



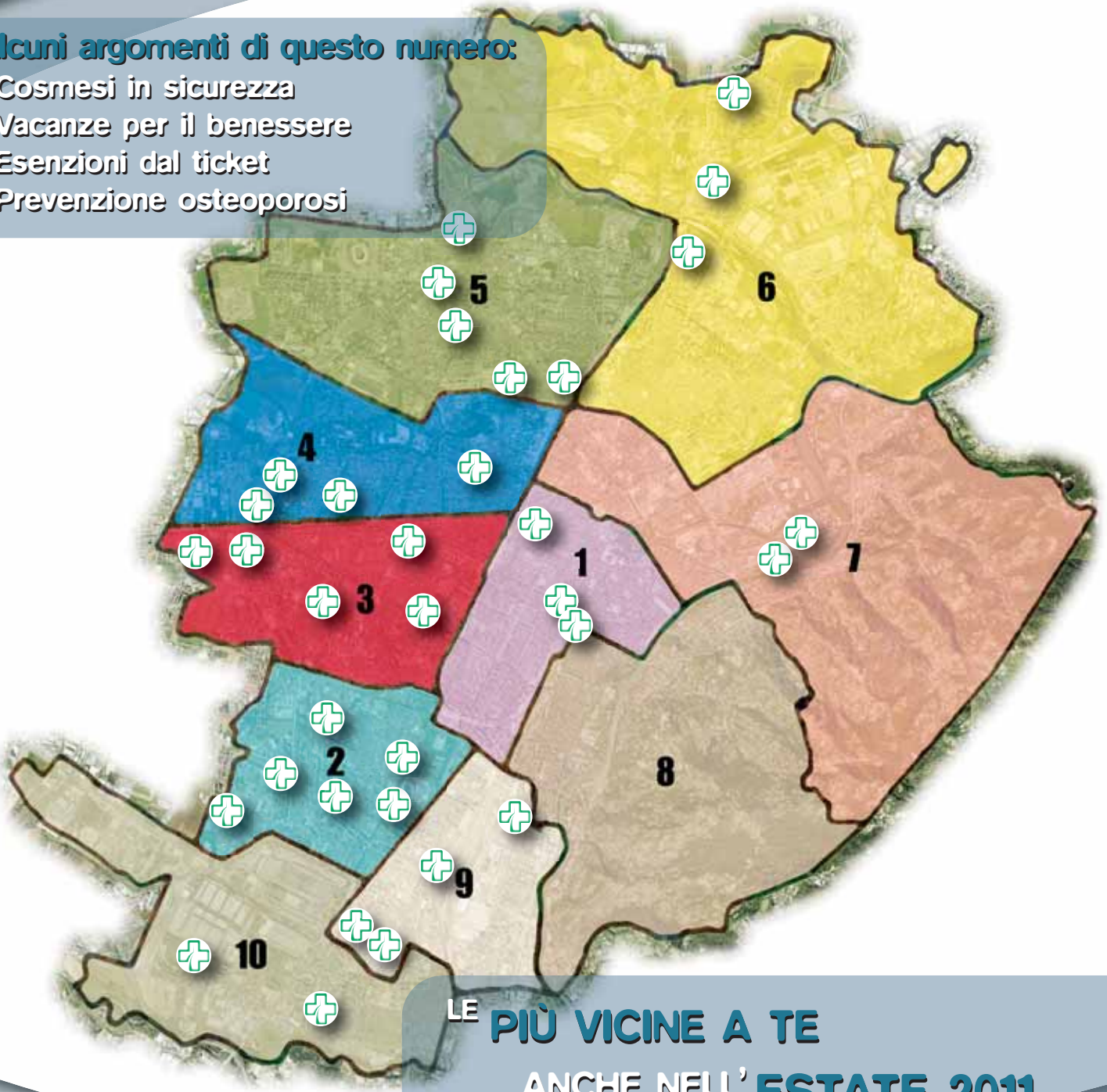
FARMA⁺COM

Enterogermina®
2 MILIARDI/5ml

Alcuni argomenti di questo numero:

- Cosmesi in sicurezza
- Vacanze per il benessere
- Esenzioni dal ticket
- Prevenzione osteoporosi

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - Anno V - Numero 4 - Luglio/Agosto 2011



FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2011



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

*Gli Orari
delle tue Farmacie
sul cellulare!*

FARMACIA	TELEFONO	ORARIO		
		MATTINA	POMERIGGIO	
1	C.so Orbassano 249	011.39.00.45	9:00-12:30	15:00-19:30
2	Via Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	Via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	Via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	C.so Trapani 150	011.335.27.00	8:30-19:30	
8	C.so Traiano 22/e	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	C.so Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-12:30	15:00-19:30
10	Via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	Via Lanzo 98/g	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	C.so Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	Via Negarville 8/10	011.347.03.09	9:00-19:30	
15	C.so Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	C.so V. Emanuele 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	Via Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	Via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	C.so Belgio 151/b	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	Via Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:45	15:15-19:30
23	Via G. Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	Via Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	Stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	C.so Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	Via Orvieto 10/a	011.25.94.60	9:00-13:00	15:30-19:30
33	Via Isernia 13/b	011.739.98.87	9:00-13:00	15:00-19:00
35	Via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	Via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:30-12:30	15:30-19:30
37	C.so Agnelli 56	011.324.74.58	8:45-12:30	15:15-19:30
38	Via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	Via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	Via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	Via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	Piazza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:30	
44	Via Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	Via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-12:30	15:00-19:30
46	P.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-13:30	14:30-19:00

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

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



Cari lettori,

la tanto attesa estate è arrivata.

Come ogni anno la piacevolezza della stagione porta con sé anche alcuni aspetti meno gradevoli, soprattutto per chi resta in città ad agosto. Numerosi negozi abbassano le serrande e molte delle comodità a cui si è normalmente abituati sono temporaneamente sospese.

In situazioni di salute, benché fastidiosi, questi eventi possono essere considerati lievi disagi.

Al contrario per coloro che si trovano in situazioni di difficoltà, quali quelle legate alla malattia e all'età avanzata, anche una modifica alla quotidiana routine può costituire un problema significativo.

Anche l'acquisto di un farmaco, che richieda la ricerca della farmacia aperta più vicina, può trasformarsi in una impresa di non semplice risoluzione.

Conoscendo le necessità degli anziani, dei malati, delle loro famiglie e di coloro che li assistono, abbiamo pensato di offrire un piccolo e pratico strumento realizzando un "paginone" dedicato alle farmacie comunali aperte durante i mesi di luglio e agosto.

Una carta della città di Torino che mostra ove sono dislocate le 34 Farmacie Comunali, due tabelle che sintetizzano i vari servizi attivi nelle singole farmacie in riferimento ai turni di apertura durante luglio e agosto, la suddivisione rispetto alle Circoscrizioni, tutti gli indirizzi. Ecco un piccolo aiuto per essere sempre vicini a chi ha necessità di un medicinale, ma anche di un consiglio da un farmacista di fiducia.

A questa pubblicazione, si affiancano i tradizionali ausili attivi tutto l'anno: il sito web e il Qr Code che durante l'estate possono dimostrarsi ancor più utili per evitare lunghe camminate nella calura estiva.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

**Bellezza e salute,
un binomio da difendere** P. 3

**Esate 2011: test gratuito
per conoscere la qualità
delle nostre ossa** P. 5

**Le più vicine a te
anche nell'estate 2011** P. 7

**Entriamo in Farmacia
Le Farmacie Comunali
aperte a Luglio e ad Agosto** P. 8

L'Approfondimento

Le qualità dei farmaci generici P. 11

Tranquillità in Italia per l'E.coli P. 14

In vacanza sulle acque più limpide P. 15

Salute & Società

Esenzioni dal ticket P. 17

Psicologia & Benessere

Vacanze senza stress P. 19

Omeopatia

La qualità in Medicina omeopatica P. 25

Cosmesi

Microcamera e tintarella P. 29

Appuntamenti

La salute "in Comune" 2011 P. 35

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

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero
Davide Casalini, Francesca Lo Curto,
Alberto Margonato, Federica Riccio,
Alessio Sandalo e il Polo Cittadino
della Salute

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

Stampa Tipografia Sosso

Tiratura 18.000 copie

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

Gambe pesanti?

Metodo Ruscoven

Funziona dentro,
funziona fuori.



- Trattamento completo
- Convenienza
- Guida pratica con consigli utili e informazioni



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

www.aboca.it



Bellezza e salute, un binomio da difendere

LE FARMACIE COMUNALI PRECURSORI DELLA CAMPAGNA REGIONALE

Come previsto dalla nuova normativa della farmacia dei servizi, l'importanza del ruolo della farmacia nell'ambito delle campagne di prevenzione è evidenziato e confermato dai continui coinvolgimenti in iniziative istituzionali.

Dalla più classica informazione sulle principali patologie alle campagne con forte impatto sociale anche attraverso lo screening di fasce di popolazione particolarmente a rischio: numerose e varie sono le iniziative all'interno delle quali il farmacista viene chiamato, in qualità di operatore sanitario, a essere partner.

In questi mesi ha preso il via la campagna di educazione sanitaria

“Se giochi con la bellezza ti giochi la salute” avviata dalla Regione Piemonte nell'ambito di un progetto finanziato dal Ministero della Salute per informare sui possibili rischi dei prodotti cosmetici e di alcuni trattamenti estetici e promuovere il loro corretto e sicuro utilizzo. Sempre più spesso, infatti, si presentano casi di manifestazioni cutanee, dermati-

Semplici regole quotidiane

Ogni giorno usiamo almeno sei cosmetici, ma spesso lo facciamo senza pensare che potrebbero essere dannosi per la nostra salute.

Per evitare rischi, valgono alcune regole generali:

- leggere sempre attentamente le etichette;
- non utilizzare cosmetici scaduti, alterati o che potrebbero essere stati contaminati;
- interrompere l'utilizzo in presenza di arrossamenti, irritazioni o altri sintomi;
- non utilizzare prodotti importati illegalmente che non sono stati creati per il mercato italiano.

ti da contatto irritative e allergie ecc. dovute a un utilizzo improprio dei cosmetici o ad acquisti incauti.

La campagna è rivolta anche ai clienti delle farmacie, chiamate a garantire la massima diffusione del materiale informativo che si propone di orientare i consumatori a un uso e un acquisto più consapevoli.

La campagna regionale dedicata al tema della cosmesi sicura evidenzia l'importanza e la lungimiranza della scelta intrapresa oltre un anno fa da Farmacie Comunali spa con l'iniziativa di fornire un servizio gratuito di consulenza cosmesi e *make-up*, che si avvale anche di una microcamera utile a determinare alcuni parametri importanti di pelle e capelli e consigliare il trattamento più adatto (vedi articolo a pagina 29).

Se giocate con la bellezza, vi giocate la salute.

Bellezza italiana.
I cosmetici che non presentano avvertenze e funzioni in italiano sono fregati e possono contenere sostanze nocive vietate nel nostro paese.

Occhie al grasso.
I prodotti di trucco a prezzi troppo bassi rispetto alla quantità potrebbero essere contraffatti e contenere sostanze pericolose.

Trocce a freddo.
Il calore dissolva i cosmetici e favorisce lo sviluppo di microrganismi nocivi.

Effetti miracolosi.
I cosmetici non sono farmaci e possono migliorare il benessere di chi li usa e può nascondere pericoli per la salute.

Piccola è meglio.
Scegli una confezione piccola: una confezione troppo grande porta a manipolazioni di più e produce, consentendo la crescita di germi.

Qualità sostanziate.
Sono gli ingredienti a fare la qualità, non la pubblicità.

Abbronzature pericolose.
Scegli i cosmetici prima di fare lampade abbronzanti, perché alcuni additivi e trattamenti estetici fatti da alcuni cosmetologi glieli rischi per la salute perché la loro azione non è controllata dagli organi di vigilanza.

Piccola è pelle.
Pezzi, saponi e trattamenti estetici fatti da alcuni cosmetologi glieli rischi per la salute perché la loro azione non è controllata dagli organi di vigilanza.

Leggi l'etichetta.
Controlla sempre cosa contiene un prodotto prima di acquistarlo.

Profumi fastidiosi.
Alcuni componenti delle fragranze sono tra le cause principali di dermatite allergica. Per questi più a rischio è soprattutto l'indicazione della presenza sull'etichetta.

Cosmetici irritanti.
Se presenti sintomi di dermatite allergica dalla cute nella zona di applicazione di cosmetici, fermati immediatamente a un medico.

Crema su misura.
Scegli pelle e datti un consiglio con cura e i cosmetici e i trattamenti adatti al tuo corpo.

REGIONE PIEMONTE
www.regione.piemonte.it/sanita

Non c'è cura senza cuore
Sistema Sanitario Regionale del Piemonte

bellisicuri

FARMACIE COMUNALI

Progetto finanziato dal Ministero della Salute
a favore di collaborazioni con le associazioni di categoria artigiane

Il materiale realizzato in occasione della campagna reca anche il logo di Farmacie Comunali Torino spa, che è parte attiva nell'iniziativa

Rafforza le tue naturali difese a 360°



Integratore alimentare
Contiene 20 bustine
orosolubili da 2,5 g ciascuna

- FORMULA INNOVATIVA
AD AMPIO SPETTRO D'AZIONE
- PER ADULTI E BAMBINI
- IN PRATICHE BUSTINE OROSOLUBILI
- MOLTO GRADEVOLE

Immunovis Polidefense

è l'immunomodulante polivalente studiato per aiutare l'organismo non solo nel periodo invernale ma in tutti i casi in cui le difese dell'organismo risultano indebolite.



**PLANTA
MEDICA**

PLANTA MEDICA s.r.l.

Via della Libertà, 37 bis - 06010 Pistrino di Citerna (PG) - www.plantamedica.it



Estate 2011: test gratuito per conoscere la qualità delle nostre ossa

Anche quest'anno l'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A., nell'ambito del proprio impegno statutario di prevenzione sanitaria e informazione, mette a disposizione dell'utenza, nei mesi di luglio e agosto, la possibilità di effettuare **gratuitamente presso le 34 farmacie comunali il Test con Ultrasonometria ossea**, un test facile e sicuro: in quindici secondi, inserendo il piede nudo nell'apparecchiatura, sarà possibile ricevere un risultato immediato circa la massa e la qualità dell'osso esaminato.



*È importante tenere sotto controllo
la salute delle nostre ossa*

Perché questo impegno? Perché l'osteoporosi è una malattia a rilevanza sociale, che non presenta sintomi, ma si manifesta solamente attraverso i suoi effetti, ossia le fratture, ed è quindi importante uno screening che possa evidenziare una situazione di rischio osteoporosi, per l'avvio precoce alle strutture mediche, al fine di contenere gli effetti negativi della malattia e rallentarne l'evoluzione.

La calendarizzazione della presenza dell'apparecchio presso le farmacie comunali è riportata nel box qui sotto. Prenotatevi!

Calendario presenze apparecchio per test ultrasonografico osteoporosi

Luglio	F.C.	Indirizzo	Agosto	F.C.	Indirizzo		
lunedì	4	5	via Rieti 55	lunedì	1	1	c.so Orbassano 249
martedì	5	10	via Asinari di Bern. 134	martedì	2	24	via Bellardi 3
mercoledì	6	13	via Negarville 8/10	mercoledì	3	44	via Cibrario 72
giovedì	7	20	via Ivrea 47	giovedì	4	7	c.so Trapani 150
venerdì	8	21	c.so Belgio 151/b	venerdì	5	8	c.so Traiano 22/e
lunedì	11	22	via Capelli 47	lunedì	8	4	via Oropa 69
martedì	12	23	via Reni 155	martedì	9	2	via Slataper 25/bis
mercoledì	13	25	c/o FF.SS. Porta Nuova	mercoledì	10	12	c.so Vercelli 236
giovedì	14	28	c.so Corsica 9	giovedì	11	15	c.so Traiano 86
venerdì	15	29	via Orvieto 10/a	venerdì	12	9	c.so Sebastopoli 272
lunedì	18	33	via Isernia 13/b	martedì	16	19	via Vibò 17/b
martedì	19	37	c.so Agnelli 56	mercoledì	17	25	c/o FF.SS. Porta Nuova
mercoledì	20	40	via Farinelli 36/9	giovedì	18	35	via Cimabue 8
giovedì	21	42	via XX Settembre 5	venerdì	19	36	via Filadelfia 142
venerdì	22	41	via Degli Abeti 10	lunedì	22	38	via Vandalino 9/11
lunedì	25	22	via Capelli 47	martedì	23	17	c.so Vittorio Em. 182
martedì	26	46	p.zza Bozzolo 11	mercoledì	24	45	via Monginevro 27/b
mercoledì	27	43	p.zza Statuto 4	giovedì	25	44	via Cibrario 72
giovedì	28	42	via XX Settembre 5	venerdì	26	7	c.so Trapani 150
venerdì	29	5	via Rieti 55	lunedì	29	11	via Lanzo 98/g
				martedì	30	4	via Oropa 69
				mercoledì	31	12	c.so Vercelli 236

Canesten Unidie

**combatte le micosi
con una sola applicazione
al giorno.**



TRIPLICE EFFETTO CONTRO:

- **Funghi**
- **Batteri**
- **Infiammazione**

**Contro le micosi:
Canesten Unidie**





Le più vicine a te anche nell'estate 2011

APERTURA E SERVIZI DELLE FARMACIE COMUNALI A LUGLIO E AGOSTO

L'estate non porta solo problemi di calura, ma anche quello di reperire, specialmente nelle urgenze, un servizio farmaceutico il più vicino possibile al proprio domicilio.

Farmacie Comunali Torino spa vuole fornire un'informazione dettagliata, segnalando ai lettori di FarmaCom le **farmacie comunali aperte nei mesi di luglio e agosto, suddivise per Circostrizione**, al fine di offrire un servizio utile e completo. Nelle pagine successive, potete trovare la carta di Torino con l'indicazione grafica e l'indirizzo delle 34 farmacie comunali e dei servizi disponibili. È doveroso ricordare le due farmacie che svolgono il servizio seguendo orari particolari:

- la **farmacia comunale 25, sita nell'atrio di Porta Nuova** è comunque un riferimento costante in quanto **sempre aperta, con orario continuato dalle 7.00 alle 19.30, 365 giorni l'anno**, comprese quindi anche le festività e il periodo estivo;
- la **farmacia comunale 21 di corso Belgio 151/b presta servizio serale e notturno dalle 19.30 alle 9.00** tutti i giorni dell'anno ad eccezione del periodo di ferie, che per quest'anno 2011 coincide con le quattro settimane dall'1 al 28 agosto; la farmacia quindi potrà essere utile per le necessità di coloro che rimangono in città nel mese di luglio.

Informazioni sui servizi prestati e sui turni giornalieri delle farmacie comunali vengono riportate anche sul sito internet di Farmacie Comunali Torino spa.



Inoltre, per un'ulteriore reperibilità, le Farmacie Comunali di Torino hanno realizzato un **Qr code** per gli orari delle 34 farmacie. Nella pagina degli orari in ogni numero della rivista, trovate il **Qr code** che, seguendo le istruzioni riportate di seguito, vi permette di visualizzare e **salvare sul vostro cellulare gli orari e l'indirizzo di tutte le 34 farmacie comunali cittadine**.

Inoltre, cliccando poi sul nome della singola farmacia, è possibile conoscere anche il suo numero di telefono. Ogni volta che si vorrà sapere quale sia la farmacia aperta e secondo quale orario, basterà controllare sul cellulare. Il **Qr code** connette il mondo delle Farmacie

Comunali costantemente con l'utenza, fornendo un servizio di grande utilità per chi ha necessità di reperire in tempi brevi una farmacia aperta senza avere un punto di consultazione nelle vicinanze.





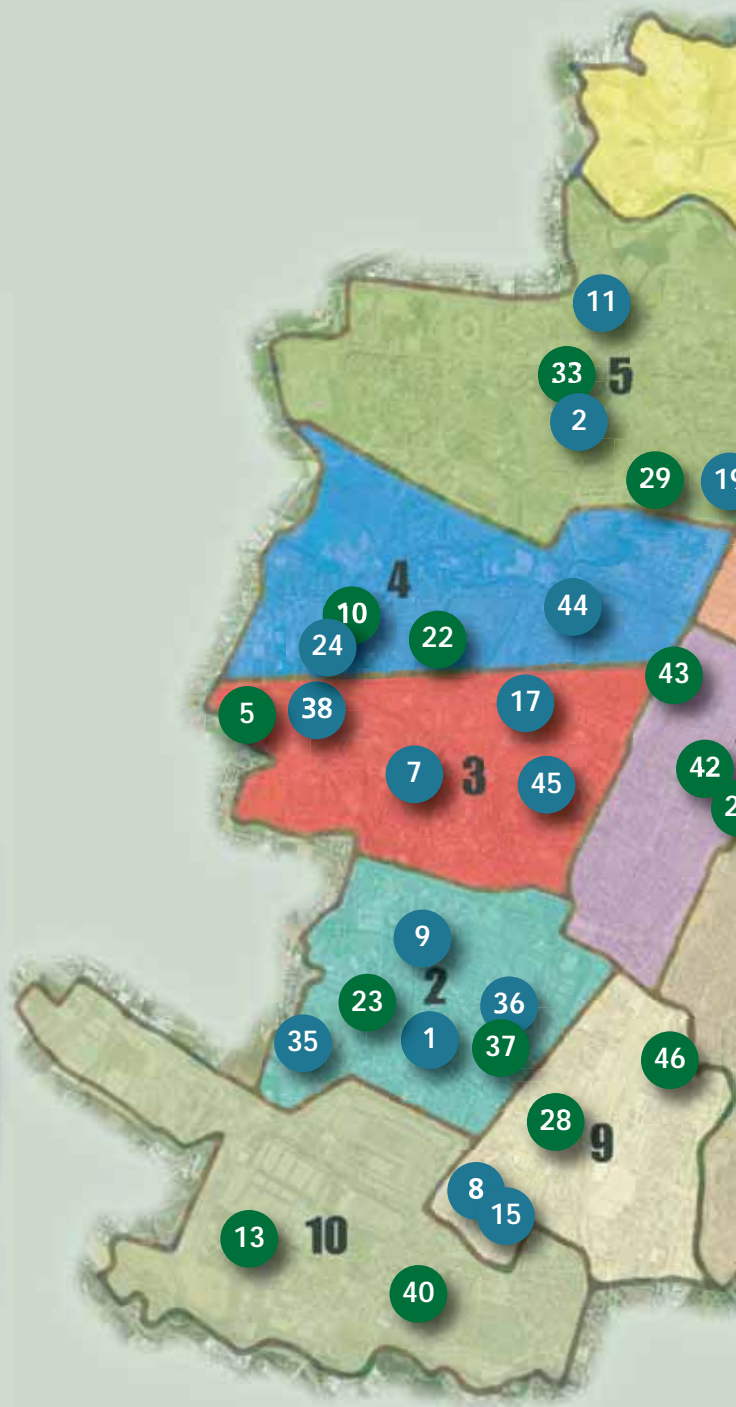
FARMACIA CEM

FARMACIE COMUNALI aperte dal 4 al 31 luglio



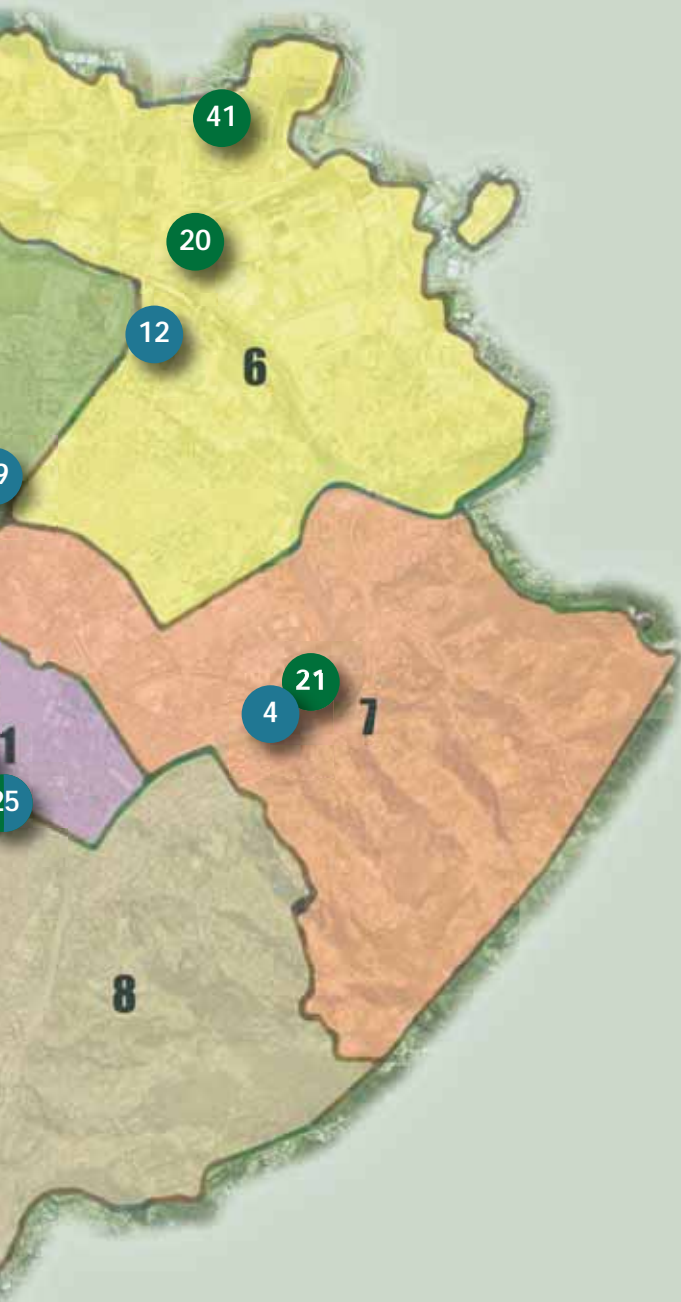
Circoscrizione

	autoanalisi	prenotazione esami	prenotazione CUP	Farmacia Comunale
1 - Quartiere Centro, Crocetta	SI	SI		25
	SI	SI		42
	SI	SI		43
2 - Mirafiori Nord, S. Rita	SI	SI		23
	SI	SI		37
3 - Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna	SI	SI		5
4 - Parella, S. Donato, Campidoglio	SI		SI	10
	SI		SI	22
5 - Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento	SI		SI	29
	SI		SI	33
6 - Regio Parco, Barriera di Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto	SI		SI	20
	SI		SI	41
7 - Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone	SI		SI	21
9 - Nizza-Millefonti, Lingotto, Filadelfia	SI	SI		28
		SI		46
10 - Mirafiori Sud	SI	SI		13
		SI		40



- | | | | |
|----|------------------------|----|--------------|
| 1 | C.so Orbassano 249 | 17 | C.so V. B... |
| 2 | Via Slataper 25/bis/b | 19 | Via Vib... |
| 4 | Via Oropa 69 | 20 | Via Ivrea |
| 5 | Via Rieti 55 | 21 | C.so Bel... |
| 7 | C.so Trapani 150 | 22 | Via Cap... |
| 8 | C.so Traiano 22/e | 23 | Via G. R... |
| 9 | C.so Sebastopoli 272 | 24 | Via Bella... |
| 10 | Via A. di Bernezzo 134 | 25 | Stazione |
| 11 | Via Lanzo 98/g | 28 | C.so Cor... |
| 12 | C.so Vercelli 236 | 29 | Via Orvi... |
| 13 | Via Negarville 8/10 | 33 | Via Iser... |
| 15 | C.so Traiano 86 | 35 | Via Cima... |

ANCHE NELL'ESTATE 2011



Emanuele 182 36 Via Filadelfia 142
 b 17/b 37 C.so Agnelli 56
 a 47/49 38 Via Vandalino 9/11
 gio 151/b 40 Via Farinelli 36/9
 elli 47 41 Via degli Abeti 10
 eni 155/157 42 Via XX Settembre 5
 ardi 3 43 Piazza Statuto 4
 e Porta Nuova 44 Via Cibrario 72
 rsica 9 45 Via Monginevro 27/b
 ieto 10/a 46 P.zza Bozzolo 11
 nia 13/b
 abue 8

Farmacia Comunale
 autoanalisi
 prenotazione esami
 prenotazione CUP

25	SI	SI	
1	SI	SI	
9	SI	SI	
35	SI	SI	
36	SI	SI	
7		SI	
17	SI	SI	
38	SI	SI	
45		SI	
24	SI		SI
44			SI
2			SI
11	SI		SI
19	SI		SI
12	SI		SI
4			
8		SI	
15	SI	SI	

FARMACIE COMUNALI aperte dall'1 al 28 agosto



Circoscrizione

1 - Quartiere Centro, Crocetta

2 - Mirafiori Nord, S. Rita

3 - Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna

4 - Parella, S. Donato, Campidoglio

5 - Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento

6 - Regio Parco, Barriera di Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto

7 - Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone

9 - Nizza-Millefonti, Lingotto, Filadelfia

LASCIATI AVVOLGERE DAL SOLE

PROTEGGI LA PELLE DALL'INVECCHIAMENTO PRECOCE

È UN FATTO: I RAGGI UVA POSSONO CAUSARE IL PRECOCE INVECCHIAMENTO DELLA PELLE
SOLEI^{SP} AIUTA A CONTRASTARLO CON LA SUA AVANZATA TECNOLOGIA UVA

È UN FATTO: I RAGGI UVB POSSONO CAUSARE SCOTTATURE E DANNI ALLA PELLE
SOLEI^{SP} AIUTA A PROTEGGERLA, CON IL SUO MIX DI FILTRI UV BREVETTATO

È UN FATTO: IL SOLE PUÒ FARTI SENTIRE PIÙ GIOVANE
SOLEI^{SP} VUOLE CHE SIA SEMPRE COSÌ

PROTEZIONE OGGI, PREVENZIONE PER DOMANI



Goditi il sole
e prenditi cura
della tua pelle

Applica Solei^{SP} generosamente
prima di esporti al sole e riapplica ogni
2 ore. Evita esposizioni prolungate,
specialmente tra le ore 11 e le ore 15.



Solei^{SP}
THE BEAUTY
OF CERTAINTY™



Le qualità dei farmaci generici

EFFICACIA E SICUREZZA CONFERMATE DAGLI STUDI

Alberto Margonato, Federica Riccio

Dipartimento di Cardiologia Clinica/Utic - Irccs San Raffaele - Milano

Negli ultimi anni, medici, pazienti e farmacisti sono stati testimoni di una importante rivoluzione: anche da noi, come nei paesi più avanzati come gli Stati Uniti, sono divenuti disponibili sul mercato i farmaci generici. Innanzitutto è importante capire che cosa intendiamo per farmaci generici: essi sono chimicamente equivalenti agli originali anche se possono differirne per quanto riguarda il colore, la forma della pillola, gli eccipienti e anche le tecniche di produzione. L'importante, per ottenerne l'approvazione e la disponibilità sul mercato, è che abbiano dimostrato rispetto al principio brevettato la bioequivalenza, definita come l'assenza di differenze significative per quanto riguarda le concentrazioni nel sangue dopo la somministrazione, il tempo per poter raggiungere la concentrazione stessa e infine la disponibilità a livello dei siti di attivazione su cui agisce il farmaco.

È chiaro che l'introduzione dei farmaci generici ha incontrato inizialmente molta diffidenza, sia da parte dei medici che dei pazienti. Di fatto è abbastanza facile comprendere come sia i primi che i secondi, abituati a prescrivere o a usare da molti anni un farmaco il cui nome era diventato loro familiare, si siano trovati in un certo qual modo spiazzati a dover abbandonare la vecchia strada per la nuova. Questo è particolarmente vero per i pazienti, soprattutto quando già la confezione, per non parlare della forma della capsula o compressa, erano diverse da quelle che erano abituati ad assumere da anni. A corroborare questa iniziale diffidenza nei confronti del farmaco generico hanno sicuramente contribuito alcuni aneddoti che descrivevano la mancanza o la riduzione dell'effetto terapeutico usuale in un paziente che era passato dal farmaco brevettato a quello generico. Ancora di più ha contribuito il passaparola fra pazienti, che riferivano l'impressione che la loro frequenza cardiaca, perfettamente controllata dal betabloccante assunto per anni, si era improvvisamente rialzata dopo essere passati al farmaco generico.

Come sottolineato, però, si parla di segnalazioni occasionali o di passaparola. Tutti noi, che operiamo in campo medico-farmaceutico, sappiamo infatti che, prima che una medicina possa essere disponibile sul mercato, sono necessarie estese sperimentazioni per comprovarne l'efficacia e la sicurezza: a questa regola non sono sfuggiti i farmaci generici, arrivati ad affiancare o a sostituire prodotti ben sperimentati da molti anni. È quindi essenziale uscire da questa visione un po' *naïf* del problema e andare ad accertare con i dati della letteratura scientifica il ruolo



dei farmaci generici in termini soprattutto di efficacia e sicurezza. Il terzo parametro importante, l'economicità, è ovviamente dato per scontato, poiché i farmaci generici sono stati introdotti proprio per il loro più basso costo rispetto ai principi attivi coperti dal brevetto. L'obiettivo di contenere i costi della sanità pubblica in continuo aumento è stato certamente raggiunto, almeno da parte del sistema sanitario nazionale.

**Spossatezza?
Stanchezza?
Eccessiva sudorazione?**

MG.K VIS®
IDROSALINO-ENERGETICO



*Gusto arancia
e lemonade*

MG.K VIS idrosalino energetico in confezioni da 14 e 30 bustine e **MG.K VIS IDROSALINO-ENERGY** in forma di bibita pronta da bere, sono integratori di **Sali Minerali con Proenergetici**; i dissetanti energetici utili a chi deve sostenere un'intensa attività fisica, sportiva o intellettuale, a chi è convalescente, anziano, adolescente e alle donne in gravidanza.

Grazie alla loro formula con **Proenergetici**, aiutano a rafforzare la capacità muscolare, a ritardare la comparsa della fatica e dello stress, accelerando il recupero della forma fisica e mentale.

MG.K VIS, un concentrato di benessere per il riequilibrio idrosalino energetico del tuo organismo.

Fresco e giovane il nuovo gusto dell'estate!

PER CHI PRATICA SPORT



MG.K VIS FULL-SPORT

Isotonico energetico che incrementa la forza muscolare e migliora l'efficienza fisica, sviluppando la capacità di resistenza e combattendo la comparsa di crampi.



MG.K VIS CREATIN-VIS

Proenergetico subito disponibile in pratiche tavolette.

PUNTO
ENERGIA
MG.K VIS

Una risorsa per il tuo organismo.

CHIEDI GLI ORIGINALI MG.K VIS AL TUO FARMACISTA

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

Negli ultimi anni sono apparsi sulla letteratura medica numerosi articoli che hanno paragonato in termini di efficacia e sicurezza i farmaci generici rispetto ai loro confratelli brevettati. Di particolare interesse ci è sembrata una rassegna della letteratura, apparsa su *Jama* nel 2008*, comprendente ben 47 articoli riguardanti 9 sottoclassi di farmaci cardiovascolari, la maggior parte dei quali (81%) studi clinici controllati in doppio cieco, che evidenziavano l'equivalenza clinica dei farmaci generici.

Non sorprendentemente, gli studi selezionati per questa rassegna comprendevano tutti pazienti affetti da malattie cardiovascolari, da un lato perché, come è ben noto, le malattie cardiovascolari costituiscono nelle società occidentali la prima causa di morte, e dall'altro perché certamente la maggior disponibilità di equivalenti generici è proprio presente in questo campo. I farmaci utilizzati in questi studi erano soprattutto betabloccanti, calcio antagonisti, antiplastrinici e statine. Meno rappresentati gli ace-inibitori, gli alfa bloccanti e gli antiaritmici. Di particolare interesse, per le importanti applicazioni cliniche, alcuni studi sugli anticoagulanti orali, in particolare il Warfarin. Se vogliamo anticipare le conclusioni di questa imponente rassegna diciamo subito che non si sono trovate differenze significative né in termini di effetti biologici, né in termini di ricadute cliniche, né in termini di sicurezza fra farmaci brevettati e farmaci generici e questo anche prendendo in considerazione principi attivi a basso indice terapeutico, cioè quelli nei quali l'intervallo fra dosi terapeutiche e dosi tossiche è molto piccolo. In particolare, per quanto riguarda i betabloccanti, in nessuno studio il Tenormin (farmaco brevettato) si è rivelato superiore all'atenololo generico nel ridurre la frequenza cardiaca e la pressione, cosa che è invece riportata da alcuni pazienti e da alcune sporadiche segnalazioni in letteratura.

Nella discussione gli autori dell'articolo concludono che non vi sono differenze significative tra prodotti generici e farmaci brevettati per quanto riguarda il sistema cardiovascolare almeno quando vengono utilizzati i prodotti approvati dalla Fda. Crediamo che questo punto sia molto importante, dal momento che alcuni studi, che hanno impiegato farmaci prodotti da industrie senza adeguate esperienze nel settore, hanno dimostrato una differenza rispetto agli originali. È quindi importante, qualora si decida di passare a un farmaco generico, farsi consigliare il prodotto di una azienda che abbia una consolidata esperienza nel campo e una capacità produttiva su larga scala, perché così avremo le migliori garanzie di un effetto terapeutico totalmente equivalente a quello cui siamo abituati.

In conclusione, se non prendiamo in esame l'evidenza aneddotica ma i grandi numeri e gli studi condotti in maniera tecnicamente ineccepibile, possiamo affermare che i generici abbiano un'azione terapeutica e una sicurezza del tutto sovrapponibili a quella dei farmaci originali, soprattutto se utilizziamo farmaci prodotti da aziende dotate di competenza ed esperienza nel settore. Il costo è inoltre significativamente minore, parametro fondamentale in questi tempi, anche perché in grado di influenzare positivamente l'adesione alle terapie da parte dei pazienti. Crediamo quindi che la diffidenza verso i generici da parte di medici, farmacisti e pazienti, per fortuna in costante diminuzione, sia del tutto ingiustificata e che non si possa che auspicare un aumento della percentuale di farmaci generici sul totale del mercato nazionale nel prossimo futuro.



* Kesselheim A et al - *JAMA* 2008; 300(219 - 2014).

Un opuscolo per viaggiare sicuri

Arriva dal Ministero della Salute l'opuscolo **Viaggiare sicuri**: quattro pagine contenenti le informazioni di base e i semplici consigli per tutelare la propria salute durante le vacanze.

Tutti i consigli per proteggere la propria salute quando ci si mette in viaggio, sia che si attraversi l'Italia o che si scelga una meta all'estero. Documenti da avere con sé, luoghi da evitare per chi soffre di particolari disturbi e consigli da seguire per viaggiare sicuri.

L'opuscolo è scaricabile dal sito www.salute.gov.it nella sezione "strumenti" del menu di sinistra alla voce "opuscoli e poster".

Sempre nella medesima sezione del sito del www.salute.gov.it, è messa a disposizione un'altra utile pubblicazione dedicata a **Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate**, contenente le regole per l'uso corretto degli impianti di aria condizionata.

Per facilitare l'accesso a questo materiale informativo, le farmacie comunali torinesi forniscono la distribuzione cartacea degli opuscoli **Viaggiare sicuri** e **Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate**.

Entrambi gli opuscoli sono scaricabili anche dal sito www.fctorinospa.it





Tranquillità in Italia per l'E. coli

NESSUN ALLARMISMO, MA NORMALI NORME IGIENICHE

"In Italia si può mangiare come sempre verdura e frutta cruda dopo averla lavata". Lo afferma una nota del Ministero della Salute che fa il punto sui casi di infezione da batterio E.coli in Europa. Il Ministro della Salute invita quindi gli italiani a "non cambiare le proprie abitudini alimentari" ma semplicemente seguire le "normali norme igieniche già ampiamente pubblicizzate". L'Istituto Superiore di Sanità (Iss), sede del Laboratorio Europeo di Riferimento per l'Escherichia coli in campo veterinario, è pienamente coinvolto nelle indagini sull'epidemia.

In particolare, presso l'Iss è stato rapidamente messo a punto un metodo specifico per la ricerca del ceppo epidemico VTEC O104:H4 negli alimenti, metodo distribuito ai Laboratori Nazionali di Riferimento degli Stati Membri e, a livello nazionale, agli Istituti Zooprofilattici Sperimentali, che in Italia svolgono la maggior parte dei controlli ufficiali sugli alimenti.

Norme e precauzioni da seguire

- Non è giustificato l'allarmismo verso il consumo di ortaggi, soprattutto quelli prodotti in Italia.
- Le consuete norme igieniche per la sicurezza alimentare sono sufficienti a evitare infezioni: lavarsi frequentemente le mani dopo aver maneggiato alimenti, lavare a fondo le verdure, evitare il consumo di carne cruda, lavare bene coltelli, taglieri e altri utensili usati per la preparazione dei cibi, evitare di utilizzare senza lavare lo stesso tagliere e/o utensile per più alimenti e lavare bene le mani prima di manipolare i cibi e dopo aver usato la toilette.
- Le persone che hanno recentemente soggiornato in Germania devono prestare attenzione alla comparsa di sintomi gastroenterici e, nel caso di diarrea emorragica, rivolgersi al proprio medico.
- È inutile, ingiustificata e spesso dannosa, l'assunzione di antibiotici per via preventiva.

Da aprile 2011 in farmacia



NUOVO

LEVITRA® 10 mg

compresse orodispersibili ● vardenafil



Bayer HealthCare

In vacanza sulle acque più limpide

IL BOLLETTINO DELLE ACQUE DI BALNEAZIONE DELL'ARPA

Prima di partire per una vacanza o una scampagnata in riva al lago, è possibile scegliere le acque e le spiagge piemontesi "con il bollino blu" dove poter trovare refrigerio nei giorni più caldi e afosi.

Sul sito internet di **Arpa Piemonte** (www.arpa.piemonte.it) da maggio è ripresa la pubblicazione del bollettino della balneabilità delle acque in Piemonte, importante servizio per la salvaguardia della salute.

Da quest'anno è possibile scegliere il lago e la spiaggia di interesse tramite un menù a tendina oppure direttamente sulla cartina navigabile. In particolare il servizio riguarda i seguenti laghi piemontesi: Lago **Maggiore**, Lago d'**Orta**, Lago di **Mergozzo**, Lago di **Viverone**, Lago di **Candia**, Lago **Sirio** e Lago **Grande di Avigliana**.

Grazie al colore di riferimento - rosso per le spiagge non balneabili, blu per quelle balneabili - sono immediatamente individuabili le acque "certificate".



Da aprile 2011 in farmacia



NUOVO

LEVITRA® 10 mg

compresse orodispersibili ● vardenafil



Confezione

4 compresse da 10 mg 31,50 €



Bayer HealthCare

OFFERTA SPECIALE

500 Compresse

solo €5,80

anzichè ~~€8,60~~

1 Compresse
dolcifica quanto
1 cucchiaino di
zucchero



*il dolcificante
ipocalorico*
più diffuso in FARMACIA dal 1983

1 cucchiaino di zucchero

apporta: **20 Kcalorie**

1 compressa di Aspartame Midy

apporta: **0,17 Kcalorie**

Solo in FARMACIA
Infoline: 019 40192234
www.aspartamemidy.it



ESENZIONI DAL TICKET

Tipologie e modalità

a cura di **Elisabetta Farina**

All'atto di visite specialistiche, accertamenti di diagnostica strumentale e di laboratorio, prestazioni riabilitative e acquisto di medicinali è richiesta al cittadino una partecipazione al costo del servizio che corrisponde al ticket. Esistono però delle particolari situazioni che consentono un'**esenzione dal pagamento del ticket**. Tali esenzioni si dividono in due categorie: **per patologia** e **per reddito**. Il diritto all'esenzione è riconosciuto dall'Asl di residenza dell'assistito in base alla documentazione presentata. Si può chiedere l'esenzione per più di una malattia, ma ogni esenzione è riferita unicamente alle prestazioni relative alla malattia specifica.

Attualmente, ai fini dell'esenzione per patologia sono individuate dai Decreti ministeriali 56 malattie e condizioni (malattie croniche e invalidanti) e 284 malattie e 47 gruppi di malattie rare. Le singole Regioni possono però ampliare tale elenco; il Piemonte, ad esempio, ha esteso il beneficio dell'esenzione a 40 nuove patologie rare di notevole gravità clinica individuate da un gruppo di lavoro di esperti regionali. La durata dell'esenzione può essere permanente o limitata, secondo i tipi di malattia e/o le normative regionali.

Esiste poi la differenza tra **ticket per prestazione** e **ticket sui farmaci**. Per quanto riguarda i ticket sui medicinali, la competenza è delle Regioni.

Esenzioni dal ticket sui farmaci in Piemonte

Parziale per patologia

In questo caso il ticket è di 1 € per confezione di farmaco.

Totale per categoria

In Regione Piemonte (senza però diritto alla pluriprescrizione) le categorie sono:

- grandi invalidi del lavoro;
- invalidi civili al 100%;
- ciechi e sordomuti ex art. 6 legge n. 482/68;
- pensionati di guerra titolari di pensione vitalizia;
- detenuti e Internati ex art. 1,

informazioni ed elenchi patologie:

www.salute.gov.it/esenzioniTicket
www.regione.piemonte.it/sanita
www.malattierarepiemonte.it



Dal 1° giugno per usufruire dell'**esenzione per reddito** sulle **visite specialistiche** e gli **esami diagnostici** non è più necessaria l'auto-certificazione di volta in volta: il codice di esenzione sarà riportato sull'impegnativa direttamente dal medico. Per il 2011 la Regione Piemonte spedisce ai cittadini esenti il certificato (valido fino al 31 marzo 2012) da esibire al medico. In caso di mancato ricevimento, ci si può recare all'Asl. Dal 1° agosto, senza il certificato, non è più possibile usufruire dell'esenzione.

legge 22 giugno 1999, n. 230;

- danneggiati da vaccinazione obbligatoria, trasfusioni, somministrazioni di emoderivati ex lege n.238/97, limitatamente alle prestazioni necessarie per la cura delle patologie previste dalla legge n. 210/92;
- invalidi per lavoro con una riduzione della capacità lavorativa superiore ai due terzi;
- soggetti affetti da malattie professionali, con una riduzione della capacità lavorativa superiore ai due terzi;
- invalidi per servizio, dalla 2ª all'8ª categoria;
- grandi invalidi per servizio, della 1ª categoria;
- invalidi civili, con una riduzione della capacità lavorativa superiore ai due terzi;
- vittime del terrorismo e della criminalità organizzata;
- infortunati sul lavoro.

Totale per età e reddito

Dal 2008 in Piemonte le esenzioni dai ticket regionali sono state estese ai cittadini residenti, senza limiti di età, appartenenti a nuclei familiari con reddito complessivo riferito all'anno precedente inferiore a € 36.151,98.

Ad eccezione dei pensionati di guerra titolari di pensione vitalizia e dei detenuti e internati, e degli invalidi vittime di atti di terrorismo e delle stragi di tale matrice, tutti i cittadini sono tenuti al pagamento dell'eventuale differenza tra il prezzo del farmaco erogato e il prezzo di rimborso fissato dall'Agenzia Italiana del Farmaco per i farmaci equivalenti.

DEFENCE SUN

PADRONA DEL TUO SOLE



LA PROTEZIONE SOLARE
PER LA PELLE SENSIBILE.

PROTEZIONE

- Speciali formule garantiscono una protezione ad ampio spettro UVA e UVB.
- Aiutano a migliorare le difese naturali della pelle grazie all'azione antiossidante di RAKSAA COMPLEX.

SICUREZZA

- Alta tollerabilità dimostrata in vivo e in vitro.
- Indicati per la pelle sensibile e intollerante in quanto 100% formulati senza conservanti, senza profumo, senza glutine e nickel tested*.

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare abbondantemente sulla pelle prima di esporsi al sole. Evitare il sole intenso di mezzogiorno. Rinnovare frequentemente l'applicazione. Non esporre intenzionalmente i bambini al sole.

Per maggiori informazioni visita il sito www.bionike.it
In farmacia.

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine



Vacanze senza stress

Non un risarcimento per la fatica ma lo spazio per il riposo

Alessio Sandalo

psicologo, esperto in psicologia della salute
- www.salute psicologia.altervista.org

Andare in vacanza e staccare la spina dal trantran della vita quotidiana, piena di pensieri e preoccupazioni. Ogni vacanza è distanza dalle regole, dalla routine, dal ripetitivo schema del lavoro-casa-lavoro. È desiderio di spazi nuovi, di esplorazione, di viaggio.

Assecondare per un tempo limitato il piacere del viaggiatore. C'è qualcosa che accomuna tutti coloro che fanno del viaggio la loro vacanza? Cosa rende un viaggiatore diverso da un semplice turista o da chi sceglie di passare la vacanza a casa propria? Cosa accade in una personalità quando lascia le proprie sicurezze per andare alla ricerca del nuovo? Quali emozioni accompagnano il viaggio?

La preparazione

Il viaggio prevede diverse fasi e ognuna di essa è accompagnata, sostiene e provoca diverse emozioni.

Già prendere coscienza del bisogno di partire, ascoltare il richiamo della strada, accoglierlo dentro di sé per arrivare infine alla reale decisione di intraprendere un viaggio, sono processi che richiedono tempo, sensibilità, attenzione e perché no, sincerità e coraggio. È in questi momenti che la persona inizia a trasformarsi e a dare vita, dentro di sé, alla figura del viaggiatore.

Alla decisione di partire segue solitamente una fase in cui il viaggiatore deve scegliere la meta, o le mete, del proprio viaggio: egli inizia allora a selezionare e valutare diverse ipotesi, mentre gli tornano alla mente le narrazioni di esperienze altrui; la razionalità e le emozioni si alternano e il futuro viaggiatore tenta di soppesare i pro e i contro di ogni destinazione. La decisione è inoltre fortemente influenzata dal coinvolgimento emotivo: il viaggio mette sempre alla prova i sentimenti delle persone.

Deciso il tipo di viaggio, inizia la vera e propria fase, anch'essa variabile, della preparazione. C'è chi inizia da subito, appena presa la decisione di partire, a prepararsi per il viaggio, e chi, quasi per scaramanzia - se non per semplice pigrizia - fa tutto all'ultimo momento, o non fa praticamente nulla.



In entrambi i casi, quando ha inizio il viaggio? Quando si tira fuori la valigia o lo zaino dall'armadio, o quando si varca la soglia di casa?

Forse, il viaggio inizia quando, nella mente, i tempi del quotidiano cominciano a distorcersi e ad assumere diversi significati. Gli ultimi giorni, o momenti, prima della partenza si fanno sempre più fitti di cose da sistemare e decisioni da prendere: dalla preparazione del bagaglio, alla raccolta di informazioni, alla sistemazione dei documenti, ogni gesto si fa sempre più mirato alla realizzazione del viaggio. Le emozioni si fanno più intense e i pensieri sono rivolti più spesso al luogo da raggiungere e alle terre da percorrere. Inizia un distacco mentale prima che fisico: la mente è in viaggio, prima che anche il corpo prenda la strada.

Il viaggiatore consapevole

Il rischio è che si idealizzino il viaggio e la vacanza, che questi diventino come un amante troppo desiderato, da cui ci si aspetta che mettano a posto tutto quello che non funziona nella vita affettiva di una persona: impossibile. La vacanza non può ripagarci di tutte le fatiche, gli stress, le ferite psicologiche accumulate in un anno di lavoro.

Somatoline
Cosmetic™

UOMO

www.somatolinecosmetic.it

Pancia e Addome Intensivo notte.

Aiuta a ridurre la circonferenza
in 4 settimane*
mentre dormi.

La riduzione della circonferenza consiste in un'azione cosmetica di rimodellamento durante l'uso che non comporta perdita di peso.

Somatoline Cosmetic Uomo Trattamento Pancia e Addome Intensivo Notte è una crema cosmetica di facile assorbimento, studiata appositamente per contrastare le adiposità tipiche dell'uomo: pancia e maniglie dell'amore, con una sola applicazione a sera. Grazie al MenRedux-complex™ svolge un'azione cosmetica crio-termica che sfrutta le ore notturne per un'azione intensiva e rapida di riduzione della circonferenza.



Somatoline Cosmetic. Funziona.

*Test clinico condotto su 36 soggetti con moderata adiposità a livello addominale. L'efficacia del prodotto è stata valutata strumentalmente comparando i risultati ottenuti dopo 4 settimane di trattamento con i valori iniziali.

In Farmacia
e Parafarmacia.

Non dobbiamo guardare a questo periodo come a un risarcimento della fatica di aver lavorato: sia perché sarebbe impossibile, sia perché già questo è un atteggiamento depressivo, che con ogni probabilità genererà altra depressione. Non sono le frustrazioni della vita quotidiana, e del lavoro, che le vacanze possono cancellare o riparare, ma, semplicemente la stanchezza. Le vacanze e i viaggi possono riposarci, e ricaricarci. Cambiare la visione di essi da momento magico, che cancelli tutto ciò che non ha funzionato fino ad allora, a rigenerazione e ritrovamento di nuove forze, ci aiuta anche a evitare altri errori, nella loro progettazione.

Il più grave di questi sbagli è la sopravvalutazione delle proprie forze. Cambiare il luogo dove si sta, vedere altri spazi e altre persone, cambiare orari e cibo infatti non è solo corroborante. È anche molto faticoso: il *jet-lag*, lo stordimento provocato dal cambiare fuso orario, è soltanto il sintomo più evidente di come il nostro corpo (oltre alla nostra psiche) faticchi a cambiare luogo, e reagisca in vari modi. Spesso spiacevoli, come i frequenti disturbi intestinali, che aumentano di intensità con la distanza messa tra il luogo di vacanza, e la nostra residenza abituale.

È dunque importante, nel programmare il nostro viaggiare, ricordarci che la sua onerosità tende ad aumentare più lontano si va, esponendo il corpo e la mente a quello stress del cambiamento che tutta la letteratura sulle vacanze (oltre naturalmente alla pubblicità) tende a tacere. La fatica fisica e psichica è infatti uno dei principali fattori che può scatenare la depressione da ferie, con ansia di ritorno alla vita abituale, ancora nel bel mezzo della vacanza.

L'attenzione a non esagerare con lo sforzo ci porta infine alla terza caratteristica della vacanza ben fatta: lo spazio per il riposo. Come sapevano perfettamente i romani dell'età classica, vacanza deve essere soprattutto *otium*, assenza di fatica, di traffici, di attenzioni, che sono invece al centro del lavoro, il *negotium* della vita quotidiana.

Ecco perché in vacanza i viaggi super organizzati, nei quali si conosce un sacco di gente, si fanno moltissime cose,

non si sta mai fermi a guardare per aria senza pensare a nulla, sono piuttosto rischiosi. Perché la vera vacanza per il nostro corpo-psiche è, invece, proprio guardare per aria senza pensare a nulla. L'*otium* dei nostri antichi padri, un arresto del fare di cui abbiamo enorme bisogno.

La partenza

La partenza è uno di quei momenti "magici" in cui ci si trova a riflettere su quello che si sta facendo, ci si rende conto che la vita offre mille alternative, delle quali si sta scegliendo una in particolare, imboccando quella strada, salendo su quella nave, prendendo quell'aereo... Naturalmente la partenza, vista in quest'ottica, è una partenza fatta in completa libertà, anzi, fatta proprio per dar voce alla propria libertà. Si deve perciò distinguere le partenze volontarie da tutte quelle, molto numerose nella storia dell'umanità, fatte per costrizione: nomadi, esuli, fuggiaschi, profughi, prigionieri, schiavi... viaggiano senza aver scelto di partire. I loro sono spesso viaggi di sola andata, o viaggi senza fine. Chi parte, come abbiamo avuto modo di osservare, deve affrontare la separazione, prima di tutto dal "vecchio se stesso", fatto di abitudini, ruoli sociali, certezze.

Nel momento del distacco ogni persona compie quei gesti che rendono speciale il momento della partenza: un biglietto, un bacio in più, una telefonata. La partenza è tanto più gioiosa, quanto più il viaggio viene interpretato come cambiamento, rinnovamento, abbandono di qualcosa di spiacevole, viaggio verso una realtà sufficientemente sconosciuta da risultare attraente e da suscitare curiosità. Varcata la soglia, il primo passo strappa alla quotidianità e consegna alla strada: e il mondo si dispiega davanti agli occhi del viaggiatore. Inizia così l'esperienza concreta del viaggio.

La libertà che inizia con la partenza, assume una forma più attiva nel transito, dove si associa al movimento. Anche in questa fase del viaggio troviamo degli aspetti contraddittori: la libertà del transito è infatti ambigua. Se da

un lato il viaggiatore ha tutto il mondo davanti a sé, dall'altro, come abbiamo avuto modo di vedere, deve pur seguire una strada: la libertà risulta dunque limitata e contenuta nel sentiero, nella direzione, nella rotta... oltre che dal mezzo di trasporto.

Ma l'essere incanalata non sminuisce la ricchezza della libertà, ma anzi le dà ordine. Un senso di serenità proprio grazie alla sequenza ordinata degli eventi: un passo dopo l'altro, il rumore ritmico delle onde contro una barca, il dondolio di un treno, lo stato di trasognamento indotto dal rumore del viaggio e dal panorama esterno, un trasognamento che pare quasi strapparci a noi stessi



SUSTENIUM PLUS

Energia e vitalità.

ARGININA

CREATINA

BETA-ALANINA

SALI MINERALI
e VITAMINE



Un sostegno all'energia con **SUSTENIUM PLUS**. Aiuta a contrastare la sensazione di affaticamento grazie all'apporto di **CREATINA**, **ARGININA**, **BETA-ALANINA**, ed al sostegno di **SALI MINERALI** come Magnesio, Ferro e Zinco, e delle **VITAMINE B1** e **C**. Una bustina al giorno, al gradevole sapore di arancia, ti aiuta ad affrontare di slancio le sfide di ogni giorno.

Leggere le avvertenze riportate nella confezione.



A. MENARINI
Divisione *o.t.c.*

e indicarci la via d'accesso a pensieri e ricordi che non riuscirebbero a emergere in circostanze più ordinarie. Nello spostamento, mentre il mondo scorre più o meno veloce sotto gli occhi del viaggiatore, questo scopre il suo punto di vista e si rende meglio conto della prospettiva.



Lo spostamento permette di sentire questa tensione, la sensazione di provenire da un luogo e di dirigersi verso un altro; e rende più comprensibile non solo la prospettiva fisica, ma anche, e soprattutto, quella psicologica ed emotiva. Nel viaggio infatti il movimento diventa il mezzo di percezione: il viaggiatore si sente osservatore di un mondo che scorre, mentre le immagini si srotolano davanti ai suoi occhi. E, nella velocità del cambiamento, è il viaggiatore il punto di riferimento: la coscienza personale è il centro del suo viaggio. Per chi vuole godere del transito e vive il viaggio come un percorso, e non come uno spostamento, il mezzo è fondamentale e può essere alla base della scelta del viaggio. La scelta del mezzo di trasporto fa il viaggio; è il cuore dell'andare, con i suoi ritmi, rumori, tempi, difficoltà, scoperte ed emozioni.

Oggi l'esperienza del transito, in sintonia con i tempi imposti dalla moderna società, viene attenuata dalle nuove tecnologie, sempre più rapide e isolate rispetto al territorio che attraversano. Certo, i nuovi mezzi di trasporto sono fondamentali, regalano possibilità insperate, offrono l'opportunità di vedere fette di mondo che, altrimenti, resterebbero irrimediabilmente irraggiungibili; ma forse, recuperare il senso del viaggio, dello spostamento, aiuterebbe ognuno a godere di più dei luoghi raggiunti, a confrontarsi quindi maggiormente con sé e i propri vissuti apprezzando la meravigliosa opportunità offerta dall'evolvere delle emozioni.

L'arrivo

L'arrivo comporta il raggiungimento di un traguardo e di un appiglio, implica una pausa, una sospensione di un flusso sempre più minaccioso che può suscitare ansie,

implica la realizzazione di un'aspettativa. Si pensi alla necessità diffusa di informare subito i congiunti sull'andamento del viaggio, alla situazione più rilassata e tranquilla di chi ha raggiunto l'albergo, nuova casa, guscio protettivo, punto di riferimento e di ristoro, per poi incamminarsi verso nuovi orizzonti, nuovi percorsi con le aspettative, gli abbandoni, le ricerche, i ritrovamenti, e ancora i ritorni che essi comportano.

L'arrivo è un processo che richiede tempi diversi a seconda del luogo e dello scopo del viaggio. All'emozione della gioia per il raggiungimento della meta, si può anche mescolare la sensazione che una parte importante del viaggio sia finita, che un'altra fase è superata.

Quando il viaggiatore decide, almeno temporaneamente, di fermarsi, va in cerca di qualcosa che risponda al suo bisogno di appartenenza. Arrivare, fermarsi, riposare, sono tutte esigenze del viaggiatore, che può sentirsi attratto questa volta dal desiderio di stabilità, e può decidere

di entrare a far parte del paese raggiunto.

Ma spesso il viaggiatore sceglie di ripartire: forse l'irrequietezza non è stata placata, forse non è stato raggiunto ciò che realmente si stava cercando; oppure, semplicemente, lo spirito del viaggiatore, una volta ritrovata la sensazione della stabilità, desidera nuovamente il rinnovamento, lo spostamento, la libertà: il viaggio.

Il ritorno e i ricordi

E quando si avvicina l'ora della partenza, si riaffacciano al cuore del viaggiatore le emozioni della partenza: i rapporti instaurati infatti, anche se il tempo trascorso insieme questa volta non è tantissimo, sono spesso intensi e profondi, anche perché durante il viaggio si cerca più spesso il contatto con le persone, si è più aperti e curiosi. Questi incontri sono dunque capaci di segnare l'animo del viaggiatore, perché fanno parte di un periodo speciale della vita. Partendo sembra allora di lasciare amici di vecchia data, la mente inizia a ricordare le esperienze e le emozioni vissute e si ripresentano le sofferenze e le aspettative caratteristiche dell'inizio di un viaggio.

La fine del viaggio, il ritorno, è una ricongiunzione circolare al punto di partenza, recupero di ciò che è noto e caro, in cui è implicito il concetto di nostalgia.

Il valore del viaggio non consiste nell'arrivo alla meta, quanto piuttosto nell'esperienza stessa del viaggiare. Un'ultima fase del viaggio infine è quella del ricordo: chi parte per un viaggio tende a cogliere gli stimoli per lui più significativi e al suo ritorno porta con sé narrazioni che inevitabilmente raccontano quei luoghi nei termini in cui lui stesso li ha vissuti in termini emotivi.

Lactoflorene®

Doppia azione
fermenti lattici vivi + vitamine
Doppio risultato

tutti i giorni

Benessere della
flora intestinale
in caso di:

- viaggi
- gonfiore
- errata alimentazione
- stress
- cure con antibiotici

Nuovo
flaconcino
Long Life



Anche per i
più piccoli!

Cristina Chiabotto

MONTEFARMACO OTC

Si prende cura del tuo benessere



La Qualità in Medicina omeopatica

Il suo valore come parametro di valutazione

Davide Casalini

medico e omeopata (www.omphalon.it)

In questi ultimi anni il concetto di *qualità della vita* trova sempre maggiore seguito e forme concrete di espressione. Dall'attenzione teorica per una alimentazione di prodotti di qualità è nata con successo l'esperienza italiana di Slow Food. Anche a livello internazionale gli economisti propongono di introdurre nei parametri di valutazione di una azienda o una nazione il Pil della qualità, ovvero la percezione della qualità della vita, come indice di benessere. Questi sono solo alcuni tra i molteplici esempi. In campo sanitario il Servizio Sanitario Nazionale ha abbozzato alcuni tentativi per migliorare la qualità del servizio. Tuttavia, in modo quasi paradossale, il concetto della *qualità della salute* sembra essere un parametro che malamente si integra nell'atto terapeutico: diagnosi, visita e terapia non contemplano la valutazione qualitativa, ritenendolo un riferimento poco standardizzabile per cui soggettivo e secondario rispetto al raggiungimento di un obiettivo. Per un modello di cura basato su linee guida e schemi terapeutici più simili a una catena di montaggio di fordiana memoria in cui l'efficienza del processo terapeutico rimane l'obiettivo principale, una tal affermazione risulta perfettamente pertinente. L'uomo e la sua salute non sono purtroppo, o per fortuna, una macchina perfetta, ma piuttosto un sistema complesso fatto di regole biochimiche fisiologiche e da relati emotivi e dinamiche comportamentali.

L'arte del guarire - per inciso questo è il sottotitolo dell'*Organon*, opera fondamentale redatta da S. Hahnemann - consiste fin dai tempi di Ippocrate nel tentativo di coniugare tecnica e rapporto empatico. L'importanza della relazione medico paziente, l'ascolto, il supporto e l'accudimento del paziente durante il processo diagnostico-terapeutico hanno sempre fatto parte della medicina in sé, e soltanto nell'era post illuminista sono state erroneamente sottovalutate.

Il principio della similitudine come fondamento dell'azione terapeutica nacque con la medicina stessa: Ippocrate ne sottolineava l'aspetto più profondo quando asseriva "Non mi importa che tipo di malattia ha quell'uomo, ma che tipo di uomo ha quella malattia".

Per ogni singolo paziente, nella sua complessità e unicità, corrisponde una specifica terapia, perché solo il Simile può curare il Simile.

Questo concetto fu ripreso, come principio fondante della Medicina Omeopatica, a fine '700

da Samuel Hahnemann (nella foto), che orientò la sua ricerca in quello che è stato il primo approccio scientifico nella storia della medicina. Per rendere **unica**, infatti, la **similitudine** tra un rimedio e un paziente risultavano necessari due fattori: i "sintomi" della sostanza usata come medicina e le manifestazioni cliniche soggettive del paziente.



La ricerca del come

La Medicina Omeopatica fin dalle sue origini ha posto l'attenzione sull'individuo nella sua complessità, ritenendo il relato soggettivo del paziente, al di là di una corretta diagnosi medica, l'unico vero e attendibile dato per curare attraverso il Simile (vedi box in alto). Per questo motivo le visite omeopatiche lasciano ampio ascolto al vissuto soggettivo della sofferenza del paziente.



Efficaci, sicuri e di qualità... come i farmaci generici DOC!

I farmaci generici DOC hanno dimostrato di avere lo stesso effetto sull'organismo, cioè le stesse proprietà terapeutiche e lo stesso profilo di sicurezza, del corrispondente farmaco di marca.

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

Ecco perché DOC ti offre farmaci generici di qualità garantita, permettendoti di risparmiare la differenza di prezzo nei confronti della specialità di riferimento.

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE



È proprio attraverso il racconto del proprio dolore, dal modo di manifestarsi, di reagire e di rapportarsi che si possono esprimere al medico omeopata quelle caratteristiche peculiari che ci contraddistinguono e che rendono la colite, il panico o le vertigini non solo una diagnosi, ma una manifestazione individuale. Senza questa lettura soggettiva e qualitativa dei sintomi non è possibile alcuna prescrizione in Medicina Omeopatica. Quando durante la visita l'omeopata insiste nell'indagare come viene vissuto quel particolare dolore, quali sono le qualità percepite o come viene vissuto quel particolare stress, non è per fare della bassa psicologia, come lascia intendere la medicina scientifica, ma per cercare di modalizzare nel modo più specifico possibile il dolore. Non si cerca mai il perché o la causa, ma unicamente il *come*.



Hahnemann, il fondatore della Medicina Omeopatica, ne era così convinto e ossessionato che ha fondato il suo approccio sistematizzando in modo scientifico i dati di come veniva vissuto il dolore sia nelle sperimentazioni o proving, sia dal racconto dei pazienti. In omeopatia vi è una enorme differenza se il dolore articolare è migrante o localizzato, o se è bruciante o paralizzante. A ben pensarci, dal momento che lo scopo della diagnosi omeopatica è il riconoscimento di uno specifico individuo, non è sufficiente dire che quel sistema produce frutti con

i semi. Questo, infatti, permette unicamente di escludere che ci troviamo di fronte ad un minerale o un animale. Ma ancora non possiamo dire se siamo in presenza del velenoso stramonio o del dolce melograno.

Forza vitale e qualità della vita

Parallelamente possiamo ricordare che per valutare lo stato di malattia del soggetto e il suo miglioramento dopo la terapia ci si riferiva, con una terminologia consona alla fine del 1700, alla *Forza Vitale*. L'espressione e la manifestazione di tale energia era quella che permetteva al medico omeopata di fare una prognosi e una valutazione sull'andamento della cura. Con termini moderni, la Medicina Omeopatica ha tradotto l'attenzione per la Forza Vitale nelle caratteristiche strutturali sulla qualità della vita. Parametri quali la qualità del sonno, del riposo e dei sogni, le funzioni gastro-intestinali di digestione e assimilazione, il rapporto con il cibo così come il rapporto soggettivo con se stessi e con il mondo delle relazioni sono dati fondamentali nella valutazione del malessere del paziente così come elementi che necessariamente devono migliorare dopo una buona terapia. Disturbi di insonnia, dell'alimentazione o disagi emotivi o relazionali sono indice di una maggiore compromissione della qualità della vita e fattori di una prognosi più severa, anche se il motivo della visita era una fibromialgia o un'emicrania. Le funzioni primarie, dalle più semplici alla più complesse, sono sempre un ottimo rilevatore di una buona qualità di vita; per questo motivo una terapia omeopatica si può ritenere efficace solo e se permette il riequilibrio oggettivo di queste funzioni.

Una terapia omeopatica efficace consente di ritrovare energia e salute tramite il riequilibrio delle funzioni primarie

La qualità dei farmaci

Un ultimo accenno, per quanto riguarda la qualità, deve essere fatto in riferimento ai farmaci omeopatici. Avrebbe poco senso fare lunghe e accurate visite, affrontando anche vissuti dolorosi e delicati senza poi avere gli strumenti adatti per una cura di buona qualità. Senza addentrarci troppo nello specifico, vale la pena ricordare che, a differenza dei farmaci chimici o di sintesi prodotti tutti artificialmente in laboratorio, i buoni farmaci omeopatici e fitoterapici dipendono molto dalla qualità delle materie prime e dall'attenzione nella loro preparazione. Sebbene tutti i prodotti in commercio rientrino nei parametri stabiliti dalla farmacopea e dalla legislatura in merito, sussistono grandi differenze qualitative in commercio. È un poco come acquistare un paio di scarpe o un vestito fatto industrialmente o da un atelier di alta moda. In entrambi i casi, di solito, il prezzo e l'attenzione del piccolo e appassionato produttore fanno ancora la differenza, ma soprattutto di aiuto è sempre il consiglio di un fidato professionista del settore.

PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

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

**CHIEDI MYLAN
AL TUO FARMACISTA.**



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



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

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

Di Mylan ti puoi fidare.

www.mylan.it

 **Mylan**
your life



Microcamera e Tintarella

*Il servizio offerto nelle farmacie comunali
utile anche per identificare il fototipo*

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

Da più di un anno, nelle nostre farmacie, il servizio di consulenza gratuita cosmesi è supportato dall'utilizzo di una microcamera. Si tratta di un apparecchio assolutamente non invasivo, il quale, tramite delle ottiche specializzate permette di ingrandire delle immagini e visualizzare alcune aree della pelle e della cute. Inoltre, insieme alle funzioni di ingrandimento, la microcamera è dotata di altre ottiche che permettono di quantificare alcuni parametri importanti della nostra pelle: idratazione, densità rughe, sebometria, elasticità a livello del derma, determinazione del fototipo di appartenenza, densità capillare per cm², calibro del capello. Fermo restando che questo check-up non sostituisce assolutamente l'accertamento medico o dermatologico, può essere utile, ad esempio, per determinare la tipologia di un cuoio capelluto particolarmente sensibile o con problemi di seborrea o forfora, in modo tale da poter consigliare il trattamento più adatto.

Fototipo, filtri e orari

Come sopra detto, la microcamera permette di stabilire in modo preciso l'appartenenza al proprio fototipo e di conseguenza il fattore di protezione giusto, sia per il viso che per il corpo. Questo test, che dura veramente pochi minuti, può rivelarsi particolarmente utile per le persone con pelle molto sensibile e reattiva che si arrossa e scotta facilmente. L'azione dei raggi solari può alterare ulteriormente la già fragile barriera cutanea di questa tipologia di pelle ed ecco perché queste persone devono prestare particolare attenzione al sole e seguire alcuni essenziali consigli:

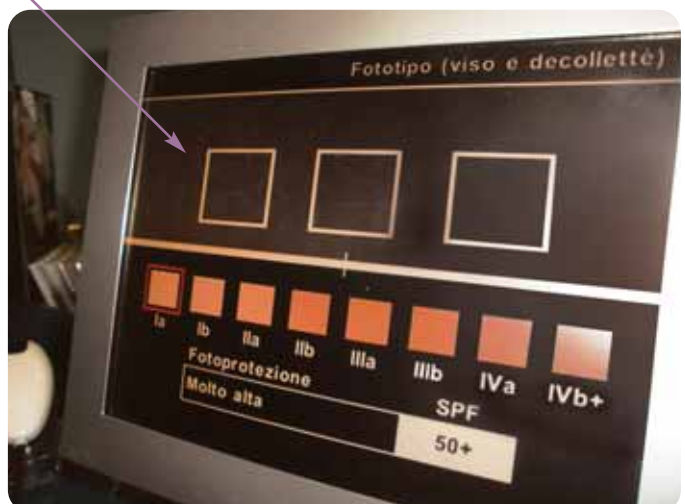
- Scegliere prodotti di protezione solare ipoallergenici (di sicuro la farmacia è il luogo migliore) con filtri possibilmente non inferiori a 30 Spf.
- Assicurarsi che i filtri siano altamente fotostabili e composti da filtri chimici e fisici (nei casi di pelle particolarmente reattiva e nei bambini molto piccoli è ancora meglio utilizzare solari composti esclusivamente da filtri fisici, i quali schermano respingendo i raggi solari).

- Abbronzarsi in modo graduale evitando l'esposizione dalle 11 alle 16.
- Ripetere la protezione più volte nell'arco della giornata, soprattutto dopo i bagni di mare, avendo cura di sciac-

La microcamera analizza il tipo di pelle...



...e sul monitor viene visualizzato il fototipo di appartenenza



CORRETTA IGIENE ORALE E PREVENZIONE DELLE " PATOLOGIE DEL CAVO ORALE "

- **Le patologie che colpiscono il cavo orale in età adulta**, nonostante gli innegabili progressi in termini di salute e benessere della persona, continuano a presentare un'elevata incidenza.
- Ai fini di **una migliore sensibilizzazione del pubblico** ai temi della salute del cavo orale il **Ministero della Salute** ha promosso l'elaborazione e la pubblicazione nel dicembre 2009 delle **"Linee guida nazionali per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali in età adulta"** al fine di fornire indicazioni univoche, condivise e basate sulle migliori evidenze scientifiche disponibili (www.salute.gov.it)

LE LINEE GUIDA DEL MINISTERO DELLA SALUTE: IL METODO

- Gli esperti designati dal Ministero hanno condotto una revisione della letteratura pertinente (periodo di riferimento 1970-2009).
- Hanno selezionato lavori scientifici con una solida base di evidenza sperimentale.
- Secondo tali dati, e congiuntamente alla valutazione di quanto derivato dall'evidenza pratica e dall'opinione degli esperti, gli autori dello studio hanno redatto le raccomandazioni per una prevenzione efficace delle malattie dentali in età adulta.

SONO TRE I LIVELLI DI INTERVENTO PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE DEL CAVO ORALE:

1. LA PREVENZIONE PRIMARIA, che si realizza con azioni comunicazionali promosse da soggetti istituzionali e dai professionisti della salute, farmacista incluso, avente lo scopo di evitare la comparsa di un quadro patologico, o almeno di posticiparne il più possibile i segni o attenuarne la gravità;
2. LA PREVENZIONE SECONDARIA, che prevede la possibilità di individuare precocemente il danno, che è tuttavia già presente, rendendo possibile l'eventuale trattamento più efficace e tempestivo da parte dell'odontoiatra;
3. LA PREVENZIONE TERZIARIA, che è il vero e proprio intervento terapeutico da parte dell'odontoiatra mirato a limitare il danno già eventualmente esteso, arrestarne la progressione e stabilire un quadro di salute stabile.

OGNI PROFESSIONISTA DELLA SALUTE, COMPRESO IL FARMACISTA, DEVE SAPER INDICARE ALLA PERSONA INTERESSATA I RUDIMENTI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE, E SAPER CONSIGLIARE:

- Un'opportuna pasta dentifricia
- Il modo più corretto su come e quando spazzolare i denti
- L'utilizzo di altri presidi, come lo spazzolino elettrico
- Il modo con cui utilizzare il filo interdentale
- Un buon collutorio

Le "Linee guida nazionali per la promozione della salute orale e la prevenzione delle patologie orali in età adulta" (www.salute.gov.it) nella raccomandazione n.8 affermano che: "L'uso di uno spazzolino elettrico è raccomandabile rispetto ad uno manuale".

CARATTERISTICHE DELLO SPAZZOLINO ELETTRICO CON TECNOLOGIA 3D:

- Le particolari testine montate offrono l'azione combinata di pulsazioni, oscillazioni e rotazione. Questo garantisce un'efficace disorganizzazione della placca dentale e un maggiore effetto benefico sulla riduzione della gengivite e della placca.
- Possibilità di monitorare il tempo di spazzolamento e la pressione esercitata sui denti, quindi una maggiore accuratezza di spazzolamento.

Oral-B PROFESSIONAL CARE 500 Brights

Oral-B ha pensato ad una linea di spazzolini per tutti coloro che sono attenti ai gesti quotidiani di bellezza, come lavarsi i denti e che lo fanno ricercando oggetti all'ultima moda, pratici ed eleganti. Proprio come gli spazzolini elettrici **Oral-B Professional Care 500 Brights**, disponibili nelle varianti verde, viola e arancione.

Usare uno spazzolino elettrico ricaricabile Oral B significa **rimuovere fino al doppio della placca** rispetto ad uno spazzolino manuale tradizionale, quindi avere una bocca sana e un sorriso splendente.

Gli spazzolini elettrici Oral-B Professional Care 500 Brights hanno:

- un'azione di **spazzolamento tridimensionale** (oscillante, rotante, pulsante)
- un **timer professionale** che segnala i tempi corretti di spazzolamento
- un **allarme di sensore** che si illumina quando si esercita una eccessiva pressione.



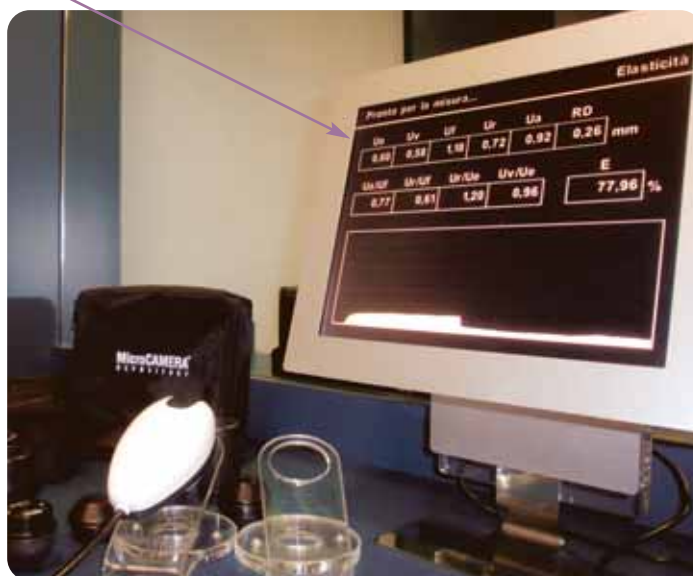
quare prima la pelle dalla salsedine, la quale potrebbe disidratarla e sensibilizzarla maggiormente.

- Fare attenzione a particolari fonti di rischio ulteriore: vento, cielo leggermente nuvoloso, riflessi di sabbia chiara o acqua.
- Utilizzare per la doccia un prodotto delicato, povero di tensioattivi, e in seguito applicare sempre un doposole idratante e lenitivo sia sul viso che sul corpo.

Prepararsi all'abbronzatura

Nonostante questi accorgimenti, per le persone con pelle sensibile e reattiva può risultare difficile ottenere una abbronzatura dorata e uniforme. In questo caso può essere un valido aiuto l'assunzione di integratori a base di licopene e betacarotene: queste sostanze preparano la pelle all'esposizione e ne rinforzano le difese immunitarie, favorendo un colorito più omogeneo, naturale e duraturo.

L'elasticità della pelle è un altro valore da tenere sotto controllo



Consulenza cosmesi

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

Presenze Francesca Lo Curto

Luglio	F.C.	Indirizzo
venerdì	1	c.so Orbassano 249
sabato	2	c.so Sebastopoli 272
martedì	5	via Rieti 55
mercoledì	6	via XX Settembre 5
venerdì	8	via XX Settembre 5
sabato	9	via C. Capelli 47
martedì	12	c/o FF.SS. Porta Nuova
mercoledì	13	p.zza Bozzolo 11
venerdì	15	c.so Belgio 151/b
sabato	16	via Reni 155
martedì	19	via C. Capelli 47
mercoledì	20	via XX Settembre 5
venerdì	22	c.so Agnelli 56
sabato	23	via Asinari di Bern. 134
martedì	26	via Rieti 55
mercoledì	27	via XX Settembre 5
venerdì	29	p.zza Bozzolo 11
sabato	30	c.so Belgio 151/b

Agosto	F.C.	Indirizzo
martedì	2	c.so Traiano 22/e
mercoledì	3	via Oropa 69
venerdì	5	via Cibrario 72
sabato	6	c.so Trapani 150
martedì	9	c.so Vercelli 236
mercoledì	10	via Monginevro 27/b
venerdì	12	c.so Traiano 86
sabato	13	via Bellardi 3

Presenze Alessandra Cicorello

Luglio	F.C.	Indirizzo
venerdì	1	45 via Monginevro 27/b
mercoledì	6	29 via Orvieto 10/a
giovedì	7	33 via Isernia 13/b
mercoledì	13	41 via Degli Abeti 10
giovedì	14	40 via Farinelli 36/9
sabato	16	28 c.so Corsica 9
lunedì	18	13 via Negarville 8
mercoledì	20	20 via Ivrea 47
giovedì	21	29 via Orvieto 10/a
lunedì	25	23 via Reni 155
mercoledì	27	25 c/o FF.SS. Porta Nuova
giovedì	28	33 via Isernia 13/b
sabato	30	28 c.so Corsica 9

Agosto	F.C.	Indirizzo
lunedì	1	38 via Vandalino 9/11
martedì	2	12 c.so Vercelli 236
mercoledì	3	36 via Filadelfia 142
giovedì	4	35 via Cimabue 8
venerdì	5	25 c/o FF.SS. Porta Nuova
lunedì	8	19 via Vibò 17/b
martedì	9	1 c.so Orbassano 249
mercoledì	10	9 c.so Sebastopoli 272
giovedì	11	11 via Lanzo 98/g
venerdì	12	36 via Filadelfia 142

e **tutti i martedì e venerdì** presso la FC 43 di P.zza Statuto 4 (salvo diversa indicazione)



RealFeel.
Profilatutto di nuova generazione.

RealFeel. La tua seconda pelle.

Una sensazione naturale di contatto sulla pelle mai provata prima, grazie a un materiale di nuova generazione. Un feeling vero per un'intimità unica.
RealFeel. Real Feeling.



Basta assumerne una o due capsule al giorno, in base al prodotto, iniziando, però, almeno 1 mese / 15 giorni prima dell'esposizione, continuando tutto il periodo delle vacanze e proseguendo per altre due settimane dopo il rientro. I consigli per un'esposizione graduale al sole riguardano tutti i fototipi di pelle, infatti anche per chi non ha particolari problemi ma è attento alle problematiche relative a una cattiva esposizione (invecchiamento, scottature, rischio melanomi purtroppo in aumento) è sempre molto importante preparare gradualmente e correttamente la pelle ai raggi solari.

Le parole chiave sono tre: esfoliazione, protezione e idratazione.

Esfoliazione: almeno un mese prima della partenza effettuare uno scrub granuloso sia sul viso che sul corpo per eliminare le cellule morte che ostacolerebbero la corretta disposizione della melanina.

Protezione: anche nei casi di pelle normale è bene applicare la protezione solare più adeguata, soprattutto nei primi giorni di esposizione, evitandola nelle ore centrali della giornata, dove il sole è allo zenit e i raggi solari sono più diretti e più dannosi.

Idratazione: dopo una giornata di sole, applicare sempre sul viso e corpo un buon idratante emolliente che restituisca l'acqua persa durante l'esposizione.

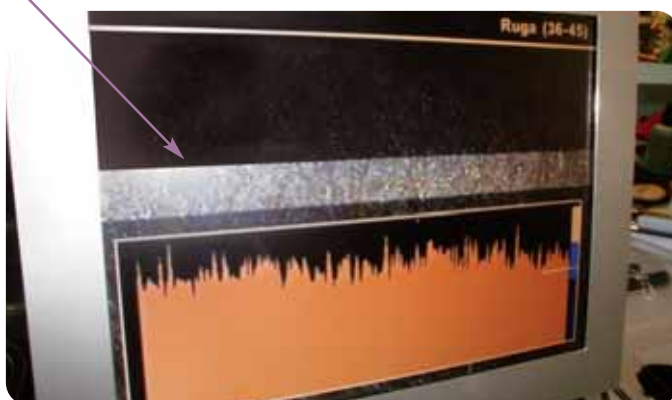
Pelle acneica e sole

Il sole è un finto amico per questo tipo di pelle: in un primo momento sembra migliorare le imperfezioni, ma nel frattempo stimola ulteriormente le ghiandole sebacee, le quali provocano delle microlesioni da ritenzione che al rientro dalle vacanze si trasformano in brufoli aumentando spesso l'intensità del problema. Per evitarlo il più possibile è bene proteggere sempre la pelle con un filtro solare a 30 SPF composto in una formulazione priva di olii e con sostanze sebo-regolatrici che regolano l'attività delle ghiandole sebacee. Un ultimo consiglio: se si stanno assumendo medicinali (ad es. antibiotici, pillola anticoncezionale, antinfiammatori), è meglio parlarne con il medico perché questi farmaci hanno spesso delle controindicazioni durante l'esposizione solare.

Le diverse ottiche usate in abbinamento alla microcamera



Anche le rughe vengono analizzate dalla microcamera



Capelli sotto i raggi

Anche i nostri capelli necessitano di particolari attenzioni durante le vacanze. Sole, acqua salata, vento, sabbia aggrediscono la fibra capillare rendendola arida e spenta. Il gesto principale, anche in questo caso, consiste nella protezione: per prima cosa è bene utilizzare un cappello di paglia o un cappellino a visiera; al mare o in piscina è consigliabile, soprattutto per chi ha i capelli lunghi, utilizzare una protezione per capelli sotto forma di olio protettivo o di spray. Questi prodotti hanno una formulazione ricca di sostanze antiossidanti (vitamina E, the verde) che proteggono i capelli dall'ossidazione causata dai raggi solari.

Dopo i bagni al mare è meglio sciacquare immediatamente i capelli con acqua dolce, evitando lo shampoo che potremo fare poi alla sera, ma applicando una piccola quantità di balsamo, più che altro sulle lunghezze (in farmacia ne esistono anche in versione spray, per tutti i tipi di capelli, che non necessitano di risciacquo).

Per lo shampoo è indicato utilizzarne uno delicato per lavaggi frequenti facendolo seguire da una maschera-impacco. Quest'ultima deve essere particolarmente idratante e nutriente nel caso di capelli tinti e trattati.

Un procedimento particolarmente ristrutturante: prima dello shampoo, sui capelli asciutti, applicare su tutte le lunghezze una certa quantità di olio protettivo insieme a una abbondante di maschera nutriente. Lasciare questo impacco in posa per almeno mezz'ora, sciacquare, fare seguire lo shampoo, applicare nuovamente la maschera, pettinare e sciacquare accuratamente. Per l'asciugatura, se è possibile, evitare phon e piastra per non perdere la morbidezza ritrovata.

Il sole è certamente un alleato per il nostro organismo, soprattutto per l'apparato osseo; la sua luce e il suo calore migliorano anche l'umore e ci procurano una sensazione di benessere. Come in tutte le cose vince il buon senso: come abbiamo visto, con piccoli accorgimenti, anche in particolari situazioni, possiamo usufruire tranquillamente dei benefici di questa fonte di calore e luce che accompagna le nostre giornate.

Buone vacanze a tutti!

1 solo Click. Punto.



Accu-Chek FastClix: pungidito con sistema 1-Click e cilindro caricatore.

Accu-Chek FastClix, grazie al sistema 1-Click, permette di effettuare il caricamento e la puntura in un solo gesto, rendendo il prelievo semplice e pratico. Il cilindro caricatore con 6 lancette elimina il problema della gestione della singola lancetta, evitando punture accidentali.

- **Semplice:** caricamento e puntura in un solo gesto.
- **Delicato:** con tecnologia Clixmotion e 11 differenti profondità di puntura.
- **Igienico:** cilindro caricatore da 6 lancette, nessuna lancetta da maneggiare.

Experience what's possible.



Numero Verde per avere assistenza tecnica sull'utilizzo dei prodotti della linea Accu-Chek e per richiedere la sostituzione gratuita degli strumenti in garanzia.

La salute "in Comune" 2011

Giochi, dibattiti, musica, teatro, cabaret... in salute

a cura del **Polo Cittadino della Salute**

I Giardini Reali di c.so San Maurizio 4 ospitano dall'1 al 17 luglio l'appuntamento **La salute in 'Comune'**, giunto quest'anno alla terza edizione. L'evento intende offrire un luogo di incontro, confronto e riflessione su tematiche di salute proposte attraverso linguaggi differenti: dibattiti, multimedialità, giochi, musica, danza e teatro...

Il Comune di Torino – Polo cittadino della Salute, in collaborazione con l'Associazione Volonwrite, e con l'Associazione Tedacà, ha predisposto un ricco programma di iniziative a ingresso gratuito. Come tradizione, i momenti ludici per i bambini dell'estate ragazzi, che attraverso il gioco vengono aiutati a comprendere e riflettere sull'importanza dell'alimentazione, dell'attività fisica, dei comportamenti corretti da adottare per evitare di incorrere nel rischio di incidenti all'interno dei muri di casa.

I dibattiti del tardo pomeriggio: a presentare quelle iniziative che si sviluppano sul territorio cittadino che vedono la

partecipazione attiva delle associazioni e di organismi attenti al tema salute.

Come nel

2010, le scacchiere "aperte a tutti" saranno presenti in alcune giornate della manifestazione, oltre a gare e tornei strutturati e rivolti a professionisti e non. La sera, dalle 21,30 è il momento dell'arte: musica, teatro, danza, canto con diversi gruppi che si alternano sul palco.

Per coloro che desiderano consumare una bevanda, una deliziosa apericena, un gelato, oppure sedersi a scambiare quattro chiacchiere, il punto ristoro è sempre presente durante tutta la manifestazione.



In particolare...

Domenica 03, 21:30 - TutToRino, concerto - "Promuovere stili di vita alternativi allo sballo: l'esempio di Rino Gaetano". Musica, aneddoti, cronache e oggetti di un autore: un'occasione per promuovere stili di vita positivi.

Martedì 05, 9:00/17:00 e Mercoledì 06 9:00/13:00 - Le città della "Rete" si incontrano - Incontro Comitato Tecnico della Rete nazionale Città Sane.

Giovedì 07, 9:00/13:00 - Disabilità gravissime e care giving familiari - Una ricerca a Torino.

Sabato 09, 16:00 - Inaugurazione del Centro d'ascolto comunità straniere e disabilità - Casa Argentina - corso Vigevano 50 - Torino

Domenica 10, 21:30 - Cromosoma 22, concerto - "Internet Addiction Disorder e nuove dipendenze: quando il virtuale si sostituisce al reale". Un music show con cover di brani degli anni '80 e '90 e canzoni di propria produzione preceduto da un confronto sulle nuove dipendenze nei giovani.

Lunedì 11, 21:30 - Due di cuori, spettacolo teatrale - Lo spettacolo, realizzato grazie al sostegno del Coordinamento regionale dei Prelievi e delle Donazioni di Organi e Tessuti del Piemonte, racconta in modo semplice il duplice e complesso aspetto della donazione e del trapianto.

Martedì 12, 17:00/19:00 - Mappe di salute, rimedi tradizionali e donne. Esperienze con le comunità di migranti - Riflessioni sulle condizioni di salute delle comunità migranti, il binomio salute/malattia, come le comunità si mantengono in salute.

Giovedì 14, 19:00/21:00 - Sport, salute e processi di integrazione. L'esperienza di Balon Mundial - Lo sport come strumento di promozione della salute e di prevenzione dei fenomeni di esclusione. L'esperienza delle comunità migranti del territorio piemontese.

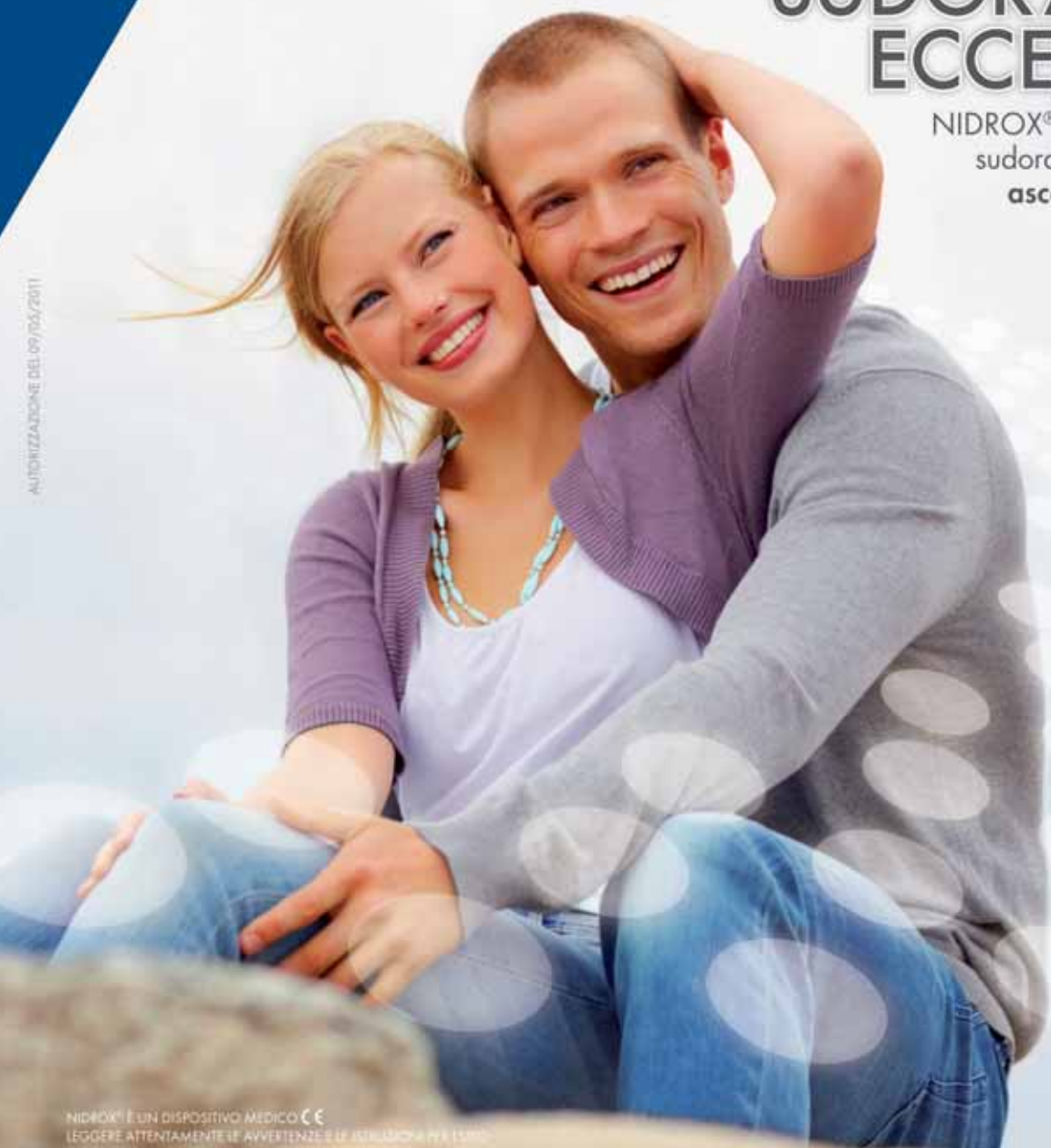
Venerdì 15, 17:00 - Uno, molti, diversi modi di dire Salute: le comunità straniere si raccontano - Incontro informativo sul "Diritto all'assistenza sanitaria per i cittadini stranieri e modalità di accesso".

STOP

ALLA SUDORAZIONE ECESSIVA

NIDROX® riduce gli stati di sudorazione eccessiva di ascelle, mani e piedi.

AUTORIZZAZIONE DEL 09/10/2011



NIDROX® È UN DISPOSITIVO MEDICO CE
LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PER L'USO

SCHIUMA TOPICA ANTITRASPIRANTE
A BASE DI SALI DI ALLUMINIO

nidrox®

a Novartis company



SANDOZ

A healthy decision

Aspartame Midy, una sicura alternativa allo zucchero

L'aspartame ha elevato potere dolcificante e basso tenore calorico, ben 200 volte più dolce del comune zucchero da tavola. Ne sono sufficienti piccolissime quantità per dolcificare cibi e bevande. Per questo l'aspartame è assai utile a chi soffre di diabete e per le persone che vogliono ridurre l'apporto di calorie. Esi propone **Aspartame Midy**, il prodotto leader in farmacia dal 1983, dal buon sapore privo di retrogusto, sostituisce lo zucchero nella dolcificazione di caffè, tè o altre bevande. 1 compressa di **Aspartame Midy** ha un ridotto contenuto calorico (0,1701 Kcal per compressa) e dolcifica quanto un cucchiaino di zucchero. Confezione-dispenser, pratico e igienico, grazie al particolare meccanismo a molla, eroga una sola compressa per volta.



Metodo Ruscover per gambe stanche e pesanti

Il **Metodo Ruscover** costituisce un trattamento completo ed efficace per gambe stanche e pesanti grazie all'unione di due prodotti complementari **contenuti all'interno di un kit: Ruscover opercoli**, per un'azione interna, e **Ruscover BioGel**, per completare l'azione dall'esterno. Le due formule di Ruscover si caratterizzano per azioni specifiche e generano un effetto sinergico che: favorisce la funzionalità del microcircolo; migliora il tono e l'elasticità dell'epidermide con annessa riduzione della sensazione di pesantezza agli arti inferiori. **Ruscover** è indicato in tutti i casi di pesantezza agli arti inferiori dovuta a diversi fattori come lunga permanenza in piedi per motivi di lavoro; tacchi troppo alti e indumenti stretti; predisposizione genetica; caldo estivo. Il prodotto è consigliato anche per chi pratica sport.



La protezione solare per la pelle più sensibile

BioNike Defence Sun è la linea di prodotti da utilizzare prima, durante e dopo l'esposizione solare per regalare un'abbronzatura duratura, evitando scottature ed eritemi e, soprattutto, per tenere lontani allergie e foto invecchiamento. Per l'estate 2011, due le novità. **Defence Sun Olio Protettivo** per capelli (con fattore di protezione 6): distribuito sul capello, bagnato o asciutto, prima o durante l'esposizione al sole, gli restituisce vigore e morbidezza senza appesantirlo o ungerlo. La linea Defence Sun Baby si arricchisce del **latte solare 50+** nella forma **spray**, che permette un'esposizione in tutta sicurezza alla pelle delicata dei più piccoli e dei più grandicelli che mal sopportano l'applicazione di una crema: con pochi gesti infatti, possiamo garantire loro minimo disagio, ma una protezione sicura.



Da Nuxe un prodigioso olio secco multiuso

L'**Huile Prodigieuse**® è molto amato dalle donne, grazie anche al suo profumo incantevole dalle note dolci e solari e alla sua texture non grassa, che si assorbe rapidamente. Con 6 Oli vegetali (borragine, estratti oleosi di iperico, mandorle dolci, camelia, nocciola, macadamia) in associazione alla vitamina E e in assenza di siliconi, conservanti e oli minerali, l'**Huile Prodigieuse**® nutre, ripara, ammorbidisce in un solo gesto il viso, il corpo e i capelli. Adatto a tutti i tipi di pelle e di capelli, offre una pelle liscia e satinata, capelli di seta con un ritrovato volume e aiuta a migliorare visibilmente l'aspetto globale delle smagliature. Nella versione OR, madreperle oro e bronzo illuminano la pelle e i capelli con sottili riflessi dorati.



Flebil®, un aiuto per migliorare la microcircolazione capillare

Gonfiore e pesantezza delle gambe, sensazione di stanchezza, sono fastidi che possono essere associati a una microcircolazione irregolare nei capillari. Da Bracco arriva **Flebil**®, una linea di prodotti contenente Pycnogenol®: una miscela equilibrata di polifenoli con ottime capacità antiossidanti e capace di contrastare i radicali liberi accumulati soprattutto a livello capillare. La linea è composta da due prodotti. **Flebil**® **150**, un integratore alimentare utile nel favorire la microcircolazione nelle gambe, contribuire a una corretta microcircolazione nel plesso emorroidario e aiutare ad alleviare i fastidi associati al ciclo mestruale. **Flebil**® **gel**, un fresco gel cosmetico contenente Pycnogenol® che può donare sollievo alle gambe in caso di pesantezza, gonfiore e prurito.



Somatoline Cosmetic deodoranti: su misura e delicati al 100%

Somatoline Cosmetic offre una gamma deodoranti completa, efficace e sicura che soddisfa le diverse esigenze del mercato. Il deodorante **Pelli Sensibili** regola la sudorazione, agisce contro i batteri e protegge la pelle, garantendo un'efficacia deodorante a lunga durata. Il deodorante **Pelli Intolleranti** non contiene sali d'alluminio, profumo, alcool, coloranti, conservanti e parabeni e assicura la massima efficacia e tollerabilità. Il deodorante **Ipersudorazione** agisce in modo efficace sulla sudorazione eccessiva, riduce il cattivo odore, mantenendo la pelle protetta e idratata.





Trudi

B A B Y C A R E

Prendersi cura
di loro
diventa un gioco...

L'esclusiva linea di cosmesi che tratta la pelle del bambino con dolcezza.

Delicate, preziose, ricche di elementi nutritivi e proteici, le materie prime fornite dall'alveare come miele, pollini, nettari, cere e propoli sono dei veri e propri distillati naturali che hanno ispirato i prodotti della nuova linea Trudi Baby Care definiti così "I Doni dell'Alveare". Ogni singolo dono, in base alle sue proprietà, è stato studiato per creare un prodotto in grado di esaltarne le caratteristiche naturali. Grazie alla delicatezza e dolcezza delle materie prime utilizzate questi prodotti sono particolarmente adatti alla cura e all'igiene quotidiana dei più piccoli, dal momento speciale del bagnetto al momento più ripetitivo del cambio. Con l'unicità di questi prodotti e grazie alle caratteristiche che il marchio Trudi porta con sé, il momento dell'igiene potrà diventare un vero e proprio momento di gioco, condiviso con mamma e papà.



Naturale come l'amore di ogni mamma.



www.silc.it

Sangermina Oro per riequilibrare la flora intestinale

Sangermina Oro è un integratore alimentare di fermenti utile per riequilibrare la flora intestinale in caso di alterazioni dovute a terapie antibiotiche, stress, cambio di abitudini alimentari (es. viaggi all'estero). **Sangermina Oro** è inoltre di beneficio nella diarrea del viaggiatore e può contribuire ad alleviare i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile (Ibs). **Sangermina Oro** è un integratore alimentare simbiotico, contiene cioè sia prebiotici (FOS) che probiotici; i primi impediscono la crescita delle specie patogene dannose, i secondi svolgono un'azione di equilibrio della microflora intestinale. Si consiglia l'assunzione di una bustina una volta al giorno da sciogliere direttamente in bocca o in un bicchiere di acqua o di altro liquido non caldo.



Capelli forti e sani con le piante officinali

Dall'esperienza dei Laboratori Farmaceutici Kelémata nella coltivazione e nell'impiego delle piante officinali, nascono i nuovi trattamenti che attingono dalla natura le sostanze più attive per nutrire, ristrutturare e rinforzare il cuoio capelluto. Da Kelémata una linea completa di Shampoo, Balsami e Trattamenti specifici per prendersi cura di ogni tipo di capelli in modo naturale ed efficace. Come l'**Olio Ristrutturante ai Semi di Lino** un vero ricostituente intensivo per i capelli aridi e sfibrati o la **Maschera Rigenerante al Burro di Karité**, un concentrato che nutre e protegge la brillantezza dei capelli colorati e trattati.



Lip Gloss Idra-Volume per labbra più turgide, seducenti e compatte

La protezione e valorizzazione delle labbra sono fondamentali per la cura del viso di ogni donna, sin dall'adolescenza. Fra le nuove proposte di wellness cosmetico, Pool Pharma ha realizzato **Estetil Lip Gloss Idra-Volume**, un nuovo gloss dalla formula clinicamente testata che, oltre a una marcata attività idratante, svolge un'azione volumizzante, rimpolpante e ristrutturante per un risultato, non solo estetico, a favore della protezione e del benessere delle labbra. Risultato? Labbra decisamente reidratate, distese e volume più marcato attraverso un uso costante. Cinque colorazioni delicate, selezionate fra quelle maggiormente gradite, permettono di incontrare il gusto personale di ogni consumatrice. Il pennellino di precisione consente un'applicazione mirata per meglio delineare il contorno delle labbra.



Protezione e sensibilità con RealFeel

Come dimostrano molte ricerche, la riduzione della sensibilità è uno dei principali aspetti negativi legati all'utilizzo del profilattico durante il rapporto sessuale. Per questo il profilattico è spesso concepito quale barriera tra i partner, un vero e proprio limite per l'intimità. **RealFeel** è la soluzione proposta da Durex per offrire una sensazione di contatto mai provata prima. Durex **RealFeel** è, infatti, il profilattico di nuova generazione, realizzato con un materiale innovativo e tecnologicamente avanzato che, pur garantendo la massima protezione, permette un alto livello di trasmissione termica tra i corpi e assicura un contatto quanto più naturale possibile. Con forma easy-on, **RealFeel**, new entry della gamma "feeling" di Durex, è anche più facile da indossare e più confortevole durante il rapporto.



Ricarica il tuo sorriso con Oral-B Professional Care

Da Oral-B, leader nella tecnologia per gli spazzolini elettrici, arriva: **Professional Care 500 Floss Action**, che unisce la miglior tecnologia di Oral-B alla testina più performante, dotata di speciali setole Micropulse che penetrano negli spazi interdentali pulendoli a fondo. La tecnologia "3D Cleaning Action" oscilla, pulsa e avvolge ogni dente rimuovendo fino al doppio della placca rispetto a un normale spazzolino tradizionale. **Professional Care 500 Floss Action** non manca nulla per avere tutto ciò che serve per una sensazione di pulizia "come dal dentista": manico ergonomico e ricaricabile, testina Floss Action, indicatore di carica, un caricatore e infine il timer professionale, che aiuta chi si lava i denti a comprendere quale sia il giusto tempo da dedicare alla pulizia dentale.



Detokal per agire sul problema del peso corporeo

Dalla ricerca di Hilton Pharma nasce **Detokal**, un nuovo approccio per aiutare a risolvere i problemi legati al dimagrimento. **Detokal** è un integratore alimentare, che grazie a una particolare composizione di principi attivi agisce sul problema del peso corporeo su più fronti: l'estratto di fagiolo bianco e il chitosano riducono l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale; le fibre in essi contenute inducono inoltre un senso prolungato di sazietà, permanendo nello stomaco dalle 6 alle 8 ore; gli estratti di finocchio e di cilliegio incrementano l'efficacia del prodotto, con la loro azione depurativa e drenante, riducendo il gonfiore e la ritenzione idrica tipiche delle persone sovrappeso; infine la fucoxantina mobilita i grassi sedimentati nei pannicoli adiposi.



Foille Sole e Foille Insetti.

Dedicato a chi
fra punture e scottature
si sta bruciando le vacanze.



Eritemi e scottature solari

Punture d'insetti

pronto soccorso della pelle

Foille insetti a base di idrocortisone e Foille sole sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 08-03-2010

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

**Le Farmacie Comunali Torino ti sono vicine
nella crescita dei tuoi bimbi.**

Personale specializzato ti aiuterà nella scelta
dei **prodotti migliori a prezzi imbattibili.**

Alcuni esempi:

Mellin omogeneizzati
100 gr. x 2 frutta € 1,06
80 gr. x 2 carne € 1,76



*Spazzolini e dentifrici
0-12 anni*

Elmex-Tau Marin

20% di sconto



Solari Lichtena bimbi

20% di sconto



Lactoflorene bimbi € 6,40

Dicoflor gocce € 12,72

Babygella

*Tutta la linea Babygella
concorre al raggiungimento del
punteggio sulla Carta Fedeltà Baby*



25% di sconto



€ 5,94

€ 4,14

Chicco

*Tutta la linea Chicco concorre al
raggiungimento del punteggio
sulla Carta Fedeltà Baby*



Pannolini Libero

35% di sconto

Presso le **Farmacie Comunali
di Torino** potrai usare
il "**Voucher bebè**",
usufruendo delle
agevolazioni previste, e
maturerai, per ogni
10 euro di spesa, un punto sulla
Carta Fedeltà Baby, che ti
permetterà di aggiudicarti utili
e simpatici premi.



20 punti



30 punti

Offerte!



LUG - AGO '11

	LISTINO	PREZZO SCONTATO
F.C. TORINO S.p.A. CONSIGLIA	ASSORBENTI ILLA CARE	3 x 2
	EUCERIN DEOD. PH5 DEO CREMA 50 ml	€ 8,50 € 3,90
	EUCERIN DEOD. PH5 DEO VAPO LATTE 75 ml	€ 8,50 € 3,90
	EUCERIN DEOD. PH5 DEO ROLL ON 50 ml	€ 8,50 € 3,90
	TRIDERM GLI INTIMI RINFRESCANTI 250 ml	€ 8,95 € 5,90
	USTIOSAN CREMA 30 g	€ 8,90 € 6,20
	DEKAL 60 compr.	€ 29,00 € 24,00
	CANESTEN CREMA 30 g 1%	€ 7,50 € 6,70
	CITROSIL 8 fazzoletti IMBEVUTI 0,175%	€ 4,70 € 4,25
RIMEDI STAGIONALI	FLEBIL CAPSULE	€ 15,00 € 7,90
	FLEBIL GEL	€ 9,90 € 5,90
	VENORUTON OS 30 bustine 1 g	€ 15,90 € 12,70
	VENORUTON 20 cpr 500 mg	€ 10,60 € 8,50
	VENORUTON GEL 100 g 2%	€ 9,90 € 7,90
	LINEA ANTISTAX GAMBE - compresse/gel/spray	20%
	LINEA SOLARI FOILLE	10%
RIMEDI GASTROINTESTINALI	NORMAFLOR INTEGRAT FERMENTI 8 fiale	€ 10,00 € 4,50
	NORMAFLOR PLUS VITAMINICO 8 fiale	€ 10,00 € 4,50
	INFLOLAN BIO 8 fiale	€ 10,60 € 4,90
	INFLOLAN BIO orosolubile 10 buste	€ 10,60 € 4,90
	INFLOLAN 300 orosolubile	€ 10,10 € 4,90
	FLORYOU	€ 9,90 € 5,90
	YOGERMINA	€ 11,00 € 6,90
	SANGERMINA 10 cont monod. 2 mld	€ 6,90 € 4,90
	LACTOFLORENE 12 flaconcini 10 ml	€ 13,00 € 9,90
	PANTOLOC CONTROL 7 cpr 20 mg	€ 6,90 € 6,20
PANTOLOC CONTROL 14 cpr 20 mg	€ 11,90 € 10,70	
CONTRO I DOLORI	NEONISIDINA C 10 cpr eff VIT C	€ 5,00 € 3,90
	NEONISIDINA 12 cpr 575 mg	€ 5,00 € 3,90
	CIBALGINA DUE FAST 12 cpr 200 mg	€ 5,70 € 5,10
	CIBALGINA DUE FAST 24 cpr 200 mg	€ 10,20 € 9,15
	KETODOL 20 cpr 200 mg+25 mg R.M.	€ 8,20 € 7,40
INTEGR.	SALINUM 30 bustine	€ 18,97 € 7,90
	MASSIGEN MAGNESIO POTASSIO 240 g	€ 9,90 € 6,90
	BRIOVITASE 20 bustine 450 mg+450 mg	€ 12,50 € 9,90
	BRIOVITASE 10 bustine 450 mg+450 mg	€ 7,00 € 5,60
PRODOTTI NATURALI	BODY SPRING LIEVITO DI BIRRA 250 tav	€ 12,00 € 9,60
	BODY SPRING BETULLA 225 mg 50 cpr	€ 12,00 € 9,60
	BODY SPRING NATURNOTTE 30 cpr	€ 9,90 € 7,90



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

OFFERTE VALIDE DAL 1° LUGLIO AL 31 AGOSTO 2011 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE