

# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno X - Numero 3 - MAGGIO/GIUGNO 2016



## OPERATIVO IL NUOVO MAGAZZINO AZIENDALE

Lavora silenziosamente  
e sapientemente per le farmacie

Una salute  
migliore  
per un  
mondo  
migliore

 Mylan  
Seeing  
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

*Le più vicine a te.*



# MAGGIO-GIUGNO 2016

<p><b>FC 1</b> C.so Orbassano 249 011/390045 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 2</b> Via Stataper 25/bis/b 011/735814 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 4</b> Via Droppa 69 011/8995608 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 5</b> Via Rieti 55 011/4114855 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 7</b> C.so Trapani 150 011/3352700 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30</p>	<p><b>FC 8</b> C.so Traiano 22/E 011/614284 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272 011/351483 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00-19.30</p>	<p><b>FC 10</b> Via A. di Bernezzo 134 011/725767 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 11</b> P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p><b>FC 12</b> C.so Vercelli 236 011/2465215 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 13</b> Via Negarville 8/10 011/3470309 * 8.30/19.00 ● 8.30/19.00</p>	<p><b>FC 15</b> C.so Traiano 86 011/616044 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 17</b> C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 19</b> Via Vibò 17/b 011/218216 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>◆ <b>FC 20</b> C.so Romania 460 011/2621325 * 9.00/21.00 ● 9.00/21.00</p>	<p><b>FC 21</b> C.so Belgio 151/B 011/8980177 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 22</b> Via Capelli 47 011/725742 * 8.30/12.45 - 15.15/19.30 ● 8.30/12.45 - 15.15/19.30</p>	<p><b>FC 23</b> Via G. Reni 155/157 011/307573 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 24</b> Via Bellardi 3 011/720605 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>● <b>FC 25</b> Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 * 7.00/19.30 ● 7.00/19.30</p>
<p><b>FC 28</b> C.so Corsica 9 011/3170152 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p><b>FC 29</b> Via Orvieto 10/A 011/2215328 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 33</b> Via Isernia 13B 011/7399887 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 35</b> Via Cimabue 8 011/3114027 * 9.00/12.30 - 15.00/19.30 ● 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 36</b> Via Filadelfia 142 011/321619 * 8.45/12.30 - 15.15/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 37</b> C.so Agnelli 56 011/3247458 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 38</b> Via Vandalino 9/11 011/725846 * 9.00/13.00 - 15.30/19.30 ● 9.00/13.00 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9 011/3488296 * 8.30/19.00 ● 8.30/19.30</p>
<p><b>FC 41</b> Via degli Abeti 10 011/2624080 * 8.30/12.30 - 15.00/19.00 ● 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>■ <b>FC 42</b> Via XX Settembre 5 011/543287 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 43</b> Piazza Statuto 4 011/5214581 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 44</b> Via Cibrario 72 011/4371380 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30</p>
<p><b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b 011/3852515 * 9.00/19.30 ● 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 46</b> P.zza Bozzolo 11 011/6633859 * 8.30/19.30 ● 8.30/19.30</p>	<p>▲ <b>FC San Maurizio C.se</b> Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta 011/5369540 * 8.30/12.30 - 15.30/19.30 ● 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p>per saperne di più visita il sito: <a href="http://www.fctorinospa.it">www.fctorinospa.it</a></p>
<p><b>FreeFood</b> Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p><b>FreeFood</b> Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30</p>	<p><b>FreeFood</b> San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	

- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30  
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del Sabato alle 8.30 della DOMENICA

\* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

● ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



## CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

# TRA I DIRITTI E LE PRESTAZIONI C'È DI MEZZO L'INFORMAZIONE

“Piano demenze o libro dei sogni?”. Così si intitolava il mio editoriale dello scorso numero della rivista. Quello scritto ha suscitato l'interesse da parte della Fondazione Promozione Sociale che ci ha proposto la pubblicazione di un flyer (vedere pagine 25-26) da loro realizzato come supporto alla *Campagna informativa per il diritto alle cure socio-sanitarie degli anziani malati cronici non autosufficienti e delle persone con morbo di Alzheimer o altre demenze senili* che stanno conducendo.

In Italia sono oltre un milione le persone affette da patologie invalidanti che causano la non autosufficienza. Si tratta di una situazione che colpisce tutte le categorie sociali e che può capitare a ciascuno di noi e dei nostri cari. Diventare totalmente dipendenti dagli altri per i bisogni vitali è una condizione che colpisce soprattutto le persone molto anziane, ma anche – in misura molto inferiore – i giovani e gli adulti.

Tuttavia, pur essendo le esigenze socio-sanitarie vitali praticamente identiche per tutti gli infermi non autosufficienti, c'è la tendenza di alcune strutture del Servizio sanitario nazionale di non fornire o limitare le indispensabili cure socio-sanitarie agli anziani colpiti da patologie invalidanti e alle persone con demenza senile, nonostante le chiarissime disposizioni di legge.

Gli anziani malati cronici non autosufficienti e le persone affette dal morbo di Alzheimer o da altre forme di demenza senile hanno il diritto pienamente e immediatamente esigibile alle cure sanitarie nei casi di acuzie della malattia e a quelle socio-sanitarie per le loro patologie croniche e o loro esiti.

Si parla di un diritto “pienamente e immediatamente esigibile” che più volte viene disatteso per mancanza di informazioni da parte dei malati e di chi si prende cura di loro, siano familiari o badanti.

Chiedo a tutti voi lettori di staccare e conservare questo inserto oppure di darlo a persone che conoscete e alle quali possa essere di aiuto. Un semplice foglio di carta che in alcuni casi può assumere il valore di un dono prezioso: non sprechiamo questa occasione.

Buona lettura

# Controllare il tuo **peso** è un obiettivo di **salute**



*Pensaci*

Per favorire il controllo  
del picco glicemico

Per il drenaggio  
dei liquidi corporei

Per il metabolismo  
del tessuto adiposo

Controllare il tuo peso  
è un obiettivo di salute.  
Curare la tua alimentazione  
e fare movimento sono passi  
fondamentali per trovare  
un nuovo equilibrio.

**Cambiare si può**



**BUSTINE  
GRANULARI  
DA DISPERDERE  
IN ACQUA**

**novità**



**INTEGRATORI ALIMENTARI**

**È UN DISPOSITIVO MEDICO** **CE** 0373  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 30/12/2015

Sono prodotti della linea **Fitomagra**

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

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



**GUARDA IL VIDEO**



**INNOVAZIONE PER LA SALUTE**





In copertina:  
L'interno del nuovo magazzino  
delle Farmacie Comunali

#### DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Operativo il nuovo magazzino aziendale
- 9 Sovracup e ritiro referti Asl TO1
- 11 Pillole di movimento
- 13 Arte... ma non solo

#### APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 15 A lezione di salute in... farmacia

#### APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 17 Free Food della FC 29 e 45

#### CONSULENZA COSMESI

- 19 In bellezza e in salute

#### IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 20 Problemi gastroenterologici *(prima parte)*

#### APPROFONDIMENTO

- 25 Fondazione Promozione sociale (da staccare e conservare)

#### COSTUME E SOCIETÀ

- 30 Camminiamo con il nordic walking

#### AMBIENTE E SALUTE

- 34 Pollini e allergie

#### APPUNTAMENTI

- 39 Al teatro Carignano protagoniste le piante
- 39 Le piante: una riserva inesauribile di principi attivi

#### ASSOCIAZIONI

- 43 Terzo Tempo

Direzione, redazione e pubblicità  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
C.so 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**  
Enrico Ambrogio, Arpa Piemonte,  
Alma Brunetto, Luisa Fabro, Caterina  
Ferraris, Fondazione Promozione  
Sociale onlus, Roberto Forte,  
Margherita Perino, Terzo Tempo onlus

**Progetto grafico e impaginazione**  
Futurgrafica S.r.l.  
**Stampa**  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 16.500 copie  
Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008



# OPERATIVO IL NUOVO MAGAZZINO AZIENDALE

Lavora silenziosamente  
e sapientemente per le farmacie

**Enrico Ambrogio – farmacista e direttore tecnico del magazzino aziendale Farmacie Comunali Torino**

L'evoluzione di Farmacie Comunali Torino S.p.A. nei suoi primi vent'anni passa anche attraverso la dotazione di un Magazzino Centrale autorizzato all'attività di distribuzione all'ingrosso di medicinali, a seguito dell'introduzione di importanti modifiche nella normativa di settore. Il D.Lgs. n. 274 del 29-12-2007 estese, infatti, la possibilità alle farmacie di svolgere l'attività di grossista. Nel 2008 l'Azienda ottenne l'autorizzazione regionale a operare, presso un locale situato in corso Vercelli a Torino, quale grossista di medicinali OTC e SOP e, presso un locale situato a Fossano, quale grossista di medicinali etici ad uso umano per rifornire le proprie farmacie. Nel 2013, essendosi ampliata l'attività, per necessità di spazio il Magazzino venne trasferito in locali siti in Nichelino e, in seguito, proprio in occasione del ventennale aziendale, festeggiato in questo anno 2016, nei locali recentemente autorizzati siti in Beinasco. Il precedente magazzino era circa 400 mq e lascio immaginare la soddisfazione di noi operatori nel passare all'attuale di circa 1700 mq, progetto sostenuto con determinazione ed entusiasmo dall'amministratore delegato e portato a compimento grazie all'apporto di tanti, in particolare grazie alla dedizione e competenza di Michele Russo, responsabile manutenzione e RSPP aziendale.

L'aumento di superficie non solo si è tradotto nel dare più agibilità alle fasi operative ma, soprattutto, nel permettere di aumentare la disponibilità di prodotti per le nostre farmacie.

## Organizzazione e attività del magazzino

Andiamo a vedere più nel dettaglio che cos'è un magazzino con la funzione di grossista e quali sono le garanzie, attuando tutte le normative di legge, per l'utente finale.

La competenza in materia di distribuzione dei farmaci è stata attribuita dal D.lgs 219/2006, artt.

99 – 112.

La distribuzione all'ingrosso di medicinali e sostanze attive è disciplinata da:

- D. Lgs. 219/2006 "Codice comunitario concernente i medicinali per uso umano", modificato da successivi provvedimenti;
- DM 6.07.1999 "Approvazione delle linee direttrici in materia di buona pratica di distribuzione dei medicinali per uso umano".

Il Decreto del Ministero della salute del 6 luglio 1999 ha definito le *Linee guida in materia di buona pratica di distribuzione dei medicinali per uso umano*, in cui sono declinate le regole per la corretta conservazione e il trasporto lungo il percorso della distribuzione intermedia, cioè fino alla fase immediatamente precedente la vendita al pubblico. Per quanto riguarda la struttura, il magazzino di medicinali deve essere organizzato in maniera tale che i farmaci non possano deteriorarsi durante il periodo di immagazzinamento. Il locale deve essere organizzato funzionalmente in modo da consentire facilmente l'identificazione delle diverse aree: farmaci depositati; farmaci in uscita; farmaci in restituzione (in quanto danneggiati o ritirati dal commercio a seguito di disposizioni del Ministero della salute); frigorifero (per prodotti da conservare a temperatura inferiore ai 25 gradi); prodotti alimentari. Tutto questo l'abbiamo tradotto facendo sì che per ogni lavorazione ci sia un'area dedicata, ben distinta e riconoscibile sia grazie alla separazione degli spazi, sia ai cartelli indicatori.

In sintesi, le attività che vengono svolte all'interno del magazzino di Beinasco sono: ricevimento dei prodotti ordinati dall'ufficio commerciale; controllo della merce (conformità, integrità e scadenza) e stoccaggio; controllo quotidiano delle condizioni di conservazione; allestimento ordini secondo le richieste delle farmacie, della vendita trading e di quella online.





*(dall'alto in camicia bordeaux) Stefania Reddavid, Gianfranco Dicroce, Davide Peruga, Luca Sorrenti, (dall'alto con la cravatta) Michele Russo, Nicola Pomarico ed Enrico Ambrogio.*

### Valore del personale e delle procedure

Per quel che riguarda le procedure di gestione, tutte le operazioni sono registrate per consentire di tracciare l'attività di magazzino. E questo viene fatto mediante i sistemi informatici in dotazione. Nel caso, infatti, che un farmaco debba essere ritirato dal mercato, il responsabile del deposito deve essere in grado di recuperare tale farmaco e restituirlo al produttore titolare dell'AIC o mandarlo a distruzione rapidamente e senza possibilità d'errore.

Procedure scritte descrivono le modalità di esecuzione delle diverse operazioni che possono influire sulla qualità dei prodotti o sulla qualità della distribuzione. Ad esempio, in caso di necessità di ritiro dal mercato di farmaci già consegnati alla farmacia, mediante un piano di emergenza siamo in grado di bloccarne la vendita e attivarne il richiamo. Infine, per quanto riguarda il personale, ogni fase della distribuzione dei medicinali ha una persona sia responsabile che qualificata. Il personale impiegato nel magazzino possiede professionalità ed esperienza adeguate a garantire che i medicinali siano maneggiati e conservati in modo corretto. Tale professionalità viene mantenuta aggiornata in funzione dei compiti assegnati e delle normative vigenti.

Quindi per concludere, con orgoglio, possiamo asserire che il magazzino di Beinasco opera silenziosamente e sapientemente per le farmacie.



Oltre alle attività rivolte alle 35 farmacie comunali, il magazzino supporta anche quelle di:

- trading;
- rete vendita (vendita alle farmacie in tutta Italia);
- vendita online (ad esempio la Basic Cream Emolliente).





# OGNI MATTINA PER FEGATO E INTESTINO L'ACQUA È ESSENZIALE



Sapevi che l'intestino  
funziona bene se il  
fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, Fonte **Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario che svolge un'azione specifica su fegato e intestino. Prendi la buona abitudine di bere **due bicchieri** ogni mattina a digiuno, prima della colazione: aiuta a depurare il fegato, a stimolare l'intestino e facilita così una corretta evacuazione.



VISITA [www.fonteessenziale.it](http://www.fonteessenziale.it)

Numero Verde  
**800-013984**

**FORMATO ESCLUSIVO  
PER LA FARMACIA**





# RILASTIL®

LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.

## PELLE SANA

- Testati per Nickel, Cromo, Cobalto, Palladio, Mercurio\*
- Formule ad elevata tollerabilità testate su pelli sensibili
  - Clinicamente testati • Ipoallergenici\*\*
  - Senza parabeni • Senza derivati del grano
  - Senza coloranti

**PPT®** Photo Protection Theory



- FILTRI SOLARI DI ULTIMA GENERAZIONE
- AZIONE ELASTICIZZANTE
- PREVENZIONE DANNO ATTINICO
- PREVENZIONE SCOTTATURE E MACCHIE
- ANTIERITEMA SOLARE
- TECNOLOGIA WET SKIN
- SENZA GAS PROPELLENTE



## RILASTIL SUN SYSTEM MOLTIPLICA LE DIFESE DELLA PELLE SOTTO IL SOLE.

I solari **Rilastil Sun System** contribuiscono in modo efficace alla prevenzione dei danni fotoindotti e delle loro conseguenze a breve termine (eritemi, allergie e macchie solari) e a lungo termine (danno attinico), dimostrandosi un meccanismo aggiunto di difesa della cute all'esposizione solare.

IN FARMACIA.

\* Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.

\*\* Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.



Prenotare  
viaggio

Riunione

BABY  
SITTER

Chiamare  
LUCA

Rinnovo  
telepass



Soluzioni specifiche  
per fronteggiare  
**STRESS**  
e disturbi correlati

**Stanchezza  
e affaticamento**

---



**Stress  
psico-fisico**

---



**Sonno  
disturbato**

---

**Difficoltà  
di concentrazione  
e memoria**

---



Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. [www.prodottodellanno.it](http://www.prodottodellanno.it) cat. INTEGRATORI MEMORIA E CONCENTRAZIONE

# SOVRACUP E RITIRO REFERTI ASL T01

## Un'ulteriore tessera nel mosaico di servizi in farmacia

**Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino**

Da lunedì 18 aprile è attivo l'accordo tra Farmacie Comunali Torino S.p.A., Federfarma Torino e l'Asl T01 che sancisce la collaborazione tra le parti e la definizione del progetto di estensione alle farmacie del servizio di prenotazione telematica sovracup delle prestazioni specialistiche ambulatoriali e di ritiro referti delle prestazioni di laboratorio analisi. L'accordo (presentato ufficialmente nel corso della conferenza stampa tenutasi il 13 aprile 2016) prevede l'inserimento delle farmacie aderenti tra i luoghi in cui l'utente, residente nell'Asl T01, può recarsi per effettuare le prenotazioni di visite, prestazioni specialistiche ambulatoriali e di diagnostica strumentale ed il ritiro dei referti degli esami clinici attraverso un applicativo informatico, lo stesso utilizzato dagli sportelli Asl T01 nella rete sovracup, che gestisce le agende sul territorio dell'intera provincia.

Il servizio rientra a pieno titolo tra quelli espressamente previsti dalla normativa che dal 2009 al 2013 ha definito nuovi compiti e funzioni assistenziali delle farmacie pubbliche e private convenzionate (D.Lgs. 153/2009), ha individuato le modalità operative dell'erogazione di attività di prenotazione prestazioni di assistenza specialistica ambulatoriale (D.M. 08-07-2011), ha disciplinato l'attività di prenotazione (D.M. 11-12-2012), ha definito le modalità con cui le aziende sanitarie del SSN adottano procedure telematiche per consentire il pagamento online delle prestazioni erogate e la consegna tramite web, posta elettronica certificata e altre modalità digitali dei referti medici (DPCM 08-08-2013).

Quindi, dal 18 aprile, le farmacie aderenti (tra le quali le 20 farmacie comunali dell'Asl T01: FC 1, 5, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 23, 25, 28, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 46) possono effettuare per conto dell'Asl la prenotazione di visite e prestazioni specialistiche ambulatoriali e di diagnostica strumentale ed effettuare la stampa e la consegna del referto degli esami di laboratorio.

### COME SI SVOLGONO PRENOTAZIONE E RITIRO

La prenotazione delle prestazioni prevede le seguenti fasi:

- il farmacista illustra all'utente le modalità di funzionamento del servizio (modalità di disdetta, variazione, ecc.) e prende nota del consenso del cittadino al trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 3, comma 1, lett. a) e lett. e) del DM 8 luglio 2011;
- l'utente consegna l'impegnativa ed esibisce la tessera sanitaria dell'intestatario dell'impegnativa;
- il farmacista, collegandosi via web alla rete sovracup, provvede a gestire la procedura di prenotazione;
- sempre su richiesta dell'utente, il farmacista esegue anche le eventuali disdette o variazioni della prenotazione effettuata precedentemente.

Al momento del ritiro referti:

- il farmacista acquisisce dall'utente il consenso al trattamento dati e il foglio di ritiro referti contenente il PIN generato al momento del prelievo e consegnato da parte del laboratorio analisi all'assistito;
- l'utente esibisce la tessera sanitaria e la carta di identità o documento valido di riconoscimento dell'interessato;
- qualora l'interessato non possa presentarsi personalmente in farmacia per il ritiro del referto, il delegato consegna la delega allegando documento di riconoscimento del delegante;
- il farmacista, sempre collegandosi al servizio online, stampa il referto e lo consegna all'interessato o al delegato.

Con l'accordo firmato da Asl T01, Farmacie Comunali Torino S.p.A. e Federfarma Torino, viene aggiunto un ulteriore tassello al mosaico, tuttora non del tutto completo, della farmacia dei servizi e viene dato compimento a quanto previsto da due documenti caposalda di Farmacie Comunali Torino S.p.A., il Contratto di servizio con la Città di Torino (stipulato a maggio 2009) e la Carta della Qualità dei Servizi.

**A fronte di tale servizio, la farmacia è espressamente autorizzata a chiedere all'utente:**

- una cifra massima di euro 2,00 (IVA compresa) per ogni attività di prenotazione di una singola impegnativa (anche se contenente più prestazioni);
  - una cifra massima di euro 2,00 (IVA compresa) per ogni attività di ritiro referti on line;
  - una cifra massima di euro 3,00 (IVA compresa) per il pacchetto di prestazioni contenente sia l'attività di prenotazione di una singola impegnativa (anche se contenente più prestazioni) che l'attività di ritiro referti on line relativi a quell'impegnativa;
  - una cifra massima di euro 2,00 (IVA compresa) per ogni attività di variazione di prenotazione.
- L'attività di disdetta è invece svolta a titolo gratuito.



# STANCHEZZA, NERVOSISMO E STRESS?



a soli  
€ 9,95



## Magnesio 24

GIORNO

NOTTE

### DOPPIA FORMULA RILASSANTE

CON  
MAGNESIO,  
VITAMINA B6 E MELISSA

Da oggi esiste anche  
**Magnesio24 OROSOLUBILE** in comode bustine  
tascabili da assumere **SENZ'ACQUA**

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

 **Arkopharma**  
www.arkopharma.it



# PILLOLE DI MOVIMENTO

## Un progetto per camminare in salute in città

**Roberto Forte – presidente Farmacie Comunali Torino**

Noi di Farmacie Comunali siamo sempre stati protagonisti di moltissime iniziative di prevenzione e informazione sulla salute delle cittadine e dei cittadini della nostra città. Crediamo fermamente che la prevenzione e l'informazione su un corretto e sano stile di vita siano due pilastri fondamentali di un sistema sanitario efficace e vicino ai problemi e alla vita delle persone.

Crediamo che il ruolo del farmacista in questo sia determinante, grazie alla sua professionalità e all'alto grado di credibilità che possiede nei confronti delle persone che entrano in farmacia, possa e debba farsi promotore di un concetto di salute che si trasformi in benessere.

Per questa ragione abbiamo deciso insieme alla UISP Torino e a Federfarma Piemonte di lanciare questo progetto sperimentale, portare lo sport dentro la farmacia, lo sport inteso come benessere psicofisico e prevenzione. I gruppi di cammino sono

una fantastica opportunità per fare movimento, per migliorare il proprio sistema cardio-respiratorio al contempo cogliendo al volo l'opportunità di socializzare e di scoprire o riscoprire un passo alla volta la nostra bella città.

Nel mese di maggio e di giugno partirà dunque questa sperimentazione con alcune farmacie comunali e farmacie aderenti a Federfarma che ospiteranno **11 partenze di gruppi di cammino** per ognuna delle farmacie gestite e coordinati dagli istruttori di UISP. Inoltre distribuiremo gratuitamente delle offerte con sconti o con ingressi omaggio presso le strutture UISP convenzionate per incentivare la pratica di sport non agonistici, un modo crediamo per contribuire di nuovo al benessere nella nostra città. Tutto garantito sempre dalle migliori professionalità sia all'interno delle farmacie che grazie alla UISP associazione che da oltre 68 anni si occupa della promozione degli sport per tutte e per tutti.

Le farmacie comunali che partecipano al progetto sono state scelte per la loro prossimità ad aree verdi. Informati e iscriviti a uno dei gruppi di cammino!

- **FC 7 - in corso Trapani 150**
- **FC 8 - in corso Traiano 22/E**
- **FC 21 - in corso Belgio 151/B**
- **FC 22 - in via Capelli 47**
- **FC 36 - in via Filadelfia 142**



**LE TUE GAMBE  
STANCHE E PESANTI  
CHIEDONO AIUTO?**



I flavonoidi contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa di **Antistax Compresse** favoriscono il rafforzamento delle pareti delle vene e aiutano la funzionalità del microcircolo. Così le tue gambe possono ritrovare il loro benessere.

Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza, Antistax dedica:

**Antistax Massage Cream**, specifica per il massaggio delle gambe, che idrata e rigenera la pelle.

**Antistax FreshGel - Extra Freschezza**. Grazie al Mentolo e all'Olio essenziale di menta dona alle gambe una freschezza intensa e prolungata.

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

**Ascolta le tue gambe.  
Prenditene cura con**

**Antistax®**



# ARTE... MA NON SOLO

## Un pomeriggio in farmacia tra mosaici e versi de La vie en rose

**Luisa Fabro – farmacista e direttrice farmacia comunale 22**

Venerdì 8 aprile abbiamo organizzato presso la farmacia comunale 22 in Via Capelli 27 un evento diverso dal solito che ha portato l'arte in farmacia.

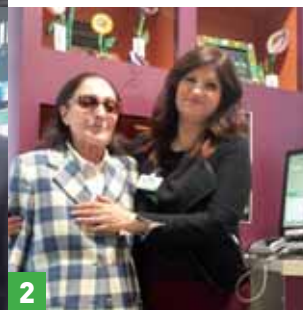
Una bellissima esposizione di opere realizzate dalla mosaicista moderna Anna Fietta che ha partecipato in prima persona all'evento arricchendo di tessere sfavillanti e colorate le vetrine e gli scaffali della farmacia con le sue originali creazioni. Abbiamo distribuito inviti, preparato locandine e sacchetti omaggio per le persone presenti come di consueto in queste occasioni, ma alcuni episodi "spontanei" hanno reso il clima familiare, accogliente e al di là dell'arte e della cultura: abbiamo respirato un'aria di gioiosa partecipazione fatta di manifestazioni d'affetto e stima reciproca con i numerosi clienti. Anna Fietta ha accompagnato a piccoli gruppi i visitatori ad ammirare le opere illustrando le tecniche che hanno permesso la loro realizzazione. Si è creato un bel feeling che ha consentito l'avvicinamento all'arte anche ai meno avvezzi. Il calore umano e l'affetto che sono stati i veri protagonisti della giornata si sono manifestati anche con un "cadeau" originale che ci ha fatto una cliente: la signora Maria Baudo, di nazionalità francese, ha intonato alcune strofe de "La vie en rose". Siccome nei giorni seguenti all'evento sono arrivati numerosi complimenti, ho ritenuto doveroso effettuare a nome mio e delle colleghe un ringraziamento pubblico ad Anna Fietta e a tutti i partecipanti che hanno contribuito con la loro presenza, affetto e simpatia al buon esito dell'evento. In tempi come questi in cui prevale l'individualismo, il fatto di riunire 3 generazioni (c'erano nonni, genitori e nipoti), persone di diversa estrazione sociale, cultura e nazionalità a festeggiare insieme un evento culturale e per di più in farmacia, si commenta da sé. Grazie a tutti.



**1** L'evento, creando un clima salottiero, ha allietato il pomeriggio di numerosi clienti.

**2** La signora Maria Baudo che con l'aria de La vie en rose ha donato una nota pigriana al pomeriggio.

**3** La mosaicista di Ravenna Anna Fietta (al centro) con lo staff della FC 22.



**NUOVO**



# XLS MEDICAL MAX STRENGTH



IL NOSTRO  
**MIGLIOR  
PRODOTTO**  
PER LA PERDITA DI PESO



ALL'INTERNO DELLA CONFEZIONE  
UN PORTA PILLOLE IN OMAGGIO



# A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

## Saletta conferenze della FC 45 in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

### Lunedì 2 maggio - dalle ore 16.30 alle ore 18.30 Igiene dentale per adulti e bambini

Un'esperta, attraverso giochi e simulazioni, insegnerà a grandi e piccini il valore di un gesto corretto di pulizia dentale. Una simpatica festa per i più piccoli allieterà il pomeriggio.

### Venerdì 27 maggio - dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Conferenza: **Introduzione alla Psicointegrazione** con Cecilia Cella, 27enne Infermiera Professionale e Facilitatrice Certificata delle Relazioni d'Aiuto. La Psicointegrazione - da una definizione di Roberto Assagioli, Psichiatra fondatore della Teoria della Psicointegrazione - è "un metodo di auto-formazione e realizzazione psico-spirituale per tutti coloro che non vogliono accettare di restare schiavi dei loro fantasmi interiori e degli influssi esterni, di subire passivamente il gioco delle forze psicologiche che si svolge in loro, ma vogliono diventare padroni del proprio regno interiore".

### Giovedì 9 giugno - dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Conferenza: **L'alimentazione dello sportivo**  
Dopo il travolgente successo dei precedenti incontri, la nutrizionista Gigliola Braga, esperta divulgatrice ormai di casa presso la saletta di via Monginevro, affronterà un tema importante per tutti coloro che - a vario livello - praticano sport e sono interessati a scoprire come raggiungere migliori prestazioni sportive e vivere in benessere.

### Giovedì 16 giugno - dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Conferenza: **Il rilassamento psicofisico**  
Ti senti sopraffatto dalle cose da fare? Senti sempre tensione muscolare? Dormi male? Sei spesso irritabile? Vieni a trovare le risposte grazie alla presentazione tenuta dalla psicologa Loredana Beligni.

## FC 29 in via Orvieto 10/A

### Martedì 17 maggio - dalle ore 12.00 alle ore 18.00 Beauty day

In collaborazione con **Lierac** e con la partecipazione della dottoressa Chiara D'Alonzo. All'insegna del rapporto bellezza-benessere, la giornata si articolerà in vari momenti: per le partecipanti verrà compilata una scheda personalizzata e sarà offerta la degustazione di bevande drenanti.

### Giovedì 26 maggio - dalle ore 10.00 alle ore 14.00 e dalle ore 15.00 alle ore 18.00

#### Una giornata con la dietista

In collaborazione con **dr. SCHÄR**

Informazioni nutrizionali sulle intolleranze alimentari con particolare attenzione al glutine. Un'occasione da non perdere per porre domande e ricevere utili indicazioni grazie alla presenza di un esperto.

## FC 22 in via Capelli 47

### Lunedì 30 maggio

#### Dental day:

#### prendersi cura dei propri denti a tutte le età

**Dalle ore 9.00:** "Ultime novità e tecniche per lo sbiancamento dentale domiciliare" illustrate dalla dottoressa Elisabetta Bauducco. In tale giornata si potrà effettuare una prova gratuita direttamente in farmacia, ricevendo anche uno spazzolino in omaggio.

**Dalle ore 16.30:** "L'importanza di una corretta spazzolatura" è un corso adatto a tutte le età ed è personalizzato, poiché la dottoressa Bauducco segue singolarmente con utili consigli sull'igiene dentale e sulle nuove tecniche di spazzolamento e pulizia.

### Giovedì 9 giugno

#### Tisanococktail

Tisanoreica rivoluziona la frontiera della Mixology e del Bartending con i tisanococktail, freschi drink che racchiudono le virtù salutistiche delle erbe che, mixate agli ingredienti giusti, sprigionano qualità aromatiche straordinarie per la gioia di intenditori e amatori dei cocktail di qualità. Una contaminazione tra l'antica "Decottopia" e la moderna "Mixologia": la risposta italiana in chiave erboristica ai cocktail giapponesi a base di alghe, che trasforma l'aperitivo in un momento di piacevole benessere, grazie agli effetti dei Decottopirici, "cuore verde" della Dieta Tisanoreica e base degli innovativi drink.

**Mattino: 10.30/12.45 - Pomeriggio: 16.30/19.30**

### Venerdì 17 giugno - alle 17.30

#### Estate: difendiamoci dal caldo e dai danni dei raggi UV

La dottoressa Maria Letizia Primo è medico legale e psichiatra, consulente tecnico del giudice presso il tribunale ordinario di Torino, omeopata, osteopata, esperta in nutrizione biologica e medicina estetica olistica e docente A.I.O.T. (Associazione medica italiana di omtossicologia). Durante l'incontro la dottoressa fornirà consigli su come, attraverso la corretta alimentazione, integrazione e protezione si può affrontare l'estate in tutta tranquillità. Al termine verrà offerto un'aperitivo a base di alcuni degli alimenti citati durante la conferenza. È gradita la prenotazione.

## CONSULTABILI ON-LINE TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE E DELLA SALETTA CONFERENZE

Sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it) è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese. Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.



# ERBAVEN<sup>®</sup>

GAMBE SANE

## 4 INNOVATIVE FORMULAZIONI con Troxerutina

Ingredienti naturali utili per:

- **circolazione venosa**  
(Rusco)
- **funzionalità del microcircolo**  
(Centella, Vite rossa, Mirtillo)



- **OVALETTE**
- **FRESH GEL**
- **POCKET DRINK**
- **CEROTTI**



esi.it

## FREE FOOD DELLA FC 29

via Orvieto 10/a

Un ricco e gustoso programma gluten free per il tradizionale appuntamento in occasione della Giornata internazionale della celiachia. **Una settimana di eventi** per godere degli autentici sapori della tradizione e scoprire come dare spazio alla creatività in cucina.

**Martedì 24 maggio - dalle 14.00 alle 17.00**

**Live Show Cooking: la tua creatività diventa dolce, colorata e accattivante**

**Madame Loulou** ci tiene molto alla salute dei suoi consumatori e dedica particolare attenzione alle ricette impiegando ingredienti di alta qualità, scrupolosamente selezionati.

La vasta gamma di prodotti sviluppati incontra diversi gusti, texture e colori e permette di creare sia deliziosi dessert sia appetitosi stuzzichini di qualità con rapidità e semplicità, lasciando comunque libero sfogo alla creatività individuale.

**Mercoledì 25 maggio - dalle 15.00 alle 18.30**

**Insieme per la presentazione delle novità**

**Aglutèn 2016**

da una delle più antiche aziende, con noi a Free Food per la presentazione di tutte le novità, che arrivano da una lunga e storica ricerca sulla produzione di alimenti gluten free.

**Giovedì 26 maggio - dalle 10.00 alle 18.00**

In collaborazione con **Unifarmed**

**Degustazione dei prodotti della Premiata Pasticceria Trinacria**

La vera tradizione ha un sapore unico anche senza glutine:

**i Rustici**, sempre caldi e fragranti con un cuore ricco di sorprese;

**i Primi**, alimento immancabile nella buona tavola siciliana;

**le Pizze**, invidiate e imitate in tutto il mondo;

**il Pane**, elemento fondamentale nella tradizione alimentare siciliana.

**Venerdì 27 maggio - dalle 10.00 alle 19.00**

**Nt Food Nutrifree, la volontà e la passione dell'azienda nell'accogliere le necessità di chi deve seguire diete alternative**

Una giornata dedicata alla presentazione e degustazione della vasta gamma di prodotti realizzati sempre nel rispetto di:

- gusto fatto di materie prime sicure e genuine;
- ricette il più possibili semplici ed equilibrate;
- caratteristiche nutrizionali di rilievo;
- attenzione alla esigenza di vita e praticità del consumatore.

**Sabato 28 maggio - dalle 10.00 alle 12.30**

**Salute ed equilibrio senza glutine**

Scopriamo insieme il gusto di una alimentazione sana ed equilibrata senza glutine anche con uno squisito Hot Dog preparato... in tutte le salse.

**Piaceri Mediterranei** è una linea completa di prodotti senza glutine che permette di scoprire o riscoprire tutti i fantastici sapori della cucina tradizionale italiana.

**Lunedì 30 maggio - dalle 15.30 alle 19.00**

**Giuliani rivoluziona il mondo del senza glutine**

Un pomeriggio per scoprire insieme la vasta gamma di prodotti dai sapori tradizionali senza glutine.

**Martedì 31 maggio - dalle 15.00 alle 18.30**

**Pizze, arancini e cannoli di un'azienda dalla vocazione artigianale**

La tradizione culinaria viene riscoperta da *Siciliatavola* soprattutto nella realizzazione dei piatti preparati seguendo le ricette dei vecchi libri di cucina siciliana e utilizzando esclusivamente prodotti locali lavorati artigianalmente.

**TUTTI GLI APPUNTAMENTI DEI FREE FOOD CONSULTABILI ON-LINE**

Sul sito [www.freefood.it](http://www.freefood.it) è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso i Free Food di Torino e di San Maurizio Canavese.

## FREE FOOD DELLA FC 45

via Monginevro 27/b e presso la saletta adiacente in via Scalenghe 4

**Lunedì 23 maggio - dalle ore 9.30 alle ore 13.00**

**Corso su "Pane e pizza senza glutine"**

Incontro con il grande Chef gluten free Marco Ferrarini

Il costo è di 20 euro. L'iscrizione è obbligatoria.

Per informazioni: Free Food (tel. 011.3852515).

**Giovedì 23 giugno - dalle ore 17.30 alle 19.30**

**Le farine etniche in cucina gluten free: teff, amaranto, quinoa.**

Corso pratico di cucina senza glutine con Andrea Morello - farmacista e cuoco diplomato - per scoprire le particolarità di queste farine, che sapore hanno, come si usano e come accompagnarle accostando il sapore di alcune spezie

La partecipazione prevede il costo di 10 euro.

RUGHE - DETOX - EFFETTO BELLA PELLE  
**MAGNIFICENCE NUIT**  
BALSAMO-GEL LEVIGANTE DETOSSIFICANTE

INNOVAZIONE. Magnificence Nuit, il primo trattamento Lierac che combatte le rughe con una tripla azione detossificante dagli agenti esterni ed un «effetto reset». Fresco come un gel ed efficace come una maschera, la sua texture attiva, ispirata alle sleeping cream asiatiche, rilascia durante tutta la notte i suoi attivi che defaticano la pelle e attenuano i segni del tempo. Dalla prima applicazione la pelle è levigata e defaticata. Notte dopo notte le rughe sono attenuate, la pelle è riposata e ritrova la sua tonicità e luminosità: al risveglio è più bella e uniforme.

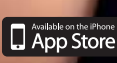
Per la mia pelle, ogni notte  
è un nuovo giorno

INNOVAZIONE  
RESET NOTTURNO



LA BELLEZZA NON HA ETÀ  
**LIERAC**  
P A R I S

IN FARMACIA



Per maggiori informazioni [www.lierac.it](http://www.lierac.it)



## IN BELLEZZA E IN SALUTE



Presso le **Farmacie Comunali** è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up delle consulenti cosmesi **Annalisa Arpino, Monica Capitanio** e **Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.

**Il servizio è completamente gratuito e lo si può prenotare sia in farmacia, sia telefonicamente secondo il calendario pubblicato sul sito [www.fctorinospa.it/calendario](http://www.fctorinospa.it/calendario)**

## SALUTE.GOV: LA MIA PELLE

Un sito ricco di informazioni dedicate alla salute della pelle e alla sua cura dalla corretta esposizione al sole alla prevenzione dei melanomi. Nato all'interno del portale del Ministero della Salute, **"La mia pelle"** approfondisce in modo dettagliato e rigoroso e con un linguaggio divulgativo il panorama di informazioni utili suddivise in quattro macro sezioni: proteggi la tua pelle; controlla i tuoi nei; che cos'è un melanoma; altri tumori della pelle.

Un'area di approfondimento scientifico permette inoltre di scaricare i documenti che illustrano le **Linee guida nazionali** per la diagnosi e cura del melanoma. Interessante per raggiungere anche il pubblico dei piccoli, è il **Gioco dell'oca** dedicato alla consapevolezza della corretta esposizione al sole. Una simpatica occasione per giocare con figli e nipoti trasmettendo loro i concetti base della prevenzione.

Esiste poi una **sezione interattiva** per mettersi alla prova e scoprire qual è il nostro fototipo, se sappiamo quali sono i rischi che possiamo correre, se conosciamo tutte le regole della prevenzione, se abbiamo realmente dimestichezza nel distinguere corrette informazioni da luoghi comuni.



# PROBLEMI GASTROENTEROLOGICI

(Prima parte)

## Dal bruciore di stomaco alla pancreatite

Caterina Ferraris – farmacista FC 38

Come già anticipato dal n.5 di sett/ott 2015 del nostro FarmaCom, l'immane appuntamento con i corsi di aggiornamento, ha concesso ai farmacisti comunali, nel mese di novembre 2015, il privilegio di venire a contatto con una delle Eccellenze Piemontesi in campo medico-sanitario: il Dipartimento di Scienze Mediche Università degli Studi di Torino Azienda Ospedaliero-Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino (presidi Molinette e San Giovanni antica sede).

La professoressa Marilena Durazzo e i dottori Rinaldo Pellicano e Arrigo Arrigoni, nella loro veste abituale di docenti e di clinici, hanno saputo trasferire con chiarezza e competenza una piccola parte del loro vasto sapere ai farmacisti che hanno partecipato al corso, io tra questi. Cercherò di riassumere per i lettori alcuni degli argomenti trattati. L'apparato digerente è costituito dal tubo gastroenterico, che si estende dalla bocca all'ano passando per faringe, esofago, stomaco, intestino tenue e intestino crasso (cieco, colon, retto), e da organi annessi quali pancreas e fegato e da ghiandole deputate alla secrezione di enzimi digestivi. In molti casi, i disturbi dell'apparato digerente possono essere di lieve entità e di facile risoluzione, ma vi sono anche alcune patologie che devono essere riconosciute e curate con tempestività per evitare complicanze o cronicizzazioni. Sono disturbi che frequentemente vengono esposti al farmacista, al quale certo non compete fare diagnosi (attività spettante al medico), ma sicuramente fornire indicazioni igienico-alimentari o, in taluni casi, insistere affinché il paziente consulti con urgenza il proprio medico o ricorra al Pronto Soccorso.

### LA PIROSI

Uno dei sintomi più frequenti, sintetizzato dai Piemontesi con la locuzione "brüsacör" e sperimentato da ognuno di noi in maniera non patologica, ad esempio dopo un pasto abbondante per eccessiva distensione dello stomaco, è la **pirosi**, caratterizzato da bruciore o fastidio (dolore urente) epigastrico o retrosternale che può estendersi fino alla base del collo e/o alla regione interscapolare. Spesso la pirosi è legata al reflusso, ovvero alla risalita e permanenza in esofago del contenuto gastrico, conseguente a un indebolimento

dei meccanismi contenitivi a livello della giunzione esofago-gastrica, come lo sfintere gastro-esofageo che normalmente consente la regolare progressione del bolo alimentare verso lo stomaco e ne impedisce la risalita verso l'esofago.

Quando la pirosi e/o reflusso superano i 3 episodi settimanali per un periodo superiore ai 3 mesi il disturbo assume il carattere di malattia, detta da **Reflusso Gastro Esofageo (MRGE)**. Il 33% della popolazione ne è colpito, con un rapporto maschio/femmina pari a 2:1 o 3:1 e soggetti con elevato indice di massa corporea (MBI) mostrano un più alto rischio di svilupparla.

La forma più frequente di MRGE è la **NERD Non Erosive Reflux Disease**, che ne rappresenta il 60-70% dei casi. È caratterizzata dagli stessi sintomi, ma si differenzia per la completa assenza di lesioni erosive esofagee. Il reflusso è presente ed è documentato dalla PH-metria.

I sintomi della MRGE potrebbero mascherare problemi più gravi, quali ad esempio disordini motori esofagei, colelitiasi (calcoli biliari), ulcera peptica, cardiopatia ischemica, celiachia, ed è quindi basilare una diagnosi differenziale.

Le norme comportamentali che il farmacista può trasferire al paziente al quale è stata diagnosticata la MRGE sono:

- ridurre il peso corporeo;
- evitare pasti abbondanti;
- evitare o ridurre il consumo di cibi ipotonizzanti (grassi, alcol, caffè, the, spezie, cioccolato, bevande gasate);
- evitare di coricarsi subito dopo i pasti;
- astenersi dal fumo;
- alzare la testiera del letto di 20 cm;
- evitare abiti e cinture stretti in vita.

In assenza di sintomi di allarme, la terapia medica può essere effettuata con:

- antiacidi (idrossido di Al/Mg, alginati – neutralizzano la secrezione acida nello stomaco) in 4 somministrazioni giornaliere dopo colazione pranzo e cena e prima di coricarsi;
- antisecretori (inibiscono la secrezione acida dello stomaco):
  - H2 antagonisti (ranitidina);
  - inibitori di pompa protonica PPI (omeprazolo, pantoprazolo, esomeprazolo, rabeprazolo,

lansoprazolo) in una o due somministrazioni giornaliere a stomaco vuoto;

- pro cinetici (favoriscono lo svuotamento dello stomaco: domperidone, clebopride, metoclopramide, levosulpiride) da assumersi 15-20 minuti prima dei pasti;
- sucralfati, protettivi della mucosa gastrica, indicati per chi non tollera o è allergico ai PPI o agli H2 antagonisti.

In presenza di sintomi di allarme, gli approfondimenti usualmente disposti dal medico sono:

- la esofagogastroduodenoscopia, che consente di esaminare direttamente l'interno dell'esofago, dello stomaco e del duodeno. Per questo esame viene utilizzata una sonda particolare, lunga e flessibile, il gastroscopio, che ha il diametro di 1 cm, possiede una telecamera ed è dotata di un sistema di illuminazione. La sonda viene introdotta attraverso la bocca e consente di evidenziare eventuali alterazioni lungo tutto il tratto esaminato e anche di prelevare, in maniera del tutto indolore, piccoli frammenti di mucosa;
- Ph-metria delle 24 ore. Mediante un piccolo registratore portatile collegato a sonde sottili che vengono fatte passare attraverso il naso, si registra la quantità di acido presente nell'esofago, nello stomaco o in entrambi, mentre il paziente svolge le normali azioni quotidiane.

### QUANDO DEGLUTIRE È UN PROBLEMA

La disfagia è una patologia che si manifesta con sensazione di difficoltà al passaggio del bolo alimentare dalla cavità orale allo stomaco. Deve essere sempre indagata perché può essere la manifestazione di gravi patologie organiche. Frequente nell'anziano, può avere conseguenze sulla nutrizione e può complicarsi con aspirazione polmonare di cibi che non sono stati correttamente deglutiti ed essere poi anche causa di mortalità (polmonite ab ingestis). Le cause possono essere ricercate nelle alterazioni del flusso salivare, indotte ad es. dall'uso di farmaci diuretici quali la furosemide, farmaci antistaminici, calcioantagonisti, nell'esofagite da FANS, sali di ferro, difosfonati, nei tumori oro/faringei, nelle patologie neuro/muscolari come ad es. Parkinson, SLA, miastenia grave. Alcuni accorgimenti possono mitigare la disfagia, quale adottare una dieta composta da alimenti facilmente deglutibili anche con l'ausilio di gelificanti; nei casi gravi si ricorre ad un'alimentazione tramite sondino nasogastrico o alla PEG (gastrostomia endoscopica percutanea).

### LA DISPEPSIA

Per dispepsia si intende dolore e/o malessere persistente o ricorrente localizzato all'addome superiore, con senso di cattiva digestione. Può essere organica in presenza di MRGE, ulcera peptica, neoplasie gastriche, litiasi biliare, pancreatite, celiachia e può essere funzionale in presenza di disfunzione della motilità con ritardato svuotamento gastrico, per alterata accomodazione del fondo gastrico dopo il pasto, per alterata sensibilità viscerale, per uso di FANS, per patologie psichiatriche o stress emotivo.

### IL VOMITO: SINTOMO DA INDAGARE

Il vomito è l'espulsione forzata del contenuto gastrico attraverso la bocca. Costituisce un sintomo di allarme e, se non transitorio, deve essere sempre indagato.

Può verificarsi per:

- cause gastroenterologiche infettive (virus, batteri);
- cause gastroenterologiche tossiche in malattie quali ulcera peptica, appendicite, epatite, pancreopatia, celiachia;
- cause non gastroenterologiche iatrogene (es. per accumulo di farmaci quali digossina, antiaritmici, antigottosi, FANS, narcotici, anticonvulsivanti);
- cause non gastroenterologiche metaboliche (gravidanza, disturbi tiroidei, diabete, insufficienza epatica);
- cause varie: affezioni glossofaringee, infarto miocardico, decorso post operatorio, intossicazione alcolica.

Se recente e di breve durata (ore, giorni) è dovuto sicuramente a gastroenterite tossica o virale.

Se esordisce con dolore addominale potrebbe trattarsi di colecistite, pancreatite, colica biliare o infarto miocardico.

Se mattutino: gravidico, da ipertensione endocranica (neoplasia), disordini metabolici.

È molto importante, oltre alla ricerca delle cause, curare i sintomi che sono causa di grande malessere e sofferenza, poiché, il vomito, se non bloccato, può dare squilibri idroelettrolitici, calo ponderale notevole e, nello sforzo ripetuto, lacerazioni della mucosa esofagea.

I farmaci usati sono sintomatici e appartengono alla classe degli antistaminici anti H1 (difenidramina), degli antidopaminergici antiD2 (domperidone, levosulpiride, metoclopramide) e degli antiserotoninergici (ondasetron).





## PROTEGGI LA TUA PELLE, RISPETTA L'OCEANO

Un grande impegno della gamma Solari di Eau Thermale Avène: i Laboratoires Dermatologiques Avène oltre a offrire alla pelle una protezione UVB e UVA ottimale, si impegnano a preservare la biodiversità marina, con una formulazione sviluppata per minimizzare l'impatto sull'ambiente marino.

Scopri di più sull'approccio eco-sostenibile su [www.avene.it](http://www.avene.it) e [benevenutosole.it](mailto:benevenutosole.it).

La gamma inoltre si arricchisce con l'introduzione del **Réflexe Solaire Bambini** studiato per proteggere dall'esposizione solare i nostri piccoli anche quando sono all'aperto in città.

## MASSIGEN MAGNESIO E POTASSIO PER REINTEGRARE LA TUA ENERGIA



Con l'arrivo della bella stagione arriva il caldo, aumentano le attività all'aria aperta e la sudorazione. **Massigen magnesio e potassio** è un integratore che apporta quei sali minerali, persi soprattutto in primavera ed estate, che se non vengono reintegrati possono portare a spossatezza, irritabilità e crampi. In comode buste da 10 grammi **Massigen magnesio e potassio** è da sciogliere in un bicchiere d'acqua, fino a tre buste al dì. Disponibile anche

nella buonissima versione zero zuccheri e senza calorie per chi vuole reintegrare prestando attenzione alla glicemia e alle calorie. Nella versione forte una singola busta apporta l'equivalente di tre bustine del magnesio e potassio classico. Massigen è un marchio Marco Viti Farmaceutici che comprende una linea di integratori di totale produzione italiana.

## LINEA ERBAVEN: 4 PRODOTTI PER GAMBE SANE, FRESCHE E LEGGERE



Per ridurre il senso di pesantezza alle gambe nasce dalla ricerca ESI la nuova linea **ERBAVEN**, composta da 4 prodotti per un trattamento completo. Essi contengono una serie di principi naturali, fra i quali la **Troxeutina**, un flavonoide estratto dai fiori di Sophora japonica: numerosi studi clinici ne hanno dimostrato l'efficacia e la sicurezza. Presentano anche rusco, vite rossa, centella, mirtillo ed altri componenti utili per la funzionalità della circolazione venosa. Due sono i prodotti per

uso interno: **ERBAVEN Ovalette Retard** e **Pocket Drink**. Ad essi si affiancano due prodotti da applicare localmente: **ERBAVEN Fresh Gel** ed **ERBAVEN Cerotti**, i quali, con una tecnologia a rilascio controllato, liberano per 6/8 ore le sostanze naturali direttamente sull'area da trattare. [www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)



## NOVITÀ LIERAC: BODY-SLIM SNELLENT\* GLOBALE RIDUCENTE-TONIFICANTE-SUBLIMANTE

Lierac crea il suo concentrato snellente\*, riducete e sublimante\*\*. Un trattamento a base del complesso Morpho 4D che aiuta ad eliminare le adiposità localizzate e a migliorare l'aspetto della pelle: la silhouette è come rimodellata, i cuscinetti levigati e la pelle visibilmente più bella.

*\*Uso cosmetico che non comporta perdita di peso - \*\*Test in vitro sul principio attivo*



## RILASTIL SUN SYSTEM PER PRENDERE IL SOLE IN SICUREZZA

La linea solare Rilastil dalla protezione molto alta (SPF 50+) è l'unica documentata come **PPT - Photo Protection Theory®** (foto protezione verso il danno attinico della pelle).

La linea è formulata con filtri solari ad ampio spettro UVB-UVA ad alta fotostabilità e Pro-Dna Complex®, una miscela di estratti vegetali ricchi di sostanze antiossidanti e lenitive che: forniscono un'azione anti-aging; proteggono il DNA cellulare; restituiscono idratazione e morbidezza alla cute, stimolandone la rigenerazione; permettono di prevenire il manifestarsi di eritemi, scottature e successive macchie.

Rilastil Sun System sono: senza parabeni e derivati del grano; ipoallergenici; clinicamente, dermatologicamente e microbiologicamente testati; controllati per nickel, cobalto, cromo, palladio e mercurio.



## DEODORANTI KELÉMATA CON ANTITRASPIRANTE SU MISURA

Una vera innovazione dai Laboratori Kelémata: i primi deodoranti ad azione antitranspirante differenziata. Tre diversi indici in base al dosaggio di antitranspiranti per scegliere il deodorante adatto alla propria sensibilità, alle condizioni ambientali e di utilizzo:

- "zero" senza sali di alluminio;
- "dieci" ad azione antitranspirante media;
- "venti" ad azione antitranspirante forte.

I Deodoranti Kelémata sono senza alcool, senza parabeni e con profumo privo di allergeni. Per l'azione idratante e decongestionante dell'Hamamelis virginiana sono

indicati anche per pelli sensibili e dopo la depilazione.

In più una grande novità: il **DEO SOS pocket roll-on**, l'antitranspirante "pronto intervento" da usare in caso di un improvviso aumento della traspirazione. Ideale da portare sempre con sé.

## L'ULCERA PEPTICA

L'**ulcera peptica** è una lesione della mucosa dell'apparato digerente esposta all'azione del secreto acido dello stomaco; la localizzazione più frequente è a livello gastrico (50-70enni) e duodenale (30-40enni), ma può comparire anche nell'esofago, nei casi di reflusso acido dallo stomaco all'esofago stesso. Può colpire il 2-3% della popolazione.

Numerosi sono i fattori, che, se compresenti, possono portare all'insorgenza dell'ulcera: acidi, fumo, alcol, FANS (compreso l'acido acetilsalicilico a basse dosi), *helicobacter pylori*.

Le terapie da seguire sono la sospensione dell'assunzione di FANS, l'eradicazione dell'HP, l'assunzione di antisecretori PPI e H2 antagonisti, antiacidi, sucralfato.

L'ulcera può avere complicanze quali il sanguinamento, sintomo di allarme, nelle sue diverse forme: ematemesi (vomito con sangue rosso vivo o caffeano a seconda del tempo di permanenza nella cavità gastrica); melena (emissione di feci nere picee per la presenza di sangue digerito - indice di sanguinamento alto); stitlicidio cronico che può non essere evidente se non con emocromo o ricerca del sangue occulto nelle feci; rettorragia - emissione di sangue rosso con o senza presenza di feci. Il sanguinamento va indagato a fondo ed il farmacista deve inviare immediatamente il paziente dal medico o al Pronto Soccorso.

## LA PANCREATITE

La **pancreatite acuta** è un processo infiamma-

torio acuto del pancreas (ghiandola deputata alla produzione endocrina di insulina e a quella esocrina di enzimi digestivi), con coinvolgimento variabile della struttura ghiandolare, dei tessuti contigui e di organi e sistemi lontani. La principale causa di pancreatite acuta è rappresentata dai calcoli biliari, seguiti da abuso di alcol e intossicazione da insetticidi organo fosforici, mentre cause infettive sono da ascrivere a virus (citomegalovirus), batteri es TBC, funghi e parassiti; molti farmaci, tra i quali il paracetamolo, anche a lunga distanza dall'assunzione possono essere chiamati in causa. Si manifesta con dolore epigastrico, distensione addominale, nausea, vomito, febbre e necessita di un tempestivo intervento medico, con ricovero e assistenza ospedaliera.

La **pancreatite cronica** si ha per danno irreversibile con distruzione del tessuto esocrino e/o endocrino della ghiandola. Il 70-90% delle cause sono da ricercarsi nel consumo di alcol, il restante 10-30% può essere dovuto a cause genetiche, metaboliche, ostruttive, autoimmuni o a farmaci. L'insufficiente secrezione di enzimi pancreatici provoca sintomi dolorosi addominali accompagnati da diarrea. La terapia sostitutiva con enzimi pancreatici dovrà essere effettuata per tutta la vita ad ogni ingestione di alimenti (1-2 capsule di pancrelipasi 10.000 U.I. durante ogni pasto e 1 ad ogni spuntino).

Oltre all'insufficienza esocrina, si manifesta tardivamente (anche dopo 10-20 anni) anche quella endocrina con insorgenza di diabete mellito.



[da destra] la dottoressa Ferraris Caterina con lo staff della FC 38: la magazziniera Patrizia Fratepietro; le farmacistesse Natalina Zappavigna e Sholeh Moghaddami; il direttore Luciano Terlizzi.

IN CASO DI MAL DI TESTA, MAL DI DENTI O DOLORI MESTRUALI

# ENANTYUM

AGISCE VELOCEMENTE CONTRO IL DOLORE.

IN CASO DI  
DOLORE INTENSO  
ANCHE A  
STOMACO  
VUOTO.



Nella forma adatta alle tue esigenze.

È un medicinale a base di Dexketoprofene Trometamolo che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 10/09/2015.

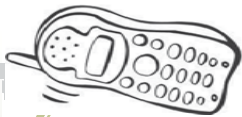


**SEI NELLA SITUAZIONE DI FRANCESCO?**

"...Mi chiamo Francesco, ho 48 anni e due figli: il primo va alle superiori e il prossimo anno vorrebbe andare all'Università, il secondo fa le medie. Mio papà ha 79 anni. Due mesi fa è stato colpito da un ictus che l'ha reso infermo e non autosufficiente. Parla a fatica, è disorientato, non sempre è capace di fare programmi sul proprio futuro e di capire cosa succede nel presente. In più ha una paralisi delle gambe e non è più capace a camminare. Due settimane dopo il ricovero in ospedale, i medici l'hanno trasferito in una casa di cura e di riabilitazione. Adesso mi hanno comunicato che a fine settimana lo dimettono dalla struttura e di iniziare a cercarmi un ricovero privato... si tratta di una spesa 3mila euro al mese! Da quando me l'hanno detto sono sconvolto e disperato. Io non posso accudire mio papà, non sono in grado di occuparmene e non posso permettermi di pagare un'assistenza privata né a casa, né in struttura. Che cosa posso fare?..."

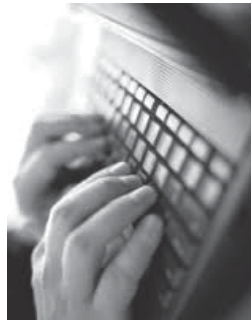
...FRANCESCO PUO' RIFIUTARE LE DIMISSIONI FINO A QUANDO L'ASL NON ASSICURERA' LE PRESTAZIONI AL DOMICILIO O IN UNA RSA. LEGGI QUESTO VOLANTINO PER SAPERE COME FARE.

**INFORMAZIONI E CONSULENZE GRATUITE**



Rivolgersi a:  
**FONDAZIONE PROMOZIONE SOCIALE onlus**  
 via Artisti 36, 10124 Torino  
 telefono: 011.8124469  
 sito internet:  
[www.fondazionepromozionesociale.it](http://www.fondazionepromozionesociale.it)  
 indirizzo e-mail:  
[info@fondazionepromozionesociale.it](mailto:info@fondazionepromozionesociale.it)

Sul sito internet si trova il fac-simile della lettera di opposizione alle dimissioni da ospedali e case di cura con le istruzioni di compilazione e le indicazioni per ottenere le cure socio-sanitarie domiciliari, la frequenza del centro diurno e il ricovero



Sul sito sono presenti anche notizie sempre aggiornate e materiale per la promozione e la tutela dei diritti degli anziani malati cronici non autosufficienti, delle persone colpite dal morbo di Alzheimer o altre forme di demenza senile, da disabilità intellettiva grave o da disturbi psichiatrici rilevanti e limitata autonomia.



**CAMPAGNA INFORMATIVA PER IL DIRITTO PIENAMENTE ESIGIBILE IMMEDIATAMENTE ESIGIBILE ALLE CURE SOCIO-SANITARIE**

**DEGLI ANZIANI MALATI CRONICI NON AUTOSUFFICIENTI E DELLE PERSONE CON MORBO DI ALZHEIMER O ALTRE DEMENZE SENILI**



**Bastano 20 euro di spese postali per opporsi alle dimissioni e ottenere la prosecuzione delle cure a cui hanno diritto i malati ricoverati in ospedali e case di cura ...**

**INFORMAZIONI IMPORTANTI DA CONSERVARE E DIVULGARE A PARENTI E CONOSCENTI**

## OPPOSIZIONE ALLE DIMISSIONI CONTINUITÀ DELLE CURE SOCIO-SANITARIE

**PER NON FARSI INGANNARE DA FALSE NOTIZIE ED ACCEDERE AL RICOVERO O ALLE CURE A CASA**

Gli anziani malati cronici non autosufficienti e le persone colpite da morbo di Alzheimer o altre forme di demenza senile, residenti in qualsiasi zona del nostro Paese, hanno il diritto pienamente e immediatamente esigibile alle cure socio-sanitarie domiciliari, semi-residenziali e residenziali, ovvero al ricovero in Rsa (sentenza 36/2013 della Corte costituzionale).

Per questi malati sono prioritarie le prestazioni domiciliari. Pertanto in base alle leggi vigenti le Asl ed i Comuni devono fornire loro i seguenti interventi di loro competenza: prestazioni mediche e infermieristiche, ricovero nei casi di emergenza, frequenza di un centro diurno, rimborso forfettario delle spese vive sostenute per le prestazioni domiciliari di «aiuto infermieristico e assistenza tutelare alla persona» (articolo 54 della legge 289/2002) svolte da assistenti familiari, parenti, volontari...

In ogni caso, la legge consente ai parenti di questi malati di opporvi alle dimissioni da ospedali e case di cura private convenzionate con la spesa di 20 euro (per l'invio di alcune lettere raccomandate) e di richiedere e sempre ottenere in

base alle leggi in vigore la continuità terapeutica fino a quando non è sottoscritto con l'Asl un impegno per le prestazioni domiciliari.

Nei casi in cui, per qualsiasi motivo, non è praticabile il rientro a domicilio,

gli anziani malati cronici non autosufficienti e le persone con demenza senile hanno il diritto al trasferimento, a cura e spese dell'Asl, dall'ospedale e/o casa di cura convenzionata ad una Rsa (Residenza sanitaria assistenziale) o un'analogia struttura convenzionata con l'Asl.




ATTENZIONE: ACCETTARE LE DIMISSIONI DA OSPEDALI E DA CASE DI CURA PRIVATE CONVENZIONATE DI UNA PERSONA MALATA CRONICA NON AUTOSUFFICIENTE INCAPACE DI PROGRAMMARE IL PROPRIO FUTURO, SIGNIFICA SOTTRARRE VOLONTARIAMENTE IL PAZIENTE DALLE COMPETENZE DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE E ASSUMERE SU DI SÉ TUTTE LE RELATIVE RESPONSABILITÀ, COMPRESI QUELLE PENALI E GLI ONERI ECONOMICI CONSEGUENTI ALLE CURE CHE DEVONO ESSERE FORNITE AL MALATO.

Per la degenza in Rsa, previamente autorizzata per iscritto dall'Asl, il ricoverato non autosufficiente deve contribuire al pagamento della sola quota alberghiera in relazione alle risorse economiche calcolate sulla base delle norme sull'Isee, Indicatore della situazione economica equivalente.

L'eventuale integrazione economica va richiesta all'Ente gestore delle attività socio-assistenziali. La quota sanitaria - almeno 50% della retta totale - è a carico dell'Asl. La retta alberghiera non può essere superiore a quella sanitaria.






Abbiamo  
tutti lo stesso  
desiderio.  
Andare dove  
i nostri sogni  
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché  
ognuno di noi possa vivere i propri  
sogni, fornendo l'accesso a cure  
di qualità a 7 miliardi di persone.  
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori  
informazioni o visita [Mylansalutemigliore.it](http://Mylansalutemigliore.it)

Una salute migliore  
per un mondo migliore  
7MLD:1

 **Mylan**  
Seeing  
is believing



# MASSIGEN<sup>®</sup>

quando **CALDO** e **STANCHEZZA** ti buttano giù

## MAGNESIO e POTASSIO



**FA RIFIORIRE  
LE TUE ENERGIE**



**ZERO  
ZUCCHERI  
SENZA CALORIE**

**FORTE  
TRE VOLTE PIÙ  
CONCENTRATO**



**Marco Viti**



**Kelémata**

VIRGINIANA

# I deodoranti con antitranspirante su misura

NOVITÀ ESCLUSIVA

**DEO  
SOS**

**POCKET ROLL-ON  
ANTITRASPIRANTE  
PRONTO INTERVENTO®**



SPRAY NO GAS



ROLL ON



DEO CREMA

# CAMMINIAMO CON IL NORDIC WALKING

## Sport completo, adatto a tutti e... poco costoso

**Alma Brunetto – sportiva, giornalista sportiva collabora con la rivista Camminare e con La Stampa**

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità c'è una regola, diventata anche uno slogan per stare in salute, almeno "10000 passi al giorno". Una cifra che tradotta in chilometri corrisponde a 7. Potrebbero sembrare tanti, ma in realtà se paragonata al quotidiano non lo è. Una casalinga tra scendere a buttare la spazzatura e fare le pulizie domestiche riesce a farne almeno 5000, poco più di 3 km. Ma questa regola diventa dura per chi pratica il "divining" o meglio ancora per coloro che l'unico sport che conoscono è quello del pollice, per utilizzare il telecomando tv. I sedentari compiono una media di 2000 passi e basterebbe veramente poco per incrementare l'esercizio fisico e beneficiarne: fare una fermata di autobus a piedi, accompagnare i bambini a scuola senza l'uso dell'automobile, non utilizzare gli ascensori, ma le scale, tutto fatto con regolarità giornaliera. Sarebbe già un bel passo avanti per la salute.

Se praticare movimento quotidiano con metodo, abbinato ad una corretta alimentazione, può dare grandi risultati, il nordic walking - una camminata naturale e dinamica con l'uso funzionale di due bastoncini - diverte.

Il nordic walking o camminata nordica è nato negli anni Trenta in Finlandia, per dare la possibilità agli atleti della nazionale finnica di fondo, di proseguire i loro allenamenti anche senza la neve. Ma in Italia la disciplina si è affacciata negli anni Sessanta, quando i fondisti azzurri di Franco Nones iniziarono a praticare un nordic walking ancora ai primordi. Saranno gli anni Novanta a dare un volto definiti-

vo nel nostro paese alla camminata importata dai paesi scandinavi. Per praticarlo in modo corretto e ottenerne i massimi benefici si deve eseguire la giusta tecnica e soprattutto utilizzare i bastoncini del nw e non quelli da trekking e scegliere un paio di scarpe adatte. Non ci resta che partire e capire come funziona...

### BASTONCINI E "RULLATA"

In questo percorso ci accompagnerà Marco Boninsegna, presidente del Nordic Walking Volpiano ([nordicwalkingvolpiano.com](http://nordicwalkingvolpiano.com)), un'associazione molto attiva che può contare ogni settimana sulla presenza di nuovi frequentatori e iscritti al gruppo. La loro palestra di allenamento è la Vauda, diventata - grazie a loro e alla collaborazione di altri gruppi - un importante punto di riferimento per camminatori e biker. Dal 2009 i percorsi della bella riserva naturale sono stati mappati e segnalati con appositi cartelli gialli e il NWV cura ed effettua un'opera di monitoraggio dell'area.

«È fondamentale sapere che, nel nordic, i bastoncini vengono usati in modalità di spinta e non in appoggio - spiega Boninsegna - quindi se il movimento non viene eseguito correttamente non si ottengono benefici ed è importante all'inizio affidarsi a istruttori qualificati. Come anticipato, i bastoncini da nordic non sono quelli da trekking. La differenza più evidente è il lacciolo: nel nw ha sempre un sinistro e un destro ed è facile sganciarlo dall'impugnatura tramite il sistema click and go, che permette di avere le mani libere quando è necessario. La forma del

### VANTAGGI DELLA REGOLARE PRATICA DEL NW

- Si consuma un 20/30% rispetto alla camminata normale.
- Si coinvolge il 90% della muscolatura.
- Incrementa l'ossigenazione dell'intero organismo.
- Mantiene in esercizio resistenza, forza, mobilità, coordinazione.
- Scioglie le tensioni nella zona delle spalle e della nuca (la zona cervicale).
- È un efficace antistress, perché scarica le tensioni negative accumulate.
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura.
- Genera un buon esercizio cardiocircolatorio.
- Rinforza il sistema immunitario.
- Migliora la postura e favorisce la mobilitazione della colonna vertebrale.
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere.





foto: www.saludymovimiento.es

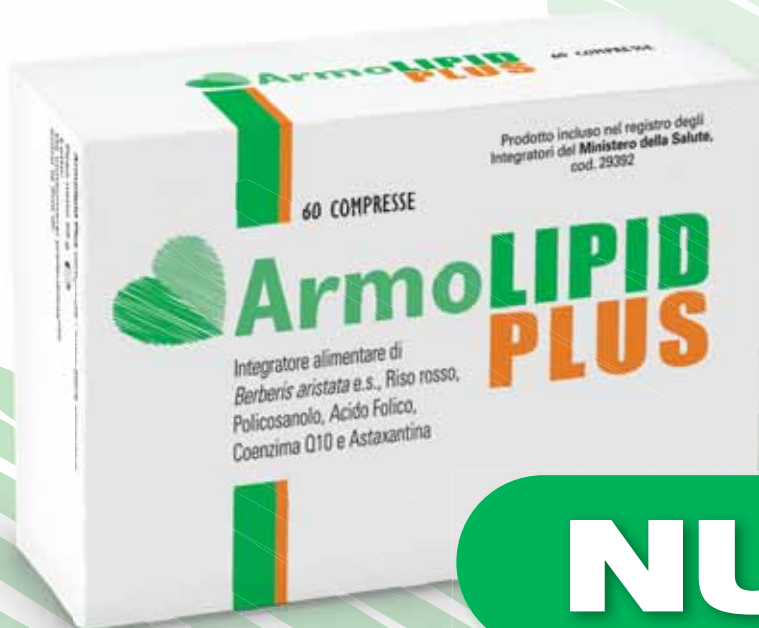
lacciolo è come un guantino, che permette di avere sempre ben saldo il bastoncino e di riprenderlo immediatamente dopo ogni spinta. Sul mercato è presente una vasta gamma di modelli, materiali e prezzi e la scelta deve essere oculata e soprattutto consigliata da un istruttore competente. Se la scelta dei bastoncini è importante, per l'abbigliamento ci si può orientare su tessuti tecnici traspiranti da modulare a seconda delle condizioni meteo. In genere giacche e pantaloni devono garantire la massima libertà di movimento e non provocare irritazioni causate da sfregamento. Le scarpe sono, come nel caso dei pneumatici per l'auto, basilari e non devono avere una suola troppo rigida, per permettere al piede di effettuare "la rullata". Anche i calzini fanno la loro parte e devono essere elastici, traspiranti e perfettamente aderenti al piede, se inadeguati possono causare fastidiose vesciche. Il nordic walking si può praticare ovunque, l'importante è compiere una rullata completa, appoggio del tallone - rullo sul metatarso - spinta dell'alluce: il massimo è al mare sulla sabbia ed è sconsigliabile sull'asfalto, è più difficile e richiede maggiore concentrazione e non perdona se la tecnica è lacunosa. I benefici della camminata nordica coinvolgono il 90% dei muscoli del corpo, non solo le gambe e i glutei, ma anche la parte superiore che comprende braccia, spalle e pettorali».

### Salute, riabilitazione e prevenzione

«La camminata che arriva dal nord è sempre più utilizzata in ambito non solo salutistico - prosegue Boninsegna - ma anche riabilitativo e preventivo. Recenti studi scientifici e sperimentazioni dimostrano che le donne operate di tumore al seno, i diabetici e i pazienti affetti dal morbo di Parkinson ne traggono grandi vantaggi, con un'attività opportunamente modulata secondo la potenzialità del singolo. La peculiarità di questo sport è di mantenere il benessere con un costante allenamento e favorisce il coordinamento e l'equilibrio. Nel caso delle donne operate al seno serve ad un più rapido recupero fisico e psicologico. In particolare, il movimento alternato delle braccia con l'uso dei bastoncini, aiuta l'articolazione della spalla e a limitare il ristagno della linfa nel braccio, causato dall'intervento ed è un valido supporto psicologico perché fatto in gruppo. I pazienti diabetici riescono ad ottenere un migliore controllo della glicemia, diminuendo l'uso dell'insulina e con la rullata del piede si combattono le alterazioni causate dalla patologia. Per le persone colpite dal Parkinson, il nw è utile all'insorgere dei primi sintomi, offrendo un coordinamento e un equilibrio, per rallentare la progressione». È facile, economico e divertente, ma fatto con esperti istruttori. La bella stagione è il momento giusto per iniziare!



# ArmoLIPID PLUS



**NUOVO**

**Confezione  
da 60  
compresse**

**2 MESI DI TRATTAMENTO  
MAGGIORE CONVENIENZA**

# EAU THERMALE Avène



## Un doppio impegno.

I Laboratoires Dermatologiques Avène offrono alla pelle una protezione UVB e UVA ottimale e si impegnano a preservare la biodiversità marina:

- un minimo di filtri solari per una elevata tollerabilità
- sistema filtrante fotostabile
- formule sviluppate per minimizzare l'impatto sull'ambiente marino

## Solari

«Proteggi la tua pelle,  
rispetta l'oceano»



SKIN PROTECT  
OCEAN RESPECT

Un approccio eco-sostenibile

Per maggiori informazioni [www.avene.it](http://www.avene.it) e [www.benvenutosole.it](http://www.benvenutosole.it)



Création: SYMBIOSE - Photo: and Co./Getty

Laboratoires dermatologiques  
Avène  
PARIS



# POLLINI E ALLERGIE

Arriva la primavera: che disperazione!

Cristiana Ivaldi – Arpa Piemonte

La parola allergia è un lemma coniato dal pediatra austriaco Clemens von Pirquet nel 1906 dal greco *ἀλλεργία*, composto da *ἄλλος* cioè “altro” e da *ἔργον* ossia “attività, azione, reazione”, quindi letteralmente significa “reazione anormale”. Si riferisce infatti ad un’alterata reattività immunologica, verso svariate sostanze come pollini, polveri, muffe, alimenti, farmaci e prodotti vari. **La prevalenza delle malattie allergiche in tutto il mondo è drammaticamente in aumento**, sia nei paesi occidentali che nei paesi in via di sviluppo. Queste malattie comprendono l’asma, la rinite, l’anafilassi, l’allergia a farmaci, l’allergia alimentare, l’allergia al veleno di insetti, l’eczema, l’orticaria e l’angioedema. Questo aumento della prevalenza è particolarmente problematico nell’età pediatrica. Diverse società scientifiche stimano in Europa una prevalenza di patologie allergiche del 10-20%, con un trend in crescita negli ultimi anni.

In Italia l’allergia colpisce circa il 10 % di tutta la popolazione e rappresenta ormai la terza causa tra le malattie croniche (fonte Istat).

Le allergie sono caratterizzate da una risposta infiammatoria agli allergeni locale o sistemica.

I sintomi principali sono:

- **Naso:** rigonfiamento delle mucose nasali starnuti e secrezione liquida (**rinite allergica**).
- **Occhi:** arrossamento e prurito della congiuntiva

(**congiuntivite allergica**).

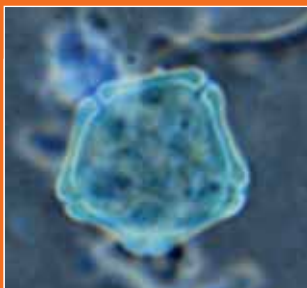
- Quasi sempre questo sintomo si presenta in concomitanza della **rinite allergica** e prende il nome di **oculorinite allergica**.
- **Vie aeree inferiori:** irritazione, broncocostrizione, attacchi d’**asma**.
- **Pelle:** dermatite allergica come eczemi, orticaria, neurodermite (parzialmente) e **dermatite da contatto**.

## LE POLLINOSI

Una particolare forma di allergia è quella causata dai **pollini**.

Le pollinosi sono allergie stagionali, dipendenti dai periodi di fioritura e dalla liberazione del polline nell’aria. Se ne distinguono in genere tre tipi:

- 1) la “**pollinosi precoce o pre-primaverile**”, che si manifesta tra gennaio e marzo, causata da pollini di alberi, quali ad esempio l’ontano, il nocciolo, i carpini, la betulla, il pioppo.
- 2) la “**pollinosi estiva**” (aprile-luglio con una breve ripresa a settembre) dovuta ai pollini di piante erbacee, soprattutto alle graminacee (comprese quelle che vanno a costituire il fieno), ma anche ad alberi come l’olivo (soprattutto nelle regioni meridionali).
- 3) la “**pollinosi estivo-autunnale**” invece è dovuta soprattutto a pollini di Composite (ambrosia, tarassaco, assenzio, margherite).



Polline di Betulla  
al microscopio elettronico

Il termine polline è stato coniato da Linneo (naturalista svedese artefice della nomenclatura botanica binomia) e deriva dal latino “pollen” che vuol dire “farina fine”. I pollini sono gli elementi maschili (gametofiti) a cui è affidato il compito di fecondare gli ovuli femminili delle piante. Il processo di impollinazione comincia quando il polline si libera dalle antere per raggiungere con varie modalità i gametofiti femminili che si trovano negli ovuli.

Le dimensioni dei granuli di polline variano, a seconda della specie, da un minimo di 10 µm come nelle Urticaceae ad un massimo di 200 µm (Pinaceae). L’impollinazione può avvenire con varie modalità in base ai fattori che sono implicati nel trasporto del polline, e si distinguono tre

tipi di impollinazione: la prima è quella dipendente dal vento, la seconda dall’acqua e la terza dagli animali, questa avviene soprattutto grazie agli insetti.

I pollini più allergenici sono quelli prodotti da piante arboree, erbacee e selvatiche, prive di fiori. Per tali specie l’impollinazione è affidata alle correnti d’aria e al vento e non al trasporto da insetti.

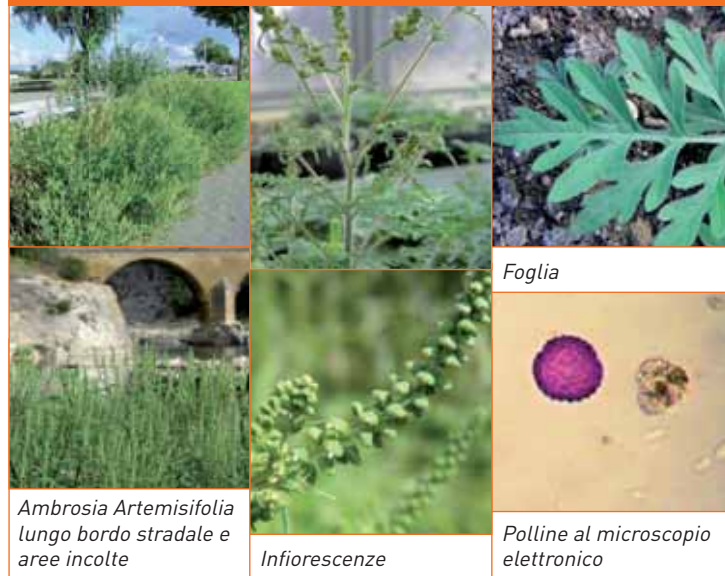
**I pollini sono prodotti in grandi quantità da tali tipologie di piante, hanno dimensioni molto ridotte e rimangono sospesi in aria per lunghi periodi di tempo e possono anche essere trasportati a distanze elevate (qualche centinaio di chilometri).**

**FATTORI CHE INFLUENZANO LA PRESENZA DI POLLINE IN ATMOSFERA**

- le condizioni climatiche del periodo che precede la fioritura perché condizionano la data di inizio del fenomeno
- le condizioni meteorologiche (vento, turbolenza dell'aria, pioggia, umidità ed irraggiamento) perché influiscono sulla fluttuazione della concentrazione atmosferica del polline

**Il cambiamento climatico, dovuto al riscaldamento dell'atmosfera, modifica le normali condizioni di impollinazione** e facilita la diffusione di particolari specie di piante in aree geografiche in cui prima non esistevano. Negli ultimi anni si riscontrano fioriture più precoci e prolungate, e una maggior diffusione dei pollini sia in senso qualitativo che quantitativo. In questi ultimi trent'anni, in Italia e in Europa, è incrementata notevolmente la distribuzione geografica delle piante allergeniche.

Nell'Italia settentrionale i pollini di Graminaceae sono quelli che danno la maggiore frequenza di sensibilizzazione (60%). Inoltre nelle nostre regioni negli ultimi decenni si sono ormai insediate stabilmente alcune specie di origine esotica, molto invasive, come l'Ambrosia Artemisifolia, che ha un elevato potere sensibilizzante in un gran numero di individui e induce reazioni allergiche anche gravi, soprattutto attacchi di asma. Dal 2002 Arpa Piemonte ha attivato una **Rete di Monitoraggio dei pollini allergenici a livello regionale**, in collaborazione con l'Università di To-



Ambrosia Artemisifolia lungo bordo stradale e aree incolte

Infiorescenze

Foglia

Polline al microscopio elettronico

rino, con 6 stazioni, di cui 5 collocate in aree urbane nei capoluoghi di provincia e una (Omegna - lago Maggiore) situata in un'area di particolare interesse per le caratteristiche climatiche e vegetative. Settimanalmente viene prodotto un bollettino dei pollini allergenici che viene pubblicato ed è consultabile sul sito istituzionale [www.arpa.piemonte.it/bollettini](http://www.arpa.piemonte.it/bollettini), e diffuso attraverso molteplici canali mediatici. Dal 2013 sono anche disponibili i calendari pollinici, consultabili sul sito di Arpa che illustrano l'andamento annuale delle concentrazioni per le diverse famiglie polliniche. La disponibilità di **bollettini pollinici** e del **calendario pollinico** rappresenta un supporto importante sia per i pazienti allergici che per gli allergologi per impostare le terapie e attuare misure preventive rispetto all'esposizione.



Nocciolo

Infiorescenze

Frutto

Polline al microscopio elettronico

Arpa		BOLLETTINO POLLINI ALLERGENICI						
BOLETTINO N°	DATA EDIZIONE	PERIODO	AMBITO GEOGRAFICO	STRUTTURA CARICHI	AMBITO TERRITORIALE			
12/2016	31/03/2016	settimane	06/04/2016	Università di Torino	Torino e zone limitrofe			
STAZIONE DI TORINO								
Periodo di osservazione dal 21/03/2016 al 27/03/2016								
Famiglie	lan	mar	mer	gio	ven	sab	dom	Tendenza
ACERACEAE				B	B	B	B	B
BETULACEAE	B	B	B	B	B	B	B	↑↑↑
CHENOPHYTACEAE								↑↑↑
COMPOSITAE								↑↑↑
ASTRACEAE								↑↑↑
CORYLACEAE	B	B	B	B	B	B	B	B
CUPRESSITACEAE				B		B	B	B
EUPHORBACEAE								↑↑↑
FAGACEAE								B
GRAMINEAE				B		B	B	B
ULMACEAE		B	B	M	M	M	A	B
PIACEAE								↑↑↑
PLANTAGINACEAE								↑↑↑
RUTACEAE								B
POLYGONACEAE								↑↑↑
SALICACEAE				B		B	B	B
Urticaceae						B	B	↑↑↑



**FARMACI GENERICI:  
UNA**

*scelta*

**CHE FA BENE A  
TUTTI**

**Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.**

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

**Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.**



**GENERICI PER *SCELTA***

[www.docgenerici.it](http://www.docgenerici.it) | [facebook.com/docgenerici](https://facebook.com/docgenerici)







OGNI GIORNO, IL TUO GIORNO MIGLIORE



La scelta di Claudio Marchisio



La scelta di Nicole Kidman



SCOPRI LA LINEA COMPLETA DI INTEGRATORI PER IL TUO BENESSERE.



swisse.it

# Supradyn® ricarica

La ricarica di energia  
efficace e completa.

Integratore alimentare con 13 vitamine  
e 9 minerali con **Coenzima Q10**.



## AL TEATRO CARIGNANO PROTAGONISTE LE PIANTE

Lunedì 30 maggio 2016 è il primo giorno della cosiddetta "Green week", settimana ricca di iniziative per ricordare al pubblico la necessità di rispettare e proteggere l'ambiente, che si conclude domenica 5 giugno con la Giornata mondiale dell'Ambiente.

Quest'anno il Centro di Competenza per l'Innovazione in Campo Agro-ambientale Agroinnova dell'Università di Torino desidera contribuire alla "Green Week" con una iniziativa volta a fare conoscere al pubblico alcune problematiche ambientali, legate ai temi affrontati dal Centro nelle sue ricerche, attraverso uno spettacolo che, nel Teatro più suggestivo di Torino, vede esibirsi artisti da sempre impegnati in campo ambientale e porta le testimonianze di professionisti affermati.

L'evento proposto prende il nome dal progetto europeo Emphasis, coordinato da Agroinnova nell'ambito del programma Horizon 2020. Agroinnova si occupa di salute delle piante e lavora, nell'ambito di un ampio partenariato internazionale, per proteggere le colture agrarie dagli attacchi di patogeni, che spesso giungono da paesi lontani, anche come conseguenza dei cambiamenti climatici. La serata permette di fare conoscere al pubblico, con un format originale, il ruolo che la salute delle piante ha nella tutela dell'ambiente.

Protagoniste: le piante, come ornamento, come fonte di cibo, come bene ambientale da proteggere.

«Questo spettacolo – come spiega la professoressa Maria Lodovica Gullino direttore di Agroinnova – intende dare un piccolo contributo per sensibilizzare le persone alla necessità di tutelare il nostro patrimonio agricolo e forestale: curare le piante e far sì che possano crescere in buona salute è oggi una necessità, per poter garantire alle generazioni future un mondo migliore».



Lunedì 30 maggio - ore 21.00 -  
Teatro Carignano.  
Ingresso libero e gratuito sino a esaurimento posti. Ritiro biglietti presso il teatro dalle ore 20.00.

## LE PIANTE: UNA RISERVA INESAURIBILE DI PRINCIPI ATTIVI

L'industria alimentare genera quantità non trascurabili di sottoprodotti di natura organica di vario genere, derivanti dalla trasformazione delle produzioni vegetali e animali. Per quanto riguarda i sottoprodotti di origine vegetale, questi prevedono un'ampia possibilità di applicazione, anche in ambito diverso da quello alimentare. Ad esempio nel settore cosmetico, può essere interessante lo sfruttamento di sottoprodotti di origine vegetale potendo tra l'altro giungere alla formulazione di prodotti a elevato valore aggiunto. Questo è uno degli esempi dai quali si evince come le piante rappresentino una riserva inesauribile di risorse utili al benessere dell'uomo, dell'animale e dello stesso ambiente. Una elevata percentuale della ricerca mondiale è basata sulle piante e sulla individuazione di principi attivi funzionali in ambito

medico, alimentare, cosmetico, agricolo e veterinario. Se ne parla nella tavola rotonda **Le piante: una riserva inesauribile di principi attivi per l'industria dei prodotti naturali**, organizzata dal Corso di Laurea di Tecniche erboristiche dell'Università di Torino. Natura e biodiversità, oggi più che mai, a fronte dell'enorme sfruttamento di tali risorse devono essere difese e preservate per le future generazioni. Da qui nasce l'idea di avere, a chiusura del convegno, una relazione che delinea l'importanza e la ricaduta che avrà il protocollo di Nagoya sulla ricerca e sull'industria del settore.

16 maggio ore 9.30 – 13.00  
Ala polifunzionale  
Piazza del Popolo 29 - Savigliano (CN)





## Una marcia in più per combattere stanchezza, spossatezza, eccessiva sudorazione.

### Straordinaria Promozione

Scarica l'App smartLOGO   
inquadra la promo, trovi la farmacia più vicina.



\*Promozione valida  
nelle Farmacie aderenti  
fino ad esaurimento scorte.

**PROVALO!  
FUNZIONA**



Nuovo gusto dell'estate!

Il fresco e dissetante energetico  
con estratto di Tè Verde  
AZIONE ANTIOSSIDANTE-TONICA

Reidratante energetico  
per bambini e ragazzi

**MG.KVIS**  
IDROSALINO-ENERGETICO

Una fonte di energia. Una risorsa per l'organismo.

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

**SPECIALE  
STIPSI?**

## Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia  
c'è **Dimalosio Complex**  
il regolatore  
dell'intestino.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALCKAMED In Farmacia





# MAL DI TESTA E DOLORE ROVINANO LE VOSTRE GIORNATE?

POTETE PROVARE



## SI SCIOLGIE IN BOCCA

✓ SENZA  
ACQUA

✓ PRATICO ANCHE  
FUORI CASA

Nurofenteen è una pratica compressa che si scioglie in bocca all'aroma di limone che offre sollievo da mal di testa, mal di denti, dolori mestruali. Può essere assunto senz'acqua e grazie al suo blister pre-tagliato è pratico da portare con sé quando serve, anche quando si è fuori casa.

# NUROFENTEEN





# Imidazyl. Pronto sollevò per i tuoi occhi.



**ANCHE IN MONODOSE  
SENZA CONSERVANTI**

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl  
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

**Collirio Imidazyl  
a base di nafazolina nitrato**

**RECORDATI OTC**



# TERZO TEMPO

## Promuovere il benessere per prevenire il disagio

Terzo Tempo è un'impresa sociale gestita da un gruppo eterogeneo di specifiche professionalità, che ha come ambiti privilegiati d'intervento l'educazione, la consulenza psicologica, la cultura, lo sport.

L'oggetto del nostro intervento è volto al benessere, alla cura, alla crescita e all'ascolto della singola persona (bambino, ragazzo, gruppo-famigliare) così come all'attenzione per il clima relazionale e al vissuto, inteso come esperienze di crescita e di socializzazione, di tutti i soggetti in relazione fra loro. Partendo da tale prospettiva, la nostra mission si pone come obiettivo generale di sostenere le famiglie nelle loro funzioni educative, per salvaguardarne l'ambiente nel quale dovranno convivere e crescere i propri figli. La nostra visione si basa su un approccio di tipo preventivo e di potenziamento delle risorse già esistenti, mettendo a disposizione servizi cooperativi nei quali la famiglia, il singolo e il gruppo, sono parti attive nella risoluzione dei propri bisogni siano essi di carattere educativo che informativo. Condividiamo la convinzione che non si debba più porre lo sguardo esclusivamente sulle situazioni di disagio conclamato, ma che sia necessario tentare una più ambiziosa promozione della salute e di occasioni di benessere sociale diffuso in forma preventiva rispetto alle situazioni di disagio. Operiamo quindi in diversi e diversificati contesti sociali, educativi, culturali e sportivi portando, con un ventaglio di differenti servizi, la nostra metodologia comune.

### Adolescenza come risorsa

Terzo Tempo, ente capofila della gestione del **Centro d'Ascolto per giovani e adolescenti Aria** ha avviato un **ciclo di seminari rivolti a famiglie con figli adolescenti e operatori del settore**.

Il ciclo d'incontri, dal titolo **"Adolescenza come Risorsa"**, mira a portare una visione innovativa del periodo adolescenziale, da sempre connotato come un fase "critica" del ciclo di vita, mettendo in luce quelle che sono le risorse che gli adolescenti hanno a disposizione per affrontare i compiti di sviluppo caratteristici dell'età, ed evidenziando le modalità attraverso cui gli adulti di riferimento - genitori o educatori - possono sostenerli e valorizzarli.

Ciò che crea il fil rouge innovativo di questi seminari è l'idea che l'adolescenza stessa possa

costituire di per sé una risorsa importante per l'evoluzione della famiglia e della stessa società. Per approfondire queste tematiche importantissimo sarà il ruolo dei partecipanti agli incontri che saranno chiamati a interagire con i relatori.

Gli incontri si tengono **dalle ore 17.30 alle 19.30** presso il **Polo della Salute in corso San Maurizio 4 a Torino. La partecipazione è gratuita** ma è necessaria la prenotazione attraverso il sito [www.arianetwork.it](http://www.arianetwork.it). I seminari saranno **disponibili in diretta streaming all'indirizzo:**

<https://www.youtube.com/channel/UCUCPJipM1t3nJIFa9txjxA>

### Per informazioni:

011.81 26 637 - [aria@comune.torino.it](mailto:aria@comune.torino.it)



### 26 maggio: Stupefacenti giovani.

#### Riflessioni su ragazzi e sostanza

*Relatore:* Jacopo Dalai - psicologo, psicoterapeuta.

*A cura di:* Associazione Culturale Episteme.

### 30 giugno: Fare insieme per re-stare insieme

*Relatori:* Ezio Dema - vicepresidente AICS nazionale; Gabriele Moroni - responsabile Sviluppo Associativo ARCI nazionale.

*A cura di:* AICS - Comitato Provinciale di Torino.

### 27 ottobre: Mondi paralleli: le relazioni degli adolescenti fra il mondo degli adulti e quello dei pari

*Relatore:* Elena Scapolla - psicologa, psicoterapeuta.

*A cura di:* Cooperativa Terzo tempo Educazione Cultura e Sport.

### TERZO TEMPO

Cooperativa Sociale Sportiva Dilettantistica - onlus

Via Po, 7 - 10124 Torino

Telefono: 011.8129503 / 2386380

Fax: 011.8396572



**RILASTIL SUN SYSTEM**  
spray

**-50%**

~~€ 23,50~~  
**€ 11,75**



**AVÈNE BAMBINO 50+**  
Spray

**-50%**

~~€ 19,00~~  
**€ 9,50**

**AVÈNE SOLARE 50+**  
Crema



**-50%**

~~€ 23,90~~  
**€ 11,95**

## LINEA MAG



**TAGLIO PREZZO su tutta la linea MAG, MAG2, NOTTE, MENTE ATTIVA**

**-20%**

**SWISSE**  
Multivitaminico Uomo-Donna  
30 compresse



**NOVITÀ**

**€ 14,90**

**ENANTYUM 25 mg**  
20 compresse rivestite con film



**-20%**

~~€ 9,50~~  
**€ 7,60**

**ACUTIL LAVORO**  
12 bustine



**-20%**

~~€ 12,90~~  
**€ 10,30**

## STILLA

**DECONGESTIONANTE**  
8 ml unidose



**-20%**

~~€ 8,40~~  
**€ 6,70**

**BENESSERE**  
10 ampolle



**-20%**

~~€ 9,90~~  
**€ 7,90**

**STILLA DAY**  
Acido ialuronico



## RIMEDI STAGIONALI

**ENERZONA OMEGA3 RX**  
120 capsule da 1 gr



**-20%**

~~€ 56,70~~  
**€ 45,36**

**RINAZINA ANTIALLERGICA**  
Spray nasale 15 ml



**-15%**

~~€ 11,60~~  
**€ 9,90**

**DRENAX FORTE**



**-20%**

Disponibile anche nei gusti Ananas e Goji

~~€ 23,80~~  
**€ 19,00**

**SOMATOLINE COSMETIC**  
Snellente 7 notti



**-20%**

~~€ 51,50~~  
**€ 41,20**

**BODY FIBRA GUSTO PERA O ESOTICO**  
12 buste da 60 ml



**-20%**

~~€ 11,90~~  
**€ 8,90**

**INOLACT**  
bustine o compresse



**-35%**

~~€ 12,00~~  
**€ 7,80**



**ENTEROGERMINA 2 MILIARDI/5 ML**  
20 flaconcini



**-20%**

~~€ 14,00~~  
**€ 11,20**

**CODEX 5 MILIARDI**



**-20%**

20 capsule rigide  
~~€ 17,50~~  
**€ 14,00**



# RIMEDI STAGIONALI

## CYS-CONTROL

**SARCODYN**  
21 bustine

**MOVIAL PLUS**  
30 capsule

**URTO**  
20 capsule

**500**  
60 capsule

**URTO**  
6 bustine



**-30%**

**-29%**

**-20%**

~~€ 25,00~~  
€ 17,50

~~€ 27,00~~  
€ 18,90

~~€ 28,00~~  
€ 19,90

~~€ 16,90~~  
€ 13,50

~~€ 19,90~~  
€ 15,90

~~€ 8,90~~  
€ 7,10

## CENTELLASE

**VITAL GAMBE**  
crema gel cosmetica

**30 mg**  
compresse

**INTEGRA PLUS**  
14 buste  
da 4 gr

## PROCTOLYN

**POMATA**  
USO RETTALE  
tubo da 30 gr



**-25%**

**-20%**

~~€ 12,50~~  
€ 9,38

~~€ 15,00~~  
€ 11,25

~~€ 17,00~~  
€ 13,60

~~€ 9,50~~  
€ 7,60

## ALLPRESAN

**Crema schiuma**

**Crema schiuma per piedi**

## PROCTOFLAN

**CREMA**

**DETERGENTE**

**BAMBINA**

## GYNO-CANESTEN

**PROTETTIVO**

**LENITIVO**



**-30%**

**-25%**

**-20%**

~~€ 16,90~~  
€ 11,80

~~€ 17,80~~  
€ 12,46

~~€ 13,42~~  
€ 10,00

~~€ 9,95~~  
€ 7,46

~~€ 8,90~~  
€ 7,10

## EUCLOINTIMA

**Detergente Intimo**  
200 ml

## SAUGELLA

**Dermoliquido**

## PLAKOUT

**Collutorio**

## EMOFORM

**WHITE**  
denti più bianchi

**ALIFRESH**  
controllo alito fresco



**-43%**

**-10%**

**-21%**

**-29%**

**-8%**

~~€ 7,90~~  
€ 4,50

~~€ 9,90~~  
€ 8,90

~~€ 8,20~~  
€ 6,50

~~€ 6,90~~  
€ 4,90

~~€ 2,95~~  
€ 2,71

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

Offerte valide dal 1° Maggio al 30 Giugno 2016 o fino ad esaurimento scorte



# Le promozioni pensate per te da FARMA<sub>COM</sub>

CONTRO PRURITO  
E LACRIMAZIONE ECCESSIVA



PER OCCHI SECCHE E IRRITATI



PER OCCHI STANCHI E ARROSSATI



OPTREX ACTIMIST  
SPRAY PER OCCHI  
10 ml

€ 13,99

NUROFENTEEN  
12 COMPRESSE  
ORODISPERSIBILI  
200 mg



€ 6,32

NUROFEN  
12 COMPRESSE RIVESTITE



€ 3,52



€ 6,64



FROBEN  
GOLA  
0,25%  
COLLUTORIO  
Fiacone da 160 ml

€ 7,70



FROBEN GOLA  
0,25 %SPRAY  
Fiacone da 15 ml

€ 7,40



FLORVIS GG  
PROBIOTICO  
12 bustine

ALL'ACQUISTO DI UNA CONFEZIONE  
UNA IN OMAGGIO

€ 9,90

VOLTADVANCE  
BUSTINE da 25 mg



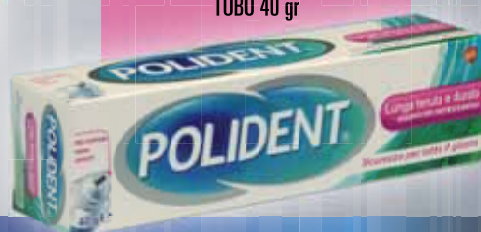
€ 6,90



VOLTAREN  
EMULGEL 1% GEL  
TUBO da 120 gr

€ 9,90

POLIDENT FISSATIVO  
CREMA ADESIVA PER DENTIERA  
LUNGA TENUTA E DURATA  
TUBO 40 gr



€ 6,90

Le promozioni hanno validità dal 1 maggio al 30 giugno 2016 o fino ad esaurimento scorte