persone disabili e ospedalizzate a prendersi cura di sé già all'interno del percorso di cura riabilitativo, rivalutando l'aspetto estetico dopo il sopraggiungere di una patologia invalidante, di un incidente stradale o di un trauma, aiutandole a non lasciarsi andare o a trascurarsi.

In occasione della festa della donna, l'8 marzo Farmacie Comunali con il Comune di Torino e l'associazione Verba effettuerà una **raccolta di prodotti per il trucco e la cosmesi** presso le farmacie, in modo analogo a quanto fatto in occasione della Giornata della raccolta del farmaco svolta il 12 febbraio scorso. Chi desidera collaborare potrà entrare **in una delle farmacie comunali cittadine, acquistare**

## un prodotto e donarlo al progetto.

All'attività di *Ben-Essere Piacersi per Piacere* si avvicinano persone con disabilità, spesso immobilizzanti, che sovente vedono compromessa la dimensione della propria immagine e del proprio corpo.

Tutto ciò le scoraggia non solo nella dimensione estetica e nella percezione di sé, ma anche in quella più intima e profonda del proprio sentirsi ancora capace di piacersi e di piacere.

Partecipare alla raccolta è un modo per affiancare lo sforzo che tante donne stanno facendo per uscire dal mondo della malattia e riprendere un proprio ruolo nella vita di tutti i giorni e nel contesto sociale.



**Trio Carbone**  
Chiedi al tuo farmacista.

## PANCIA GONFIA?

Wellcare

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

# Che fastidio quell'aria nell'intestino!



## Trio Carbone PLUS Carbone naturale che migliora il benessere intestinale.

Flatulenza e meteorismo sono situazioni legate all'eccesso di gas intestinali, di cui difficilmente riusciamo a trattenere l'eliminazione durante il giorno, con dolorosi e frequenti spasmi. Le cause più frequenti sono pasti veloci, eccessivo uso di bevande gassate, cattiva digestione dovuta a cibi poco digeribili.

**Trio Carbone Plus** è un prodotto naturale che può aiutarci a ritrovare e mantenere il naturale benessere intestinale.

**Trio Carbone Plus** è a base di Carbone Vegetale, che favorisce l'eliminazione dei gas intestinali, e di Finocchio, che ne limita la formazione. Camomilla, Menta e Angelica contribuiscono a svolgere una naturale azione calmante e antispasmodica, favorendo la normalizzazione delle funzioni intestinali.



In confezione da 40 compresse facilmente deglutibili con un sorso d'acqua.

Da **POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

## Dormire male ti mette di cattivo umore!

In Farmacia c'è **Melasin•up** che favorisce il riposo e aiuta a ritrovare il buon umore.

**Melasin•up**, rimedio naturale costituito da Melatonina e di Iperico, racchiusi in una compressa a due velocità di scioglimento (rapido e lento rilascio), può rappresentare un aiuto sicuro su cui poter contare come un amico, notte dopo notte. Preso 1 ora prima di coricarsi, grazie alla Melatonina, **Melasin•up** aiuta a riposare bene



e a regolare l'orologio biologico sonno-veglia in particolari periodi dove l'organismo ne risente di più. **Melasin•up** aiuta a combattere il senso di fatica e può essere utile quando si è sotto stress, durante i cambi di stagione e di fuso orario

legato a continui spostamenti. **Melasin•up**, riposi bene e il buon umore si vede dal mattino.

**Melasin•up**, l'alleato della notte, non è un farmaco ed è in vendita in Farmacia in confezioni da 60 e 20 compresse.



Chiedi al tuo Farmacista.

## "Stitichezza e non solo..."

Da oggi in Farmacia **Psylloplus**, fibra pura al 99% che rispetta la fisiologia intestinale.

Il Ministero della Salute, attraverso le sue Linee Guida, indica nell'adozione di una dieta equilibrata ricca di fibre, la "strada maestra" per ritrovare e preservare la naturale motilità intestinale.

In armonia con questa indicazione, la ricerca dietetica ha reso disponibile **Psylloplus**, una linea completa di prodotti a base di fibra pura al 99%, *Psyllium fibra alimentare viscosa*.

**Psylloplus** non contiene zucchero ed è disponibile in pratiche *bustine* nei gusti Tè e Arancia da sciogliere in un bicchiere d'acqua, e in *compresse* da masticare nei gusti Arancia e Frutti di bosco da bere con abbondante acqua.



**Psylloplus** favorisce il formarsi di una massa fecale soffice, e scorrevole, particolarmente utile a chi soffre di ragadi, emorroidi; aiuta lo sviluppo della flora batterica compromessa dall'alterata fisiologia intestinale e contribuisce a regolarizzare il ritmo fame-sazietà, ritardando la sensazione di appetito.

Completa la linea **Psyllo**mint, in *bustine monodose* senza zucchero che unisce tutto il bene della fibra pura al 99% all'azione spasmolitica ed anti-gas dell'olio essenziale di **Mentha Piperita**, per aiutare a ridurre gonfiori legati allo squilibrio intestinale.



Chiedi al tuo Farmacista gli originali







# Sono arrivati i Buoni Bebè

## IN FARMACIA VALGONO DI PIÙ

A febbraio è iniziata la distribuzione dei **Bonus bebè**, cioè del contributo regionale di 250 euro a favore di ciascun nuovo nato nel 2011 residente in Piemonte (con reddito familiare inferiore a 38.000 euro) per l'acquisto di prodotti per la prima infanzia.

I genitori di ogni nuovo nato dal 1 gennaio 2011 al 31 dicembre 2011 possono ritirare i carnet presso l'ufficio preposto della loro Asl (si veda il box a fianco).

Per usufruire del bonus, i genitori dovranno presentare l'attestato di nascita del bambino, rilasciato dal reparto di Ostetricia della struttura ospedaliera o il certificato di nascita rilasciato dal Comune, il certificato Isee (datato successivamente alla data di nascita del bambino) e un documento di identità.

### Punti di distribuzione dei carnet "Bonus bebè"

#### Asl TO1

- via S. Secondo 29/bis (distretti 1 e 8) - piano terra
- via Monginevro 130 (distretto 3) - presso il CUP
- via Biscarra 12/10 (distretto 2) - al primo piano
- via Farinelli 25 (distretto 10) - presso il CUP
- corso Corsica 55 (distretto 9) - al primo piano

#### Asl TO2

- Distretto 1 (unico punto di distribuzione)
- Via Borgo Ticino 7 - Torino
- lunedì, martedì e venerdì dalle 8 alle 17

Nessun problema per i bambini nati a gennaio; possono, infatti, usufruirne tutti i nati nel 2011 poiché l'iniziativa ha valore retroattivo.

Il carnet è composto da 25 voucher da 10 euro l'uno che possono

essere spesi

per l'acquisto di prodotti per l'igiene e l'alimentazione della prima infanzia (non per farmaci), presso una rete di esercizi tra cui **le farmacie, dove il bonus vale di più.**

Per sostenere ulteriormente questa iniziativa, **le farmacie del Piemonte si sono schierate al fianco delle famiglie elevando del 10% il valore dei buoni. Nelle farmacie, infatti, ogni Bonus bebè vale 11 euro anziché 10.**



## Nuovo successo di solidarietà per la Raccolta del Farmaco

Si è chiusa con un aumento del 4% rispetto all'edizione 2010 l'XI Giornata Nazionale di Raccolta del Farmaco, organizzata dalla Fondazione Banco Farmaceutico Onlus in collaborazione con la Compagnia delle Opere - Opere Sociali e grazie anche ai farmacisti che sostengono economicamente e operativamente l'iniziativa. Due persone su tre tra quelle che sono entrate nelle 3.200 farmacie italiane coinvolte hanno aderito all'iniziativa per un totale di 365.000 farmaci (pari a 2.300.000 euro) donati che saranno distribuiti ai 1.390 enti convenzionati che danno assistenza ogni giorno a 420.000 persone indigenti.

Guardando alla realtà torinese, i farmaci raccolti sabato 12 febbraio 2011 in Torino e Provincia sono stati 21.657 nelle 185 le farmacie aderenti (con un incremento del 2,5% rispetto al 2010). In particolare, **nelle 34 farmacie comunali sono stati raccolti 3043 prodotti per un controvalore di 15.500,68 €.** Un grazie a tutte le persone che, anche in un momento di crisi come quello attuale, hanno donato un farmaco, riconoscendo l'importanza di condividere i bisogni di chi si trova in difficoltà.

L'elenco degli enti destinatari dei farmaci è disponibile su **www.bancofarmaceutico.org.**



# FARMACIA COMUNALE

## N°25

### LA FARMACIA DI PORTA NUOVA: LA SALUTE A PORTATA DI MANO PER CHI VIAGGIA

Collocata nell'atrio principale della Stazione di Porta Nuova, la Farmacia Comunale 25 ha festeggiato il 10 febbraio il suo primo anno nella nuova sede. Luogo di passaggio per i moltissimi pendolari e viaggiatori, la Farmacia 25 è anche un punto di riferimento per tutti i torinesi che nelle giornate festive hanno la necessità di ricorrere a una farmacia sicuramente aperta e facilmente accessibile. Offre, infatti, un orario particolarmente interessante, in quanto **è aperta al pubblico 365 giorni all'anno con orario continuato dalle 7,00 alle 19,30.**

*La zona banco vendita della Farmacia Comunale 25*



Ben collegata con i vari punti della città grazie ai numerosi mezzi pubblici che si fermano davanti, usufruisce pure della vicinanza alla Metropolitana (che a breve arriverà fino al Lingotto). Visto l'orario particolare e la centralità del servizio, in farmacia si è resa necessaria la presenza di sei laureati e di un magazziniere. Il personale, anche se giovane, è altamente qualificato e sempre attento a offrire consigli appropriati in ogni circostanza.

*Una vista dell'interno con la zona riservata all'attesa*



Il ventaglio dell'offerta è molto ampio: farmaci allopatrici, omeopatici, veterinari, integratori fitoterapici, prodotti per l'infanzia, dermocosmetici, articoli sanitari e apparecchi elettromedicali.

Essendo inserita nel contesto della stazione ferroviaria, la farmacia offre un vasto assortimento di prodotti utili alle necessità dei viaggiatori che spesso dimenticano di mettere nel bagaglio qualcosa: qui si possono trovare occhiali da lettura, *necessaires* per manicure e prodotti per l'igiene intima e orale da viaggio. Inoltre, viste le nuove disposizioni per i bagagli a mano degli aerei, sono disponibili anche formati mignon di schiume da barba, shampoo e bagni schiuma.

Oltre ai farmaci omeopatici, nella FC 25 vi è un intero comparto di **Medicina Ayurvedica** che, oltre ai preparati medicinali, comprende anche la parte cosmetica e alimentare (ad esempio condimenti e spezie) per permettere di seguire in modo completo questa filosofia di vita. In riferimento alla proposta di prodotti Ayurvedici, è stato quindi necessario ampliare la possibilità di offrire anche tipologie che rientrano nella categoria di "prodotti alimentari", non previsti dalla legge tra quelli vendibili normalmente in farmacia. A tal proposito la dottoressa Nano ha seguito un corso professionale per il commercio relativo al settore merceologico alimentare, riconosciuto dalla Regione Piemonte.

Ecco i condimenti che la Medicina Ayurvedica suggerisce per il completamento dell'adozione di uno stile di vita salutare:

- burro chiarificato
- paprika dolce
- coriandolo
- cardamomo
- chiodi di garofano
- curcuma
- cannella
- cumino
- masala (miscela di spezie).

Per quanto riguarda il reparto di dermocosmesi la presenza di marchi conosciuti offre ampie possibilità di scelta soddisfacendo le richieste di tutte le età. Recentemente è stata anche introdotta una linea che da poco è entrata nel canale farmacia ma che ha un consolidato utilizzo nelle Spa e negli istituti di bellezza.

Oltre all'offerta dei prodotti, importante è contemporaneamente anche quella dei servizi. La nuova sede dispone di una saletta di autoanalisi per il controllo della glicemia, del colesterolo totale e dei trigliceridi e, a breve, anche dell'uricemia, dell'Hdl e dell'emoglobina.

Il nuovo look della farmacia ben si adatta al restauro che la Stazione di Porta Nuova ha subito negli ultimi anni.

L'arredamento interno è caratterizzato da una struttura a semicerchio con espositori in vetro a parete dalle linee moderne che ben si contrappongono all'effetto "antico" dei banchi di vendita in legno.

Il locale accogliente, l'esposizione curata e ordinata e l'ottimo isolamento acustico regalano ai nostri clienti un attimo di tranquillità dall'ambiente esterno spesso frenetico e rumoroso della stazione.

Essendo la Stazione di Porta Nuova ubicata nel cuore del quartiere di San Salvario, specialmente la domenica la clientela è di varie etnie: Arabi, Filippini, Russi, Nigeriani e tanti altri. Per questo motivo **la conoscenza di inglese, francese e spagnolo** si rivela quotidianamente utile.

Non è facile avere a che fare con popoli e culture diverse dalla nostra e capita a volte che la conoscenza delle lingue straniere non sia sufficiente a farsi capire: vi è mai capitato di dover spiegare a un cinese come prendere un antibiotico? In questi casi la gestualità e il disegno sono di molto aiuto! In particolare la Guida iconografica multilingue, di cui le farmacie comunali sono dotate da aprile 2010, è uno strumento utile.

Oltre ai clienti di "passaggio", abbiamo tanti clienti affezionati che si servono da noi da molti anni perché in fondo la farmacia fa parte di quel piccolo



*I farmacisti della F.C.25: da sinistra Juliano Quirino, Paolo Mortara, Anna Nano, Loretta Berruti, Salvatore Scianna (seduto) e, nella foto sotto, Daniela Propizio e Federica Chiomenti*



microcosmo che è la stazione, dove tutti corrono ma si conoscono.

Per finire una considerazione personale: lavoro qui dal 2004 e allora la Stazione era un po' il rifugio di persone ai margini della società. Non posso non ricordare con affetto **Lia Varesio**, fondatrice dell'associazione **Bartolomeo&C.** ([www.bartolomeo.net](http://www.bartolomeo.net)), che con umanità e impegno ha aiutato tante persone a non morire di freddo e fame.

Ora Porta Nuova sta diventando un centro commerciale moderno e pulito e forse il simbolo di questo cambiamento è stato l'enorme albero di Natale posto al centro dell'atrio: tanta gente ha voluto lasciare un suo ricordo sotto forma di biglietto attaccato ai rami, quasi a voler far sapere a tutti che erano passati di qua!

*Anna Nano  
direttore Farmacia Comunale 25*



**“Orgoglioso  
di essere  
un farmaco  
generico **DOC**”**

**EFFICACI E SICURI... COME DOC!**

I farmaci DOC, come tutti i medicinali generici, devono dimostrare di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza del corrispondente farmaco di marca.



*DOC Generici sceglie principi attivi ed eccipienti di qualità e utilizza impianti produttivi tecnologicamente avanzati, costantemente sottoposti a controlli.*

*Ecco perchè DOC può offrirti farmaci generici di qualità garantita!*

**VANTAGGIOSI... COME DOC!**

Usare i farmaci generici fa bene a te, che risparmi la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento, e allo Stato, che può investire nella ricerca e nell'innovazione.



*Ricorda che, se il tuo medico ti prescrive un farmaco generico in fascia A (a totale carico del SSN), non dovrai mai pagare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.*

**UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE**



# La salute al femminile (1ª parte)

## LE PIANTE E GLI ESTRATTI VEGETALI UTILI NELLA VITA DI UNA DONNA

**Maria Laura Colombo**

*docente Corso di Laurea in Tecniche Erboristiche, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco, Facoltà di Farmacia, Università di Torino*

È notizia recente (25 gennaio 2011) che la ditta Novartis ha dato il via in Italia al primo studio clinico osservazionale, nell'ambito della medicina di genere, per valutare la differente incidenza di effetti collaterali tra uomini e donne affetti da psoriasi e trattati con farmaci specifici. In che cosa consiste questa novità? La **medicina di genere** è un'area innovativa della ricerca biomedica e studia l'influenza del fattore genere (maschio oppure femmina) sullo sviluppo delle malattie e sul profilo di efficacia e tollerabilità delle terapie, sia a base vegetale sia con farmaci di sintesi. A questo punto è necessaria però una precisazione: a differenza del termine "sesso" che sottolinea solo la caratterizzazione biologica dell'individuo, il termine "genere" (*gender* in inglese) intende le categorie "uomo" e "donna", non solo in base a differenze biologiche, ma anche secondo fattori ambientali, sociali e culturali. La motivazione della "medicina di genere" nasce dal fatto che gli studi di nuovi farmaci, di nuove terapie e dell'eziologia e dell'andamento delle malattie sono sempre stati condotti considerando come fruitori i maschi. Di conseguenza ci si è resi conto che le cure mediche rivolte alle donne sono compromesse da un vizio di fondo: i metodi utilizzati nelle sperimentazioni cliniche e nelle ricerche farmacologiche e la successiva analisi dei dati risentono di una prospettiva maschile che sottovaluta le peculiarità femminili.

Le differenze di genere sono state riconosciute, ufficialmente, negli anni '90 del secolo appena passato; ne è la prova che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) ne abbia preso atto nel 1998 con il 21° Century Program che include un capitolo su "Health Equity" "Equità nella Salute".

Ciò a testimonianza che il principio di equità implica che la cura sia appropriata e sia la più consona al singolo genere. Di recente inoltre ci si è accorti di significative differenze nell'insorgenza, nello sviluppo, nell'andamento e nella prognosi delle malattie. Gli organi e gli apparati che sembrano presentare più differenze di genere sono il sistema cardiovascolare, il sistema nervoso (Scott *et al.*, 2008, *Gender Medicine*, 5, suppl. A: S76-S90) e quello immunitario (Jensen-Jarolim & Untersmayr, 2008, *Allergy*, 63: 610-615). Nell'anno 2004 è stata fondata una nuova rivista scientifica denominata appunto "Gender Medicine" su cui sono pubblicate le più recenti acquisizioni in materia. Affrontiamo quindi qualche esempio in cui gli estratti vegetali siano utilizzati in modo specifiche dal genere femminile.

Nel corso della vita di una donna si può proficuamente far uso di piante officinali, medicinali e/o dei loro estratti per cercare di risolvere alcuni problemi e migliorare il proprio benessere. È comunque doveroso precisare che tutte le piante contengono al loro interno migliaia e migliaia di sostanze chimiche (certamente di origine naturale), ma pur sempre sostanze chimiche. Tali sostanze chimiche (dette anche "costituenti chimici" o "principi attivi") non sempre e non per tutte le persone possono essere indicate. Ne deriva che è bene chiarire e ribadire che non tutto ciò che è naturale "è bello, è buono e fa bene". Dipende.

### Estratti vegetali e ciclo mestruale

Alcune piante possono essere di aiuto per qualche problema. Ad esempio, una piantina che cresce ovunque, molto frequente, addirittura potremmo

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



# DEFENCE BODY ANTICELLULITE

## OLTRE I SOLITI RIMEDI



FORTE CONTRO LA CELLULITE  
GENTILE ANCHE CON LA PELLE  
PIÙ SENSIBILE.

*BioNike*  
SALUTE E BELLESSERE

E' UN DISPOSITIVO MEDICO CE 0546  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. del 08.02.2011

\*nickel tested  
senza conservanti  
senza profumo  
senza glutine

In farmacia.

definirla una "erbaccia infestante" è la **borsa del pastore**, *Capsella bursa-pastoris*. Appartiene alla stessa famiglia della senape, del cavolo, delle verze, delle rape.



*La borsa del pastore*

Il suo estratto ha proprietà antiemorragiche, emostatiche, astringenti, grazie alla presenza di alcuni principi attivi (sostanze chimiche) presenti nella pianta che hanno la proprietà di regolare l'entità del flusso mestruale. Prodotti a base di estratti

di *Capsella bursa-pastoris* possono essere assunti cominciando 3-5 giorni prima delle mestruazioni e l'assunzione deve protrarsi per tutta la durata delle mestruazioni stesse. Come avvertenza è doveroso ricordare che vi sono controindicazioni nella assunzione per le ragazze molto giovani, che abbiano meno di 18 anni di età (www.ema.europa.eu).



*L'agnocasto*

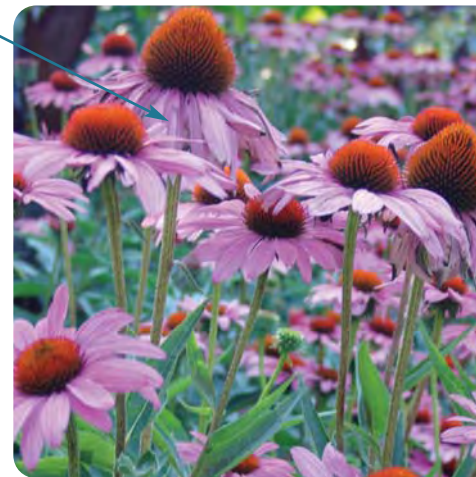
Un'altra pianta da tempo collaudata per alleviare i sintomi minori della cosiddetta sindrome premestruale è l'**agnocasto** *Vitex agnus-castus*.

È un piccolo albero o arbusto alto fino a 5-6 metri, oggi quasi sempre coltivato, che sempre

più raramente si trova allo stato selvatico. L'estratto del frutto ha effetti sul sistema endocrino, in particolare nel modulare la produzione di alcuni ormoni ipofisari. Questo giustifica il suo impiego per la cura di irregolarità del ciclo mestruale, soprattutto per ridurre i sintomi premestruali. Data l'attività ormonale della pianta, si raccomanda cautela per il suo impiego.

Nella tradizione erboristica popolare, l'agnocasto era impiegato anche per stimolare la lattazione; questo effetto non è oggi stato dimostrato (www.ema.europa.eu). Possono talvolta verificarsi infiammazioni o infezioni vaginali, che certamente dovranno essere diagnosticate correttamente soltanto da un medico. Tuttavia si può cercare di evitare che si ripresentino e diventino anche ricorrenti (per lo meno in alcuni casi), assumendo per un certo periodo estratti ottenuti dalle radici di **echinacea**: *Echinacea purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia* tre diverse specie di una vistosa "margherita" con fiori rosa intenso, di origine nord-americana. Il termine "echinacea" deriva dal greco e significa "riccio" per la presenza di aguzze foglioline pungenti nella parte centrale dell'infiorescenza.

*L'echinacea*



L'estratto di echinacea non agisce direttamente sull'agente dell'infezione (ad esempio batteri o funghi *Candida albicans*), ma la frazione polisaccaridica in esso contenuta stimola il nostro sistema immunitario aiutandoci così ad aumentare le nostre naturali difese organiche, magari compromesse in un periodo particolarmente stressante (Who Monographs on Selected Medicinal Plants, ISBN 92 4 154517 8). Dalle indicazioni riportate nella monografia della Organizzazione Mondiale della Sanità, l'estratto di echinacea, abbinato a una specifica terapia farmacologica consigliata dal medico, è descritto essere in grado di coadiuvare la risoluzione delle infezioni vaginali e anche di prevenirne l'insorgenza. La controindicazione che viene presentata è una possibile reazione allergica nella eventualità che la persona sia già allergica o intollerante ad altre piante che appartengano alla medesima famiglia

della echinacea (famiglia Asteraacee dette anche Composite): ad esempio camomilla, calendula, bardana, e altre ancora.

### Informazioni e aggiornamenti

**Agenzia Europea del Farmaco**

www.ema.europa.eu

**Organizzazione Mondiale della Sanità**

www.who.int

(La seconda parte dell'articolo sarà pubblicata sul prossimo numero della rivista)

NOVITÀ

# PSYLLIOX<sup>®</sup>

## ACTIV FIBRA



Integratore alimentare con  
**Pura Fibra di Psillio**  
e succo di Prugna  
**100% origine naturale**



- ✓ IN PRATICHE BUSTINE
- ✓ L'UNICO 100% ORIGINE NATURALE
- ✓ ALTO DOSAGGIO DI FIBRA 3,6 GRAMMI
- ✓ CON PURO SUCCO DI PRUGNA, RICCO DI PECTINE E FIBRE VEGETALI

**Per favorire  
la regolarità  
intestinale**

Infoline: 01940192234 - [www.esitalia.com](http://www.esitalia.com)







# FARMACOVIGILANZA

## Una rete di monitoraggio per la sicurezza del cittadino

a cura di **Elisabetta Farina**

Prima che un farmaco venga introdotto in commercio, le conoscenze sulla sua sicurezza ed efficacia sono limitate al suo impiego nei *trial* clinici. Le condizioni in cui i pazienti vengono studiati nel periodo precedente la messa in commercio non riflettono necessariamente il modo in cui il farmaco verrà utilizzato in ospedale o nella pratica generale. Per quanto vasti siano gli studi pre-clinici sugli animali e i *trial* clinici sugli esseri umani, alcuni effetti avversi non possono essere rilevati prima che un numero molto ampio di persone abbia assunto il farmaco. Esiste quindi un sistema di monitoraggio permanente dei medicinali dopo la loro messa in commercio: la **farmacovigilanza**.

La farmacovigilanza consiste nel:

- seguire come i farmaci vengono utilizzati nella pratica quotidiana allo scopo di identificare reazioni avverse precedentemente sconosciute o differenze nelle caratteristiche di eventi avversi già noti;
- valutare i rischi e benefici di farmaci per determinare se esiste qualche azione che può essere intrapresa per migliorarne la sicurezza d'impiego;
- fornire informazioni ai consumatori per ottimizzare la sicurezza e l'efficacia dei farmaci;
- monitorare l'impatto di tutte le azioni intraprese.

Il Sistema Nazionale di Farmacovigilanza in Italia si attiene a regole e metodi concordati con gli organismi sanitari dell'Unione europea e definiti dall'*Agenzia europea per i medicinali* (Ema). Fa capo all'*Agenzia italiana del farmaco* (Aifa).

### La Rete Nazionale di Farmacovigilanza

La farmacovigilanza comprende una serie di attività che coinvolgono l'Aifa, i produttori di farmaci, le strutture e il personale sanitario. Questi attori sono connessi fra loro in una rete, la **Rete Nazionale di Farmacovigilanza**. Anche il contributo dei singoli cittadini-pazienti è essenziale per assicurare il

### Glossario

**Reazione avversa:** effetto sfavorevole o pericoloso che si verifica in risposta a un trattamento

**Trial clinico:** studio clinico condotto su esseri umani per raccogliere dati sulla sicurezza e sull'efficacia di nuovi farmaci o dispositivi.

funzionamento dell'intera rete. Ogni cittadino deve segnalare al proprio medico, al farmacista o al responsabile della farmacovigilanza dell'Asl l'eventuale comparsa di qualsiasi effetto collaterale, anche di quelli indicati nel foglietto illustrativo.

Tali risultati possono determinare modifiche nell'autorizzazione, limitazioni nell'utilizzo, cambiamenti nella posologia o introduzione di specifiche avvertenze di effetti collaterali nel foglietto illustrativo, in modo da consentire un impiego più sicuro ed efficace del farmaco. A seguito delle segnalazioni e della valutazione della gravità, l'Aifa può anche disporre il ritiro di un medicinale dal commercio o il divieto di utilizzo di un singolo lotto prodotto.

### Anche in veterinaria

La Farmacovigilanza viene svolta anche in veterinaria e anche in questo ambito rappresenta l'insieme delle attività di verifica volte a monitorare, valutare, migliorare la sicurezza e l'efficacia del medicinale veterinario, dopo l'autorizzazione all'immissione in commercio, durante l'impiego nella pratica clinica.

Il sistema di farmacovigilanza veterinaria fa capo al Ministero della Salute ed è costituito dallo stesso ministero e dai Centri regionali di Farmacovigilanza. I veterinari e i farmacisti devono segnalare ogni sospetta reazione avversa utilizzando la scheda di segnalazione. Anche in questo caso viene richiesta la segnalazione da parte del cittadino, ovviamente non come paziente, ma come proprietario o allevatore dell'animale.

LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

# DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO ● 2 giorni

PRURITO ● poche ore

IRRITAZIONE LIEVE ● 1 giorno



*ideale anche per bambini*

**LICHTENA® TRATTAMENTO ATTIVO LENITIVO** è la risposta dermocosmetica rapida ed efficace alle numerose reazioni tipiche della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito o irritazioni lievi. Lichtena® è adatta per gli adulti e ideale per i bambini.



**LICHTENA®. E la pelle sensibile se ne innamora.**  
Scopri la linea Lichtena® su [www.lichtena.it](http://www.lichtena.it)

**GIULIANI**



# L'adolescente: un migrante in famiglia

## Pensieri e comportamenti alla conquista dell'identità

### Patrizia Cane

psicologa (Psicologia dello Sviluppo e della Maternità), operante presso Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva dell'ASL TO4 (Chivasso) e Centro Medico Psicologico Torinese – Via Napione 15 – Torino – patriziacane@libero.it

### Alessio Sandalo

psicologo (Psicologia della Salute) - [www.salute psicologia.altervista.org](http://www.salute psicologia.altervista.org)

La vita di un individuo, nel suo intero ciclo dalla nascita alla morte, è scandita da diversi periodi, momenti e tappe. Alcuni di questi passaggi possono essere più fluidi e armonici, altri possono rivelarsi più difficili, talora traumatici. Un periodo sicuramente impegnativo è l'adolescenza, quella particolare fase che va dagli 11-12 ai 15-16 anni e che, fisicamente, è connotata dall'aumento di altezza, di peso, nonché dallo sviluppo puberale, cambiamenti notevoli e importanti. Nell'epoca di internet e dell'i-Pad, l'età cronologica è diventata sempre meno indicativa delle tappe del ciclo di vita ed è quindi sempre più possibile incontrare bambini maturi o adulti infantili.

L'adolescenza comunque presenta una serie di pensieri, comportamenti e azioni volti a costituire e connotare una nuova individualità.

L'essere umano, infatti, dopo essere stato neonato e bambino, bisognoso di cure e attenzioni, di regole ed esempi, in questa fase definisce quello che tecnicamente è descritto come il processo di *individuazione, differenziazione e conquista dell'identità*. Se è vero che già da neonato ha conquistato parte di queste consapevolezza, scoprendo che i suoi desideri e vissuti possono essere diversi da quelli dei suoi genitori o figure a lui vicine, in questo preciso momento amplia e consolida questi apprendimenti, riconoscendosi una sua specificità, una sua particolarità d'essere e una sua personalità.



Spesso questo avviene con fatica e si può assistere a un crescere della conflittualità con i propri genitori, che si manifesta anche con comportamenti particolarmente oppositivi. Il giovane ragazzo in questo periodo vive un senso di ambiguità: da un lato sente il desiderio di "staccarsi dal nido", di "prendere il volo", dall'altro è combattuto perché si riconosce ancora dipendente da esso, bisognoso dell'aiuto economico e affettivo che gli garantisce; talora mette alla prova il legame con la propria famiglia, non per romperlo, ma per verificare quanto sia solido e rassicurante.

La sperimentazione dell'autonomia dovrebbe avvenire all'interno della protezione discreta, ma vigile, dei genitori. Talvolta si acuiscono le differenze intergenerazionali e l'adolescente desidera sottolineare le



# Essenziale\* e puro.

*L'originale di Barry Sears*

\*Gli acidi grassi omega-3 sono definiti essenziali perché il nostro corpo non è in grado di "fabbricarli" da sé. La qualità e la purezza di EnerZona Omega 3RX sono attestate dalle 5 stelle IFOS, un programma di certificazione indipendente riconosciuto a livello internazionale.

**EnerZona Omega 3RX lo trovi in farmacia nei formati liquido e in capsule.**



La ricerca Enervit sostiene principi di alimentazione coerenti con la strategia alimentare Zona.

Per maggiori informazioni [www.enerzona.com](http://www.enerzona.com)

**EnerZona Omega 3RX tutti i giorni. Più efficienti, più attivi.**

divergenze d'opinione tra sé e gli adulti, giudicati "antiquati" (termine spesso utilizzato dai giovani). A tutto ciò si aggiunge l'interesse e la preoccupazione al tempo stesso per il proprio futuro, che vorrebbe costruire e forgiare a proprio piacimento, ma per cui non si riconosce ancora le capacità. Per non parlare dei cambiamenti fisici e corporei, che creano curiosità ma anche ansia e disorientamento, non riuscendo talora ad accettare le imperfezioni estetiche che inevitabilmente si presentano.

La metafora che meglio di altre rende conto delle caratteristiche di questo periodo è senza dubbio quella della migrazione: l'adolescente, infatti, come il migrante, entra in una nuova terra portandosi però appresso la propria appartenenza a un'altra; nella fase iniziale della sua nuova vita il migrante non è ancora pienamente nella terra d'arrivo ed è ancora in qualche modo nella terra di provenienza.

Una frase che comunemente si sente dire è: "l'adolescenza è un periodo davvero difficile, l'importante è che i genitori sopravvivano". Può sembrare esagerata o di parte, ma pensiamo racchiuda invece il succo di quelli che sono i vissuti per tutti gli attori coinvolti: gli adolescenti da un lato, incerti, indecisi, combattuti e arrabbiati, gli adulti dall'altro (genitori, insegnanti e altre figure educative), che si trovano sempre più osteggiati e criticati e che vorrebbero poter aiutare e donare sicurezza ai loro figli.

Come si accennava più sopra, lo sviluppo può seguire

I **modelli probabilistici multicausali** sono quelle teorie secondo cui nello sviluppo e nella vita di un individuo interagiscono più variabili tra di loro connesse, che reciprocamente si modificano. In questo modo nulla è predeterminato in modo assoluto e diventa impossibile predire nel tempo esattamente le conseguenze di un mutamento all'interno del sistema.

Essi si contrappongono ai **modelli deterministici unicausali** che fanno risalire a una o poche cause la spiegazione del comportamento umano.

una certa sequenza per stadi, secondo tempi e fasi più o meno comuni per tutti, rispettando la continuità e la discontinuità tipiche del corso della vita; ma bisogna sottolineare che esiste una certa variabilità nell'affrontare tutto questo, sia *intraindividuale* (per lo stesso individuo, che può affrontare in modi diversi i cambiamenti lungo la sua vita) sia *interindividuale* (diversi da un individuo a un altro). Questo dipende dall'ambiente in cui si è cresciuti, dalla cultura d'appartenenza e dalle regole familiari e di vita a cui si era abituati.

Lo sviluppo è quindi individualizzato e differenziato, personale e soggettivo, solo parzialmente legato all'età anagrafica. Ciascuno ha modi personali e specifici di elaborare le informazioni, di costruirsi i propri modelli per rapportarsi alla realtà esterna, di interpretare e scegliere i comportamenti. I nuovi *modelli probabilistici multicausali* (vedi box in alto) hanno una visione sistemica dell'individuo, di una persona cioè che è inserita in quel certo momento storico, in quel certo contesto, in quella certa cultura, diversi da altri, e che ha appreso nella sua vita da affetti ed esperienze, diverse da altre. Ecco perché non si possono generalizzare comportamenti e azioni, prescrizioni e divieti; a ciascuno di noi si presentano nella vita opportunità o vincoli, risorse o mancanze, che modificano il percorso e la traiettoria scelti, a seconda che si possa coglierli o no. Possiamo però identificare dei punti di svolta irreversibili, i "turning points", momenti di cambiamento che condizionano significativamente le nostre vite. Essi sono cioè quegli eventi o esperienze che, a seconda delle decisioni prese, avranno implicazioni notevoli e imprescindibili per il futuro. Ed è proprio a questi che sono più soggetti e che quindi pongono a rischio gli adolescenti, attratti da usanze e giudizi tipici dei coetanei, ma che non sempre sono preferibili e consigliabili.

## Alcuni servizi sul territorio torinese dedicati ai ragazzi e alle loro famiglie:

Asl To1 Centro adolescenti

[www.asl102.to.it/centroadolescenti.htm](http://www.asl102.to.it/centroadolescenti.htm)

Asl To1 - Onda1 - Operatori Nuove Droghe

[www.onda1.it](http://www.onda1.it)

A.R.I.A. Spazio di ascolto per adolescenti e giovani

[www.comune.torino.it/infogio/aria/](http://www.comune.torino.it/infogio/aria/)

Informagiovani Torino

[www.comune.torino.it/infogio/](http://www.comune.torino.it/infogio/)

Centro Relazioni e Famiglie

[www.comune.torino.it/relazioniefamiglie/](http://www.comune.torino.it/relazioniefamiglie/)

Consultori di Torino e cintura

<http://comune.torino.it/infogio/schede/pdf/a5-vitasoc/salute/consultori.pdf>

Progetto Regione Piemonte e Ufficio Scolastico Regionale

[www.salutiamoci.it](http://www.salutiamoci.it)

Progetto Famiglie - Gruppo Abele - "Siamo aperti il martedì"

[www.gruppoabele.org/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1335](http://www.gruppoabele.org/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1335)

Somatoline  
Cosmetic™

SPECIFICO PELLI SENSIBILI

www.somatolinecosmetic.it

# Pelle Sensibile. Snellire richiede più attenzioni.

Oggi hai una  
risposta specifica.

La pelle sensibile reagisce in modo accentuato ad alcuni ingredienti contenuti nei cosmetici. Per questo, la presenza di accumuli adiposi deve essere combattuta con uno snellente specifico. Somatoline Cosmetic Snellente Pelli Sensibili, grazie al complesso vegetale liporiducente, aiuta a ridurre il grasso localizzato e a mantenere l'equilibrio della pelle. Dermatologicamente testato su pelli sensibili e intolleranti, senza conservanti, senza alcol, senza coloranti.

Azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

**Somatoline Cosmetic. Funziona.**

Novità.



\*Test clinico strumentale condotto su 22 soggetti con pelle sensibile e intollerante che presentavano adiposità superficiale diffusa. L'efficacia del prodotto è stata valutata comparando i risultati ottenuti dopo 4 settimane di trattamento con i valori iniziali.

**In Farmacia  
e Parafarmacia.**

Stiamo parlando, per intenderci, della decisione ad esempio di abbandonare gli studi, di sposarsi giovanissimi o di seguire certe compagnie piuttosto che altre. L'adolescenza è un periodo della vita particolarmente delicato e a volte rischioso: diversi possono essere i cosiddetti "fattori di rischio" che possono condizionare e pregiudicare il buon superamento di questa fase. Alcuni di questi sono l'uso e l'abuso di alcol e sostanze tossiche e/o psicoattive, i comportamenti rischiosi e/o devianti, la maternità anticipata, la separazione conflittuale dei genitori, ecc. Ma esistono anche dei "fattori di protezione", che servono da moderatori o attenuatori, e tra questi possiamo individuare le relazioni amicali positive, il sostegno autorevole percepito dai genitori,

l'utilità attribuita all'esperienza scolastica, l'autostima derivante dai successi ottenuti nella scuola e nella vita, ecc. Vari e complessi possono dunque essere gli scenari che si pongono durante l'adolescenza, sia ai figli sia ai genitori. Alcune situazioni più di altre possono creare disorientamento, ansia e preoccupazione; ma non necessariamente devono essere considerate allarmanti o irrisolvibili. Può essere allora utile sapere che, in caso di difficoltà, ci si può confrontare con professionisti formati e dedicati a questo, che possono orientare, ascoltare e aiutare a comprendere, a pensare sotto una prospettiva diversa situazioni ed esperienze, che sono peraltro comuni a tante altre persone, coinvolte nelle stesse dinamiche.

appuntamento



### Le leggende di Juventus e Torino scendono in campo contro la Sla



Il **Derby SLAncio di Vita** tra Juventus e Torino si giocherà mercoledì **23 marzo** alle **20:45** allo **Stadio Olimpico**. È una delle vittorie più sudate, rincorsa a lungo dai presidenti delle due società calcistiche, dalla Città di Torino, dalla Fondazione Vialli e Mauro e, soprattutto, da **Michele Riva**. Michele, 51 anni, malato di Sla (Sclerosi Laterale Amiotrofica) e da sempre cuore granata, si è battuto e ha bussato a diverse porte per coronare il suo sogno: vedere i campioni di Juve e Toro in campo ancora una volta gli uni contro gli altri, ma uniti nella battaglia che davvero conta, quella della solidarietà.

Nasce così questo Derby della Mole, il cui **ricavato andrà a finanziare il progetto di ricerca Eposs** sulla Sla presentato in occasione del Bando AriSLA 2010 e ritenuto tra i più promettenti. **La festa** per il Derby SLAncio di Vita inizierà alle **18:30**, quando atterreranno sul campo i paracadutisti della Sky School Project e proseguirà con un concerto di musica italiana, con gli artisti del Circo Flirc e tanti intrattenimenti sino **alle 20:45** quando vi sarà il **fischio d'inizio**. I biglietti **possono essere acquistati online** ([www.lottomatica.it](http://www.lottomatica.it)) o presso le ricevitorie del circuito Lottomatica.

### A lezione in farmacia

Proseguono le **lezioni gratuite** presso la farmacia comunale 45 di via Monginevro 27/b, dalle ore 13 alle 15. Le lezioni sono tenute dalla biologa Enrica Bortolusso.

**Sabato 12 marzo** si parla di *allergie*, **venerdì 1 aprile** di *cistite e candida*. Poiché i posti sono limitati, si prega di telefonare al numero 011.385.25.15 per confermare la presenza.

## PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

I farmaci generici hanno lo stesso principio attivo dei farmaci di marca e sono equivalenti in efficacia e qualità. E spesso costano meno.

**CHIEDI MYLAN  
AL TUO FARMACISTA.**



Scopri all'interno della rivista come leggere il QR Code con il cellulare ed accedere alle ns informazioni.



**In Italia e nel mondo, Mylan è sinonimo di qualità.**

Riconosciuta e premiata negli USA come miglior produttore di farmaci generici, Mylan vanta processi produttivi ed un controllo qualità certificati secondo rigorosi standard americani ed europei.

**Di Mylan ti puoi fidare.**

[www.mylan.it](http://www.mylan.it)

 **Mylan**  
your life





# La medicina omeopatica e la relazione

## Il binomio medico-paziente alla base del cammino terapeutico

**Davide Casalini**

medico e omeopata ([www.omphalon.it](http://www.omphalon.it))



La Medicina Omeopatica si basa fundamentalmente sulla relazione, intesa come profonda interazione dinamica tra due soggetti. Da un lato, infatti, il medico omeopata cercherà di stabilire la relazione che sussiste tra i sintomi e l'individuo: nella ricerca del "simile" il lavoro metodologico è di indagare e approfondire, attraverso le sofferenze e il vissuto del paziente, quali sono i temi fondanti che lo caratterizzano. Dall'altro lato il medico omeopata osserva e studia le sostanze che costituiscono i vari rimedi omeopatici, soffermandosi sulla relazione dinamica che intercorre tra la sua natura, vegetale o minerale che sia, e l'azione farmaceutica, l'uso nella tradizione o la mitologia.

Questo aspetto del Metodo d'indagine della Medicina Omeopatica sarà oggetto di approfondimento di prossimi articoli.

Vi è poi un terzo anello, spesso dimenticato e sottovalutato soprattutto nell'era moderna, che è costituito dalla relazione medico-paziente: è mio desiderio soffermarmi sul ruolo fondamentale che questa relazione svolge nell'ambito del processo terapeutico.

Questo concetto vale per ogni forma di cura, dalla medicina di base alla chirurgia, dalle visite specialistiche alle sedute psicologiche e in modo particolare nella Medicina Omeopatica. Qui, infatti, il ruolo del paziente all'interno della relazione con il medico è necessariamente un ruolo vivo, da protagonista e non di mero consumatore di un farmaco; il paziente è il soggetto primo ed è il miglior conoscitore della sua malattia. Senza il suo contributo soggettivo e caratteristico risulta impossibile all'omeopata prescrivere una cura efficace.

In questa analisi della relazione medico-paziente vorrei pertanto soffermarmi su alcuni aspetti a mio avviso fondamentali e necessari.

### La professionalità dell'omeopata

Requisiti essenziali sono la professionalità e la serietà dell'omeopata, così come è richiesto a ogni terapeuta. Purtroppo l'attuale situazione del riconoscimento della Medicina Omeopatica, sia dal punto di vista legislativo sia per il riconoscimento accademico-scientifico, rende la realtà particolarmente complicata. La Medicina Omeopatica non è stata ancora riconosciuta in nessuna parte del mondo, ma è unicamente "ammessa", e inoltre soltanto alcuni Stati europei, gli Usa, l'India e il Brasile hanno sentito l'esigenza di istituire apposite scuole omeopatiche strutturando corsi quinquennali, para-universitari, che comprendono nozioni di base di medicina.

In Italia la situazione è meno seria e controllata: sono ammessi i rimedi omeopatici come farmaci, ma nonostante due anni fa l'Ordine Nazionale dei Medici abbia stabilito che la prescrizione di tali rimedi sia necessariamente un atto medico, a tutt'oggi non esiste un'adeguata e precisa legislazione in merito. Questo ha comportato, soprattutto in passato, che chiunque, medico e non, potesse presentarsi come omeopata. Risulta evidente, in mancanza di scuole serie e strutturate, che tocca al paziente cercare di tutelarsi, verificando che il suo omeopata sia prima di tutto un medico laureato, al fine di salvaguardare una corretta deontologia e professionalità della relazione terapeutica.

Sei soddisfatta  
del tuo

# contraccettivo?

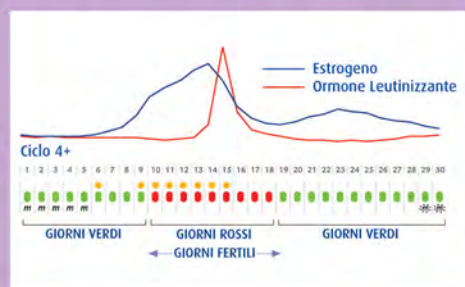
La scelta di un metodo contraccettivo è un momento importante nella vita sessuale di ogni donna e dipende da molti fattori legati all'età, al proprio stile di vita ed alle dinamiche di coppia per la pianificazione di una gravidanza. Quando si è giovani, di solito si assegna la massima priorità all'affidabilità. Durante una relazione stabile, invece, possono essere preferibili fattori come la mancanza di effetti collaterali, la semplicità d'uso o la spontaneità nelle relazioni sessuali. In questo caso PERSONA può essere indicato.



**PERSONA**  
è un sistema  
che ti consente  
di conoscere  
il periodo in cui avere  
rapporti sessuali  
a basso rischio  
di gravidanza.  
Ti consente  
di essere spontanea  
nel rapporto intimo.

Informazione Pubblicitaria

PERSONA misura le variazioni dei due ormoni principali della fertilità - estrogeno e leutinizzante - nell'urina e segnala i giorni del tuo ciclo a rischio gravidanza\*.



Oltre a controllare le tue variazioni ormonali, la tecnologia di PERSONA ti consente di conoscere il numero di giorni da personalizzarsi in relazione al tuo ciclo, così da conoscere il numero di giorni nei quali puoi avere rapporti sessuali senza uso di contraccettivi.

PUOI AVERE  
RAPPORTI SESSUALI

ESEGUI  
IL TEST

RISCHIO DI  
GRAVIDANZA

**Semplice lettura grazie  
alle spie colorate.**

Persona è composto da un piccolo monitor portatile e test stick monouso. È sufficiente eseguire il test delle urine su uno stick nel momento in cui si accende la spia gialla del monitor ed inserire lo stick nel dispositivo. Persona ti mostrerà a che punto sei del tuo ciclo attraverso semplici spie colorate: la spia verde indica che si possono avere rapporti sessuali senza usare altri contraccettivi, mentre la spia rossa segnala un giorno a rischio gravidanza.

PERSONA è disponibile in farmacia senza prescrizione.

Per saperne di più

**www.persona.info**

Servizio Consumatori

**848 782 109**

(esclusivamente per assistenza tecnica, richiesta sostituzione gratuita e per sapere dove acquistare)



\*Nessun metodo contraccettivo offre protezione completa da una gravidanza indesiderata. PERSONA non offre alcuna protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili o il virus HIV responsabile dell'AIDS.

È un dispositivo medico CE DIV. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 30/07/2009.

**PERSONA - Contraccezione senza effetti collaterali**

## La visita specialistica

La visita dal medico omeopata deve essere pertanto considerata come una visita specialistica a tutti gli effetti con alcune peculiarità soprattutto per quanto concerne la relazione medico-paziente. Il medico omeopata, infatti, si avvale sempre della collaborazione dei colleghi al fine di ottenere una valida e corretta diagnosi clinica, essenziale punto di partenza di ogni processo terapeutico: è da sottolineare il fatto che la Medicina Omeopatica non si sostituisce mai a quella accademica e da qui nasce l'esigenza, talvolta trascurata, di poter riesaminare durante la prima visita i referti specialistici e diagnostici più rilevanti che riguardano il paziente. Non vi è incompatibilità, come spesso si crede, tra i due approcci terapeutici, né tantomeno competizione. L'efficacia e la secolare esperienza della Medicina Omeopatica è rivolta, infatti, non soltanto, come suggeriscono le pubblicità, all'influenza o ai raffreddori occasionali, ma piuttosto a patologie croniche che non hanno trovato risposta con le cure farmacologiche.

L'elemento caratteristico della Medicina Omeopatica è dato dalla specificità della sua metodologia: diagnosi, prognosi e processo terapeutico.

Inoltre in questa specialità medica, l'approccio terapeutico è strettamente dipendente dalla relazione tra il medico e il paziente perché, come già accennato, senza la partecipazione attiva da parte del paziente risulta impossibile cogliere gli aspetti caratteristici dei sintomi e di conseguenza individuare una terapia specifica.

Spesso mi sono trovato a spiegare ai pazienti che pur non volendo entrare in aspetti troppo personali, né tantomeno essere confuso con uno psicologo, ho la necessità di sapere come vengono vissuti i sintomi, quali "fantasie" li contornano, quali paure o che tipo di reazione li seguono: una gastrite può essere descritta come un dolore di una "lama che trafigge" o come un "fuoco che arde". Per la Medicina Omeopatica questi differenti vissuti corrispondono a due mondi completamente diversi. Se poi, durante la visita, questo bruciore "che arde" sarà abbinato anche ai dolori reumatici e a livello emotivo, si potrà supporre che sia un tratto caratteristico, o tema fondante, dell'individuo e questo dato permetterà una specificità terapeutica molto più sofisticata ed efficace, utile per affrontare anche patologie croniche gravi.

## La seconda visita e il feed-back del paziente

La relazione si rende essenziale nel proseguo della terapia. Senza una risposta e un'analisi da parte del paziente su quali sintomi stanno migliorando non è possibile fare alcuna valutazione terapeutica. A differenza di altre visite specialistiche, infatti, è necessario un dialogo dinamico, di solito telefonico, tra paziente e medico sia per comprendere l'andamento dei sintomi cronici sia per verificare l'efficacia del rimedio unico anche nelle fasi acute. Nelle patologie di lunga data accade che alcuni sintomi percepiti come miglioramenti non siano tali, o viceversa.

Discorso a parte, di grandissima importanza, è l'efficacia nelle fasi acute: se il rimedio omeopatico è "ritagliato" su misura sulla persona, ed è in grado di permettere al sistema di ottimizzare le proprie risorse, lo **stesso rimedio** deve necessariamente funzionare per i **sintomi acuti**. Il come e il quanto si valuterà insieme al medico, per stabilire la posologia e la necessaria potenza del rimedio.

In ultimo, ma non meno importante, resta da considerare l'obiettivo terapeutico: non è vero che l'omeopatia ha bisogno di tempi lunghi per fare effetto. Al contrario, come avviene nei sintomi acuti, quando il rimedio funziona ha gli stessi tempi di un qualsiasi farmaco chimico. Il fatto è che una cosa è lenire il bruciore gastrico, ben diverso è gestire lo stesso "bruciore" che più profondamente consuma o distrugge. Per analogia se è migliorato il primo, ci sono ottimi presupposti per attendersi miglioramenti anche strutturali. Ma questo solo e se, parallelamente, anche la relazione medico-paziente fa il suo cammino.

In conclusione oserei affermare che il medico omeopata deve mettere a disposizione la sua professionalità ed esperienza per progettare, come un architetto con un nuovo edificio o un cuoco con un piatto speciale, una terapia *ad hoc* per il paziente. Ma per la buona riuscita di questo cammino terapeutico bisogna, come sempre, essere in due: al servizio di quella forza "dinamica vitale" chiamata relazione.





# Benactiv<sup>®</sup>

ANTINFIAMMATORIO *Gola*

# Spray



**AZIONE MIRATA  
quando serve,  
con te.**

**PRONTO SOCCORSO PER IL MAL DI GOLA**

È un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 10/09/2009.





# Belli e in forma

*Come proteggere pelle e capelli senza rinunciare allo sport*

**Francesca Lo Curto**

consulente Cosmesi

L'attività fisica e sportiva è necessaria per il benessere fisico e mentale dell'individuo; ma cosa succede alla nostra pelle durante lo sport?

E come possiamo fare per averne massima cura?

Per rispondere alla prima domanda dobbiamo ricordarci che durante l'attività fisica il nostro cuore pompa più sangue con conseguente miglioramento della circolazione e perciò maggiore ossigenazione dei tessuti. In questo modo, infatti, le cellule cutanee si rinnovano più rapidamente e la pelle appare subito più luminosa.

La risposta alla seconda domanda varia in base al tipo di sport praticato: all'aria aperta, al chiuso oppure a contatto con l'acqua.

## La corsa

Tra gli sport all'aria aperta, la corsa è sicuramente quello maggiormente praticato: durante la corsa stimoliamo tantissimi muscoli, bruciamo calorie, ma aumenta tantissimo la sudorazione con conseguente perdita di liquidi e idratazione.

Per la perdita dei primi ovviamo con integratori isotonici e salini, invece per l'idratazione e la ipersudorazione con alcuni accorgimenti:

- durante questo sport è bene utilizzare un deodorante specifico per l'attività fisica, il quale non deve bloccare la sudorazione, ma agire sui batteri che conseguentemente causano il cattivo odore;
- dopo la nostra corsa si può utilizzare un detergente delicato e povero di tensioattivi per non aggredire la pelle già alterata dalla sudorazione;
- in seguito è essenziale idratare la cute con una crema o lozione (idratante, meglio se priva di profumazione o comunque molto delicata).

Questo consiglio vale sia per la pelle della donna come per quella dell'uomo, in quanto la perdita di idratazione è una conseguenza comune a entrambi.

## In palestra

Gli sport praticati al chiuso sono ovviamente quelli relativi alle palestre; molto validi se vogliamo tonificazione, definizione della muscolatura oppure semplicemente aumento, tramite gli esercizi, dell'attività del nostro metabolismo. Anche in questo caso, gli accorgimenti per la pelle sono mirati, come sempre, al buon mantenimento dell'idratazione e del film idrolipidico. È difatti consigliato per la doccia un detergente a Ph leggermente acido, il quale non altera le difese immunitarie della cute, seguito sempre da una buona idratazione.

Per le donne, è opportuno fare una considerazione: lo sport in palestra può tranquillamente trasformarsi in un momento molto importante per la cura del corpo. Infatti, dopo avere effettuato i nostri esercizi è veramente consigliabile, già a partire dalla doccia, utilizzare dei prodotti drenanti, snellenti, anticellulite, tonificanti; dopo l'attività la pelle li recepisce con maggiore concentrazione e intensità.

Durante la doccia possiamo cominciare a utilizzare un'esfoliante con microgranuli per eliminare tutte le cellule non più vitali e, dopo l'asciugatura, farlo seguire dall'applicazione di un prodotto snellente o anticellulite. In farmacia esistono diverse linee che propongono trattamenti anti-cellulite divisi in formulazioni fiale (trattamento urto) e creme o gel (di mantenimento); ovviamente ci troviamo davanti agli stessi principi attivi, ma con concentrazioni diverse.





A healthy decision

Lo direste che abbiamo oltre **100 anni di storia?**  
**Questa è la nostra forza!**



Dipendenti Sandoz Italia

## Perché scegliere Sandoz:

- **125° anno di attività** nel mercato farmaceutico
- **Presente in oltre 130 nazioni** con circa 23.000 dipendenti
- Circa **1.000 molecole disponibili** per il 90% della popolazione mondiale
- Oltre **30 siti produttivi distribuiti a livello globale**
- L'esperienza ed affidabilità del **gruppo Novartis**
- Un impegno costante per garantire l'**alta qualità dei nostri prodotti.**



lo consiglio di acquistarli entrambi e di utilizzarli così:

- dopo la palestra e dopo al doccia, appena asciutte applichiamo prima il prodotto in fiala (di solito si tratta di una soluzione acquosa e penetra immediatamente, soprattutto dopo lo scrub) e poi di seguito la crema o il gel corrispondente, facendo possibilmente un leggero massaggio;
- quando siamo a casa, invece, possiamo applicare la fiala al mattino (non richiede massaggio) e la crema alla sera, avendo anche qui l'accortezza di fare con regolarità (2/3 volte settimana) l'esfoliante.

### In piscina

Per quanto riguarda il nuoto, la cura della pelle è simile a quella già finora affrontata, ma con alcune varianti:

- il cloro della piscina, si sa, secca la pelle, ma è praticamente inutile, se non pericoloso, pensare di proteggersi prima con una idratante;
- meglio farlo dopo la doccia con una crema molto ricca, che abbia appunto un'azione ristrutturante anche dei lipidi persi a contatto con il cloro;
- l'unica prevenzione valida da effettuare prima di immergersi riguarda i capelli. Prima della cuffia è

## Consulenza cosmesi

Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle estetiste **Francesca Lo Curto**, che si avvale anche della *Microcamera Dermotricos* per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici, e **Alessandra Cicorello**.

### Presenze Francesca Lo Curto

Marzo	F.C.	Indirizzo
martedì	1	17 C.so Vittorio Em. 182
mercoledì	2	9 C.so Sebastopoli 272
venerdì	4	45 Via Monginevro 27/b
sabato	5	5 Via Rieti 55
martedì	8	42 Via XX Settembre 5
mercoledì	9	33 Via Isernia 13/b
venerdì	11	25 c/o FF.SS.Porta Nuova
sabato	12	7 C.so Trapani 150
martedì	15	24 Via Bellardi 3
mercoledì	16	15 C.so Traiano 86
venerdì	18	8 C.so traiano 22
martedì	22	12 C.so Vercelli 236
mercoledì	23	46 P.zza Bozzolo 11
venerdì	25	23 Via Guido Reni 155
sabato	26	44 Via Cibrario 72
martedì	29	36 Via Filadelfia 142
mercoledì	30	1 C.so Orbassano 249

Aprile	F.C.	Indirizzo
venerdì	1	25 c/o FF.SS.Porta Nuova
sabato	2	10 Via Asinari di Bern. 134
martedì	5	45 Via Monginevro 27/b
mercoledì	6	42 Via XX Settembre 5
venerdì	8	22 Via C. Capelli 47
sabato	9	8 C.so Traiano 22
venerdì	15	17 C.so Vittorio Em. II 182
sabato	16	21 C.so Belgio 151
martedì	19	24 Via Bellardi 3
mercoledì	20	20 Via Ivrea 47
venerdì	22	38 Via Vandalino 9/11
sabato	23	7 C.so Trapani 150
martedì	26	35 Via Cimabue 8
mercoledì	27	9 C.so Sebastopoli 272
venerdì	29	37 C.so Agnelli 53
sabato	30	15 C.so Traiano 86

### Presenze Alessandra Cicorello

Marzo	F.C.	Indirizzo
giovedì	3	4 Via Oropa 69
sabato	5	23 Via Guido Reni 155
lunedì	7	11 Strada Lanzo 98/G
mercoledì	9	21 C.so Belgio 151/b
giovedì	10	2 Via Slataper 25/bis
lunedì	14	41 Via Degli Abeti 10
sabato	19	22 Via C. Capelli 47
lunedì	21	28 C.so Corsica 9
mercoledì	23	40 Via Farinelli 36/9
giovedì	24	45 Via Monginevro 27/b
lunedì	28	13 Via Negarville 8/10
giovedì	31	29 Via Orvieto 10/A

Aprile	F.C.	Indirizzo
sabato	2	5 Via Rieti 55
lunedì	4	38 Via Vandalino 9/11
giovedì	7	10 Via Asinari di Bern. 134
lunedì	11	19 Via Vibò 17
giovedì	14	41 Via Degli Abeti 10
sabato	16	23 Via Guido Reni 155
lunedì	18	46 P.zza Bozzolo 11
mercoledì	20	29 Via Orvieto 10/A
giovedì	21	4 Via Oropa 69
giovedì	28	36 Via Filadelfia 142

e tutti i martedì e venerdì presso la FC 43 di Piazza Statuto 4



## Contro i sintomi da carenza di magnesio, Mag2.



VIVI A PIENO MAGNESIO. MAG2

Il magnesio è un minerale essenziale per il funzionamento dell'organismo, svolge un ruolo fondamentale come modulatore del sistema nervoso consentendo la regolare trasmissione degli impulsi nervosi. Una sua carenza può causare stati di irritabilità, senso di stanchezza e notti disturbate da crampi. Per ridurre questi sintomi, puoi reintegrare il magnesio con Mag2 a base di magnesio pidolato.

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Dep.Min.Sal. 16/03/2009.

**sanofi aventis**

La salute, la cosa più importante



bene applicare sui capelli asciutti una buona quantità di balsamo o crema nutriente/ristrutturante; questa operazione servirà a isolare i capelli, soprattutto le punte, dagli effetti dannosi del cloro.

## Attenzione alle micosi

Come abbiamo accennato all'inizio, qualsiasi attività sportiva provoca aumento del sudore e quest'ultimo altera il Ph che può favorire una proliferazione batterica, a volte di tipo micotico (funghi o miceti). Sicuramente il rischio micosi è più elevato se frequentiamo palestre o piscine, ma con una corretta prevenzione e comportamenti mirati possiamo arginare largamente il rischio, ecco quali:

- cambiare spesso gli indumenti sudati (come già detto l'umidità del sudore è un terreno favorevole);
- se possibile, usare indumenti di fibre naturali (cotone o lino), facilitano la traspirazione;
- non scambiarsi indumenti (ciabatte, asciugamani ecc.) usati da altre persone;

- se si utilizzano macchinari di pesistica, avere sempre l'accortezza di non appoggiare nessun lembo di pelle su sedili o spalliere, ma posizionare un proprio asciugamano;
- non camminare mai scalzi, neanche per brevi tratti, negli spogliatoi o nelle docce;
- dopo la doccia asciugarsi molto bene, soprattutto tra le pieghe della pelle e tra le dita dei piedi (la micosi attacca facilmente questi anfratti);
- un ultimo, ma non meno importante consiglio, è quello riguardante il corretto detergente per prevenire il problema anche sotto la doccia: in commercio, soprattutto in farmacia, ne esistono alcuni (molto gradevoli) principalmente a base di due principi attivi antibatterici e antimicotici e sono: ciclopiroxamina o triclosan; sulla confezione è chiaramente specificato.

Cosa possiamo concludere dopo questo piccolo vademecum? Solo questo: lo sport fa benissimo, pratichiamolo divertendoci!

## redazionali

### Trio Carbone Plus per il benessere dell'intestino

Un'alimentazione frettolosa, con una masticazione approssimativa, l'uso eccessivo di bevande gassate, una cattiva digestione o l'uso di cibi poco digeribili sono fra le cause più frequenti dei disturbi dell'apparato gastro intestinale, accompagnati anche da problemi di alitosi. Per assicurare il benessere all'apparato digerente e migliorare le funzioni intestinali Pool Pharma ha messo a punto **Trio Carbone Plus**, un integratore alimentare di vitamine del Gruppo B con estratti vegetali e carbone vegetale che aiuta a eliminare i fastidiosi gonfiori intestinali e a migliorare la digestione. **Trio Carbone Plus** è un prodotto notificato al Ministero della Salute indicato in caso di: cattiva digestione, aerofagia, gonfiori intestinali, flatulenza ed eruttazione, irregolarità del transito intestinale.



### Con Serum7 la bellezza è assicurata

Risultati luminosi per le donne italiane che hanno provato in anteprima la linea **Serum7** di Boots Laboratories, il prodotto anti-tè numero uno nel Regno Unito ora disponibile in farmacia anche qui da noi. Le prime ad apprezzare nel nostro paese la linea anti-tè **Serum7** sono state 200 farmaciste italiane tra i 35 e i 55 anni, protagoniste di un test i cui risultati parlano chiaro: il 95% esprime soddisfazione per i prodotti **Serum7** e li consiglierebbe a un'amica, l'89% li comprerebbe, il 76% ha notato miglioramenti dopo le due settimane di prova. "È una novità che un marchio cosmetico coinvolga noi farmaciste chiedendo la nostra opinione di donne e consumatrici. Ho molto apprezzato i prodotti della linea **Serum7**, in particolare il Siero Riparatore Prime Rughe per il suo effetto levigante sulla pelle", spiega Elena Casini, 40 anni, farmacista a Roma.



### BioAnacid protegge lo stomaco, allevia il bruciore

**Bioanacid** è un Dispositivo Medico che integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando un film adesivo che funge da strato protettivo. Gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. **Bioanacid** allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie e può coadiuvare la remissione degli spasmi e del meteorismo connessi all'irritazione gastrica. Il prodotto, 100% naturale, è certificato biologico e ha un gradevole sapore.

Per ulteriori dettagli: [www.aboca.it](http://www.aboca.it)



## Omega 3 Rx indispensabili e certificati a 5 stelle

Gli **omega-3** sono acidi grassi essenziali, indispensabili per vivere, che il nostro organismo non è in grado di produrre. Di conseguenza, devono essere assunti attraverso l'alimentazione o, in caso di ridotto apporto o aumentato fabbisogno, con l'integrazione. L'integrazione di **omega-3** deve essere orientata verso prodotti che abbiano alcune caratteristiche fondamentali: devono essere purificati attraverso la tecnologia della distillazione molecolare; la concentrazione totale di **omega-3** deve essere pari al 75%; devono contenere almeno il 60% degli acidi grassi omega-3 a catena lunga, Epa + Dha, ossia gli unici efficaci; devono contenere Epa e Dha in rapporto 2 a 1. I migliori integratori con questi requisiti e con la certificazione 5 stelle Ifos sono gli **omega-3** di grado Rx: concentrati e distillati, virtualmente senza impurità né contaminazione, inquinanti e grassi saturi.



## Psylliox Activ Fibra, la fibra attiva per la regolarità intestinale

Le fibre sono molto importanti per il benessere generale del nostro corpo: un benessere che dipende in larga parte da una corretta funzionalità intestinale. Completare il nostro regime alimentare con un giusto apporto di fibra può quindi contribuire a mantenere o ritrovare il nostro benessere. Tra le sostanze tradizionalmente impiegate per il loro elevato contenuto di fibre, uno dei più diffusi è lo psillio (*Plantago ovata*). Nasce dalla ricerca Esi l'integratore **Psylliox® Activ Fibra**, prodotto di origine 100% naturale, senza zuccheri, contenente ben 3,6 grammi di fibra alimentare (pura al 98%) ricavata dallo psillio. Ad essa si aggiunge il puro succo di prugna che, grazie all'elevato contenuto di pectine e fibre vegetali, stimola la motilità intestinale e combina la sua azione con quella dello psillio.



## Lichtena Formula Originale per la difesa della pelle

La linea **Lichtena® Formula Originale** è la risposta rapida ed efficace alle numerose reazioni irritative e infiammatorie della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito o irritazione. **Lichtena®** ha dimostrato di favorire la riduzione dell'infiammazione cutanea, aiutando la pelle ad aumentare la resistenza contro i fattori irritanti. **Lichtena® Formula Originale** contiene **AR-GB11**, esclusivo anti-ossidante brevettato di origine naturale che contrasta la dannosa azione dei radicali liberi.



Inoltre contiene *Allantoina*, con effetto emolliente e dermoprotettivo e *Attivo 18 B-glicirretico* con azione lenitiva e disarrossante. La linea si compone di **Crema trattamento attivo** e di **Detergente Viso Corpo**.

## Due alleati contro il mal di gola

Contrastare il mal di gola richiede risposte diversificate. Per questo Rec-kitt Benckiser propone due soluzioni fondate sui diversi principi attivi: le pastiglie di **Benagol**, a base di Amilmetacresolo e 2,4-Diclorobenzilalcol, dalle proprietà antisettiche, per problemi di gola secca, anche con dolori/bruciori localizzati; la linea **Benactiv Gola**, con Flurbiprofene, dalle tipiche proprietà antinfiammatorie, per un'azione mirata sulla gola infiammata e in presenza di difficoltà alla deglutizione, quindi per condizioni anche severe di mal di gola. **Benactiv Gola** si presenta nelle classiche pastiglie (gusto limone e miele, senza zucchero gusto arancia), sotto forma di collutorio e nella pratica confezione spray, ideale fuori casa.



## Persona, contraccezione senza effetti collaterali

La scelta di un metodo contraccettivo è un momento importante nella vita sessuale di ogni donna e dipende da molti fattori legati all'età, al proprio stile di vita e alle dinamiche di coppia per la pianificazione di una gravidanza. **Persona** misura le variazioni dei due ormoni principali della fertilità - estrogeno e luteinizzante - nell'urina e segnala i giorni del tuo ciclo a rischio gravidanza. **Persona** ti consente di conoscere il numero di giorni da personalizzarsi in relazione al tuo ciclo, così da conoscere il numero di giorni nei quali puoi avere rapporti sessuali senza uso di contraccettivi. **Persona** è composto da un piccolo monitor portatile e test stick monouso. È sufficiente eseguire il test delle urine sullo stick e **Persona** ti mostrerà a che punto sei del tuo ciclo attraverso spie colorate.



## Anonet per l'igiene intima sicura

Le cattive abitudini alimentari e l'igiene locale costituiscono fattori di estrema importanza nella prevenzione e durante il trattamento delle patologie anali. L'igiene intima deve pertanto essere molto accurata, delicata e rispettosa dell'equilibrio locale. Per una corretta igiene anale è inoltre importante l'impiego di detergenti specifici non irritanti, dotati di principi naturali tali da ottimizzare la detersione intima. È quindi preferibile l'impiego di prodotti che rispondano a queste esigenze, come quelli della linea **Anonet: Anonet crema**, emolliente, lenitiva e rinfrescante, da utilizzare nel corso della giornata, soprattutto se lontani da casa, può essere applicata sulla carta igienica senza necessità di acqua, e **Anonet liquido**, detergente intimo a base di estratti vegetali, sostitutivo del sapone, ottimo per le forme di prurito.



# Orari

## delle Farmacie Comunali previsti per il 2011



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

Gli Orari  
delle tue Farmacie  
sul cellulare!

N.	FARMACIA	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	Via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	Via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	Via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	C.so Trapani 150	011.335.27.00	8:30-19:30	
8	C.so Traiano 22/E	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	Via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	Via Lanzo 98/G	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	C.so Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	Via Negarville 8/10	011.347.03.09	8:30-19:00	
15	C.so Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	Via Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	Via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	C.so Belgio 151/B	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	Via Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:45	15:15-19:30
23	Via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	Via Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	Stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	C.so Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	Via Orvieto 10/A	011.22.15.328	9:00-13:00	15:30-19:30
33	Via Isernia 13B	011.739.98.87	9:00-13:00	15:00-19:00
35	Via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	Via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:45-12:30	15:15-19:30
37	C.so Agnelli 56	011.324.74.58	8:45-12:30	15:00-19:15
38	Via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	Via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	Via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	Via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	Piazza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:00	
44	Via Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	Via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-12:30	15:00-19:30
46	P.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-13:30	14:30-19:00

\* la Farmacia Comunale n. 21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19,30 alle ore 9,00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

\*\* la Farmacia Comunale n. 25, sita nella Stazione di Porta Nuova, è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



# Offerte!

## MAR - APR '11

		LIST.	SCONT.	%
RIMEDI STAGIONALI	ARTELAC SPLASH COLLIRIO 10 MONODOSE	€ 7,50	€ 4,90	35%
	ALLESPRAY* SPRAY NASALE FL 10 ml	€ 13,50	€ 8,90	34%
	ISOMAR SPR 100 ML	€ 11,90	€ 7,90	33%
	ARTELAC SPLASH MDSC COLLIRIO 10 ml	€ 6,50	€ 4,90	25%
	COLLIRIO ALFA LINEA			20%
	RINOGUTT* SPRAY 15 ml C/EUCALIPT	€ 7,70	€ 6,90	10%
	ASPIRINA C* 10 e 20 CPR EFF c/VIT C			10%
VIVIN C 20 CPR EFF 330 mg	€ 6,90	€ 6,20	10%	
RINOGUTT SPRAY* SPRAY 10 ml	€ 6,95	€ 6,25	10%	
RIMEDI GASTROINTESTINALI	FERMENTAL FORTE 10 BUSTE OROSOLUBILE	€ 12,00	€ 5,90	51%
	INOLACT INTEGRAT 12 BUSTE	€ 12,00	€ 5,90	51%
	NORMAFLOR PLUS VITAM. 8 FL e INTEGR. FERMENTI 8 FL	€ 10,00	€ 5,90	41%
	BENEFIBRA DRINK TE/ALOE E TE/PERA 6 x 94 ml	€ 9,90	€ 6,90	30%
	BENEFIBRA NOVAFIBRA LIQ 12 BUSTE	€ 12,70	€ 9,90	22%
	ENTEROGERMINA OS 20 FL 2 MLD / 5 ml	€ 12,60	€ 10,00	21%
	ENTEROLACTIS 12 FL 10 ml	€ 14,50	€ 11,60	20%
	YOVIS REGOLA 12 STICK	€ 10,90	€ 8,90	18%
	BENEFIBRA POLV 96 g	€ 11,60	€ 9,90	15%
	ENTEROGERMINA OS 10 FL 2 MLD / 5 ml	€ 7,40	€ 6,60	11%
	BUSCOPAN ANTIAC.* 10 CPR EFF	€ 6,50	€ 5,85	10%
MAALOX PLUS 30 CPR MAST	€ 6,10	€ 5,50	10%	
PROCTOLYN* CR RETT 30 g	€ 8,00	€ 7,20	10%	
GLICEROLO CARLO ERBA 18 SUPP. ADULTI	€ 4,30	€ 3,90	9%	
GLICEROLO CARLO ERBA 6 MICROCL. 6,75 mg	€ 4,40	€ 4,00	9%	
RIMEDI CONTRO I DOLORI	DICLOREUM ACTIGEL* GEL 50 g 1%	€ 8,30	€ 5,90	29%
	VOLTADOL* 5 e 10 CER MEDIC 140 mg			25%
	VOLTADVANCE* 20CPR RIV 25 mg	€ 8,90	€ 6,90	22%
	VOLTADVANCE* OS POLV 20 BUST 25 mg	€ 8,75	€ 6,90	21%
	BREXIDOL 8 CER MED 14 mg	€ 19,50	€ 15,60	20%
	VOLTAREN EMULGEL 1% GEL 60 g	€ 8,80	€ 7,40	16%
	MOMENDOL 12 CPR RIV 220 mg	€ 5,05	€ 4,55	10%
CURA DELLA PERSONA	PREDICTOR TEST NF 1 PZ	€ 13,50	€ 7,90	41%
	DERMON GEL MOUSSE DOCCIA 200 ml	€ 8,00	€ 4,90	39%
	EXPERT SKIN RESVERATROLO 30 CPS	€ 18,50	€ 11,90	36%
	CELLULASE INTENSIVE e GOLD ADVANCE 40 CPS	€ 36,90	€ 24,00	35%
	TRIDERM BAGNO DOCCIA 400 ML RIG. TONIF. VELLUT.		€ 8,90	31%
	DERMON BABY MOUSSE 100 ml	€ 5,50	€ 3,90	29%
	SOMATOLINE DEODORANTI SPRAY 75 ml - 150 ml		€ 6,90	18%
	SOMATOLINE COSMET pancia/fianchi 300 mg	€ 61,00	€ 51,85	15%
SOMATOLINE COSMET NTT ADD UOMO 300	€ 61,00	€ 51,85	15%	
ROC KEOPS DEOD. ROLLON - STICK - SECS		€ 8,90	10-15%	
IGIENE DENT.	BIOREPAIR DENTI SENSIBILI	€ 5,95	€ 3,90	34%
	TANTUM VERDE* COLLUTT. 240 ml	€ 6,80	€ 6,10	10%
	LINEA AFTAMED			10%
INTEGRATORI	IDROPLURIVIT LIFE ADULT 30 CPR	€ 14,60	€ 8,90	39%
	MASSIGEN MAGN/POTAS 24 BUST	€ 9,90	€ 6,90	30%
	IDROPLURIVIT MULTIACTION 30 CPR	€ 12,10	€ 8,90	26%
	LINEA VITALMIX INTEGR. JUNIOR FOS COMPLEX 12 FL	€ 17,00	€ 13,60	20%
	TI-MELATONIN INTEGRATORE 60 CPR	€ 15,98	€ 12,90	19%
SUPRADYN* 15 CPR EFF e 30 CPR RIV			10%	

! PANNOLINI LIBERO BABY 35% DI SCONTO

I PRODOTTI IN OFFERTA NON SONO CUMULABILI CON LA TESSERA FEDELTA' SALVO PARTICOLARI PROMOZIONI

OFFERTA VALIDA DAL 1° MARZO AL 30 APRILE 2011 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE