



Why Mylan?
See Inside.

FARMACOM



SANOFI

Estate in città: le Farmacie Comunali sono anche un'oasi contro la calura



Alcuni argomenti di questo numero:

Cosa portare a tavola d'estate - I farmacisti stranieri delle Farmacie Comunali si raccontano - Gli appuntamenti della Salute "in Comune"



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VI - Numero 4 - Luglio/Agosto 2012



LUGLIO - AGOSTO 2012

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI

F.C.	INDIRIZZO	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	c.so Orbassano 249	011.39.00.45	8:30-19:30	
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	9:00-20:00	
10	via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	str. 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 II 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	011.221.53.28	8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	011.739.98.87	8:30-12:30	15:30-19:30
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	8:30-19:30	
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	p.zza 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	9:00-19:30	
46	p.zza Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-19:30	
FreeFood	via Orvieto 10/a	011.1978.2044	8:30-19:30	

* la FC 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 FC 25, sita nella stazione di Porta Nuova, è aperta tutti i giorni dell'anno, festivi compresi



GLI ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI SUL TUO CELLULARE

Per poter leggere i QR Code è necessario scaricare preliminarmente e gratuitamente il lettore software sul cellulare (qualora non sia già presente), collegandosi a uno dei seguenti link, direttamente dal browser del vostro cellulare:
 - www.i-nigma.mobi
 - www.get.neoreader.com



Le più vicine a te.

CARI LETTORI

di **Elisabetta Farina**

L'impatto della crisi economico-finanziaria sulla salute è forte: le persone si sentono più stressate e meno in forma rispetto a qualche anno fa, sono costrette in molti casi a risparmiare sulla spesa alimentare e a rinunciare anche a un breve periodo di vacanza.

Il 79% degli italiani ritiene che la crisi possa minare la salute e il benessere. Il 59% fa meno esami e visite mediche, il 29% avverte maggiormente lo stress lavorativo e il 12% va meno in ferie. È quanto emerge dal sondaggio (hanno risposto 2916 cittadini) promosso da "Il ritratto della salute", il primo quotidiano on line interamente dedicato alla prevenzione con il bollino della Società Italiana di Medicina Generale (Simg).

Si parla di persona al centro di sistema, si chiede agli operatori di avere la capacità di ascoltare. Ma la capacità di ascoltare presuppone il tempo per ascoltare. Tempo che oggi sembra non ci sia più poiché non può rientrare nel servizio offerto.

Anche i provvedimenti della spending review rischiano di compromettere ulteriormente la qualità e l'umanizzazione delle cure, rendendo difficoltosa l'effettiva integrazione ospedale-territorio. I malati non sempre trovano sul territorio le risposte assistenziali di cui avrebbero bisogno e, anche se vengono curati, non sempre sono soddisfatti: non si sentono presi in carico.

Al medico di famiglia e al farmacista capita sempre più di dialogare con i pazienti non solo di temi medici ma anche delle difficoltà della gestione della vita quotidiana.

"Le farmacie sono un vero e proprio sportello di incontro, in grado di percepire i bisogni, di aiutare e di orientare i cittadini" ha spiegato Andrea Mandelli presidente della Federazione Ordini Farmacisti Italiani (Fofi) intervenuto a giugno al convegno promosso dalla Conferenza Episcopale Italiana per confrontarsi su un nuovo paradigma della sanità incentrato sull'umanizzazione, l'ascolto, l'equità e la valorizzazione della dignità della persona. Tre giorni di lavoro in cui la farmacia è stata più volte citata come presidio di riferimento dei cittadini e "sentinella" dei bisogni dei più fragili.

Sempre di più, in questo contesto di bisogno socio-economico, mettendo insieme la centralità della professione con la centralità del cittadino, i farmacisti accettano la sfida quotidiana, convinti che il loro servizio possa essere una parte importante della sanità sul territorio, capace anche di colmare i vuoti delle maglie troppo larghe di quella rete che dovrebbe accogliere il cittadino.

E tutto ciò accade anche in estate, nel silenzio e nella calura delle città.

Buona lettura e buona estate,

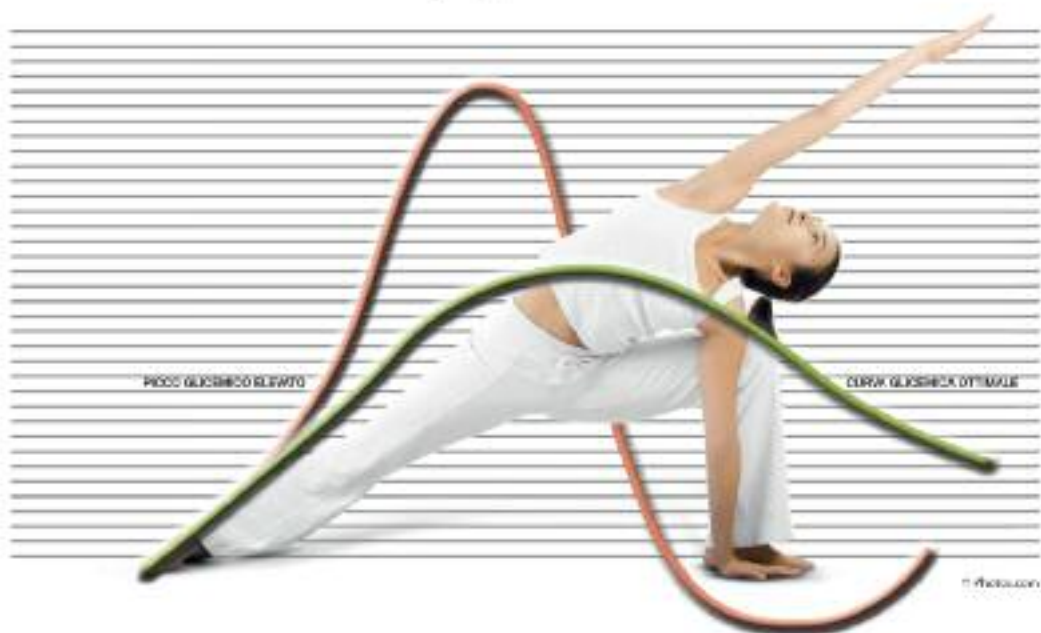
Elisabetta Farina



NOVITÀ

LibraMed

regola il **picco glicemico**
contro **sovrappeso e obesità**



libraMed ^{Fitomagra}

- riduce l'accumulo dei grassi
- riduce la circonferenza ombelicale
- riduce il senso di fame




Complesso molecolare brevettato da Aboca

Indicato anche per bambini da 8 anni di età

Senza Glutine - Gluten free

Libramed, grazie al suo complesso brevettato Policaptil Gel Retard®, agisce controllando i picchi glicemici, riducendo l'accumulo dei grassi e il senso di fame. Grazie a questo meccanismo d'azione **Libramed**, in associazione ad una dieta equilibrata e ad una regolare attività fisica, **favorisce la riduzione del peso e della circonferenza ombelicale.**

È UN DISPOSITIVO MEDICO  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 22-12-2011



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

SOMMARIO

DALLE FARMACIE COMUNALI



Il sostegno all'infanzia
e ai neogenitori p. 5

Aiuto alle mamme
delle zone terremotate
dell'Emilia p. 5

Prevenzione
con le Farmacie
Comunali: buona
la partecipazione p. 7



Le più vicine a te
anche nell'estate 2012 p. 8

Freschi e dissetati p. 11

Telefarmaco p. 11

L'intervista:
Tante nazionalità,
una sola professione:
farmacista p. 14

SALUTE & TERRITORIO

Promozione della salute,
prevenzione, diagnosi
precoce p. 13

SALUTE & SOCIETÀ

La continuità
assistenziale p. 19

PSICOLOGIA & BENESSERE



Siamo genitori:
un gioco di squadra
(2° puntata) p. 21

IN CUCINA E IN SALUTE

Arriva l'estate...
cosa porto oggi
in tavola? p. 25



VETERINARIA



Una scelta
responsabile p. 31

COSMESI

Consulenza cosmesi p. 35

APPUNTAMENTI



A lezione in farmacia p. 35

La salute
"in Comune" 2012 p. 37

ASSOCIAZIONI

Un'associazione per
il benessere comune p. 39

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:
Thomas Bottello, Patrizia Cane, Farzin
Farzaneh, Tina Kovalenko, Andrea
Morello 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



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

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

**SINO AL
30%
DI SCONTO**

*Alimenti per
bambini Plasmon*



Linea Narhinel



Solari Lichtena bimbi



*Salviettine Viaggio
Fissan 72 pz*

Biberon Chicco



*Fermenti lattici
Florvis Bimbi*



Pannolini Libero



Linea Babygella

In collaborazione con:



IL SOSTEGNO ALL'INFANZIA E AI NEOGENITORI

UN INVESTIMENTO SULLA FAMIGLIA E SULLE FUTURE GENERAZIONI



Nel perdurare del periodo di crisi economica, la gioia e l'emozione dei neogenitori per l'arrivo di un figlio in alcuni casi possono essere offuscate dalle difficoltà economiche.

Il sostegno alla famiglia, anche nelle necessità più pratiche e quotidiane, diviene quindi fondamentale.

In linea con il suo costante impegno fondato sulla missione sociale e di servizio, Farmacie Comunalì Torino Spa ha attivato sin dal mese

di giugno una campagna per gli sconti sui prodotti per l'infanzia. Il paniere dell'offerta prevede un ampio ventaglio di proposte che sono illustrate nella locandina esposta nelle 34 farmacie comunali e che riportiamo nella pagina a fianco.

L'iniziativa, che nasce dalla volontà di aiutare e sostenere, attraverso gli sconti, la genitorialità in un momento di vera difficoltà economica per il Paese, durerà sino al mese di ottobre.

AIUTO ALLE MAMME DELLE ZONE TERREMOTATE DELL'EMILIA

Mercoledì 6 giugno una rappresentanza del Gadit Sezione di Torino, ente protezionistico riconosciuto dal Ministero dell'Ambiente, è partita alla volta dell'Emilia Romagna con un carico di prodotti per l'infanzia, tra cui il latte per neonati, fornito dalle Farmacie Comunalì Torino Spa.

Il Gruppo del Gadit è arrivato mercoledì in serata in provincia di Reggio Emilia e nella mattinata di giovedì ha effettuato una visita nelle zone colpite dal sisma nell'area di Mirandola. In base agli accordi presi con il centro di raccolta di Carpi, con cui era stata pianificata la distribuzione, i materiali sono stati consegnati ai volontari locali che hanno provveduto già alla distanza di poche ore alla consegna presso i centri dove sono accolte le mamme con i propri bambini.

L'adesione di Farmacie Comunalì Torino Spa all'iniziativa è nata dalla volontà di fornire un concreto aiuto, come già fatto in occasione dei precedenti eventi naturali che hanno colpito altre regioni italiane, alle mamme delle zone



terremotate che in questo momento vivono una situazione di difficoltà a causa dell'impossibilità di rientrare nelle loro abitazioni colpite dal sisma. Durante l'estate Farmacie Comunalì Torino Spa procederà, sempre tramite la sezione Gadit di Torino, a un secondo invio di latte per neonati e omogeneizzati.

DALLE FARMACIE COMUNALI





Contro pulci, zecche, zanzare e pappataci



spot-on per cani

IL PIACERE DI SENTIRLI PROTETTI



Adatto anche per cuagne in gravidanza e allattamento.



- Advantix è attivo contro **pulci, zecche, zanzare e pappataci**
- **Riduce anche il rischio di trasmissione di Leishmaniosi** e di altre malattie trasmesse dalle zecche **grazie all'effetto repellente.**
- Advantix agisce contro le **larve di pulci nell'ambiente circostante** dopo l'applicazione sull'animale.



NON USARE SUI GATTI. Advantix® non sostituisce il trattamento preventivo della filariosi. Il trattamento va ripetuto, a seconda dei parassiti, ogni 2-3-4 settimane. È un medicinale veterinario: chiedi consiglio al tuo veterinario. Leggere attentamente le avvertenze nel foglio illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini ed usare particolare attenzione finché il uso di applicazione non sia asciutto. L'uso scorretto può essere nocivo. Non utilizzare in cuccioli di età inferiore alle 7 settimane ed in animali con peso inferiore a quello indicato per ogni confezione. Aut. Pub. N. 10/VET/2012.



PREVENZIONE CON FARMACIE COMUNALI: BUONA LA PARTECIPAZIONE

La Bocca al centro dell'attenzione

L'**Oral Cancer Day**, che vede ogni anno gli odontoiatri dell'Andi (Associazione Nazionale Dentisti Italiani) e la Fondazione Andi onlus impegnati nella prevenzione del cancro orale, quest'anno si è avvalso anche del supporto di Farmacie Comunali Torino Spa.

L'Oral Cancer Day a Torino, infatti, è proseguito anche nella settimana successiva a sabato 5 maggio: grazie alla collaborazione con Farmacie Comunali Torino e al sostegno di Curaden, nei pomeriggi dal 7 all'11 maggio, alcuni odontoiatri volontari della sezione torinese dell'Andi hanno fatto le visite gratuite sull'ambulatorio mobile e hanno visitato 117 persone, alcune delle quali sono state inviate ai centri di riferimento per ulteriori approfondimenti diagnostici. I dati raccolti contribuiscono a sottolineare il valore della prevenzione anche in questo settore e suggeriscono possibili evoluzioni dell'Oral Cancer Day in iniziative sempre a maggiore impatto "pratico" sulla popolazione e per le quali la presenza del mezzo mobile facilita la partecipazione dei cittadini.

Per questa iniziativa sono state scelte piazza Statuto e piazza Carlo Felice, avendo come riferimento per l'ambulatorio mobile le farmacie comunali 43 e 25.

Un particolare ringraziamento va all'Associazione per la Prevenzione e la Cura dei tumori in Piemonte onlus, che ha fornito l'ambulatorio mobile, e ai suoi volontari, Aldo e Angela, che hanno collaborato all'iniziativa.

Numeri in crescita per autoanalisi e screening

Durante il mese di maggio in occasione della **Giornata mondiale contro l'ipertensione arteriosa**, le 26 farmacie comunali che effettuano il servizio di autoanalisi hanno proposto, oltre alla misurazione gratuita della pressione, una settimana a prezzi scontati per la rilevazione di colesterolo e glicemia, due dei principali fattori di rischio cardiovascolare insieme all'ipertensione. L'adesione all'iniziativa è stata buona mostrando una crescente sensibilità verso la prevenzione cardiovascolare. A tale proposito, l'iniziativa è anche stata ripetuta alla fine di giugno, sensibilizzando a un controllo della pressione in occasione del cambiamento delle temperature e, soprattutto, prima della partenza verso le località di vacanza. Altra iniziativa che ha riscontrato consenso è stato lo **screening respiratorio** svolto durante i mesi di marzo e aprile: circa 700 persone hanno aderito alla proposta di effettuare gratuitamente la spirometria e l'ossimetria.

Riscontri positivi per le conferenze

La scelta di organizzare **conferenze di promozione della salute**, con la finalità informativa e formativa ed esemplificazioni anche pratiche, continua a confermarsi positiva. La formula che prevede piccoli gruppi di iscritti permette una partecipazione attiva, trasformando l'iniziativa quasi in un laboratorio pratico.

Per conoscere i prossimi appuntamenti, consultate il FarmaCom e il sito www.fctorinospa.it

La settimana senza glutine di FreeFood (foto 1 e 2) e le conferenze di puericultura tenute dalla dottoressa Giulia Rigamonti presso la FC46 (foto 3 e 4)





LE PIÙ VICINE A ANCHE

FARMACIE COMUNALI aperte dal 09.07 al 05.08



Circoscrizione

	autoanalisi	prenotazione CUP	prenotazione esami	Farmacia Comunale
1 - Quartiere Centro, Crocetta	●		●	25
2 - Mirafiori Nord, S. Rita	●		●	1
	●		●	9
	●		●	35
	●		●	36
3 - Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna			●	7
	●		●	17
	●		●	38
			●	45
4 - Parella, S. Donato, Campidoglio	●	●		24
		●		44
5 - Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento		●		2
	●	●		11
	●	●		19
6 - Regio Parco, Barriera di Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto	●	●		12
7 - Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone		●		4
9 - Nizza-Millefonti, Lingotto, Filadelfia	●		●	8
			●	15



- | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----------|------------------|
| 1 | <i>C.so Orbassano 249</i> | 12 | <i>C.so Ver</i> |
| 2 | <i>Via Slataper 25/bis/b</i> | 13 | <i>Via Neg</i> |
| 4 | <i>Via Oropa 69</i> | 15 | <i>C.so Tra</i> |
| 5 | <i>Via Rieti 55</i> | 17 | <i>C.so V. E</i> |
| 7 | <i>C.so Trapani 150</i> | 19 | <i>Via Vibò</i> |
| 8 | <i>C.so Traiano 22/e</i> | 20 | <i>Via Ivrea</i> |
| 9 | <i>C.so Sebastopoli 272</i> | 21 | <i>C.so Bel</i> |
| 10 | <i>Via A. di Bernezzo 134</i> | 22 | <i>Via Cap</i> |
| 11 | <i>Str. Lanzo 98/g</i> | 23 | <i>Via G. R</i> |



ATE NELL'ESTATE 2012



- 24 Via Bellardi 3
- 25 Stazione Porta Nuova
- 28 C.so Corsica 9
- 29 Via Orvieto 10/a
- 33 Via Isernia 13/b
- 35 Via Cimabue 8
- 36 Via Filadelfia 142
- 37 C.so Agnelli 56
- 38 Via Vandalino 9/11
- 40 Via Farinelli 36/9
- 41 Via degli Abeti 10
- 42 Via XX Settembre 5
- 43 Piazza Statuto 4
- 44 Via Cibrario 72
- 45 Via Monginevro 27/b
- 46 P.zza Bozzolo 11

Farmacia Comunale	autoanalisi	prenotazione CUP	prenotazione esami	FARMACIE COMUNALI aperte dal 06.08 al 02.09
25	●		●	Circoscrizione 1 - Quartiere Centro, Crocetta
42	●		●	
43	●		●	
23	●		●	2 - Mirafiori Nord, S. Rita
37	●		●	
5	●		●	3 - Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna
10	●	●		4 - Parella, S. Donato, Campidoglio
22	●	●		
29	●	●		5 - Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento
33	●	●		
20	●	●		6 - Regio Parco, Barriera di Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto
41	●	●		
21	●	●		7 - Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone
28	●		●	9 - Nizza-Millefonti, Lingotto, Filadelfia
46			●	
13	●		●	10 - Mirafiori Sud
40			●	



LEVITRA® 10 mg compresse orodispersibili

Vardenafil HCl - G04BE



Bayer HealthCare



FRESCHI E DISSETATI

IN ESTATE LA FARMACIA COMUNALE DIVENTA... UN'OASI

curio sale, è la disidratazione, anche perché agisce in maniera subdola e dà segni poco evidenti come smarrimento e confusione.

Ovviamente, per evitare inconvenienti è fondamentale ricordare sempre alcune semplici norme di base come, ad esempio, evitare di uscire di casa durante le ore più calde della giornata (tra le 11 e le 15) e indossare abiti di colore chiaro e in fibre naturali come cotone e lino.

Anche nell'estate 2012, le farmacie comunali hanno deciso di diventare delle "oasi di riferimento" per aiutare i torinesi a contrastare il caldo. Infatti, nelle 34 farmacie comunali si può trovare un ambiente ristoratore dalla calura e, in caso di necessità, è anche possibile sorseggiare un bicchiere di acqua fresca che, previa valutazione da parte del farmacista, può essere eventualmente addizionata di sali minerali.

Nella calura estiva il colpo di calore e la disidratazione sono sempre in agguato. In particolare quando ci si trova in città. Sono soprattutto gli anziani, in particolar modo i malati cronici (cardiopatici, diabetici ecc.), le persone più a rischio di complicanze, a causa di un sistema di termoregolazione compromesso dall'età.

Nelle persone anziane, soprattutto quelle che fanno uso di farmaci, si verifica un'inadeguatezza dei meccanismi di dispersione del calore. Dopo una certa età si perde lo stimolo della sete e in concomitanza si eliminano maggiori quantità di liquidi tramite la sudorazione. Il pericolo principale per gli anziani, quando la colonnina di mer-

TELEFARMACO

IL SERVIZIO È ATTIVO ANCHE IN ESTATE

Anche durante il periodo estivo è attivo il servizio Telefarmaco, che offre la possibilità di ricevere a casa i farmaci agli anziani e alle famiglie torinesi che, per problemi legati all'età o alla malattia, si trovino in difficoltà negli spostamenti.

Il servizio è stato avviato alla fine del 2011 da Farmacie Comunali Spa e dall'associazione Auser Volontariato Torino onlus. Il progetto è finanziato dalla Provincia di Torino e ha il patrocinio del

Comune di Torino. Il servizio si riferisce non soltanto ai farmaci prescritti dal medico (ovvero con ricetta) bensì anche ai farmaci da banco (Otc), a quelli senza obbligo di prescrizione (Sop) e ai parafarmaci (prodotti erboristici, integratori alimentari, articoli sanitari ed elettromedicali ecc.). Per garantire la sicurezza degli anziani, i volontari sono dotati di tessera di riconoscimento e si presentano al domicilio esclusivamente su richiesta.

Tutta l'operatività di prenotazione e consegna a domicilio viene svolta nel completo e assoluto rispetto della normativa vigente sulla privacy.

Il servizio è gratuito come anche la telefonata al numero verde Auser **800.050.191**. Per ottenere a casa il farmaco occorre essere in possesso della Tessera Sanitaria

DALLE FARMACIE COMUNALI



Ricerca Dermatologica

Eucerin®

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

E se un solare potesse proteggere
la vostra pelle anche in futuro?



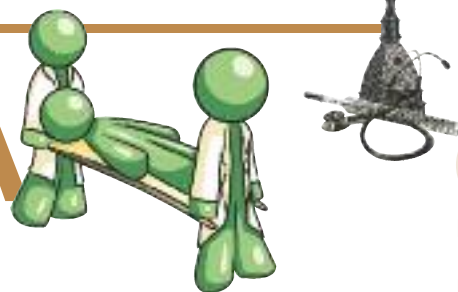
**NUOVI Solari Eucerin Kids con protezione biologica del DNA,
per la salute della pelle dei bambini di oggi e degli adulti di domani**

**Ognuno di noi ha il suo tipo di pelle.
Ogni tipo di pelle ha il suo solare Eucerin® dedicato.**

Ogni tipo di pelle ha una reazione differente ai raggi del sole ed è per questo che Eucerin® ha formulato **prodotti specifici per qualsiasi esigenza**: se hai la pelle normale, secca o grassa, soggetta ad allergie, o se vuoi proteggere la pelle delicata del tuo bambino, Eucerin® Sun Protection ha la soluzione giusta per te.



LA CONTINUITÀ ASSISTENZIALE



LA "GUARDIA MEDICA" CHE RISPONDE ALLO 011.5747

Il servizio Continuità Assistenziale - ex Guardia Medica - è attivo durante le ore notturne o nei giorni prefestivi e festivi, per rispondere a quelle situazioni in cui non è presente il medico di famiglia, e per le quali non è possibile rimandare la prestazione medica, ma che non rivestono carattere di emergenza e urgenza tali da richiedere l'intervento del 118 o un accesso in Pronto Soccorso.

Come accedere al servizio di Continuità Assistenziale

Il servizio è gratuito ed è attivabile, da tutti i cittadini presenti nel Comune di Torino, sia recandosi in una delle postazioni ambulatoriali (vedere il box), sia contattando telefonicamente il numero 011.5747, negli orari e nei giorni di seguito specificati:

- dalle ore 10.00 alle ore 20.00 nel sabato e nei giorni prefestivi;
- dalle ore 8.00 alle ore 20.00 nei giorni festivi;
- dalle ore 20.00 alle ore 8.00 tutte le notti.

Attenzione:

nei giorni feriali, per eventuali visite domiciliari, si consiglia di telefonare preferibilmente entro le ore 7.30 in quanto dalle ore 8.00 è possibile rivolgersi al Medico Curante.

La risposta del medico allo 011.5747

Il Medico della Centrale Operativa, in relazione al problema riferito dal cittadino sceglie la soluzione più opportuna al caso e può:

- inviare un medico per la visita a domicilio;
- rinviare a strutture più adeguate o al Servizio di Emergenza Urgenza (118), se la patologia non fosse valutabile e gestibile a domicilio;
- invitare il paziente a raggiungere la sede ambulatoriale;
- fornire un consiglio telefonico se questa è la richiesta o qualora valuti che la richiesta del cittadino sia così risolvibile.



POSTAZIONI AMBULATORIALI ad accesso diretto con medico in sede

Indirizzo	Orario d'accesso	Prestazioni
Via Juvarrà 19 presso Ospedale Oftalmico	Sabato e prefestivi ore 14.00 - 24.00 Domenica e festivi ore 08.00 - 24.00	- Visite ambulatoriali - Certificati di malattia - Prescrizione farmaci <i>(con i limiti di cui alla nota 1)</i>
Via Nizza 138	Giorni feriali ore 20.00 - 24.00	

POSTAZIONI DI GUARDIA MEDICA DOMICILIARE accessibili al pubblico

I medici delle seguenti postazioni sono prioritariamente impegnati per le visite domiciliari e potrebbero non essere presenti in sede. È, quindi, consigliabile informarsi circa la presenza dei medici telefonando alla Centrale Operativa 011.5747

Indirizzo	Orario d'accesso	Prestazioni
Via Servais 92 int. 144 presso Residenza Sanitaria Assistenziale (presenza barriere architettoniche)	Sabato e prefestivi ore 14.00 - 24.00	- Certificati di malattia <i>(con i limiti di cui alla nota 1)</i>
Via Plava 75 presso Residenza Sanitaria Assistenziale	Domenica e festivi ore 08.00 - 24.00 Giorni feriali ore 20.00 - 24.00	- Prescrizione farmaci <i>(con i limiti di cui alla nota 2)</i>
Via Tofane 71 presso Ospedale Martini		

1) presso gli ambulatori è necessario presentare la documentazione sanitaria che motivi la necessità di prescrivere farmaci per terapie che non possono essere rimandate.

2) il rilascio delle certificazioni di malattia è possibile solo qualora il quadro clinico presentato sia, a giudizio del Medico, valutabile in sede, in quanto i locali non sono attrezzati per effettuare visite ambulatoriali.



TANTE NAZIONALITÀ, UNA SOLA PROFESSIONE: FARMACISTA

INTERVISTA A FARZIN FARZANEH, FARMACISTA FC 29 E A TINA KOVALENKO, FARMACISTA FC 40

Elisabetta Farina

Globalizzazione. È questo un termine quasi inflazionato da alcuni anni a causa dell'ampio utilizzo che ne viene fatto. Ma una reale globalizzazione la si vive ogni giorno nelle tante situazioni che pongono a contatto persone di Paesi e culture diverse. Anche nelle Farmacie comunali torinesi la presenza di alcuni farmacisti stranieri attualizza il concetto di società multietnica. Per conoscere la loro esperienza, abbiamo incontrato le dottoresse Farzin Farzaneh, nativa dell'Iran, e Tina Kovalenko, nativa dell'Ucraina.

Dottoressa Farzaneh, la domanda iniziale è forse la più scontata: perché la scelta dell'Italia e di Torino in particolare?

Tra i paesi in cui si poteva andare con il visto in uscita dall'Iran vi era l'Italia, le cui università sono molto rinomate. I miei genitori hanno sempre proposto a me e ai miei fratelli l'esperienza all'estero come passo importante all'interno del percorso formativo. Così, al momento dell'iscrizione all'università, ho scelto l'Italia, dove ho svolto gli studi in Farmacia prima a Trieste e poi a Bologna, ove mi sono laureata. A Ferrara, città in cui abitavo, ho conosciuto colui che sarebbe poi diventato mio marito e con il quale ci siamo trasferiti a Torino per avere maggiori possibilità lavorative.

Possiamo dire che lei sia "figlia d'arte": entrambi i suoi genitori sono farmacisti. C'è un insegnamento o un consiglio professionale ricevuto dai suoi genitori che ritiene



Farzin Farzaneh, farmacista della FC 29, e il marito Hamid Moradi, farmacista turnante nelle FC

particolarmente significativo per la sua attività di farmacista?

Ancora oggi mio padre ha una farmacia a Rasht, nel nord dell'Iran, vicino al mar Caspio. Tra i tanti consigli ricevuti, ve ne è uno di mio padre che rammento ogni giorno: chi viene in farmacia è una persona che non sta bene e deve ricevere ascolto. Può forse sembrare ovvio il fatto che chi entra in farmacia abbia un problema di salute, ma ciò che non è ovvio è il valore dell'ascolto. All'università e nei vari corsi di aggiornamento il farmacista apprende concetti e migliora la capacità tecnica necessaria per comprendere la situazione e la patologia e fornire il consiglio e il





rimedio più adatti. Ma l'ascolto, come capacità di relazionarsi con la persona, è un aspetto della nostra professionalità che non si apprende studiando.

Dopo dodici anni di esperienza, posso dire che sono la quotidianità e il tempo che formano e che nelle Farmacie comunali di Torino viene prestata particolare attenzione all'ascolto, considerato come servizio fatto alla persona.

Parlando di quotidianità, veniamo alle Farmacie Comunali di Torino dove sia lei sia suo marito Hamid Moradi lavorate ormai da alcuni anni.

In che modo o in quali situazioni l'essere straniero vi permette di avere una chance in più?

Per quanto riguarda la lingua, a differenza dell'arabo che copre un ventaglio di paesi, il persiano è utilizzabile soltanto con gli iraniani. Mio marito, durante la sua permanenza alla FC 25 di Porta Nuova ha avuto occasione di essere facilitato con alcuni studenti del Politecnico e con qualche viaggiatore.

Nel mio caso non è tanto l'uso della lingua, che presso la FC 29 pratico unicamente con un medico iraniano, quanto la facilità di immedesimarmi nello straniero che entra in farmacia, qualunque sia il suo paese di provenienza.

Ricordo ancora molto bene la difficoltà dell'esprimersi in una lingua non conosciuta e comprendo cosa possa significare avere abitudini e cultura differenti.

Ritorniamo all'Iran. Due argomenti che in Italia sono al centro dell'attenzione nell'ambito farmaceutico e che tanto fanno discutere sono le liberalizzazioni e i farmaci equivalenti: cosa accade in Iran?

Gli equivalenti esistono da vent'anni. In Iran il passaggio agli equivalenti è stato una necessità storica, infatti dopo la rivoluzione la conseguente chiusura delle importazioni ha obbligato tale scelta imponendo una produzione locale. Da molti anni vi è anche la liberalizzazione, ma non esistono parafarmacie e non è ammessa la vendita nei supermercati.



Tina Kovalenko (seconda da destra) con i colleghi (da sinistra) Guido Malfatto, Cesare Caneparo, il direttore Stefano Sterpone e la magazziniera Daniela Magnavacca

Dottoressa Kovalenko, la scelta dell'Italia l'ha portata ad avere una doppia laurea in Farmacia.

Esatto. Al mio arrivo nel 1999 a Torino non solo ero già laureata in farmacia, ma avevo già svolto la professione in Ucraina per alcuni anni, diventando anche direttore di una farmacia. In Italia, necessitavo però del riconoscimento della laurea: ho quindi ripreso in mano i libri, anche per lo studio della lingua italiana, ottenendo la laurea in Farmacia anche in Italia.

L'Ucraina è un'ex repubblica sovietica.

Con l'acquisizione dell'indipendenza, cosa è cambiato per quanto riguarda l'ambito della farmacia?

In Unione Sovietica le farmacie erano unicamente statali ed erano di due tipologie: le farmacie con i farmacisti per la vendita dei farmaci con ricetta e le farmacie con "farmacisti tecnici" per la vendita dei farmaci da banco, l'erboristica e le preparazioni. Dopo l'indipendenza è entrata in vigore la liberalizzazione, che ha permesso la nascita di numerose farmacie come pure di catene di farmacie private.

Altro mutamento a seguito dell'indipendenza dell'Ucraina, è stato il cessare dell'esistenza della mutua e il conseguente pagamento di visite mediche, esami diagnostici e farmaci.



Non farti consigliare un semplice magnesio!

MG.K^{VIS}

IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia
e lemonade

TrioMiG[®]
3 SALI DI MAGNESIO
AD ELEVATA
BIODISPONIBILITÀ

Tre volte più attivi
in caso di stanchezza,
spossatezza ed
eccessiva sudorazione.



Novità MG.K^{VIS} instant ENERGY

POCHE
CALORIE
CON GUARANA
E CAFEINA

Combatte la stanchezza fisica e mentale,
lo stress e migliora le prestazioni muscolari.
Fornisce in pochi minuti ore di vigilanza,
attenzione, concentrazione
e dinamismo, senza cadute.
Comodo da portare
sempre con sé grazie alle
ridotte dimensioni, è buono
anche a temperatura ambiente.

GUSTO
COLA-LIME

Formato
SHORT 60 ml



L'ANTIFATICA PRONTO DA BERE.

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

**SPECIALE
STIPSI?**

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

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

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

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



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

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

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

Da **ALKAMED** in Farmacia



Facendo un paragone tra Italia e Ucraina, quali sono alcune differenze che lei nota, ad esempio, per quanto riguarda le prescrizioni e il rapporto paziente-farmacista?

In Ucraina la prescrizione medica prevede sia il farmaco tradizionale sia il fitoterapico, in base al principio della sinergia dei rimedi. Parlando del rapporto farmacista-paziente, mi sento di dire che i farmacisti italiani sono più bravi nell'approccio con il paziente, che viene facilitato nel relazionarsi con loro.



Ma veniamo alla sua esperienza professionale nelle farmacie comunali di Torino.

Sono entrata a far parte delle farmacie comunali torinesi nel 2004 e ho iniziato svolgendo il servizio presso la FC 13. È stata questa un'bella esperienza che ricordo con piacere, non soltanto per la collaborazione con i colleghi, ma anche per l'inserimento nel complesso più generale dell'azienda. Sono poi arrivata alla FC 28, ove ho conosciuto una diversa tipologia di clientela e ampliato la positiva esperienza con i colleghi. Il terzo passaggio è stato quello alla FC 40 di via Farinelli, ove sono ancora oggi. Anche qui posso evidenziare il buon rapporto venutosi a creare con i colleghi e il continuo consolidamento all'interno dell'azienda con la quale mi sento di condividere i principi.

E con l'utenza? Penso che abbia numerose occasioni di utilizzare la sua lingua madre.

Infatti, e non soltanto con le persone provenienti dalla Russia e dall'Ucraina, ma anche con i romeni con cui esiste una vicinanza linguistica, in particolare con le persone meno giovani che in Romania hanno vissuto il periodo in cui vigeva il bilinguismo romeno-russo.

Con gli italiani qualche volta accade che qualcuno, cogliendo l'accento straniero, mi domandi quale sia il mio paese di origine. Quando rispondo Ucraina, vedo i volti accigliarsi insieme alla domanda «Ma dov'è l'Ucraina?». La risposta non è semplice, ma in questo periodo gli Europei di calcio mi sono d'aiuto.

1: Sholeh Moghaddami, nativa dell'Iran, farmacista della FC 5; **2:** Fatima Rhouta, nativa del Marocco, farmacista della FC 28; **3:** (da sinistra) Mohammad Shoari, nativo dell'Iran, insieme ai colleghi del servizio notturno della FC21 Marco Vaccari e Antonio Geninatti





**Farmaci
generici DOC:
più salute
per tutti!**

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

visita il nostro sito web: www.docgenerici.it



DOC
GENERICI PER SCELTA



PROMOZIONE DELLA SALUTE, PREVENZIONE, DIAGNOSI PRECOCE

INIZIATIVE DIVERSE, UN SOLO OBIETTIVO: LA SALUTE

Elisabetta Farina

Spesso si sente parlare di promozione della salute, prevenzione, diagnosi precoce, screening: ma qual è la differenza tra questi termini?

La **promozione della salute** si basa sul principio dell'importanza della tutela della salute prima ancora della cura della malattia. La Carta di Bangkok, redatta nel 2005, definisce la promozione della salute come "il processo che permette alle persone di aumentare il controllo sulla propria salute e sui suoi determinanti, e dunque di migliorare la salute stessa. È una funzione centrale della sanità pubblica e contribuisce alla lotta contro le malattie trasmissibili e non trasmissibili e contro altre minacce per la salute". In quest'ottica, il principale ente sanitario internazionale, cioè l'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, WHO), ha definito 3 livelli di prevenzione della malattia dell'uomo.

La **prevenzione primaria** è la forma classica e principale di prevenzione, focalizzata sull'adozione di interventi e comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia. La maggior parte delle attività di prevenzione verso la popolazione mirano a ridurre i fattori di rischio da cui potrebbe derivare un aumento dell'incidenza di quella patologia. Un esempio di prevenzione primaria è rappresentato dalle campagne antifumo o contro la sedentarietà.

La **diagnosi precoce** di una patologia (o prevenzione secondaria), permette di intervenire precocemente sulla stessa, ma non evitando o riducendone la comparsa. La precocità di in-

tervento aumenta le opportunità terapeutiche, migliorandone la progressione e riducendo gli effetti negativi. Esempi sono lo svolgimento del Pap test nella popolazione femminile sana o lo screening del colon-retto, o ancora l'*Oral cancer day* contro il cancro orale.

Vi è poi la cosiddetta **prevenzione terziaria** (termine poco usato), che si riferisce alla prevenzione delle complicanze di una malattia in essere come, ad esempio, le recidive in ambito oncologico.

Un programma storico

Prevenzione Serena è il programma della Regione Piemonte di diagnosi precoce dei tumori della mammella, del collo dell'utero e del colon-retto. Attivo a Torino dal 1992 ed esteso all'intero territorio regionale a partire dal 1996, il programma è inserito nei network europei dei programmi di prevenzione per questo tipo di tumori.

Un riferimento in Piemonte

Dors (Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute) è un servizio indirizzato a coloro i quali, a vario titolo, operano nel campo della Prevenzione e della Promozione della Salute o desiderano approfondire questi temi.

Il sito www.dors.it è lo strumento per conoscere le attività e le risorse del centro.

Un progetto nazionale

Con lo slogan "Rendere facili le scelte salutari", nel 2007 è nato il programma nazionale **Guadagnare Salute** (www.guadagnaresalute.it).

L'obiettivo è di investire nella prevenzione e nel controllo delle malattie croniche, promuovendo stili di vita sani e agendo in particolare sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

Cosa significa...

...**determinante**? Tutti i fattori che sono in grado di influenzare la comparsa o l'andamento di una malattia, non potendo essere ritenuti «causa» di malattia in senso stretto, vengono detti determinanti. Un tipico esempio è il fumo della sigaretta.

SALUTE & SOCIETÀ



NOVITÀ

Stevia Midy®

Stevia
Midy
EDULCORANTE DA TAVOLA
DI ORIGINE NATURALE
ZERO CALORIE
100 compresse

NOVITÀ

Stevia Midy

Una compressa dolcifica circa
quanto un cucchiaino di zucchero

EDULCORANTE DI
ORIGINE NATURALE

✔ Contiene pura Stevia (10 mg):
non contiene altri
edulcoranti aggiunti.

✔ La compressa si dissolve
in pochi secondi

NOVITÀ

Stevia Midy

100 compresse
EDULCORANTE DA TAVOLA DI ORIGINE NATURALE
CON ESTRATTO DI FOGLIE DI STEVIA (10 mg)

ZERO CALORIE



NOVITÀ

Stevia Midy

100 compresse
EDULCORANTE DA TAVOLA DI ORIGINE NATURALE
CON ESTRATTO DI FOGLIE DI STEVIA (10 mg)

ZERO CALORIE



EDULCORANTE DI ORIGINE NATURALE
ESTRATTO DALLE FOGLIE DI STEVIA (10 mg)
ZERO CALORIE

Edulcorante da tavola in compressa

✔ ZERO CALORIE

✔ ORIGINE NATURALE

PURA STEVIA - 100 compresse € 4,80

ESI

Quality Since 1975

esitalia.com



SIAMO GENITORI:

UN GIOCO DI SQUADRA PER AFFIANCARE LO SVILUPPO (2ª PUNTATA)

Patrizia Cane

*psicologa, Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva dell'Asl To4, Chivasso
e Centro Psicologico leinicese, Leini - e-mail: patriziacane@libero.it*

Innanzitutto vorrei rassicurare tutti coloro che hanno letto la prima parte di questo articolo perché, rileggendolo, mi sono accorta che era denso di avvertimenti e rischi, quasi come se il diventare genitori fosse principalmente un evento che ci deve mettere in allerta.

Spero che nel frattempo nessuno si sia scoraggiato e abbia desistito dall'intraprendere questo fantastico percorso..! Perché ovviamente è invece una splendida esperienza, che mi sentirei di augurare alla maggior parte delle persone.

È fuor di dubbio che "cambi la vita" e che si dovranno ridefinire equilibri e abitudini, ma la stessa percezione di fatti, eventi ed esperienze verrà arricchita da una nuova modalità di valutazione, che farà sì che molte cose abbiano un gusto diverso.

Dalla prima vera interazione, quando il bimbo rivolgerà proprio a noi quel tipico gorgheggio che per lui è pieno di significato, alla prima pappa "da adulti", al primo passo abbozzato planando in men che non si dica sul pavimento con una sonora "pannolata" e, continuando, al primo giorno di scuola, tutto ci sembrerà assolutamente unico, splendido e precoce. Sì, perché sfido chiunque a non conoscere qualcuno che non ci abbia riportato almeno una volta le imprese del proprio bambino come testimonianza di un'eccezionale prodigio! Soprattutto se tali prodezze vengono riferite dai nonni...

Questo è in effetti frutto di quella particolare benevolenza e amore che provano gli adulti che si occupano della crescita dei bimbi. Essi in effetti vivono una peculiare disponibilità nei confronti dei piccoli, che li rende attenti e pronti a intervenire, fornendo supporto e contenimento. Non sto parlando di quella disponibilità che porta i genitori o i nonni a accettare qualsiasi marachella o pretesa, portando come scusante la tipica frase: "eh, ma... sono bambini..."; mi sto riferendo a una disposizione d'animo che porta a comprendere le richieste, a immaginare gli stati d'animo e quindi a sintonizzarsi con i vissuti del bambino, in modo da poter offrire una spiegazione o una consolazione. È tramite i rimandi dei caregiver, infatti, che i bambini possono riconoscere un'emozione, darle un nome e non spaventarsi quando ne sono totalmente invasati; sarà il poter tornare con la mente a quel vissuto che la mamma ha chiamato "x", che ha capito provocargli la sensazione corporea "y" e che può gestire nella modalità "z", che gli permetterà di acquisire la certezza di poter gestire e vivere senza timore certe esperienze.

Sicuramente uno dei compiti non semplici che hanno i genitori è proprio quello di affiancare i propri figli nel percorso di sviluppo, aiutandoli e sostenendoli, senza però vincolarli o bloccarli.



Ad esempio la passeggiata che, magari, la domenica siamo abituati a fare, avrà un valore diverso e susciterà soddisfazioni nuove quando, nei primi giorni di vita del bambino, ripercorreremo i soliti posti ma con un'orgogliosa ostentazione del pargolo, o quando lo accompagneremo tenendolo per mano, perché avrà già imparato a camminare in modo autonomo. Uno dei compiti più belli di un genitore è infatti quello di accompagnare il proprio figlio lungo il percorso della vita, aiutandolo a conquistare e superare tutte quelle tappe evolutive che connotano il percorso di crescita.

Oltre i filtri

Piú capacità di adattamento al sole

PIÚ produzione di melanina*

PIÚ difese della pelle al sole*



Dalla Ricerca Lichtenena® oggi i solari con l'innovativo componente di nuova generazione **SUN ADAPTIVE**™, che non solo proteggono dai raggi solari, ma aumentano anche la capacità di adattamento al sole della pelle piú sensibile. Brevetto esclusivo di origine naturale, **SUN ADAPTIVE** migliora le difese contro le radiazioni solari.

Come? Aumentando la naturale produzione di melanina e di antiossidanti, le prime risposte che la pelle mette in atto per potenziare la nostra capacità di adattamento al sole. Un insieme tanto innovativo quanto efficace.

Per le pelli sensibili, dunque, una nuova libertà di godere in maggior sicurezza del piacere del sole.

LICHTENA® SOLE

Con **SUN ADAPTIVE**

LICHTENA® E LA PELLE SENSIBILE SE NE INNAMORA

*Test in vitro su pelle ricostruita - **SUN ADAPTIVE, brevetto depositato è presente su tutte le protezioni topiche per adulti (latte, spray e compatti colorati)



Che cosa significa...

...caregiver? È un termine inglese che indica coloro che si occupano di offrire cure ed assistenza ad un'altra persona. I caregiver possono essere familiari, amici o persone con ruoli diversi, che variano a seconda delle necessità dell'assistito.

...Winnicott? È un medico pediatra e psicoanalista inglese passato alla storia per le originali teorie sullo sviluppo psicologico ed emotivo del bambino.

Questo vuol dire che la modalità auspicata in cui un adulto può essere di supporto a un individuo che cresce è quella che fa sì che il bambino sappia di poter sempre contare sulla presenza (morale, non fisica) dell'adulto nei momenti di bisogno e di necessità, anche solo per una spiegazione o un consiglio; spesso capiterà infatti che si trovino ad affrontare situazioni ed esperienze che appariranno loro difficili e insormontabili, desiderando quindi aver delucidazioni e avendo bisogno di sproni o freni. Se ad esempio alla prima gita della Scuola dell'Infanzia, che magari affronterebbero senza problemi ma anzi con curiosità ed entusiasmo, avvertono che la mamma è in ansia e preoccupata, probabilmente penseranno che è meglio non andarci poiché "se è preoccupata la mamma, che è così grande... ci sarà sicuramente qualcosa di pericoloso!". O viceversa potrà essere utile che il genitore illumini meglio il percorso del proprio figlio che non è riuscito a cogliere e avvertire i pericoli che gli si possono presentare, attrezzando così il suo zaino di vita con qualche strumento in più.

Molto pericoloso è invece condizionare la loro esistenza e le loro scelte con ciò che il genitore pensa, sogna e spera. È purtroppo frequente trovare ragazzi che, ad esempio, hanno intrapreso un percorso scolastico perché la famiglia aveva per loro già pianificato una certa professione o propensione. O imbattersi in altri che praticano certi sport perché gli adulti di riferimento li hanno spinti a tale attività, che aveva sempre costituito il loro sogno, ma che non avevano mai potuto praticare. Atteggiamenti di questo tipo non favoriscono quello che viene definito il percorso di "differenziazione/individuazione", che prevede cioè il comprendere che si è delle altre persone rispetto

ai propri caregiver, con magari dei tratti uguali (ma che si saranno sentiti crescere dentro di sé), e con una propria specifica individualità e personalità.

Sarà così invece fonte di gran soddisfazione vedere i propri figli crescere, superare le varie fasi evolutive e diventare individui unici e irripetibili, riuscendo a ottenere risultati magari insperati, dopo essere stati in grado di affrontare e capitalizzare anche sfide e prove di vita.

Non bisogna tuttavia dimenticare ciò che più volte ho già segnalato e cioè che è importante far percepire che comunque e sempre ci sono delle regole, dei limiti e dei doveri, in qualsiasi occasione e situazione ci si trovi: dalle regole di convivenza ed educazione, a quelle che bisogna rispettare a scuola, ai doveri inerenti i compiti o il rispetto delle cose e dell'ambiente. Integrare il senso di responsabilità e che ogni nostra azione ha delle conseguenze, non può che aiutare i nostri figli ad affrontare i compiti della vita in modo più efficace e rispettoso.

Altrimenti potrebbero trovarsi catapultati nella vita adulta senza aver mai imparato a prendersi cura di sé, a pianificare delle azioni o dei progetti e, magari, sentendosi inadeguati al primo fallimento, senza aver la forza di riprovarci o risperimentarsi.

Detto questo, ricordiamoci che Winnicott diceva che l'essenziale per la crescita adeguata di un individuo è che ci sia un ambiente "sufficientemente buono": a nessuno dunque è chiesta la perfezione, che anzi, potrebbe risultare nociva, in quanto modello irraggiungibile.

La metafora dunque dei buoni genitori potrebbe essere quella degli addetti a un cantiere navale che, dopo aver costruito la nave, si servono poi di rimorchiatori che, tirando nella stessa direzione ("gioco di squadra", altrimenti la nave si spacca in due), accompagnano la nave fuori dal porto perché affronti da sola la sua specifica rotta.



BioNike
SALUTE E BELLESSERE



senza

Conservanti - Profumo - Glutine. *Nickel Tested



La protezione solare per la pelle più sensibile.

DEFENCE SUN

Modalità per una corretta esposizione al sole: applicare sulla pelle prima di esporsi al sole e rinnovare frequentemente l'applicazione. Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde. Tenere neonati e bambini piccoli lontano dalla luce diretta del sole.

*Anche contenuti residui di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensitiizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,0001 %.

BioNike: da 50 anni in farmacia.

[Sponsor del restauro dell'"Annunciazione"
di Alessio Baldovinetti - Galleria degli Uffizi - Firenze]

www.bionike.it -



IN CUCINA E IN SALUTE

ARRIVA L'ESTATE...

COSA PORTO OGGI IN TAVOLA?

Andrea Morello

Farmacista, Farmacia Comunale 23 e cuoco

Con l'avvicinarsi del periodo estivo cambiano le necessità nutritive e di conseguenza la scelta di cosa portare in tavola, sia nel caso ci si trovi nella calura cittadina, sia davanti a un mare azzurro sotto l'ombrellone o sulle alture in montagna.

In questo articolo verranno illustrate alcune ricette ideali per un clima caldo come quello dei mesi di luglio e agosto. Nel suggerirvi questi piatti, oltre alla scelta rigorosa di ingredienti dalle riconosciute proprietà nutritive, farò anche qualche riferimento all' Ayurveda, Medicina Tradizionale Indiana, poiché nell'ambito dell'alimentazione essa offre importanti spunti per adattare ciascun piatto alla propria costituzione, riservando grande importanza ai cambiamenti stagionali e agli stili di vita. Infatti in estate occorre ridurre l'apporto calorico derivante dagli alimenti poiché, in conseguenza delle temperature esterne più alte raggiunte tra

luglio e agosto, il metabolismo basale si riduce e non è il caso di impegnarlo con alimenti pesanti e calorici. Siano quindi benvenute verdura e frutta fresche, che per essere digerite impegnano meno l'organismo rispetto alle pietanze che si consumano durante le stagioni fredde e che riforniscono il corpo di vitamine e sali minerali che si perdono col sudore. L'Ayurveda consiglia in estate di prediligere cibi umidi, freschi e preferibilmente liquidi per placare il calore, come il latte, il riso, la frutta e il *tofu*, formaggio ottenuto dalla cagliata del latte di soia. Alimenti speziati, salati, piccanti, aspri o untuosi possono aggravare **Pitta**, il *Dosha*¹ che governa la stagione estiva e con essa anche eruzioni cutanee, scottature e insolazioni. I cereali sono altamente raccomandati, così come diverse zuppe di verdure che possono essere consumate tiepide o fredde.

1) *Dosha*, "entità morbifica o elemento patogeno"; se in equilibrio sostiene il corpo, se in squilibrio è causa di malattia. Possiamo quindi definire i *Dosha* come elementi fisiopatogeni del corpo umano. Essi sono *Vata*, *Pitta* e *Kapha*.

Marinata di carne alle erbe aromatiche

Ingredienti: 600 g di carne di manzo tagliata a fettine sottilissime, 2 rametti di rosmarino, foglie di salvia, 1 rametto di timo, maggiorana, 1 spicchio di aglio, il succo di un limone, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale e pepe, 1 cucchiaio di salsa di soia.

Preparazione: Scottare velocemente su una piastra rovente la carne, rigirandola da ambo i lati. A parte lavare e asciugare molto bene le erbe aromatiche, pulire l'aglio e tritare finemente tutto con un coltello o un mixer; condire con sale e pepe; mettere il tutto in un recipiente dove aggiungeremo i restanti ingredienti mescolando per formare una salsina. Unire le fettine di carne e mescolare dall'alto verso il basso affinché tutto sia ben amalgamato.

Riporre in frigo per qualche ora, avendo cura di rigirare ogni tanto. Servire le fettine sgocciolate dal condimento eccessivo, accompagnate da una insalata di pomodorini e carote.

Informazioni & consigli:

Questo piatto fresco, gustoso e leggero si avvale della marinata come tecnica per insaporire alimenti crudi o leggermente cotti. Provatela anche con dell'indivia e dei finocchi crudi tagliati a fette, scottati su piastra.



Ustiosan

"CREMA" tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Ustioni minori



Ustiosan crema

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Kelémata

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Notificato al Min. Sal. il 22.02.2011



Insalata di cereali alla caprese



Ingredienti: 350 g di cereali misti (orzo, avena, farro, kamut, riso venere), 180 g di pomodori ciliegino, 300 g di mozzarella di bufala, capperi a piacere, un mazzetto di basilico e uno di prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Procedimento: Lessare i cereali facendo attenzione ai diversi tempi di cottura indicati sulla confezione; unirli all'acqua in ebollizione in ordine decrescente di tempo, dal più lungo al più breve. Tritare il basilico, il prezzemolo e i capperi, lavati e strizzati. Condire il trito con l'olio extravergine di oliva, salare, pepare ed emulsionare il tutto. Tagliare i pomodorini in spicchi e così anche la mozzarella. Unire i pomodori, la mozzarella e il condimento ai cereali, mescolare bene e porre in frigorifero per un'ora circa affinché l'insalata di cereali si insaporisca. Servire con una spolverata di prezzemolo tritato.

Informazioni & consigli: I cereali sono ricchi di fibre e di amido, ciò che li rende alleati preziosi per il nostro intestino. Sono inoltre un'ottima fonte di proteine, così come di vitamine e sali minerali. Il riso Venere, che durante la cottura sprigiona un aroma delizioso, è ricco di silicio, oligoelemento utile nella costruzione e riparazione del tessuto osseo. L'elevato contenuto di antociani (presenti anche in tutti i frutti rossi, responsabili della colorazione nera di questo riso) rendono questo cereale una potente fonte di antiossidanti.

Altro antiossidante molto interessante per le sue virtù terapeutiche è il licopene contenuto nel pomodoro. Ricordate che gli enzimi della saliva necessitano di un ambiente leggermente basico per poter trasformare gli amidi contenuti nel pane o nei cereali. Se un cibo acido come il succo d'arancia viene assunto contemporaneamente a un amido, la digestione di quest'ultimo ne sarà inibita.



Pasta fresca dell'estate

Ingredienti: 400 g di pasta fresca a piacere, 10 pomodorini ciliegino, 3 cucchiari di olio extravergine d'oliva, 1 bustina di zafferano, sale e pepe, tre zucchine, quindici asparagi, 150 g di pisellini (freschi o surgelati), 1 scalogno, 100 g di prosciutto cotto, 2 uova, 100 g di parmigiano grattugiato grossolanamente.

Procedimento: Rassodare le uova, sgusciarle e schiacciarle con la forchetta. Pulire le zucchine e tagliarle a rondelle. Tritare finemente lo scalogno, farlo appassire con l'olio in una padella capiente, poi unire le zucchine, i pisellini (freschi o surgelati) e lasciare cuocere per 5 minuti a fuoco dolce. Lavare gli asparagi ed eliminare la parte finale più dura, sistemarli in una pentola alta e stretta, coprendo con l'acqua solo metà del gambo e lasciando scoperte le punte cosicché vengano lessate a vapore. Una volta cotti scolare gli asparagi e tagliarli a rondelle di circa 1 cm di spessore.

Unire le zucchine e gli asparagi, condire con sale e pepe e continuare la cottura per 5 minuti. Quando le verdure saranno cotte sciogliere lo zafferano in una tazzina di acqua tiepida, unirlo alle verdure, aggiungere i pomodorini, il prosciutto cotto tagliato a cubetti e mescolare bene. Nel frattempo cuocere la pasta in abbondante acqua salata, scolarla ancora al dente e fare saltare in padella con il condimento di verdure. Servire spolverando la pasta con le uova sode sbriciolate in precedenza e il parmigiano tagliato a scaglie.

Informazioni & consigli: Quando si cuoce la pasta fresca è buona norma versare nell'acqua di cottura qualche goccia di olio di oliva; si eviterà così che la pasta si attacchi l'una all'altra.



Colpo della strega? Contusioni? Traumi?



Fastum Antidolorifico gel.
**Risponde
colpo su colpo.**

Agisce sul dolore e contrasta le infiammazioni da traumi e dolori muscolari.

È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. 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. Autorizzazione su domanda del 04/08/2011.



A. MENARINI
otc



Tocchetti di pesce al cocco

Ingredienti: Mezzo litro di latte di cocco², 400 g di filetti di pesce fresco (merluzzo, salmone, rombo, orata) una decina di gamberetti crudi, 1 carota, mezzo cetriolo, prezzemolo, erba cipollina, 2 foglie di menta, 2 limoni, 1 puntina di peperoncino, sale, pepe bianco.

Procedimento: Pulire il pesce e tagliarlo a dadini; irrorare con il succo di limone. Sbucciare anche i gamberetti e aggiungerli al pesce: riporre il tutto al fresco per 10 minuti rigirando di tanto in tanto. Nel frattempo lavare le verdure. Grattugiare la carota e tagliare il cetriolo a dadini. Mettere il tutto in un'insalatiera, versarvi il latte di cocco e aggiungere il pesce. Condire con peperoncino, sale e pepe. Mescolare bene e fare marinare mezz'ora in frigo prima di servire. Prima di portare in tavola cospargere con la menta tritata grossolanamente, il prezzemolo e l'erba cipollina.

Informazioni & consigli: Questo piatto si caratterizza per la presenza di pesce crudo, con il suo inalterato patrimonio di vitamine, sali minerali e acidi grassi poliinsaturi. Il ruolo benefico di

questi "grassi buoni" nella salute cardiovascolare è risaputo, mentre meno nota è invece la loro utilità, se assunti con l'alimentazione o con un'integrazione nutrizionale mirata, nella salute della pelle. Consigliandovi una ricetta a base di pesce crudo, mi è sembrato doveroso sottolineare come poter evitare di incorrere nei pericoli derivanti dall'ingestione di parassiti contenuti nel tratto digestivo di pesci non perfettamente eviscerati. Una volta acquistato il pesce fresco, occorre congelarlo per almeno 4-5 giorni a -18°. Ciò garantisce l'eliminazione del parassita *Anisakis simplex*, nematode responsabile di tossinfezioni alimentari e infiammazioni ulcerose del tratto intestinale umano. Quando il pesce riceve questo trattamento del freddo (obbligatorio per legge per i ristoratori che somministrano pesce crudo) può essere consumato in tutta tranquillità. Il latte di cocco, molto utilizzato nelle cucine orientali, si ricava pressando la polpa del frutto con acqua o latte. Esso non contiene lattosio né glutine ed è ricco di acido laurico che aiuta lo sviluppo del tessuto nervoso e di quello osseo. È un po' grasso ma molto saporito.



Una bevanda fresca e nutriente

La tradizione indiana e ayurvedica, ma anche quella iraniana, dove ha il nome di **Ayran**, offrono una ricetta per una bevanda rinfrescante ideale per l'estate. Il **Lassi** è a base di yogurt fresco e acqua o ghiaccio e si può bere durante o dopo il pasto. Esso favorisce la digestione e nutre la flora intestinale, apportando fermenti lattici, enzimi, calcio, proteine e vitamine del gruppo B. Molto indicato anche in caso di stitichezza, al **Lassi** si può aggiungere un frutto così come delle spezie, ad esempio cannella, cumino, cardamomo, curcuma, pepe nero, chiodi di garofano, preferibilmente in accordo con la propria *costituzione*³. Per una costituzione prevalentemente *Vata* aggiungere un cucchiaino di cumino macinato in polvere, per *Pitta* utilizzare del coriandolo e per *Kapha* un pizzico di cannella, uno di zenzero secco in polvere, uno di pepe nero e uno di cumino.

Ingredienti (per 6 persone): 500 g di yogurt, una tazza e mezza d'acqua freddissima, 3 cucchiaini di miele, qualche cubetto di ghiaccio (facoltativo), due cucchiaini di zucchero grezzo di canna, un pizzico di sale.

Procedimento: In un recipiente frullare lo yogurt insieme all'acqua, al ghiaccio, allo zucchero, al miele e alle spezie. Una volta amalgamato bene versare il **Lassi** in un bicchiere e servire guarnito con qualche fogliolina di menta.

Informazioni & consigli: Se non si hanno difficoltà digestive è indicato mantenere la proporzione "acqua il doppio dello yogurt"; se si ha invece l'intestino delicato allora rendere il **Lassi** più liquido con una proporzione "1 di yogurt e 3 di acqua".

2) Il cocco in Ayurveda è indicato come rinfrescante, sia il frutto che l'olio, con cui si effettuano massaggi che lasciano la pelle morbida e profumata; 3) In Ayurveda si distinguono una Costituzione di nascita influenzata dalla genetica (*Prakrti*) da una che subisce le condizioni variabili della quotidianità (*Vikrti*).



IL CALDO TI BUTTA GIÙ?



Briovitase[®] orange **MAGNESIO E POTASSIO**

TI RISOLLEVA!

- Spossatezza
- Eccessiva sudorazione
- Debolezza muscolare
- Crampi

MONTEFARMACO OTC
Si prende cura del tuo benessere



UNA SCELTA RESPONSABILE

CONOSCERE E RISPETTARE LE ESIGENZE DEI CANI

Thomas Bottello

presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari della provincia di Torino



VETERINARIA

Negli articoli precedenti ho fatto accenno al fatto che la scelta di possedere un cane deve essere fatta responsabilmente. Sembra un'affermazione talmente ovvia da sembrare banale. Tuttavia vorrei cercare di approfondire tale argomento poiché, dietro tale "banalità", ci sono concetti che non solo sono alla base per una felice convivenza ma posseggono anche una valenza sanitaria e civica che riguarda tutti, anche coloro i quali non posseggono un cane.

Una scorretta interpretazione del sentimento animalista ha portato a "umanizzare" sempre di più i nostri amici a quattro zampe, privandoli di quelle essenziali necessità etologiche necessarie al loro benessere e il rispetto delle quali risulta essere fondamentale per un corretto rapporto uomo-animale. Tradotto in modo molto semplicistico: il cane deve poter essere cane per essere felice.

Tutto questo non può prescindere anche dal rispetto di una scala gerarchica che in natura esiste e regola i rapporti all'interno del branco. Essendo la famiglia il "branco" in cui viene introdotto il nostro amico a quattro zampe, dovremo instaurare da subito un corretto rapporto per una felice convivenza tra tutti i componenti.

Al fine di regolare questo rapporto è indispensabile rispettare le esigenze che un cane ha, ma per rispettarle bisogna conoscerle. Ancora prima di far entrare un cane nella nostra vita bisogna sapere quello che tale scelta comporterà. Bisogna conoscere le sue necessità, che non si fermano a quelle alimentari e alle necessità fisiologiche. Inoltre uomo e cane parlano linguaggi diversi. I risvolti di quanto detto hanno un impatto importantissimo non solo all'interno del nucleo familiare ma anche nel sociale.

Una maggior conoscenza eviterebbe scelte sbagliate e le scelte sbagliate fatte da persone scriteriate vanno semplicemente a incrementare comportamenti deprecabili, come la piaga degli abbandoni, nei canili quando va bene o sulle strade nel peggiore dei casi, dimostrando altresì un profondo disprezzo per la vita (e della legge visto che ora è un reato punito dal codice penale).

Un altro aspetto che può far capire quanto la comprensione del "linguaggio" dei cani sia importante e non solo per chi li possiede, è quello degli episodi di aggressione. Spesso leggiamo di eventi che in alcuni casi sono sfociati in tragedia. Bisogna inoltre sapere che la stragrande maggioranza di "morsicature" avviene in ambiente domestico, vale a dire da parte di cani che conosciamo bene, ma forse sarebbe più appropriato dire che pensiamo di conoscere bene. Solo una piccola parte è legata al fenomeno del randagismo.

Tranne che in rarissimi casi sono eventi che potrebbero essere evitati tenendo conto del fatto che un attacco da parte di un cane non avviene mai senza precisi segnali di preavviso. Ma come dicevo prima se non si conosce la lingua non si può capire il significato. È risaputo che sdraiarsi e mostrare la pancia è per il cane un chiaro segnale di sottomissione, ma molti ignorano che un cane che sbadiglia non lo fa perché è stanco o annoiato. In questo caso si tratta di un segnale di disagio, ci sta dicendo che quello che stiamo facendo non gli piace.

È ovvio che se lo stimolo continua il cane ci darà ulteriori segnali, questa volta di minaccia. In genere il cane è estremamente leale nel trasmettere la sua sequenza di messaggi, il più delle volte è "l'umano" che ha di fronte che non ne capisce





Why Mylan? See Inside.

Da 50 anni ci occupiamo di salute, ma un nostro punto di forza non è mai cambiato: cercare sempre di fare ciò che è giusto. Trasformiamo le parole in fatti, producendo farmaci equivalenti di elevata qualità a costi sostenibili e collaborando con il tuo farmacista per consentirgli di fornirti le informazioni di cui hai bisogno.

See Inside.



Acquisisci il codice o visita
www.SeeInsideMylan.it
per saperne di più.

 **Mylan**

Seeing
is believing



il significato o lo interpreta in maniera scorretta. Ad esempio non è vero che lo scodinzolare è una dimostrazione di felicità, o meglio non lo è sempre. A volte, in determinate circostanze, è un segno di irritabilità e può preludere a un atteggiamento aggressivo.

Al pari della conoscenza di base del linguaggio che il cane usa, è importante conoscere le caratteristiche e le attitudini che le diverse razze hanno. La selezione ha radici profonde nella storia dell'uomo. Sono state selezionate razze per proteggere le greggi dai predatori, altre per gestire greggi e mandrie al pascolo, altre ancora per la caccia, la difesa, il soccorso. Ognuna di queste ha peculiarità e necessità diverse.

Se si opta per il cane di razza non si può avere come metro di giudizio per la scelta esclusivamente l'estetica, bisogna conoscere le caratteristiche e le peculiarità legate a quella razza. Se amiamo fare lunghe passeggiate in montagna non potremo certo far cadere la nostra preferenza verso un bulldog, parimenti se nella nostra casa c'è la presenza di bambini bisognerà evitare razze con un forte istinto alla territorialità.

Bisogna tuttavia considerare che la razza non è l'unico parametro da tener presente. In un recente passato era stata redatta, da parte del Ministero della Salute, una lista di razze ritenute pericolose. Fortunatamente tale provvedimento è decaduto. Le caratteristiche etologiche che ogni razza possiede costituiscono solo una delle variabili che concorrono a determinare una potenziale pericolosità di un soggetto e non possono essere applicate nel caso di soggetti "meticcì" che in realtà sono statisticamente i maggiori responsabili di episodi di aggressione.



Un'altra variabile di estrema importanza è la mole. Il morso di un cane di 2kg ha un effetto diverso da quello di uno di 40kg. Di conseguenza un piccolo cane, seppur molto aggressivo, non costituisce un grande problema per l'incolumità mentre un unico episodio di soggetto di grande mole può avere conseguenze devastanti.

Ma allora è così difficile possedere un cane? Assolutamente no, ma come per condurre un'auto, poiché può essere potenzialmente pericoloso, è necessario conoscere il codice della strada e superare un esame per avere la patente, così per convivere con un amico a quattro zampe bisogna comprenderne il linguaggio, comprenderne le esigenze, saperlo educare (sottolineo educare, e non addestrare).

Negli ultimi tempi è sempre più facile trovare dei corsi rivolti ai proprietari di cani (o anche

solo ai futuri proprietari) tenuti da medici veterinari appositamente formati proprio con il fine di aiutare a risolvere, ma sarebbe meglio prevenire, tutte quelle problematiche che ho fin qui esposto. In alcuni paesi il possesso di un cane è subordinato alla frequentazione di questi corsi e al superamento di un esame.

La capacità di capire il linguaggio, di conoscere le esigenze e i principi di una corretta educazione sono elementi fondamentali per una piacevole convivenza tra noi e i nostri amici a quattro zampe.

Si eviterà così di creare problemi la cui risoluzione richiederebbe l'intervento di veterinari comportamentalisti, si agevolerà l'accettazione e la serena convivenza (non sempre facile) anche nei confronti di coloro i quali non posseggono cani e renderà più facile e soddisfacente il nostro rapporto con loro.

“La libertà di ognuno di noi termina dove inizia quella di un altro”

Perdere ❄️ peso?

kalofreeze



**FREDDO
VIVO PIÙ
ATTIVO**

CONSERVARE
IN FRIGO ❄️❄️❄️
per mantenere
intatta l'efficacia

Kalofreeze agisce sulla flora intestinale per perdere peso

Kalofreeze grazie all'innovativa formula a base di fermenti lattici vivi e polifenoli vegetali, aiuta a ricreare la flora intestinale dei soggetti normopeso favorendo l'attivazione del metabolismo fisiologico e riducendo l'assimilazione. Kalofreeze vivo e attivo per perdere peso!
Per maggiori informazioni: www.kalofreeze.it

800 75 25 08
LUN/VEN 14.30-17.00

PALADIN
FARMACIA

 in farmacia
chiedi la busta termica



Un integratore alimentare non può sostituirsi ad uno stile di vita sano e ad un'alimentazione sana ed equilibrata.



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 e Tamara Siani, che si avvalgono anche della *Microcamera Dermotricos* per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

Presenze **Francesca Lo Curto**

Luglio	F.C.	Indirizzo
martedì	3 5	via Rieti 55
mercoledì	4 24	via Bellardi 3
venerdì	6 42	via XX Settembre 5
martedì	10 4	via Oropa 69
mercoledì	11 25	atrio stazione Porta Nuova
venerdì	13 7	corso Trapani 150
sabato	14 8	corso Traiano 22/e
martedì	17 35	via Cimabue 8
mercoledì	18 9	corso Sebastopoli 272
venerdì	20 11	Strada Lanzo 98/g
sabato	21 44	via Cibrario 72
martedì	24 12	corso Vercelli 236
mercoledì	25 38	via Vandalino 9/11
venerdì	27 8	corso Traiano 22/e
sabato	28 7	corso Trapani 150
martedì	31 4	via Oropa 69

Agosto	F.C.	Indirizzo
mercoledì	1 24	via Bellardi 3
venerdì	3 8	corso Traiano 22/e
sabato	4 36	via Filadelfia 142
martedì	7 42	via XX Settembre 5
mercoledì	8 37	corso Agnelli 56
venerdì	10 21	corso Belgio 151/b
sabato	11 22	via C. Capelli 47

Presenze **Tamara Siani**

Luglio	F.C.	Indirizzo
lunedì	2 13	via Negarville 8/10
martedì	3 43	piazza Statuto 4
mercoledì	4 29	via Orvieto 10/a
giovedì	5 46	piazza Bozzolo 11
lunedì	9 1	corso Orbassano 249
martedì	10 44	via Cibrario 72
mercoledì	11 11	Strada Lanzo 98/g
giovedì	12 15	corso Traiano 86
venerdì	13 17	corso Vittorio Em. II 182
sabato	14 2	via Slataper 25/bis/b
lunedì	16 19	via Vibò 17/b
martedì	17 36	via Filadelfia 142
mercoledì	18 45	via Monginevro 27/b
giovedì	19 12	corso Vercelli 236
venerdì	20 44	via Cibrario 72
lunedì	23 1	corso Orbassano 249
martedì	24 11	Strada Lanzo 98/g
mercoledì	25 15	corso Traiano 86
giovedì	26 17	corso Vittorio Em. II 182
venerdì	27 19	via Vibò 17/b
sabato	28 2	via Slataper 25/bis/b
lunedì	30 44	via Cibrario 72
martedì	31 45	via Monginevro 27/b



A LEZIONE IN FARMACIA

Presso la **Farmacia Comunale 45** di via Monginevro 27/b (**ingresso alla sala conferenze in via Scalenghe angolo via Monginevro**) **il 16 luglio - dalle ore 17.00 alle ore 19.00** - si terrà una conferenza organizzata dal Gruppo di Torino dell'**associazione La Leche League**

onlus (Lega per l'allattamento materno), il cui obiettivo è offrire informazioni, incoraggiamento e sostegno alle mamme che desiderano allattare il proprio bambino. L'incontro è rivolto a donne in gravidanza e nei primi tre mesi di allattamento. Per prenotare: 011.3852515

COSMESI

APPUNTAMENTI



"Grazie di cuore,
mamma"



Matteo Tagliariol
Oro nella Spada, Olimpiadi 2008

WORLDWIDE PARTNER = PARTNER MONDIALE



www.pg.com



RACCOLTA PUNTI
con i prodotti P&G in **FARMACIA** †
1 EURO = 1 PUNTO

Operazione valida dal 1/04/2012 al 30/09/2012.
Regolamento completo al numero 800.92.88.92 o www.graziedicuoremamma.it

* Valido solo su epilatori, rasoi maschili e depilatori femminili.

Oral-B

AZ

Kukident

VICKS

clearblue

Gillette

BRAUN

DURACELL



LA SALUTE "IN COMUNE" 2012

GIOCHI, DIBATTITI, MUSICA, TEATRO, CABARET... IN SALUTE

a cura del **Polo Cittadino della Salute**

Dopo il successo delle precedenti edizioni, i Giardini Reali di corso San Maurizio 4 ospitano anche quest'anno sino al 22 luglio l'appuntamento **La salute "in Comune"**. L'evento, sostenuto anche da Farmacie Comunali Torino Spa, intende offrire un luogo di incontro, confronto e riflessione su tematiche di salute proposte attraverso linguaggi differenti: dibattiti, multimedialità, giochi, musica, danza, 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, ampio spazio è dedicato ai 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 tutelare la salute.

Ma anche per gli adulti sono previsti momenti

ludici al fine di far sperimentare il gioco come importante elemento sia per la socializzazione che per il mantenimento di abilità cognitive

utili a tenere in allenamento la memoria e a garantire un "invecchiamento in salute". A tale proposito la Scacchistica Torinese durante la manifestazione metterà a disposizione delle scacchiere organizzando gare e tornei strutturati aperti alla cittadinanza.

Il tardo pomeriggio è dedicato alla presentazione delle iniziative che si sviluppano sul territorio cittadino e che vedono la partecipazione attiva delle associazioni e di organismi attenti al tema della salute.



APPUNTAMENTI

In particolare... Gli appuntamenti con le Farmacie Comunali di Torino

Le conferenze

Martedì 3 luglio, 19.30

Corretto uso del farmaco: dalla lettura del bugiardino allo smaltimento

Mercoledì 4 luglio, 19.30

Corretto uso del cosmetico: salute e non solo bellezza

Giovedì 12 luglio, 17.00 - 19.00

Telefarmaco e Cerca la vita: due progetti presentati da Farmacie comunali

Lo stand per la raccolta benefica

Mercoledì 4 e mercoledì 11 luglio, 14.30 - 17.30

Ben-essere e la make up therapy: insieme al laboratorio Ben-essere del progetto "Piacersi per Piacere" è presente lo stand delle farmacie comunali presso il quale è possibile acquistare e donare prodotti per il progetto sociale "Piacersi per Piacere"

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, un delizioso apericena, un gelato, oppure sedersi a scambiare quattro chiacchiere, il punto ristoro è sempre presente durante tutta la manifestazione.

Il programma completo della rassegna è consultabile al sito www.lasaluteincomune.it.

Per maggiori informazioni è possibile contattare i numeri 011.1978.4536 o 320.699.05.99 e scrivere a info@tedaca.it o polo.salute@comune.torino.it.





**mese
del piede**
scoprili e amali

**Belli, sani
e vincenti
tutti i giorni!**

**DR. SCHOLL
TI FA VINCERE OGNI GIORNO
UNA WII FIT PLUS.**

ACQUISTA 2 PRODOTTI IN PROMOZIONE*
MANDA UN SMS AL 346.18.92.055 E
SCOPRI SE HAI VINTO

Concorso valido dal 15 Maggio al 15 Luglio 2012
Informazioni e regolamento su www.drscholl.it



TIENITI IN FORMA DAI PIEDI ALLA TESTA

DrScholl

pedi da amare

*Crema Rigenerante Pelle Secca, Penna Calligra Express 2in1, Crema per Talloni Sorepolati Active Repair K+, Stick Express Talloni Sorepolati, Trattamento Intensivo Anti-Callosità, Sistema Anti-Callosità 2in1, Lima per la Rimozione di Callosità



UN'ASSOCIAZIONE PER IL BENESSERE COMUNE

CASAMORGARI



CasaMorgari è una associazione di sostegno che propone, a chi vive situazioni di vulnerabilità sociale, occasioni di incontro, scambio e partecipazione per far crescere forme di solidarietà semplici e ordinarie, indispensabili a condividere e affrontare la fatica di ogni giorno. CasaMorgari offre un'opportunità di accompagnamento e sostegno alle persone in difficoltà che rischiano di passare dalla vulnerabilità alla povertà e che sono al di fuori di ogni circuito assistenziale. Nata nel giugno del 2010 come espressione della parrocchia del Sacro Cuore di Maria di Torino, si colloca all'interno dell'Opera Segno della Caritas torinese. Una caratteristica peculiare di CasaMorgari è di costruire reti di vicinanza sviluppando le seguenti attività:

- accompagnamento dei vulnerabili - **Sulla Soglia**, un luogo dove trovare concreto sostegno e progettare percorsi personalizzati per superare le difficoltà. Il Centro d'Ascolto "Sulla Soglia" è un punto di contatto e di incontro diretto, dove avere una prima conoscenza con le persone. Aperto tutti i martedì pomeriggio presso la sede di via Saluzzo 45 con orario 14.30-17.30.
- accompagnamento per famiglie - **Famiglieinsieme**, serie di incontri settimanali con le mamme, i papà e i loro figli con la presenza di professionisti (infermiere, ostetriche, maestre); corsi per neogenitori utili per la gestione del bambino. Ritrovo tutti i mercoledì mattina con orario 10.30-12.30 presso la sala Torretta della Casa del Quartiere, via Morgari 14.
- accompagnamento a malati e *caregiver* - **Cerca la Vita**, cicli di incontri a cadenza settimanale per malati oncologici e *caregiver* con l'obiettivo di avviare un confronto sul come vivere il senso della malattia e della sofferenza e sperimentare e apprendere tecniche di mediazione corporea, finalizzate alla riarmo-nizzazione delle risorse personali e a una maggiore gestione delle problematiche connesse alla malattia.

A settembre ripartiranno i cicli di incontri, a cadenza settimanale, che si terranno il martedì dalle ore 15 alle ore 17.

Adozione a Distanza Ravvicinata

Per le nuove forme di povertà nate a seguito della situazione di crisi è importante attivare delle azioni preventive che permettano di accompagnare e sostenere le persone e le famiglie quando ancora dispongono di risorse e capacità proprie, prima che il percorso di "impoverimento" faccia precipitare le persone nella povertà e nell'emarginazione. In questo quadro generale l'Associazione ha attivato il progetto **Adozione a Distanza Ravvicinata** per la costituzione di un fondo di sostegno economico per le persone e le famiglie vulnerate dalla crisi.

In particolare il progetto offre:

- il sostegno a persone che, a seguito di gravi malattie, hanno perso il lavoro e che stanno realizzando un progetto di recupero della qualità della loro vita. Tale sostegno riguarda sia le esigenze di vitto e alloggio, sia le spese mediche;
- il sostegno temporaneo a persone che hanno perso il lavoro e che stanno realizzando progetti di riqualificazione e di reinserimento nel mercato del lavoro;
- contributi per sostenere i costi dell'affitto e il miglioramento della condizione abitativa per persone inserite in progetti di accompagnamento dell'Associazione.

Associazione CasaMorgari

Via Saluzzo, 45 - 10125 Torino

tel. 011.650.62.65

e-mail info@casamorgari.it

cell 333.672.50.24

web www.casamorgari.it

**CON AFTE E
LESIONI DELLA BOCCA
IL DOLORE
È IL PIATTO FORTE.**



Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Alovex Protezione Attiva con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.



PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

RECORDATI OTC

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 16 aprile 2012.

Ruscoven BioGel: per gambe più leggere e più toniche

Ruscoven BioGel è un cosmetico biologico, senza conservanti di sintesi, funzionale per donare leggerezza, tonicità e senso di freschezza alle gambe gonfie e affaticate, soprattutto a fine giornata. La sua efficacia è dovuta alla sinergia di ingredienti vegetali naturali Rusco, Ippocastano, Vite Rossa, Centella, mucillagini di Altea, Olio essenziale di Menta e Lichene Marino, un'alga rossa che permette di evitare l'uso di gelificanti artificiali derivati dal petrolio. **Ruscoven BioGel** è utile in tutti i casi di pesantezza agli arti inferiori dovuti a diversi fattori come lunga permanenza in piedi per motivi di lavoro (commesse, cameriere, infermiere ecc.), tacchi troppo alti e indumenti stretti, predisposizione genetica, caldo estivo. È anche utile per chi pratica sport (ciclismo, jogging, atletica ecc.).



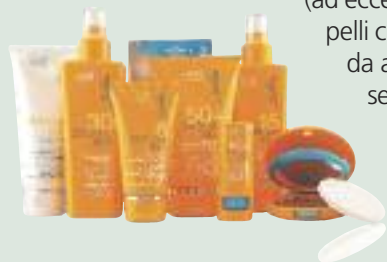
Lichtena® Formula Originale, un alleato della pelle anche d'estate

Lichtena® Formula Originale è il trattamento dermo-cosmetico attivo in crema per pelli delicate, sensibili e irritabili di donne, uomini e bambini. Sviluppata in collaborazione coi dermatologi, rappresenta una risposta alle molteplici reazioni irritative lievi causate da eritemi e dermatiti. Con Lichtena®, anche la pelle più sensibile si normalizza e aumenta la resistenza contro i fattori irritanti che possono aggredirla. In particolare, durante la stagione estiva, **Lichtena® Crema Formula Originale** può essere un valido aiuto contro eritemi, scottature e orticaria solare; ingredienti come l'AR-GB11® - antiossidante brevettato di origine naturale - l'Acido 18 B-glicirretico - derivato dalla liquirizia - e altri ingredienti funzionali, aiutano a lenire e disarrossare la pelle e a contrastare i sintomi degli eritemi.



BioNike Defence Sun per un'abbronzatura in sicurezza

Linea di prodotti da utilizzare prima, durante e dopo l'esposizione solare per regalare un'abbronzatura duratura, prevenendo scottature ed eritemi e, soprattutto, per tenere lontani allergie e foto invecchiamento. **Defence Sun** risponde in modo mirato ed efficace alle esigenze di tutta la famiglia, garantendo: una protezione ad ampio spettro; sostantività cutanea e water resistance; idratazione; protezione addizionale grazie al Raksaa Complex, un pool di attivi che aiuta a prevenire i danni al Dna cellulare poiché stimola le naturali difese biologiche e contrasta l'invecchiamento cutaneo. L'intera linea **Defence Sun** è inoltre senza profumo (ad eccezione dell'olio protettivo capelli che contiene profumo esente da allergeni), senza conservanti, senza glutine e nickel tested.



Stevia Midy, l'edulcorante di origine naturale

La Stevia è una pianta tradizionalmente impiegata dalle popolazioni del Sudamerica, e già utilizzata in molti Paesi, come alternativa allo zucchero per il suo potere dolcificante (circa 200-300 volte superiore al saccarosio, fornendo zero calorie). È stata recentemente autorizzata dal Ministero della Salute italiano. L'Agenzia Europea per la Sicurezza degli Alimenti ha approvato il suo impiego, fissando la quantità massima giornaliera in 4 mg per ogni kg di peso corporeo, ovvero 280 mg al giorno per una persona di 70 kg. ESI propone **Stevia Midy**, il dolcificante che contiene solo pura Stevia, 10 mg per compressa, senza altri edulcoranti aggiunti. **Stevia Midy** è l'ideale per la dieta ipocalorica dei consumatori alla ricerca dei prodotti naturali.



Deodoranti Virginiana con purissimo distillato di Hamamelis

Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginiana* che svolge un'azione protettiva e lenitiva e al pH isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore. Disponibili in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per una intensa sensazione di freschezza e **Deodorante Antitraspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".



Quando nasce un nuovo dentino... Alovex Dentizione

Gengive gonfie, arrossate, infiammate, congestionate e quindi sensibili, febbre e dolore, disturbi del sonno e maggior irritabilità del bambino, minore appetito, smania di mordere e maggiore salivazione sono i possibili sintomi della dentizione. Per far sorridere il tuo bambino quando spunta un nuovo dentino **Alovex Dentizione** crea un film protettivo che offre rapido sollievo a dolore e fastidio associati alla nascita dei primi denti. **Alovex Dentizione** è senza miele e senza zucchero e il particolare applicatore con morbide setole di silicone consente un delicato massaggio della gengiva che tranquillizza il bambino e permette una facile e igienica applicazione. **Alovex Dentizione** è proposto nel gradevole gusto banana.





A healthy decision

Ti senti a pezzi?

Mal di denti

Mal di testa

Dolori
muscolari

Nevralgie

Dolori
mestruali

Dolori
osteo-articolari

Ibuprofene Sandoz

200 mg compresse rivestite con film

Dolori di varia origine e natura (mal di testa, mal di denti, nevralgie, dolori osteo-articolari e muscolari, dolori mestruali).

È un medicinale a base di Ibuprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo.

Questo è un medicinale di AUTOMEDICAZIONE che può essere usato per curare disturbi lievi e transitori facilmente riconoscibili e risolvibili senza

a Novartis company

ricorrere all'aiuto del medico. Per maggiori informazioni e consigli rivolgersi al farmacista.

Consultare il medico se il disturbo non si risolve dopo un breve periodo di trattamento.

Autorizzazione del 20/04/2012



Esiste lo spazzolino ideale? Prova DayCare

Lo spazzolino è uno degli strumenti indispensabili (insieme con filo e scovolino) per ottenere una efficace igiene orale; questa si raggiunge solo attraverso la rimozione della placca batterica che, se trascurata, può diventare pericolosa causa di carie, gengiviti, malattie del parodonto. Ma la scelta dello spazzolino più adatto alla conformazione della bocca o alla sua situazione di salute è fondamentale per ottenere il massimo risultato. Gli spazzolini **DayCare** sono realizzati, su consiglio di odontoiatri e igienisti dentali, seguendo i criteri di praticità ed efficacia. Inoltre sono i soli a utilizzare 4 tipologie di setole in base alle specifiche funzionalità (Nylon, Tynex, Poliestere e Microfibra) usate anche in combinazione per consentire a tutti una igiene orale quotidiana efficace, sicura e gradevole.



Dr Scholl per amare i tuoi piedi

I piedi hanno un ruolo fondamentale poiché sono responsabili dell'equilibrio e del benessere psico-fisico dell'intero organismo. Quando le cure che riserviamo loro sono insufficienti, questi possono ripagarci con pelle secca, dura e spenta. In occasione dell'edizione 2012 de "Il mese del piede", Dr Scholl lancia la nuova **Crema Rigenerante Pelle Secca**, ideale per idratare quotidianamente i piedi e avere una pelle rivitalizzata, morbida e liscia al tatto fino a 24 ore. L'innovativa formula agisce in profondità grazie a un'azione esfoliante delicata, ristabilendo così il giusto livello di idratazione e favorendo il rinnovamento cellulare. La **Crema Rigenerante Pelle Secca** Dr Scholl è la soluzione ottimale soprattutto nel periodo estivo, quando arriva il momento di scoprire i piedi.



Kalofreeze vivo e attivo per perdere peso!

Kalofreeze è la prima linea di integratori per perdere peso da conservare in frigo. **Kalofreeze** grazie all'innovativa formula a base di fermenti lattici vivi e polifenoli vegetali, aiuta a ricreare la flora intestinale dei soggetti normopeso favorendo, in associazione a un corretto stile di vita, l'attivazione del metabolismo fisiologico e riducendo l'assimilazione. La flora batterica intestinale può condizionare il sovrappeso. Studi recenti hanno dimostrato che i soggetti in sovrappeso hanno una prevalenza di Firmicutes (batteri favorevoli l'aumento di peso) rispetto ai Bacteroides (batteri favorevoli il normopeso).

- 1) Insights into the roles of gut microbes in obesity, Y. Sanz et al. 2008;
- 2) Intestinal microflora and metabolic diseases, M. Serino et al. 2009.



Kilocal Donna. E sei di nuovo tu!

Alcuni momenti della vita della donna (fasi premenstruali e mestruali; premenopausa e menopausa), sono fisiologicamente caratterizzati da una grande variabilità che può dar luogo a disturbi tipici più o meno marcati. **Kilocal Donna "di Giorno e di Notte"**, grazie al suo innovativo "mix" di componenti naturali, aiuta a risolvere questi disturbi e a combattere i chili in eccesso. **Kilocal Donna "di Giorno e di Notte"** contribuisce naturalmente a stabilizzare il tono dell'umore, allevia il fastidio delle vampate di calore, contrasta gli squilibri ormonali correlati alle situazioni premenstruali, mestruali e menopausali e i relativi disturbi fisici e psichici. Inoltre, in sinergia con un corretto stile di vita, aiuta a ridurre il peso corporeo, a eliminare il senso di gonfiore e a mantenere la regolarità intestinale.



Advantix: il piacere di proteggere il tuo cane

Con l'arrivo della bella stagione, si ripresentano anche i parassiti che possono aggredire i nostri amici a quattro zampe. Purtroppo le conseguenze non si limitano a situazioni fastidiose, ma comprendono anche l'insorgenza di malattie, alcune di queste piuttosto gravi. In questi casi l'arma più efficace è la prevenzione. **Advantix** è attivo contro pulci, zecche, zanzare e pappataci e agisce anche contro le larve di pulci nell'ambiente circostante dopo l'applicazione sull'animale. Grazie all'effetto repellente, riduce il rischio di trasmissione di Leishmaniosi e di altre malattie trasmesse dalle zecche. **Advantix** è adatto anche per cagne in gravidanza e durante l'allattamento. La linea comprende quattro tipologie riferite al peso del cane e ogni confezione contiene 4 pipette.



Serum⁷ lift, il siero che ha sedotto le donne italiane

Da poco più di un anno nel mercato italiano, il siero anti-age **Serum⁷ Lift** di Boots Laboratories in pochi mesi ha conquistato il mercato, diventando tra i più venduti in farmacia. Un successo che è il risultato di numerosi anni di ricerche sull'invecchiamento della cute. I principi attivi presenti in **Serum⁷ Lift** inibiscono l'azione di degradazione proteica da parte degli enzimi e aiutano ad aumentare i livelli di collagene e fibrillina nella pelle. Il risultato è una maggiore distensione delle rughe più profonde, un effetto lifting e rassodante e una pelle visibilmente più luminosa. L'azione congiunta di Siero e Crema, lavorando in sinergia per stimolare la pelle, potenzia i benefici anti-invecchiamento.



ENTEROGERMINA CONOSCE L'INTESTINO E SA COME ARRIVARCI.



In caso di alterazioni della flora batterica intestinale con gonfiore, dolori addominali e diarrea, puoi provare Enterogermina. Grazie alle sue spore di *Bacillus clausii* e alla loro struttura resistente, Enterogermina può essere assunta durante la terapia antibiotica, supera la barriera gastrica arrivando integra all'intestino, è resistente al calore e non necessita della conservazione in frigorifero. Enterogermina, insapore e inodore, cura e previene le alterazioni della flora batterica intestinale di tutta la famiglia. Enterogermina. Dritta all'intestino.

È un medicinale a base di spore di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 1/03/2011

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

Le più vicine a te.

~~€ 10,90~~
€ 6,90

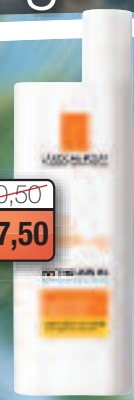


**Deodoranti
crema e spray**

**Protezione
solare
rinforzata**

**SOLARI
30%
SCONTO**

~~€ 20,50~~
€ 17,50



~~€ 10,90~~
€ 16,90



~~€ 18,90~~
€ 16,00



~~€ 15,40~~
€ 7,90



**Shampoo
dolce**



**Shampoo
ultra delicato**

~~€ 10,90~~
€ 9,20

**Trattamenti specifici per
pelli sensibili**

~~€ 9,10~~
€ 7,70



Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2012

~~€ 7,90~~
€ 6,90

**Antistaminico
Crema**



**Lesioni cutanee
Pomata**



~~€ 8,90~~
€ 6,20

~~€ 8,20~~
€ 6,50



~~€ 8,50~~
€ 6,90



**Intimo
lenitivo
Gel e Spray**

**Antistaminico
Gel**



~~€ 7,65~~
€ 5,90



~~€ 9,90~~
€ 5,90

Benefico riposo notturno

~~€ 10,80~~
€ 9,70



Gel e Spray

~~€ 9,90~~
€ 8,90



Crema

~~€ 15,90~~
€ 11,90



**Bustine
e compresse
effervescenti**

Benessere gambe

~~€ 15,50~~
€ 7,90



Capsule

~~€ 9,90~~
€ 5,90



Gel

Rimedi Stagionali

Bustine

~~€ 13,90~~
€ 5,90

~~€ 12,35~~
€ 6,90

~~€ 10,30~~
€ 6,90

~~€ 13,90~~
€ 7,90



Flaconi

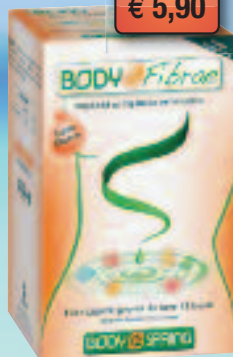
Bustine

Fermenti lattici

~~€ 14,90~~
€ 9,90



~~€ 10,70~~
€ 5,90



~~€ 10,70~~
€ 5,90



Integratori naturali per il metabolismo e la regolarità intestinale



1 test di gravidanza

~~€ 10,00~~
€ 7,90



~~€ 15,50~~
€ 12,00

~~€ 8,30~~
€ 6,90



Antiparassitari per cani

SCONTO
20 %



2 test di gravidanza

Collirio

SCONTO
20 %



~~€ 4,60~~
€ 2,90

~~€ 6,25~~
€ 3,90

~~€ 9,80~~
€ 6,90



Antizanzare

Antidolorifico Compresse



~~€ 8,30~~
€ 5,90

Disinfettante

Da 250, 500 e 1000 ml

In collaborazione con: Mylan

I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni
"Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2012 o fino ad esaurimento scorte"