



FARMACOM

Winthrop
gruppo
sanofi aventis

Alcuni argomenti di questo numero:

- Allattamento al seno
- Pelle, sole, make-up
- Affrontare l'invecchiamento
- L'orto sul terrazzo

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno IV - Numero 3 - Maggio/Giugno 2010

STOP ALLE BORSE DI PLASTICA
ANCHE IN FARMACIA (PAG.4)

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

Problema di capillari?

C'è Centellase Protection

AL MATTINO
con protezione solare media

Più protezione
per i **capillari**, più
benessere per
le tue **gambe**.

Nuovo!



www.centellaseprotection.it



Cari lettori,

quando sentite parlare di “futuro sostenibile”, “energie rinnovabili”, “materiali biocompatibili” a che cosa pensate? Solitamente questi termini appaiono come la rappresentazione di realtà lontane legate a decisioni dei governi, della Comunità europea sulle quali noi non abbiamo possibilità di intervenire.

In realtà non è così. Infatti, anche i macrosistemi delle economie e politiche globali si basano sul sostegno delle tante piccole scelte quotidiane che ognuno di noi compie. Un esempio? Il corretto utilizzo delle borse di plastica, gli *shopper* in polietilene (Pe).

Sì, perché siamo noi che abbiamo la possibilità di decidere come e quanto questi oggetti andranno a incidere sul benessere globale della Terra, trasformandosi da innocue borse a prodotti inquinanti.

Ritengo che l'immagine delle “finte meduse” pubblicata in copertina ci porti a riflettere su tutto ciò: qual è lo stato di salute dell'ambiente in cui viviamo? Siamo in grado di vedere le trasformazioni che subisce? La produzione di inquinanti può non dipendere dalla nostra volontà, ma il passaggio che trasforma il territorio in una discarica dipende da ognuno di noi che può decidere di farsi carico di questa piccola ma importante responsabilità.

La Città di Torino ha fatto questa scelta: ha deciso di non posticipare la scadenza per la cessazione dell'utilizzo della borse di plastica (in Pe) ma di attuarla, prima città in Italia, già da aprile.

Anche le Farmacie Comunalo sono parte attiva in questa decisione della nostra città e proseguono il cammino già intrapreso con il *progetto Mercurio* per il corretto smaltimento dei rifiuti.

A tale proposito, posso anticipare che le Farmacie Comunalo stanno organizzando delle iniziative particolari di cui parleremo nei prossimi numeri.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunalo

La distribuzione “per conto” P. 3

Borse di Plastica P. 4

L'approfondimento

Allattamento al seno P. 7

Come affrontare l'invecchiamento cellulare? P. 9

Piante & erbe

L'orto, in giardino? No, sul terrazzo P. 13

Allergie

Allergia stagionale P. 17

Cosmesi

Un make-up a base di sole P. 23

Appuntamenti

Quando la solidarietà fa bene alla salute P. 29

Misura e cura la tua pressione P. 31

*Immagine di copertina tratta dal sito
www.areyouready.com.au*

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunalo 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:
Gianni Cadario, MariaLaura Colombo,
Francesca Lo Curto, Massimo Landi,
Fulvia Marengo, Margherita Perino,
Giovanni Scapagnini

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

Stampa SGI s.r.l.
Tiratura 24.000 copie

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

MERITENE[®] protein

Quando serve
un rinforzo, serve
Meritene Protein



+ PROTEINE
+ FORZA



PROTEINE
VITAMINE
SALI MINERALI
ENERGIA

Integratore alimentare privo di glutine

 Nestlé
Nutrition



La distribuzione "per conto"

MAGGIORE COMODITÀ PER IL CITTADINO NEL REPERIRE I FARMACI

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività
aziendale Farmacie Comunali di Torino

Il primo marzo, in Piemonte, ha preso il via presso le farmacie la **distribuzione per conto** dei farmaci inseriti nel prontuario ospedale-territorio, quelli, cioè, che garantiscono la continuità tra le cure ospedaliere e la successiva assistenza territoriale.

La *distribuzione per conto* offre ai pazienti una duplice via di accesso a questi farmaci: l'Asl e la farmacia. Infatti, avere l'Asl come unico canale di dispensazione concentra un servizio che deve invece essere capillare e vicino agli utenti, restringendo le possibilità di accesso per gli orari ridotti e per l'esiguo numero di presidi.



Con la *distribuzione per conto*, l'acquisto diretto dei farmaci da parte delle Aziende sanitarie con un maggiore sconto permette un risparmio per la Regione e la distribuzione tramite le farmacie convenzionate aperte al pubblico facilita il cittadino che trova un maggior numero di presidi.

Il provvedimento, da un lato, valorizza il ruolo della farmacia quale presidio del servizio sanitario regionale e punto di riferimento per i vari aspetti connessi alla gestione del farmaco e, dall'altro, si propone di eliminare le disomogeneità distributive sul territorio.

Alcuni farmaci non saranno distribuiti in farmacia, ma soltanto presso l'Asl:

- ormone somatotropo;
- fattori della coagulazione;
- metadone;
- alcune eparine a basso peso molecolare, prescritte a seguito di un intervento chirurgico maggiore.

Il ricorso alla distribuzione diretta da parte delle Aziende sanitarie regionali, infatti, pur rivelandosi efficace soprattutto sotto il profilo dell'adesione dei pazienti alle indicazioni mediche e della verifica dell'appropriatezza prescrittiva, porta a situazioni difformi di accesso ai farmaci, andando a compromettere l'uniformità dell'assistenza farmaceutica sul territorio.

Con la *distribuzione per conto* il paziente invece potrà rivolgersi alla farmacia più vicina e di fiducia. La *distribuzione per conto* è basata sull'acquisto diretto, da parte dell'ASL, dei farmaci inseriti nel prontuario ospedale-territorio; tali farmaci sono, quindi, di proprietà dell'ASL stessa e alle farmacie non è permesso detenere scorte, ma solamente ordinare, al momento della presentazione della prescrizione, le quantità strettamente necessarie alla spedizione della ricetta. Da evidenziare che, nei casi individuati, è previsto anche il servizio della consegna a domicilio da parte della farmacia.

La sperimentazione avrà una durata di sei mesi e capofila del progetto sarà l'Asl di Asti.

La Distribuzione per conto permette di:

- eliminare le differenze di distribuzione sul territorio;
- ottenere un risparmio economico per il Ssn;
- valorizzare la farmacia come punto di riferimento per la gestione dei farmaci e integrare la disponibilità delle farmacie per:
 - la distribuzione a domicilio per i pazienti individuati;
 - l'informazione sul corretto utilizzo del farmaco;
 - la formazione alla corretta somministrazione.



Stop ai sacchetti di plastica

TORINO, PRIMA IN ITALIA A METTERE IN PRATICA LA DIRETTIVA EUROPEA

Elisabetta Farina

A partire dall'1 aprile scorso a Torino si è detto addio alle "buste di plastica" utilizzate per fare la spesa di tutti i giorni. Da tale data, infatti, i tradizionali *shopper* con il manico "a canottiera" non possono più circolare, salvo esaurimento delle scorte, in virtù della messa al bando del materiale, ovvero sia il polietilene, con cui sono fatti.

Torino, con un anno di anticipo rispetto all'entrata in vigore del divieto nazionale dell'1 gennaio 2011, intende rispettare la direttiva europea che dal primo gennaio 2010 vieta la produzione e la commercializzazione dei sacchetti in polietilene (Pe), comunemente denominati *shopper*.

Il Comune ha pertanto predisposto un Protocollo di Intesa sottoscritto lo scorso 25 novembre tra gli assessori Roberto Tricarico (Ambiente) e Alessandro Altamura (Commercio) e le associazioni di categoria, tra cui anche Federfarma che rappresenta le farmacie.

Tale protocollo ha previsto un periodo transitorio di adeguamento al divieto e di sensibilizzazione (iniziato con la sottoscrizione e conclusosi il 31 marzo scorso), seguito dall'entrata in vigore del divieto di distribuzione ai consumatori, sia a titolo gratuito sia a titolo oneroso, di sacchetti.

La modalità graduale attuata dalla Città di Torino permette agli esercizi commerciali di esaurire le eventuali scorte di sacchi non biodegradabili già stoccati al fine di trovarsi pronti nel rispettare il divieto stabilito dalla legge nazionale.

La Città di Torino e le Associazioni firmatarie si sono anche impegnate altresì reciprocamente a promuovere attività di sensibilizzazione dei cittadini, finalizzate alla modifica delle abitudini ambientali con l'obiettivo di pervenire alla diminuzione dell'uso e consumo della plastica e fino alla completa eliminazione delle borse con manico a canottiera in polietilene.

L'abbandono indiscriminato di tali *shopper* nell'ambiente terrestre, fluviale e lacustre, sia come contenitori di rifiuti solidi urbani, sia come contenitori vuoti, determina costi di bonifica ingenti, nonché un potenziale danno ambientale difficile da affrontare e, in taluni casi, impossibile da debellare anche nel lungo periodo.

A prendere il posto delle "borse di plastica" sarà l'*eco-shopper*, la busta realizzata con materie vegetali, ecologiche, biodegradabili e quindi non inquinanti. L'arrivo dell'*eco-shopper* contribuirà a far cambiare le abitudini dei consumatori, permettendo sia di risparmiare sia, soprattutto, di rispettare l'ambiente.

Un piccolo impegno che viene chiesto a ognuno di noi per tutelare il bene più grande condiviso da tutti i popoli e da tutte le generazioni: la Terra.



Qualche numero sul "peso" dei sacchetti in Pe

per produrre 100 *shopper* servono:

- all'incirca 10 kg di petrolio
- oppure 0,5 kg di mais
- oppure 1 kg di olio di girasole.

se la produzione di *shopper* in polietilene è di 260.000 ton/anno, ne deriva che per far fronte al fabbisogno annuale nazionale si consumano oltre 27.000.000 barili di petrolio¹. ogni italiano utilizza circa 30 kg di buste di plastica all'anno².

Fonte :

- 1 www.mark-up.it/articoli/0,1254,41_ART_1790,00.html?lw=10020;CHL
- 2 Unione Nazionale Consumatori

MELATONINA: UNA GRANDE RISORSA DEL NOSTRO ORGANISMO CHE DIMINUISCE CON GLI ANNI

La Melatonina è una sostanza prodotta dal nostro organismo: infatti l'epifisi o ghiandola pineale, posta alla base del cervello, rilascia la melatonina prevalentemente nelle ore notturne. La sua secrezione segue un ritmo circadiano: inizia verso sera, raggiunge il culmine durante la notte, scende al minimo la mattina e rimane molto bassa per tutto il giorno. Recenti studi scientifici attribuiscono alla Melatonina proprietà antiossidanti, antiradicali ed anti-invecchiamento. In ogni caso la principale funzione ad essa universalmente attribuita è quella di favorire l'addormentamento e la prima fase del sonno, ecco perché il nostro organismo la produce alla sera. La secrezione della Melatonina è massima nella prima infanzia, rallenta dopo i 20 anni e comincia a decrescere dai 45 anni in poi sino a

scompare quasi del tutto in tarda età: infatti, con l'avanzare dell'età, spesso si affacciano i problemi d'insonnia. L'assunzione di Melatonina, mezz'ora o un'ora prima di coricarsi, può quindi essere utile per prendere sonno più velocemente e per favorire un buon sonno riposante.

Nasce dalla ricerca ESI® MELATONIN PURA® FAST 5 mg, sottilissime strips orosolubili contenenti 5 mg di Melatonina. Grazie al contenuto in Melatonina, il prodotto è particolarmente indicato per le persone che hanno disturbi del sonno: sia nelle situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, sia per ritrovare il naturale ritmo sonno-veglia alterato da cambi di fuso orario provocati dai viaggi in aereo, ma anche dai turni lavorativi notturni.

Inoltre, la formulazione è particolarmente innovativa: le strips consentono un assorbimento istantaneo e non richiedono l'uso di acqua.

Il prodotto si affianca ai tre integratori della linea: MELATONIN PURA® 3 mg (confezione da 120 microtavolette), 5 mg (confezione da 60 microtavolette) e MELATONIN PURA® gocce, con Erbe della Notte®.

Per informazioni: ESI S.p.A.
Via delle Industrie 1
Alcorno Marina (SV)
Telefono: 019 40192234
info@esitalia.it

Melatonin Pura

Per favorire un fisiologico riposo
e regolare il ritmo sonno-veglia



STRIPS

La prima Melatonina
in strips orosolubili



GOCCE

Con principi naturali
delle
ERBE DELLA NOTTE®



MICROTAVOLETTE

In pratici blister
da 3 mg e 5 mg

IN FARMACIA

infoline: 01940192234 - www.esitalia.com



Dal 1975 garantiamo un benessere naturale



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma



“Quando?”

“Ora!”

www.tuttosulladisfunzionerettile.it
www.bayerscheringpharma.it



Com'è la tua vita di coppia?



Difficoltà di erezione

3 milioni di uomini in Italia e più di 100 milioni in tutto il mondo soffrono di difficoltà di erezione. La disfunzione erettile è un fenomeno in continuo aumento e spesso può essere associata a ipertensione, diabete, interventi chirurgici sulla prostata, obesità o altre condizioni patologiche.

Rivolgiti al tuo Medico di fiducia, ti saprà aiutare!

*Bayer
per la coppia*

Allattamento al seno

Massimo Landi

medico pediatra

Il latte materno è ovviamente il migliore alimento per il bambino, non solo perché apporta tutte le sostanze essenziali per la crescita, ma anche perché fornisce fattori protettivi per la sua salute futura e rappresenta la naturale prosecuzione del rapporto madre figlio iniziato in gravidanza. Più a lungo si protrae e meglio è; in particolare molti studi hanno evidenziato come il prolungamento dell'allattamento materno diminuisce il rischio di obesità nelle età successive.

La sua composizione varia nei giorni: si passa dal colostro del dopo parto caratterizzato dall'aspetto cremoso, giallastro, ricco di sostanze protettive a un latte di transizione, in terza-quarta giornata, più acquoso e biancastro, che serve ad abituare gradualmente il lattante al latte definitivo che arriva dopo qualche settimana. La composizione e la consistenza del latte materno cambiano inoltre nell'ambito della stessa poppata: acqua e zucchero all'inizio, per placare più in fretta il senso di fame, successivamente aumentano le proteine per finire con i grassi che servono a fornire il senso di sazietà.

La produzione di latte materno viene stimolata dalla richiesta del lattante, pertanto, soprattutto all'inizio è consigliabile attaccare il bambino ogni volta che lo richiede. È importante ricordare che possono essere necessarie 5-6 settimane prima che venga raggiunta una produzione regolare di latte materno.

Non è necessaria una dieta materna durante l'allattamento; in particolare la mamma non deve iniziare diete restrittive con l'intento di recuperare l'eventuale peso in eccesso acquisito durante la gravidanza.

La dieta materna deve essere varia, bilanciata e ordinata: ricca di acqua, almeno 2 litri al dì (il latte è per il 90% costituito da acqua), esclusione dei superalcolici e moderazione per vino e birra; anche tè, caffè e cioccolata andrebbero limitati per la presenza della caffeina.

Alcuni cibi possono dare cattivo sapore al latte (asparagi, porri, cipolle, aglio, spezie) e vanno evitati se il lattante rifiuta la poppata. Prudenza anche con alimenti che possono portare infezioni: carne cruda, uova non controllate, molluschi.

In genere quasi tutte le donne sono in grado di allattare al seno. Le vere controindicazioni sono poche e legate a malattie croniche materne e all'assunzione di farmaci dannosi per il bambino. Tuttavia il numero di donne che abbandona l'allattamento materno è abbastanza elevato per i più svariati motivi: insicurezza, ansia, attività lavorativa.

In genere il timore è che il proprio latte non sia sufficiente o nutriente e che pertanto il bambino necessiti di altro nutrimento. Il ruolo del pediatra nel gestire queste situazioni può essere importante tranquillizzando e confortando la nutrice.

In conclusione sappiamo quanto sia importante l'allattamento materno e importante che in questo compito, spesso faticoso, la nutrice non sia lasciata sola: molte sono le figure che incidono sulla promozione all'allattamento, dal papà, al pediatra, alle associazioni.

L'obiettivo comune è, infatti, quello di rendere piacevole oltreché utile un importante periodo della vita della madre e del piccolo.



Luoghi comuni da sfatare:

- I capelli della donna diventano più fragili
- Un seno piccolo produce poco latte
- Bere latte produce latte
- Allattare rovina il seno
- La birra favorisce la produzione del latte

IL PIACERE DEL SOLE LA PROTEZIONE LICHTENA® PER LE PELLI SENSIBILI



LICHTENA® SOLE

Dalla Ricerca Dermatologica LICHTENA® e dall'esperienza Giuliani Lichtena® Sole, la linea di trattamenti studiati per le esigenze delle pelli sensibili e delicate.

Le formule assicurano una tripla protezione: **Protezione solare attiva**, contro i raggi UVA e UVB, nell'esatto momento in cui la pelle ne ha più bisogno, grazie a un innovativo ingrediente protettore.

Foto-Immuno-Protezione ISD®, mantiene la capacità auto-difensiva della pelle.

Protezione DNA contro la degenerazione cellulare e l'invecchiamento cutaneo.

I solari Lichtena® donano il massimo confort e mantengono l'idratazione fisiologica (contrastando i danni visibili ed invisibili dovuti all'esposizione ai raggi UV).



LICHTENA® SOLE BIMBI

Lichtena Sole è anche per i più piccoli, con i latti SPF 50+ e SPF 30 e il nuovo Spray SPF 50, studiati per le specifiche esigenze dei bimbi. La protezione solare è infatti potenziata dall'innovativa tecnologia **Liquisome®S** (brevetto Giuliani) che ottimizza la copertura, trattiene i filtri sulla superficie della pelle e migliora la resistenza all'acqua e alla sabbia.

Pregiati oli, ricchi di **Omega 3** e **Omega 6**, aiutano a potenziare la funzione barriera della pelle.



Come affrontare l'invecchiamento cellulare?

DALL'UVA UN'EFFICACE SOLUZIONE GRAZIE A PREZIOSI POLIFENOLI COME IL RESVERATROLO

Giovanni Scapagnini

professore di Biochimica Clinica e Biologia Molecolare Clinica - Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi del Molise

L'invecchiamento in salute e la medicina preventiva rappresentano il grande tema del futuro della medicina. Non è un caso che uno degli ultimi numeri della rivista più venduta al mondo, il *Time*, sia uno speciale tutto incentrato sul tema "La scienza di vivere più a lungo"¹. Infatti, il messaggio che negli ultimi cinque anni la ricerca scientifica sta cominciando a trasmettere alla società è che l'invecchiamento, sebbene inevitabile, con appropriati accorgimenti può essere rallentato e vissuto in piena salute. Per raggiungere questo obiettivo bisogna far leva sulle discipline mediche più all'avanguardia: la biologia molecolare, la genetica, ma soprattutto la nutraceutica, settore in cui l'Italia vanta una grandissima esperienza e che rappresenta forse la vera carta vincente su cui puntare per vivere meglio e più a lungo. La nutraceutica è la scienza che studia i principi attivi contenuti nei cibi o nelle piante, che possono essere utilizzati per migliorare la nostra salute e rappresenta la nuova farmacologia, che unisce la scienza della nutrizione alla clinica medica.

Ma come possono queste discipline aiutare il nostro invecchiamento?

Da un punto di vista biologico l'invecchiamento è causato dalla riduzione della capacità di organizzazione del sistema vivente, che comporta quindi una perdita graduale di funzioni. Le cause restano in parte un mistero, ma si sa per certo che dietro all'invecchiamento ci sono variabili di tipo genetico e ambientale. Tra quelle ambientali sicuramente la dieta rappresenta una dei fattori maggiormente in grado di influenzare la longevità di un organismo. Per spiegare l'invecchiamento sono state sviluppate tantissime teorie. Quella più importante chiama in causa lo stress ossidativo e i famosi "radicali liberi".

I radicali liberi sono molecole altamente reattive dell'ossigeno o dell'azoto, due gas che usiamo per vivere. In condizioni normali non sono dannosi, perché l'organismo riesce a "tamponarli". Nell'eterna battaglia contro il tempo, ai radicali liberi opponiamo diversi "meccanismi antiossidanti".

Ma, se si affievoliscono le difese endogene o – a causa dello stress ambientale – la quantità di radicali liberi aumenta eccessivamente, si producono danni alle cellule a vari livelli, fino ad arrivare a danni irreversibili del Dna.

Queste alterazioni da "stress ossidativo" si accumulano nel tempo e possono spiegare il processo di invecchiamento progressivo dell'organismo. Se il Dna può essere danneggiato da una vasta serie di agenti, è altrettanto vero che le cellule dispongono di una serie di meccanismi per riparare tali guasti. Stimolare l'attivazione delle proprie difese antiossidanti e preservare l'efficacia dei meccanismi di riparazione mediante sostanze nutraceutiche, o stili di vita adeguati, rappresentano quindi promettenti strategie anti-invecchiamento. Le sostanze realmente interessanti dal punto di vista nutraceutico, sia quelle che si trovano nei cibi sia quelle utilizzate sotto forma di integratori, hanno senso, quindi, soprattutto come stimolatori delle difese antiossidanti endogene, cioè delle naturali difese dell'organismo. Il concetto di antiossidante che si limita a spazzare via i radicali liberi è ormai superato.



Fastidi e gonfiore volano via!

Coligas Fast è un valido aiuto per una pronta azione nei casi di gonfiore addominale spesso associato a fastidiose tensioni che si possono avvertire subito dopo i pasti o durante la giornata.



Formule innovative
ad azione più rapida
e completa.



gocce

opercoli

tisana

La Cultura delle Erbe



**PLANTA
MEDICA**



Lo speciale del Time a tema "anti-invecchiamento"

che difendono il Dna cellulare dallo stress ossidativo, aumentando la longevità cellulare². Tramite questo meccanismo il gruppo di Sinclair e anche altri istituti di ricerca sono riusciti somministrando Resveratrolo ad allungare del 40% la vita di diversi organismi (lieviti, moscerini, vermi, pesci) e a prevenire nei mammiferi lo sviluppo di diabete di tipo II e altre patologie degenerative dell'invecchiamento³.

L'innovazione del Csic

Riguardo questa sostanza una grossa novità è stata recentemente presentata al mondo scientifico.

I ricercatori del Csic, Consiglio Superiore di Investizione Scientifica del Ministero dell'Innovazione e della Scienza Spagnola (3° Ente Mondiale per la Ricerca nel campo delle Scienze dell'Agricoltura, incluse la Nutrizione Umana e la Scienze e la Tecnologia dell'Alimentazione) hanno infatti messo a punto un sofisticato processo di estrazione dei polifenoli dell'uva che ha permesso di concentrare enormemente il Resveratrolo, aumentando di ben 2000 volte la quantità di Resveratrolo normalmente estratta dagli acini d'uva.

Questo innovativo nutraceutico, brevettato e composto oltre che dal Resveratrolo, da molti altri polifenoli ad alta concentrazione, è stato oggetto di ampi studi sperimentali che ne dimostrano le notevoli capacità salutistiche e anti-invecchiamento. Vista la significativa efficacia di questo brevetto è stata avviato un ampio programma di ricerca e sperimentazione clinica congiunta, che coinvolgerà oltre a Istituti di ricerca spagnoli anche alcune prestigiose Università Italiane.

Il Resveratrolo e gli altri polifenoli da uva

Tra le molecole nutraceutiche i polifenoli rappresentano quelle a maggiore attività biologica e tra questi il più studiato e il più interessante dal punto di vista delle proprietà salutistiche è sicuramente il Resveratrolo. Questo composto contenuto nell'uva e mantenuto in discrete concentrazioni anche nel vino rosso divenne celebre qualche anno fa per i suoi potenziali effetti benefici sul sistema cardiovascolare.

È soprattutto al Resveratrolo che fu, infatti, attribuito il merito del fenomeno noto come "Paradosso Francese", quel dato epidemiologico che evidenzia come i francesi che consumano un bicchiere di vino rosso a pasto, pur avendo una dieta ricca di grassi, presentano una minore incidenza di malattie cardiache rispetto alle altre popolazioni. A parte il suo ruolo come agente cardioprotettivo, è stato recentemente dimostrato che il Resveratrolo presenta anche altre potenziali attività farmacologiche, tra le quali notevoli proprietà antivirali e antineoplastiche e, soprattutto, la capacità di incrementare la longevità. David Sinclair, direttore del *Glenn Laboratory for the Biological Mechanism of Aging* della Harvard Medical School di Cambridge (Massachusetts, Usa), ha dimostrato per primo nel 2003 che il Resveratrolo è in grado di attivare le "sirtuine", proteine

Riferimenti Bibliografici

- 1 *The Science of Living Longer* - Time, Feb. 22, 2010
- 2 Baur JA, Pearson KJ, Price NL, Jamieson HA, Lerin C, Kalra A, Prabhu VV, Allard JS, Lopez-Lluch G, Lewis K, Pistell PJ, Poosala S, Becker KG, Boss O, Gwinn D, Wang M, Ramaswamy S, Fishbein KW, Spencer RG, Lakatta EG, Le Couteur D, Shaw RJ, Navas P, Puigserver P, Ingram DK, de Cabo R, Sinclair DA - *Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet* - Nature. 2006 Nov 16; 444(7117):337-42.
- 3 Howitz KT, Bitterman KJ, Cohen HY, Lamming DW, Lavu S, Wood JG, Zipkin RE, Chung P, Kisielewski A, Zhang LL, Scherer B, Sinclair DA - *Small molecule activators of sirtuins extend *Saccharomyces cerevisiae* lifespan* - Nature. 2003 Sep 11; 425(6954):191-6. Epub 2003 Aug 24.

DEFENCE
BODY

EXTREME DEFINITION

CIRCONFERENZA FIANCHI

-1,9 cm

CIRCONFERENZA VENTRE

-10,5%



DEFINISCI IL TUO CORPO
CON LA MASSIMA DELICATEZZA.

**Test cosmetoclinico su 20 soggetti dopo 30 giorni di trattamento
valore medio - Riduzione cosmetica che non comporta perdita di peso.

Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it

in farmacia

BioNike

SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine



L'orto, in giardino? no, sul terrazzo

CON LE ERBE PRIMAVERILI ED ESTIVE POSSIAMO AVERE UN PICCOLO ORTO IN CASA

Maria Laura Colombo

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



Un'idea legata alla bella stagione che procede potrebbe essere di prendere dimestichezza con le erbe commestibili, facendole crescere direttamente a casa propria, anche se non si possiede un orto oppure un giardino. Oltre alle solite e "classiche" erbe odorose, quali salvia, rosmarino, prezzemolo e basilico, è possibile organizzare nei vasi un piccolo orto di erbe, oppure ancora avere sempre pronti e freschi i germogli di alcune specie vegetali da consumare in insalata.

Germogli

Il metodo per far crescere i germogli è semplice, ci si può organizzare come si faceva un tempo nelle scuole elementari, quando la maestra ci faceva osservare la germinazione dei semi dei fagioli oppure delle lenticchie. Ci si può attrezzare con una vaschetta di vetro o di plastica per alimenti, sul cui fondo mettere un doppio strato di carta da cucina bagnata e su questa disporre (un po' distanti l'uno dall'altro) i semi a germinare. Ricordiamoci soltanto di mantenere la carta molto umida, di controllare l'acqua ogni giorno e di non esporre alla luce diretta la vaschetta con i semi. In alternativa, presso i florovivaisti si possono trovare in vendita i cosiddetti "germinatoi" cioè contenitori di plastica (lavabili anche in lavastoviglie) dotati di diversi ripiani all'interno dei quali si pongono i semi a germinare. Certamente i germinatoi hanno un aspetto quasi professionale, tuttavia non sono certamente indispensabili per ottenere i germogli. Possiamo porre a germinare **semi di soia** (ricchi soprattutto di proteine), **crescione** (una piantina che cresce molto bene nell'acqua e i cui germogli sono molto ricchi di vitamina C), **girasole** (che noi possiamo tranquillamente definire "semi" anche se in realtà non lo sono), **rapanello**, anche

avena e frumento. Non mettiamo troppi semi a germinare, perché crescono velocemente e dobbiamo consumarli giovani, altrimenti le piantine cominciano a crescere e diventano dure (quindi non più consumabili crude). Eventualmente, mettiamone a germinare pochi alla volta a rotazione. Dopo cinque/otto giorni i germogli sono pronti per essere consumati; si preleva la quantità di germogli che pensiamo di utilizzare, non è neppure necessario lavarli poiché li abbiamo sempre bagnati con acqua potabile e nulla di più e si mangia tutto: radichetta, germoglio, foglioline, condite insieme alla normale insalata.

Piantine da coltivare in vaso

In un normale vaso con terriccio possiamo coltivare il **tarassaco** o dente di leone, *Taraxacum officinale*, di cui abbiamo parlato nel numero precedente; è vero che si tratta di una pianta molto comune e quindi facile da trovare, tuttavia è necessario raccoglierla in luoghi ben distanti dai centri urbani e dalle strade, per evitare possibili inquinamenti ambientali, e può darsi che non si abbia sempre il tempo di andare a raccoglierlo soltanto per metterne poche foglie all'interno di una insalata mista. Il tarassaco ha un gusto amarognolo e per tale motivo facilita la digestione. Può essere consumato sia crudo sia cotto, se si volesse cuocerne alcune foglie, potremmo anche bere l'acqua di cottura: è anch'essa digestiva. Un'altra pianta che cresce molto bene in vaso, che rimane piccola e ha un gusto decisamente particolare sia cruda sia cotta è l'erba di San Pietro, *Balsamita major* = *Chrysanthemum balsamita* = *Tanacetum balsamita*, nota anche come "erba amara o erba della Bibbia". Viene anche chiamata "**erbabona**", è profumatissima ed è



LAVORI IN CORSO

Attenzione
"riduzione cellulite**"

CELLUSCIENCETM Cult
LA SCIENZA ANTICELLULITE* TOTALE

IL POTENTE ANTIETÀ TESSUTALE CHE RIDUCE LA CELLULITE*



Nel nucleo della capsula, una formula brevettata con 2 esclusive miscele per correggere efficacemente gli inestetismi.



Efficacia dimostrata

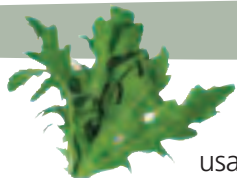
Test di efficacia e pubblicazioni scientifiche hanno confermato che i componenti di CELLUSCIENCE^{Cult} favoriscono la **gioventù dei tessuti riducendo significativamente la cellulite***.

Con l'uso costante e regolare i tessuti così "ringiovaniti" appaiono visibilmente **più compatti, elastici e levigati****.

Celluscience CultTM è un integratore alimentare, disponibile anche in confezione LIMITED EDITION da 20 capsule.

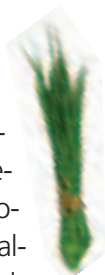
MEDESTEA
IN FARMACIA

www.medesteabiotech.it - www.celluscience.it



usata per aromatizzare il ripieno di zucchine e di altre verdure quali cipolle e fiori di zucca. È un'erba perenne, che resiste molto bene anche alle temperature invernali. In realtà essa non è proprio "amara": poche foglie consumate crude in una insalata mista hanno un sapore fresco e forte che ricorda un poco la menta e il limone. Le foglie consumate cotte, ottimo ingrediente per frittate e minestrone, aiutano la digestione e la diuresi. Le foglie vanno raccolte prima della fioritura poiché sono più tenere. Anche **la rucola** o **ruchetta**, *Eruca sativa*, il cui sapore un po' piccante fa sì che ne siano consumate solo poche foglie per volta, è una piantina erbacea che può crescere bene in vaso. Questa piantina è della stessa famiglia della senape, dei rapanelli, rafano, cavoli, verze ecc. Come la senape, questa pianta contiene principi attivi che aiutano la digestione e il suo sapore è piacevolmente forte e deciso. Le foglie di rucola, grossolanamente tagliuzzate, possono essere usate anche per preparare un risotto.

Analogo discorso si può fare per **l'erba cipollina**, *Allium schoenoprasum*. Essa è molto diffusa negli orti domestici e può crescere molto bene anche in vaso. Si usano le foglie, che ricordano la forma di quelle della cipolla: hanno forma cilindrica filiforme. Le foglie hanno sapore e odore delicati, simili a quello della cipolla. Anche i fiori sono commestibili e teneri. Le foglie vanno recise alla base, possono essere consumate crude in insalata oppure utilizzate per aromatizzare pietanze cotte.



Valerianella o **soncino**, **formentino** *Valerianella olitoria* è una piantina con foglie piccole, un poco carnose, che appartiene alla famiglia delle Valerianaceae (come del resto il nome fa immediatamente ricordare). Le foglie di questa piantina sono solitamente consumate crude in insalata e hanno blanda attività calmante. Esemplari essiccati di valerianella sono conservati anche nell'erbario dello storico botanico C. Linneo (1707-1778) presso il Museo di Storia Naturale della Svezia. Fra le piantine che possiamo sempre



tenere in un vaso, non dimentichiamo il **timo**, *Thymus* sp. Non è una piantina erbacea, è un piccolo arbusto perenne e converrebbe acquistarne una piantina già cresciuta. Presso i florovivaisti ci sono diverse specie e/o varietà di timo, che è una specie vegetale non certo semplice da studiare. Quello che si può ricordare è che le foglie di timo possono essere usate fresche quale condimento aromatico, oppure essiccate, su cibi freschi (mozzarella) oppure pietanze cucinate. Grazie ai suoi principi attivi, comunemente detti olii essenziali, in pratica le sostanze profumate, il timo possiede ottime attività antivirali, antibatteriche e antifungine. Per una persona adulta – non certo per i bambini – un infuso di timo può aiutare, soprattutto d'inverno, a contrastare il sopraggiungere di un raffreddore oppure di un malessere influenzale. Quindi coltiviamolo d'estate per poter poi raccogliere le sue foglie e conservarle, essiccate in un barattolo oppure in un sacchetto di carta, per i mesi invernali. Nella **preparazione di una ricca insalata mista** si può aggiungere qualche pinolo oppure gherigli di noce tagliuzzati, che ci danno un importante apporto di lipidi di qualità e di vitamine. Ricordiamoci inoltre, che se non riuscissimo a consumare fresche tutte le piantine che coltiviamo nei nostri vasi, possiamo anche congelarle e gustarle, cotte, in altri momenti dell'anno.

Preparazione dei vasi prima della semina

Scegliere un terriccio ricco (in commercio sono presenti molte miscele già pronte), posizionare un po' di sabbia sul fondo del vaso in modo tale che l'acqua possa drenare e non ristagnare sul fondo del vaso. In alternativa alla sabbia porre un sasso appiattito oppure un pezzetto di coccio sul foro del vaso nella parte basale. Non premere con forza il terriccio nel vaso, dopo aver seminato innaffiare delicatamente e lasciare che un po' per volta il terriccio si assesti. Col trascorrere dei giorni potrebbe essere utile aggiungere un po' di terriccio, sempre senza premere.

Hortus Apertus

Può essere gratificante e servire per scambiare due parole con altre persone, coltivare le piantine in vaso accomunando la nostra esperienza con quella di altre persone – che magari non conosciamo oppure conosciamo solo di vista – e che stanno facendo un tentativo analogo al nostro oppure che addirittura hanno già accumulato molta esperienza al riguardo. È il caso delle persone che hanno aderito al progetto **Hortus Apertus**, cioè un **Orto Urbano Disperso** a Torino dove, in collaborazione con l'Amiat è possibile anche avere materiale di recupero per utilizzarlo quale vaso-contenitore, per realizzare la coltivazione di qualche piantina. È una esperienza avviata per invogliare a coltivare anche soltanto sul balcone qualche piantina, non solo erbacea ma anche piccoli arbusti, addirittura qualche alberello da frutto. [www.giardiningiro.com/HORTUS%20APERTUS%20Paola%20Falcone.pdf].

Colpo della strega?



Colpo di frusta?



Colpo di tacco?



Colpo basso?

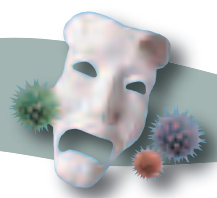
Fastum 2,5% gel

*Nel trattamento locale delle affezioni dolorose
di origine Reumatica e Traumatica,*



È un medicinale a base di ketoprofene che ha controindicazioni e può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Evitare l'uso prolungato. Autorizzazione su domanda del 29/05/2008





Allergia stagionale

Possibili associazioni fra rinocongiuntivite allergica, asma bronchiale e allergia ad alimenti di origine vegetale

Gianni Cadario

direttore Struttura Complessa Allergologia e Immunologia Clinica (Centro di riferimento regionale per patologie allergiche ad alta complessità e sede dell'Osservatorio Regionale per le gravi reazioni allergiche) – Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista (Molinette) di Torino e presidente associazione AsmAllergie

Fulvia Marengo

dirigente medico Allergologia e Immunologia Clinica – Azienda Ospedaliera San Giovanni Battista (Molinette) di Torino

Le malattie allergiche rappresentano un disturbo che colpisce un numero sempre maggiore di individui, adulti e bambini.

Sono indotte da una reazione abnorme del sistema immunitario, con conseguente produzione di anticorpi (IgE) e/o di cellule, contro sostanze (allergeni/antigeni) presenti nell'ambiente e riconosciute come estranee e pericolose.

I pazienti allergici sono in continuo aumento. In Italia si stimano circa 15 milioni di persone affette (oltre il 25% della popolazione), perciò le malattie allergiche sono la terza causa di malattia cronica: è stato stimato che se il trend continua nel 2020 il 50% dei bambini sarà affetto da rinite allergica.

Nell'insorgenza delle malattie allergiche sono stati implicati fattori ereditari e ambientali: figli e fratelli di pazienti allergici hanno maggiore probabilità di sviluppare, nel corso della vita, malattie allergiche; l'inquinamento atmosferico esercita un ruolo rilevante sul decorso della malattia tanto che la rinite allergica risulta essere più frequente tra coloro che vivono in città rispetto a chi vive in campagna.

Rilevante, nell'aumento della prevalenza della malattia nei bambini, pare essere anche il declino delle infezioni batteriche, il miglioramento delle condizioni igieniche, l'aumentato utilizzo di antibiotici e il conseguente orientamento del sistema immunitario verso una risposta di tipo allergico.

Malattie allergiche respiratorie e congiuntivite

I vari quadri clinici delle malattie allergiche sono espressione della localizzazione del processo infiammatorio sistemico a carico dei diversi organi e apparati. La **rinite allergica** è la localizzazione a livello della mucosa nasale che si traduce in una sensazione di naso ostruito, di naso che cola, di prurito a livello della faringe, di starnuti ripetuti. Frequente è la concomitante presenza di arrossamento congiuntivale, lacrimazione e prurito oculare (**rinocongiuntivite allergica**). La rinite allergica è definita **intermittente** se si manifesta solo episodicamente e per meno di quattro settimane l'anno, oppure **persistente** se si manifesta per periodi superiori alle quattro settimane.

L'**asma allergico** è caratterizzata da infiltrato infiammatorio a livello bronchiale, ipersecrezione mucosa e broncospasmo che consiste nel restringimento del calibro delle vie aeree e nell'ostacolo al passaggio di aria. I sintomi sono pertanto difficoltà a respirare (dispnea), respiro sibilante, tosse (spesso notturna), senso di costrizione toracica.

L'asma e la rinite allergica possono essere ritenute espressione di un'unica malattia infiammatoria sistemica, localizzata alle basse e alle alte vie respiratorie, tanto che è stato coniato il termine di "**One Airway Disease**" (malattia di un'unica via respiratoria).

novità

Fitomagra OnDieta

Più facile stare a dieta

Fitomagra, la linea Aboca per il controllo del peso, da 10 anni nel mercato, si completa con Ondieta, un **nuovo prodotto per facilitare la dieta**.

Ondieta interviene sul **senso di fame** e sullo **stress**, aiutando i processi fisiologici legati al **metabolismo dei grassi**.



Flacone da 100 opercoli

GRIFFONIA



RHODIOLA



CURCUMA



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Il prodotto non sostituisce una dieta sana.
Seguare un regime alimentare equilibrato e una regolare attività fisica.
In caso di dieta vegana per motivi religiosi, etici o per esigenze di controllo di colesterolo e diabete,
Leggere attentamente il pacchetto.

www.aboca.it

È stato inoltre dimostrato che la rinite allergica, specialmente la forma persistente, è correlata a un aumento del rischio di sviluppare asma.

Si stima che il 15-20% della popolazione sia affetto da Rinite Allergica e il 5-8% da Asma Allergico. In tutto il mondo gli asmatici sono circa 150 milioni, in Italia i malati sono circa 3 milioni e mezzo (si stima che di questi circa 1/3 pratichi una terapia corretta, 1/3 non si curi, 1/3 non sappia di essere asmatico).

Pollinosi

Nei mesi primaverili-estivi si assiste a un incremento delle patologie allergiche respiratorie per il ruolo rivestito dai pollini nello scatenare la malattia respiratoria nei soggetti allergici. In Italia gli allergeni pollinici principali appartengono alla famiglia delle graminacee, betulacee, oleacee, composite (fra cui l'ambrosia, presente soprattutto in Lombardia e Piemonte, e l'artemisia) e urticacee (parietaria).



L'artemisia

La pollinazione dipende dalla specie pollinica, dalla regione e dalle condizioni climatiche; esistono dei "calendari pollinici" per informare i pazienti sulle concentrazioni polliniche nei diversi mesi dell'anno.

In Piemonte, a grandi linee, la pollinazione si susseguono in questo modo: betulacee (ontano, betulla, nocciolo) in febbraio-aprile, oleacee in aprile-maggio, urticacee da aprile a ottobre, graminacee nel periodo aprile-settembre e composite in luglio-ottobre.

Bollettino pollini allergenici

Viene emesso dall'Arpa sulla base dei dati rilevati dalla rete di monitoraggio e pubblicato ogni mercoledì sul sito www.arpa.piemonte.it. Le tabelle con le concentrazioni polliniche giornaliere, ripartite in quattro classi (assente, bassa, media e alta), sono riferite alle famiglie ritenute particolarmente significative dal punto di vista allergologico nel periodo considerato.

Il bollettino è suddiviso per province e si riferisce al livello di concentrazione di pollini rilevata e non a quella prevista. La valutazione corrisponde alla quantità di polline prodotto dalle singole famiglie/genere, e non fornisce il valore soglia scatenante la reazione allergica.



Famiglia	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Graminacee	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
Betulacee	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
Oleacee	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
Urticacee	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta
Composite	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta	Alta

Allergia a pollini e allergia alimentare

Esiste talvolta associazione fra rinocongiuntivite allergica, asma bronchiale e "allergia" ad alimenti di origine vegetale. Questo fenomeno è dovuto alla reattività crociata fra strutture simili dotate di siti di legame omologhi presenti nel polline e in alcuni alimenti di origine vegetale.



novadynamics



senza glutine

Novalac®

Una gamma completa di latti di proseguimento per crescere in salute

Per il tuo bambino, in assenza di latte materno, dal 6° mese si consiglia utilizzare il latte di proseguimento fino ad un anno di età

Novalac latte di proseguimento è disponibile presso farmacie, sanitari e negozi specializzati

I probiotici specifici per il bambino e l'adulto

Linea Tribif® Bifidobacterium longum BB536®

Bifidobacterium longum BB536®
Bifidobacterium infantis M63®
Bifidobacterium breve M-16V®

Bifidobacterium longum BB536®
Lattoferrina Freeze dry

Dalla nascita
1 bustina al giorno
o secondo consiglio
del medico.



**Dall'età
scolare
all'adulto**
1, 2 capsule al giorno

In co-promotion con **Chiesi**

Con il termine di “**sindrome orale allergica**” è definito un complesso di sintomi che si manifestano in pazienti allergici ai pollini, che interessano soprattutto il cavo orale e la faringe e che insorgono entro pochi minuti dall’ingestione di alcuni alimenti, in particolare frutta e verdura crude. Questi sintomi sono rappresentati da gonfiore delle labbra, del palato e della lingua cui possono associarsi prurito del cavo orale e generalizzato, difficoltà di respiro, rinite, asma, orticaria e, talvolta, sintomi gastrointestinali. I pazienti affetti da tale sindrome e allergici alla betulla, ad esempio, manifestano abitualmente i sintomi dopo pochi minuti dall’ingestione di mele e/o carote crude. La sensibilizzazione nei confronti di determinati frutti e verdure è usualmente associata a sensibilizzazione verso altri alimenti appartenenti alla stessa famiglia botanica, in ben definiti gruppi di ipersensibilità.

- I gruppi più frequenti sono:
- noci, nocciole e noccioline
 - mela e pera
 - patata e carota
 - melone, anguria e pomodoro
 - finocchio, sedano e carota
 - pesca, albicocca, prugna e ciliegia.

Diagnosi

La diagnosi di malattia allergica respiratoria è clinica e strumentale. La diagnosi di asma si avvale poi di test di funzionalità respiratoria, che valuta-

no l’eventuale ostruzione al flusso di aria a livello bronchiale, soprattutto in fase espiratoria come la spirometria semplice o la misura del picco di flusso espiratorio.

In alcune situazioni può essere necessario eseguire il test di bronco dilatazione (che permette di valutare la reversibilità dell’ostruzione mediante l’utilizzo di un broncodilatatore e quindi di fare diagnosi di “asma bronchiale”) o il test di broncostimolazione (in genere con metacolina) per valutare la presenza di iperreattività bronchiale.

La diagnosi di causa (eziologica) si basa sui test allergologici che possono essere eseguiti sia in vivo (cioè direttamente sul paziente) come il *prick test*, sia in vitro (cioè

Allergie a determinati pollini richiedono attenzione verso specifici alimenti

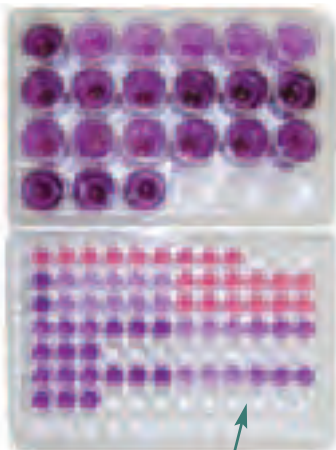
- Betulacee:** mela, carota, sedano, finocchio, nocciola, pesca, ciliegia, patata, albicocca, prugna, pera, noce, kiwi, nespola, banana, lampone, mandorle, fragole, prezzemolo
- Composite:** anguria, melone, sedano, zucca, cetriolo, banana, prezzemolo, mele, zuccina, camomilla, tarassaco, cicoria, castagna, carota, finocchio, miele, olio di girasole
- Graminacee:** pomodoro, melone, anguria, mela, patata, ciliegia, pesca, arancia, kiwi, arachide, albicocca, prugna, mandorle
- Parietaria:** cime di ortica, basilico, zuccina, gelso, melone, ciliegia, pistacchio

mediante indagini di laboratorio sul siero del paziente) come il dosaggio delle IgE sieriche specifiche.

Terapia

La terapia della malattia allergica respiratoria è basata su tre pilastri:

- la **prevenzione**: nel caso delle pollinosi è pressoché impossibile salvo che ci si trasferisca a vivere sopra i 2000 m di altitudine o in mezzo al mare;
- la **terapia farmacologica (sintomatica)**: che si attua con farmaci antiinfiammatori (dell’infiammazione allergica) come gli antistaminici, gli steroidi inalatori e gli antileucotrieni, che devono venire assunti con regolarità e per lunghi periodi, e inoltre i broncodilatatori o gli steroidi per via sistemica (da utilizzare al bisogno in caso di particolare gravità);
- L’**immunoterapia specifica (terapia causale)**: questa terapia (impropriamente definita “vaccino”) a oggi è la sola terapia che si è dimostrata in grado di modificare la storia naturale della malattia allergica, migliorando la funzionalità del sistema immunitario. Un ciclo standard di immunoterapia dura in genere 3-5 anni, tempo necessario per consolidare il beneficio clinico ottenuto.



Test in vitro



Gambe gonfie e pesanti?
Antistax, naturalmente.

1
COMPRESSA
AL GIORNO



Quanta vita nelle gambe!

Dalla natura, la vite rossa e dalla vite rossa, Antistax. Grazie al suo estratto standardizzato A5 105, testato scientificamente, Antistax aiuta a mantenere il benessere delle gambe con una linea completa di prodotti. Antistax Compressa che, grazie ai flavonoidi, aiuta a rinforzare le pareti delle vene e ad alleviare le sensazioni di pesantezza e gonfiore delle gambe. È disponibile nella confezione da 30 compresse che, con un'unica compressa al giorno, garantisce il giusto dosaggio giornaliero per un intero mese. Antistax FreshGel che ridona sollievo alle gambe stanche ed affaticate per ritrovarle attive e vitali alla fine di un'intensa giornata. Il nuovissimo Antistax FreshSpray per una spruzzata di freschezza e leggerezza alle gambe ogni volta che vuoi, anche fuori casa. Scopri la linea Antistax in farmacia e su www.antistax.it.





Un make-up a base di sole

Accorgimenti e cure per salute e bellezza della pelle abbronzata

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

Dopo il lunghissimo inverno è quasi arrivata l'estate e, come ogni anno, cominciamo a pensare ai vari preparativi; e tra abiti, costumi e parei, nella valigia dobbiamo mettere anche i solari più giusti che ci permetteranno di tornare in città con un bel colorito. Importante però evitare eritemi, scottature e danni futuri alla pelle. Per questo è bene avere informazioni e consigli corretti per quanto riguarda l'abbronzatura.

Innanzitutto: che cos'è l'abbronzatura?

L'abbronzatura è una forma di protezione della pelle dai raggi solari che, con il loro calore, stimolano l'attività dei melanociti, responsabili della produzione di melanina, pigmento che colora la pelle, i capelli e persino gli occhi. A questo punto chiariamoci le idee per quanto riguarda le nomenclature riportate sui prodotti solari e cioè: Spf, Uva e Uvb.

- **Spf** (Sun Protection Factor) indica il rapporto tra la dose minima che causa eritema di esposizione al sole con filtro e senza filtro.
- **Raggi Uva e Uvb**: ambedue contribuiscono a produrre l'arrossamento cutaneo, ma mentre la penetrazione degli Uvb si arresta nell'epidermide, gli Uva si spingono in profondità nel derma. Essi danneggiano le strutture di sostegno (collagene ed elastina) della pelle e risultano i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo (comparsa o accentuazione delle rughe). Se assorbiti in grande quantità e per lungo tempo possono causare il melanoma (tumore della pelle).

Per un corretto acquisto di prodotti solari è necessario capire a quale fototipo appartiene la nostra pelle.

Per i bambini e i ragazzi sotto i 15 anni è opportuno attenersi al livello di protezione relativo al Fototipo 1; allo stesso modo devono comportarsi le persone che soffrono di patologie oppure che stanno assumendo farmaci che possono causare maggiore fotosensibilità.



I fototipi

In Europa sono stati identificati 4 principali fototipi di appartenenza:

- **Fototipo 1**: carnagione molto chiara, capelli biondi o rossi e occhi chiari. Le persone con questo fototipo sono estremamente sensibili al sole e devono ricorrere a protezioni molto alte (Spf 35-60) o addirittura schermo totale.
- **Fototipo 2**: carnagione chiara, capelli biondo scuro o castano chiaro. Nei primi giorni è consigliata una protezione alta non inferiore a Spf 30 per poi ridurre a un minimo di 15 o 20 per i restanti giorni.
- **Fototipo 3**: carnagione abbastanza scura, capelli castani e occhi castani. Le persone con questo fototipo devono utilizzare una protezione che vada da 20 a 10 perché, sebbene più resistente, è comunque una pelle che può scottarsi.
- **Fototipo 4**: carnagione olivastria, occhi e capelli neri. È possibile limitarsi all'uso di fattori di protezione da 6 (limite consentito dalle direttive Ue) a 15 nei primi giorni.

Per il trattamento sintomatico locale di:



Polaramin 1% CREMA

Scatta il sollievo.



 **Schering-Plough**

Polaramin Crema 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.

Autorizzazione su domanda del 16/02/2009.



Dopo aver capito a quale fototipo appartiene la nostra pelle, facciamo una ulteriore precisazione sul fatto che i solari esistenti in commercio (soprattutto nel canale dermocosmetico) contengono 2 tipi di filtri diversi.

I filtri si distinguono in chimici e fisici a seconda della loro natura e del modo in cui agiscono.

I *filtri chimici* contengono delle sostanze che assorbono le radiazioni e neutralizzano gli effetti dannosi dei raggi solari.

I *filtri fisici*, invece, respingono i raggi e costituiscono una barriera di protezione.

Questo tipo di filtri in passato era poco gradito perché creava un effetto antiestetico di patina bianca, ma oggi questo inconveniente è stato superato grazie a nuove tecniche di micronizzazione degli ingredienti. I filtri fisici sono adatti a chi soffre di fotosensibilità, macchie cutanee e per i bambini molto piccoli; esistono in commercio creme solari che utilizzano i 2 filtri e garantiscono un'ottima protezione.

Preparazione della pelle.

Circa un mese prima della partenza prepariamo la nostra pelle all'esposizione solare idratando quotidianamente il viso e facendo almeno una volta alla settimana un'esfoliante viso e un'esfoliante corpo per eliminare le cellule non più vitali e levigare la pelle. Può essere anche utile l'assunzione di integratori preparatori all'esposizione solare da assumere per via orale,

che aiutano in modo ottimale a limitare gli effetti dannosi del sole e a proteggere dall'azione dei radicali liberi. Un esempio molto conosciuto è il betacarotene che può essere assunto sia come integratore sia tramite una dieta ricca di carote, albicocche e meloni.

Accorgimenti dopo esposizione

Dopo una giornata passata al mare o in piscina è importante fare una maschera idratante e lenitiva al viso, a base di aloe, vitamina C (potentissimo antiossidante). Dopo averla lasciata in posa si può vaporizzare dell'acqua termale che aiuta a lenire i rossori; infine stendere una crema idratante o nutriente. Anche il corpo ha bisogno di essere deterso con un prodotto delicato e poi va applicato un doposole che ha la capacità di ripristinare l'idratazione, calmare i rossori e fissare l'abbronzatura più a lungo. Il doposole va applicato anche al ritorno dalle vacanze in quanto aiuta molto a mantenere un bel colorito.

Eritema solare



Make up

Al mare e in spiaggia le *fashions victims* del make-up possono ugualmente sfoggiare un leggero trucco: ad esempio una crema colorata sul viso, ne esistono di leggere anche con filtro solare elevato.

Per gli occhi un mascara e ombretto resistente all'acqua e per finire sulle labbra un lucidalabbra idratante, protettivo anche questo con protezione solare.

In conclusione seguendo i suddetti consigli possiamo conquistare una tintarella luminosa, dorata con particolare attenzione alla nostra pelle, la quale avrà conquistato solo i benefici del nostro amico sole.

Buone vacanze a tutti!



La crisi non risparmia il budget per le spese sanitarie delle famiglie italiane

Aderire alle terapie prescritte è una garanzia per la nostra salute. Se il problema è economico, in molti casi si può risolvere, conoscendo meglio le opportunità offerte dal SSN in materia di rimborso dei farmaci

“Se c’è la salute c’è tutto” oppure “la salute è il bene più importante”, frasi di uso comune che stanno a indicare l’importanza che la maggior parte delle persone attribuisce all’essere sani. Eppure quando in tempi di crisi ci si trova a dover risparmiare, le spese per la salute non fanno eccezione e può capitare che si rinunci all’acquisto di farmaci o alle cure del dentista. Lo conferma la fotografia del nostro Paese emersa dall’indagine del Forum per la Ricerca Biomedica e del Censis recentemente presentata. Nell’ultimo anno un maggior numero di italiani si è rivolto alle strutture sanitarie pubbliche per ottenere analisi, visite mediche e cure che in altri tempi avrebbero fatto con liste di attesa più rapide, pagando, in strutture private. Quasi il 18% degli italiani ha rinunciato a una o più prestazioni (visite specialistiche, cure odontoiatriche, ecc.) per motivi economici e quasi il 21% degli intervistati ha anche ridotto l’acquisto di farmaci a proprio carico. Alla luce di questi risultati, secondo il Censis, rendere più efficiente la sanità tagliando gli sprechi diventa una priorità per il 2010. Della stessa idea è il presidente di Farindustria, Sergio Dompé, secondo il quale «ottimizzare la gestione della Sanità è una priorità per il SSN, che pure è già ai primi posti delle classifiche internazionali dell’Oms per rapporto fra qualità, prezzo e accessibilità».

Per controllare la spesa sanitaria relativa ai farmaci, a partire dalla Legge Finanziaria del 2001, le regioni, per mantenere l’equilibrio dei conti, hanno adottato misure diverse, visto che ognuna ha piena autonomia per quanto riguarda la gestione dell’assistenza farmaceutica nel proprio territorio. Una concreta possibilità di risparmio, sia per il cittadino che per le casse del sistema sanitario, viene dalla misura adottata piuttosto omogeneamente da tutte le regioni in materia di farmaci generici. Per i farmaci di fascia A rimborsabili dal SSN, lo Stato rimborsa solo la quota corrispondente al prezzo più basso dei prodotti in commercio. Questo significa che il cittadino che sceglie il generico non pagherà la differenza di prezzo tra questo e la specialità di riferimento, mentre chi non voglia rinunciare al prodotto di marca dovrà pagarla. Ricordiamo che i generici sono farmaci non più coperti da brevetto sul principio attivo e che si presentano sul mercato con un prezzo ribassato rispetto a quello del *branded originator* (farmaco di marca), ma hanno la stessa composizione in principi attivi, nonché forma farmaceutica, via di somministrazione, modalità di rilascio.

La lista di trasparenza dei medicinali inseriti nell’elenco dei farmaci equivalenti con i relativi prezzi di riferimento aggiornati è consultabile sul sito dell’AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco, www.agenziafarmaco.it).

Negli USA l’assistenza sanitaria è largamente affidata ad assicurazioni private. Datori di lavoro e compagnie assicurative, che si trovano a fronteggiare la crescita della **spesa farmaceutica**, adottano spesso prontuari farmaceutici che prevedono per gli assicurati livelli di compartecipazione alla spesa diversi secondo la fascia in cui il farmaco prescritto è assegnato. Una ricerca statunitense del 2003 pubblicata sul *New England Journal of Medicine* ha analizzato il comportamento di gruppi di dipendenti a fronte dell’adozione di diverse formule di compartecipazione alla spesa per i farmaci. All’aumento dei ticket applicati si è osservata una minore probabilità di utilizzo dei farmaci e una maggiore propensione alla sospensione del trattamento.

Anche sui farmaci di fascia C, a totale carico del cittadino, il farmaco generico offre comunque una considerevole convenienza economica. Diversi studi scientifici (vedi box) hanno provato come gli ostacoli economici nell’accesso a un trattamento farmacologico siano motivo di abbandono o di scarsa aderenza alla terapia prescritta, con le ovvie conseguenze per la salute per chi rinuncia a curarsi in modo costante. La mancata aderenza a una terapia può portare a conseguenze cliniche rilevanti e quindi alla necessità di cure più complesse o addirittura ricovero ospedaliero. In fin dei conti un cattivo affare, sia per il cittadino che per il SSN.

(Fonte: Agenda della Salute)



**“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





GONFIIORE



medolori addominali

DIARREA



PER CURARE E PREVENIRE LE ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE.

È un medicinale a base di spore di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate o solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 1/1/09

UNA SOLUZIONE
sanofi aventis

Quando la solidarietà fa bene alla salute

Il 7 maggio unisciti a noi per aiutare la salute di chi è in difficoltà

Il 7 maggio ha luogo la III Giornata **3x1 Insieme per donare**. L'iniziativa è promossa dall'Associazione Banco di Solidarietà Sanitaria onlus, in collaborazione con l'Associazione Titolari di farmacia di Torino e provincia e la Fondazione Crt. All'interno delle farmacie aderenti, i cittadini potranno donare un prodotto per la salute e fornire un aiuto concreto alle organizzazioni che operano sul territorio a favore delle persone in difficoltà. **Tutte le 34 farmacie comunali sono state iscritte alla Giornata 3x1 Insieme per donare.**

La Giornata è appunto una raccolta, sia di fondi sia di prodotti per la salute, realizzata grazie all'impegno di 3 soggetti (cittadini, farmacie, Fondazione Crt) a favore di 1 collettività che ha bisogno. Da qui lo slogan 3x1.

L'impostazione della raccolta ricalca quella dell'anno scorso: **riguarderà esclusivamente materiale a valenza sanitaria** destinato a persone in condizioni di disagio e sarà supportata da volontari che assisteranno in farmacia i cittadini in un **"acquisto virtuale"** del materiale da donare, indicato dalle singole Organizzazioni di Volontariato; ciò anche al fine di evitare accumuli troppo voluminosi in farmacia e quantità di prodotti procurati non adeguate alle necessità del Banco.

Successivamente sulla base degli acquisti virtuali effettuati dai cittadini, ogni farmacia predisporrà un ordine cumulativo da trasmettere al distributore intermedio che consegnerà la merce direttamente al Banco Sanitario, per il successivo inoltro alle numerose Associazioni di Volontariato.

La raccolta 3x1 del 2009 in cifre

La scorsa edizione della Giornata 3x1 ha raggiunto un valore economico di 159.000 euro, quantificabile in circa 800.000 giornate benessere/persona di aiuto alla tutela della salute di persone che vivono in disagio e povertà.



Un po' di storia

1999 – Nasce a Torino l'idea progettuale di creare il Banco di Solidarietà Sanitaria che, attraverso modalità razionalmente organizzate e con l'obiettivo di ottimizzare delle risorse finanziarie disponibili, ha come finalità la raccolta e la distribuzione di prodotti sanitari e per la salute non direttamente previsti dal Servizio Sanitario Nazionale. Lo scopo è quello di contribuire ad aiutare le persone che vivono in stato di disagio e povertà.

Concordano di fare sinergia per aiutare la promozione dell'idea progettuale:

la Provincia e il Comune di Torino, Federfarma e il Centro di Servizi del Volontariato della Provincia di Torino

2000 – Nel maggio 2000 si concretizza la volontà dei suddetti Enti con la stipula di una convenzione.

2001 – Apre ufficialmente l'attività operativa del Banco di Solidarietà Sanitaria. È la prima iniziativa del genere nata sul territorio nazionale e forse internazionale.

Le persone volontarie, che hanno condiviso le motivazioni e le finalità dell'idea e in modo informale e amichevole hanno operato per la realizzazione della struttura e alle operazioni necessarie, costituiscono l'Associazione di Volontariato Banco di Solidarietà Sanitaria.

Prova una sensazione di pulizia **COME DAL DENTISTA!**



LA TECNOLOGIA TI SORRIDE!

Oggi infatti puoi cambiare in meglio la tua vita quotidiana, passando agli spazzolini elettrici ricaricabili Oral-B, che rappresentano l'avanguardia nel settore dell'igiene orale, rimuovendo **fino al DOPPIO della placca** rispetto allo spazzolino manuale tradizionale!*



* Rispetto al uso di spazzolini Professional Care e Triumph rispetto ad uno spazzolino manuale tradizionale. www.oralb.it

Il vero progresso tecnologico è quello che apporta dei significativi miglioramenti nella vita di tutti i giorni: basti pensare ai telefoni cellulari, alla diffusione di Internet o ai lettori MP3. Oggi, insieme ad un esperto Oral-B, analizziamo una tecnologia che non solo è in grado di cambiare in meglio le nostre abitudini, ma rappresenta anche un vero passo avanti in fatto di igiene orale, e quindi di salute:

la tecnologia 3D (oscillante, rotante e pulsante) degli spazzolini elettrici ricaricabili Oral-B. Una tecnologia estremamente facile da usare e che, come ci spiega l'esperto Oral-B, garantisce risultati visibili e duraturi... **e una sensazione di pulizia come dal dentista.**

Perché, se una persona fosse soddisfatta del suo spazzolino manuale, dovrebbe cambiarlo con quello elettrico?

ESPERTO ORAL-B: Perché la tecnologia 3D, con le sue 7000 oscillazioni e 20 mila pulsazioni al minuto, permette alle setole della testina di penetrare negli spazi interdentali rimuovendo fino al **DOPPIO della placca** rispetto a uno spazzolino manuale tradizionale.

Ma sono soldi ben spesi?

ESPERTO ORAL-B: Certo! Risulta da evidenze cliniche e da studi internazionali, ed è confermato dall'Associazione Italiana Odontoiatri che la tecnologia 3D aiuta a ridurre il rischio di gengiviti e a prevenire l'insorgenza di carie, grazie ad una più efficace rimozione della placca.

Quanti modelli esistono e dove si possono trovare?

ESPERTO ORAL-B: La gamma di spazzolini elettrici ricaricabili Oral-B si divide in tre famiglie: la linea Vitality e le linee Professional Care e Triumph, le più tecnologicamente avanzate della famiglia Oral-B. Ed è vasta anche la scelta delle testine, adatte a ogni esigenza.

AIO, Associazione Italiana Odontoiatri, e Oral-B, leader in Italia nel mercato degli spazzolini elettrici, hanno deciso di collaborare avviando una campagna per sensibilizzare gli italiani sull'importanza di una corretta routine di igiene orale e delle visite periodiche dal dentista per migliorare la salute della bocca.

La campagna educativa includerà una serie di iniziative informative nei principali punti vendita dove vengono commercializzati i prodotti Oral-B e negli studi odontoiatrici associati AIO su tutto il territorio nazionale.

Misura e cura la tua pressione

Entra in farmacia per l'automisurazione

Il **17 maggio** si svolge la **VI Giornata Mondiale contro l'Iperensione Arteriosa**, promossa in tutto il mondo dalla *World Hypertension League*. Il tema centrale di quest'anno è la **lotta all'obesità**, che all'ipertensione (I.A.) è strettamente legata e che riguarda strati di popolazione molto ampi, tra i quali sempre di più i bambini. In Italia il 30% della popolazione (15 milioni di cittadini) soffre di pressione alta. Tuttavia solo 1 persona su 5 è curata in maniera adeguata. L'ipertensione arteriosa è considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la principale causa delle malattie cardiovascolari, che provocano nel nostro Paese 240mila morti

ogni anno. È un importante fattore di rischio per ictus, demenza, diabete e malattie renali. È per questo motivo che iniziative come quella del 17 maggio sono importanti occasioni per divulgare quanto più possibile i principi basilari della sana ed equilibrata alimentazione che possono aiutare a prevenire l'ipertensione arteriosa fin dalla più giovane età. Il **17 maggio le 34 farmacie comunali di Torino ti aspettano per una automisurazione gratuita della pressione** e le farmacie n.° 1, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43 anche per quella della glicemia. Non perdere questa opportunità!

redazionali

Dall'uva un aiuto contro l'invecchiamento

Revidox è l'unico integratore alimentare al mondo che contiene il rivoluzionario Stilvid®, il primo estratto integrale da uva ottenuto attraverso un processo innovativo e naturale sviluppato e brevettato in Spagna in grado di apportare per ogni capsula i principi benefici contenuti in 45 Kg di uva. **Revidox** con Stilvid® non ha controindicazioni, essendo un prodotto completamente naturale. Basta 1 sola capsula al giorno per ottenere risultati visibili sulla pelle e sui capelli dopo solo 30 giorni e interni per il benessere dell'organismo grazie a un'efficace azione contro l'invecchiamento cellulare, che permette di ottenere benefici a livello cardiovascolare, immunitario ed energetico.



Melatonin Pura per ritrovare il piacere del sonno

Nasce dalla ricerca ESI **Melatonin Pura®** Fast 5 mg, sottilissime strips orosolubili contenenti 5 mg di Melatonina. La funzione della Melatonina è quella di favorire l'addormentamento e la prima fase del sonno, ecco perché il nostro organismo la produce alla sera. **Melatonin Pura®** è particolarmente indicato per le persone che hanno disturbi del sonno: sia nelle situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, sia per ritrovare il naturale ritmo sonno-veglia alterato da cambi di fuso orario provocati dai viaggi in aereo, ma anche dai turni lavorativi notturni. La formulazione in strips consente una rapida assimilazione e non richiede l'uso di acqua: utilissima in viaggio! La linea **Melatonin Pura®** comprende anche gli integratori in microtavolette e in gocce.



OnDieta per tenere a bada il senso di fame

Che il cibo sia qualcosa di più di una necessità fisiologica è noto a tutti. Diverse ricerche mostrano che la gratificazione che si ottiene dal mangiare è conseguenza della stimolazione di un'area del cervello che viene appunto denominata "sistema della gratificazione". Una situazione stressante, spesso, ci spinge alla ricerca di gratificazione ed il cibo è una delle cose più semplici in grado di farlo. Ecco che allora alcune piante medicinali risultano essere utilissime. Dalla ricerca Aboca per l'equilibrio nel controllo del peso nasce **OnDieta**. Grazie all'innovativa formula, data dalla sinergia di estratti di Griffonia semi, Curcuma e Rhodiola radici, **OnDieta** opercolti equilibra la risposta dell'organismo a stimoli quali "fame nervosa" o ricerca di gratificazione nel cibo.



Quando nasce un nuovo dentino... Alovex Dentizione

Gengive gonfie, arrossate, infiammate, congestionate e quindi sensibili, febbre e dolore, disturbi del sonno e maggior irritabilità del bambino, minore appetito, mania di mordere e maggiore salivazione sono i possibili sintomi della dentizione.

Per far sorridere il tuo bambino quando spunta un nuovo dentino **Alovex Dentizione** crea un film protettivo che offre rapido sollievo a dolore e fastidio associati alla nascita dei primi denti. **Alovex Dentizione** ha un gradevole gusto di banana, ma è senza miele e senza zucchero. Il suo particolare applicatore con morbide setole di silicone consente un delicato massaggio della gengiva che tranquillizza il bambino e permette una facile ed igienica applicazione.



Hamamelis Virginiana per detergere con delicatezza

Igiene e sicurezza con il **Sapone Liquido** con Antimicrobico: innovativa formula arricchita con distillato di Hamamelis Virginiana ad azione dermo-protettiva, Triclosan, potente antibatterico che agisce in soli 15 secondi, e oli essenziali di Menta e Eucalipto, efficaci antibatterici naturali. Igienizza lasciando la pelle piacevolmente fresca e morbida. Perfetto per l'uso quotidiano, anche per le pelli delicate. Delicatezza assoluta con il **Sapone Liquido Sensitive**: formula ultradelicata in crema, con detergenti naturali derivati dal Burro di Karitè, arricchita con distillato di Hamamelis virginiana. Deterge la pelle con la massima delicatezza e protegge da irritazioni e arrossamenti. Particolarmente indicato per le pelli delicate e sensibili come quelle dei bambini. Adatto anche per il viso.



Problemi di capillari? C'è Centellase Protection

L'esposizione "diretta o indiretta" ai raggi solari può aumentare l'antiestetica presenza di capillari in evidenza sulle gambe, mentre il caldo può favorire l'insorgenza e intensificare i problemi di gambe gonfie e pesanti, spesso indice di disturbi della circolazione.

Centellase Protection

Gambe e Capillari è una Crema Gel con Filtri Protettivi Solari (SPF 25) ed Estratti Naturali attivi sul microcircolo che aiuta a ritrovare la salute e la bellezza delle gambe in estate.

Applicato fin dal mattino, **Centellase Protection** Gambe e Capillari assicura una protezione completa e prolungata. Grazie alla sua formulazione in CremaGel, si assorbe rapidamente e assicura anche un piacevole effetto emolliente sulla pelle mantenendola morbida e idratata.



Spray sublinguale contro gli eccessi di fame

Full Fast™ è il primo, l'originale integratore alimentare in spray ad azione rapida sul centro della fame attraverso la mucosa sublinguale.

L'esclusiva formula, brevettata e testata, contiene estratti selezionati di Griffonia, Guarànà, Centella, Tarassaco, Carciofo ed Alga Klamath, che agendo in sinergia riducono rapidamente l'intensità e la frequenza degli attacchi di fame eccessiva. **Full Fast™**, con 3 spruzzi sotto la lingua per 5 volte al giorno almeno, aiuta a rispettare il regime dietetico ipocalorico, favorendo la perdita di peso. **Full Fast™**, inoltre favorisce il tono dell'umore, anche durante le diete. Da Medestea, in farmacia.



Con Defence Sun il sole non fa più paura

Dai laboratori BioNike la linea **Defence Sun**, senza conservanti, senza profumo, senza glutine e nickel tested, per proteggere e difendere la pelle - anche la più sensibile - dai raggi del sole. Protezione molto alta, alta, media o bassa per adulti, protezioni specifiche per la pelle dei bambini, dalle texture piacevoli, rapidamente assorbibili e resistenti all'acqua. I solari BioNike sono formulati con l'innovativo Raksaa Complex®, un'associazione di attivi che aiuta a prevenire i danni al Dna cellulare e stimola le naturali difese biologiche. Non solo cosmetici ma anche complementi alimentari: un integratore in compresse, una formula bilanciata dalla spiccata attività antiossidante, che non sostituisce le protezioni ma ne potenzia l'efficacia.



Meritene Protein, arrivano i rinforzi!

Meritene Protein è tradizionalmente la soluzione per fornire energia all'organismo debilitato da una nutrizione insufficiente, perché dà un'integrazione completa di proteine, energia, vitamine e sali minerali, rinforza e favorisce la ripresa dell'organismo. Con i suoi gradevoli gusti è particolarmente apprezzato e consigliato a giovani e anziani. Trovi **Meritene Protein** in farmacia al gusto cioccolato, vaniglia e caffè. Grazie alla sua semplicità di preparazione, basta sciogliere due cucchiaini di polvere in un bicchiere di acqua o latte per avere subito pronta una gustosa colazione o merenda. La sua formulazione in polvere è inoltre ideale per arricchire frullati, creme, yogurt, purée di frutta.



Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2010



L'orario estivo entra in vigore dal 1° giugno 2010

ORARIO INVERNALE

ORARIO ESTIVO

N.	FARMACIA	MATTINA	POMERIGGIO	MATTINA	POMERIGGIO
1	C.so Orbassano 249	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
2	Via Slataper 25/bis/b	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
4	Via Oropa 69	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
5	Via Rieti 55	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
7	C.so Trapani 150	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
8	C.so Traiano 22/E	9:00-19:30		9:00-19:30	
9	C.so Sebastopoli 272	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
10	Via A. di Bernezzo 134	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
11	Via Lanzo 98/G	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
12	C.so Vercelli 236	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
13	Via Negarville 8/10	8:30-19:00		9:00-19:30	
15	C.so Traiano 86	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
17	C.so V. Emanuele 182	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
19	Via Vibò 17/b	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
20	Via Ivrea 47/49	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	C.so Belgio 151/B	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
22	Via Capelli 47	8:30-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
23	Via G. Reni 155/157	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
24	Via Bellardi 3	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	Stazione Porta Nuova	7:00-19:30		7:00-19:30	
28	C.so Corsica 9	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
29	Via Orvieto 10/A	9:00-13:30	15:30-19:30	9:00-13:30	15:30-19:30
33	Via Isernia 13B	9:00-13:00	15:00-19:00	9:00-13:00	15:00-19:00
35	Via Cimabue 8	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
36	Via Filadelfia 142	8:45-12:30	15:15-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
37	C.so Agnelli 56	8:45-12:30	15:00-19:15	8:45-12:30	15:15-19:30
38	Via Vandalino 9/11	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	15:30-19:30
40	Via Farinelli 36/9	8:30-19:00		8:30-19:00	
41	Via degli Abeti 10	8:30-12:30	15:00-19:00	8:30-12:30	15:00-19:00
42	Via XX Settembre 5	9:00-19:30		9:00-19:30	
43	Piazza Statuto 4	9:00-19:00		9:00-19:30	
44	Via Cibrario 72	8:30-19:30		8:30-19:30	
45	Via Monginevro 27/b	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
46	P.zza Bozzolo 11	8:30-12:45	15:15-19:00	8:30-12:45	15:15-19:00

* 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!

MAG - GIU '10

		LISTINO	SCONTATO	%
FARMACIE COMUNALI TORINO spa CONSIGLIA:	VIRGINIANA SAPONE LIQUIDO	6,70	2,90	56%
	EUCERIN DEODORANTI PH5	8,50	4,90	42%
	VENORUTON GAMBE SPRAY COSM.	9,90	5,90	40%
	FENREPAIR GEL TRATT. FERITE	8,90	5,90	33%
	LINEA DIMAGREFFE			20%
	NORMOLIP 5 30 COMPR.	20,00	15,90	20%
	VECTAVIR CREMA 2 g 1%	12,10	9,70	20%
	ZOVIRAX LABIALE CREMA 2g 5%	7,50	6,00	20%
	CANESTEN 1% TUBO 30 g	8,00	7,20	10%
	CANESTEN UNIDIE CREMA 30 g 1%	9,80	8,80	10%
TANTUM ACTIV GOLA NEB.	7,80	7,00	10%	
TANTUM VERDE COLL. 120 ml	4,70	4,20	10%	
INT. SALINI	MAGNESIO POTASSIO GRAN. 20 BUSTE 3 g	10,00	6,10	39%
	NEOGERMED PLUS POLVERE 20 BUSTE	12,00	7,90	34%
RIMEDI STAGIONALI	CENTELLASE 30 COMPR. 30 mg	14,20	8,90	37%
	LINEA ANTISTAX			30%
	VENORUTON 20 COMPR. 500 mg	10,00	8,00	20%
	VENORUTON GEL 2% 100 g	9,90	7,90	20%
	VENORUTON OS 30 BUSTE 1 g	15,30	12,20	20%
	EUMILL GOCCE OCUL. 10 FIALE	7,90	6,30	20%
	IMIDAZYL COLLIRIO tutte le referenze			20%
	STILLA COLLIRIO			20%
	LANACORT CREMA 15 g	8,00	4,90	38%
	FENISTIL 0,1 GEL 30 g	7,40	5,90	20%
FLUIRESPIRA SOLUZIONE SALINA 30 FIALE	8,00	5,90	26%	
FLUIRESPIRA MARE 15 ml FL	7,10	5,90	16%	
RIMEDI GASTRO- INTESTINALI	TRIBIF 10 BUSTE 30 g	14,00	9,80	30%
	TRIBIF AD 10 COMPR. 45 g	14,00	9,80	30%
	BENEFIBRA LIQUIDO	12,35	9,50	23%
	BENEFIBRA DRINK	9,90	7,90	20%
	BUSCOPAN ANTIAC. 10 COMPR. EFF.	6,50	5,85	10%
	ENTEROGERMINA 10 FLAC. 5 ml	7,40	6,65	10%
	ENTEROGERMINA 20 FLAC. 5 ml	12,60	11,35	10%
	GLICEROLO CARLO ERBA AD SUPPOSTE 2500 mg	4,30	3,85	10%
LAEVOLAC SCIROPPO 180 ml	8,30	7,45	10%	
VEROLAX 9 g AD SOL. MONOD. 6 CLISMI	4,00	3,60	10%	
RIMEDI CONTRO IDOLORI	VOLTADOL 5 CEROTTI MEDICATI 140 mg	13,70	10,25	25%
	VOLTADOL 10 CEROTTI MEDICATI 140 mg	20,90	15,65	20%
	FASTUM GEL 50 g	8,10	6,50	20%
	ASPIRINA AD 20 COMPR.	4,30	3,85	10%
	ASPIRINA C 10 COMPR. EFF. VITAMINA C	4,40	3,95	10%
	ASPIRINA C 20 COMPR. EFF. VITAMINA C	7,20	6,50	10%
	BUSCOPAN 30 COMPR. RIV. 10 mg	7,35	6,60	10%
	MOMENT 12 COMPR. 200 mg	4,50	4,05	10%
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 g	8,80	7,90	10%	

!!

SALINUM 30 BUSTE IN PROMOZIONE PARTICOLARE: SCONTO 68%, da € 18,50 a € 5,90
SOLARI ANGSTROM: PRENDI 2 SOLARI A SCELTA E IL DOPOSOLE È IN OMAGGIO
LINEA HUGGIES PANNOLINI E KLEENEX: SCONTO DEL 30%

OFFERTA VALIDA DAL 1° MAGGIO AL 30 GIUGNO 2010 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE