

# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 4 - LUGLIO/AGOSTO 2017



## ANCHE LA FC 46 DIVENTA FARMACIA EXPERTA

Un riferimento per i pazienti  
del San Lazzaro e le mamme del Sant'Anna

Una salute  
migliore  
per un mondo  
migliore

 **Mylan**  
Seeing  
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

*Le più vicine a te.*



**ANGSTROM**  
— PROTECT —

LA MIA  
ABBRONZATURA  
È LA MIA  
PROTEZIONE



Scopri di più su:  
[www.solariangstrom.it](http://www.solariangstrom.it)





di Elisabetta Farina

*Cari Lettori*

## AL FESTIVAL DELL'ECONOMIA PER PARLARE DI SALUTE

Dall'1 al 4 giugno si è svolto a Trento il Festival dell'Economia (2017.festivaleconomia.eu/), dedicato quest'anno alla "Salute disuguale". Per l'occasione Giuseppe Costa (epidemiologo dell'Università di Torino e del Servizio di Epidemiologia AsL TO3 del Piemonte) ha curato un testo che è una vera e propria guida alle disuguaglianze di salute in Italia. Il testo, con i contributi degli esperti INMP, Iss, Agenas e ISTAT attivi nella Joint Action Europea sulle disuguaglianze di salute, è stato distribuito gratuitamente a tutti i partecipanti agli eventi svolti nel capoluogo trentino.

Le differenze di salute in Italia ci sono, ma sono meno pronunciate che in altri paesi, grazie all'effetto protettivo sia della dieta mediterranea sia del Sistema sanitario pubblico che garantisce le prestazioni essenziali soprattutto ai ceti meno abbienti. Si osservano però disuguaglianze più marcate nel Meridione, in relazione soprattutto al livello di istruzione e all'accesso ai servizi sanitari, mentre servizi considerati non essenziali e nella maggior parte dei casi a pagamento, come le cure dentali, non raggiungono interi strati della popolazione. Non si registrano per ora effetti sulle disuguaglianze di salute dovuti alla crisi economica, salvo un peggioramento della salute mentale. Scienzainrete - media partner del Festival dell'Economia - ha pubblicato integralmente lo scritto del professor Costa in formato pdf sul suo sito ([www.scienzainrete.it](http://www.scienzainrete.it)).

### **Cosa sappiamo della salute disuguale in Italia?**

In Italia chi è più povero di capacità e risorse è più esposto a fattori di rischio per la salute, si ammala più spesso, in modo più grave e muore prima. Negli anni 2010 un uomo con la laurea può contare di vivere 5,2 anni in più di chi ha conseguito al più la licenza elementare. Per le donne il vantaggio nell'aspettativa di vita alla nascita si dimezza a 2,7 anni<sup>(1)</sup>. Queste differenze nell'aspettativa di vita si riproducono anche a livello locale nelle nostre città. A Torino chi sale sul tram che attraversa la città dalla collina alto-borghese all'estremo est per andare nella barriera operaia di Vallette all'estremo nordovest vede salire dei passeggeri che perdono mezzo anno di speranza di vita ogni chilometro che percorre: più di quattro anni di aspettativa di vita separano i benestanti della collina dagli abitanti degli isolati più poveri del quartiere Vallette<sup>(2)</sup>. Queste disuguaglianze sociali di salute sono anche all'origine del divario geografico che separa nella salute l'Italia del Centro Nord da quella del Mezzogiorno. Nelle regioni del Sud e delle Isole si muore di più perché sono più numerose le persone di bassa posizione sociale che sono a maggior rischio. Ma anche a parità di titolo di studio, vivere in alcune regioni del Sud fa male alla mortalità prematura: infatti nelle regioni del Sud e delle Isole un laureato muore prima di un laureato del Centro Nord, così come aver adempiuto solo alla scuola dell'obbligo in queste regioni espone ad un rischio di morte maggiore che al Centro Nord<sup>(3)</sup>.

Tanti dati per un'unica verità: le possibilità di salute non sono uguali per tutti.

<sup>(1)</sup> <http://demo.istat.it/unitav2012/note.html>

<sup>(2)</sup> Costa G., Stroschia M., Zengarini N., Demaria M. (a cura di), 40 anni di salute a Torino, spunti per leggere i bisogni e i risultati delle politiche, Inferenze, Milano, 2017. Disponibile sul sito: [www.epiprev.it/40-anni-di-salute-torino-spunti-leggere-i-bisogni-...](http://www.epiprev.it/40-anni-di-salute-torino-spunti-leggere-i-bisogni-...)

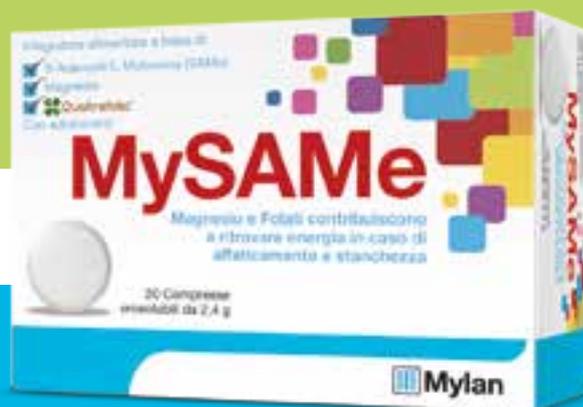
<sup>(3)</sup> Elaborazione Servizio di Epidemiologia AsL TO3 del Piemonte su dati ISTAT, Disuguaglianze nella mortalità per causa secondo il livello di istruzione di prossima pubblicazione sul sito ISTAT nell'area "Tavola dei dati".



Quando stress  
e fatica  
ti fanno sentire  
giù di corda.

## MySAME. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAME**: l'integratore con SAME, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



**MySAME. Il mio giusto tono.**

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **Mylan**  
Seeing  
is believing



In copertina: La Farmacia Experta 46  
Foto di: Andrea Quatraro

Direzione, redazione e pubblicità  
**Farmacie Comunalì Torino S.p.A.**  
C.so Peschiera 193  
10141 Torino  
telefono: 011.1978.2011  
redazione:  
redazione@fctorinospa.it  
informazioni:  
fctorino@fctorinospa.it  
www.fctorinospa.it

**Direttore Responsabile**  
Elisabetta Farina

**Hanno collaborato a questo numero**  
Alma Brunetto,  
Paola Difino,  
Elisabetta Mandarano,  
Andrea Morello,  
Erminia Venturino,  
Ilaria Vitulano,  
Comando provinciale  
Vigili del Fuoco di Torino.

**Progetto grafico e impaginazione**  
Futurgrafica S.r.l.

**Stampa**  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 16.500 copie  
Registrazione al Trib. di Torino  
N° 114 dell'8 gennaio 2008



## DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Anche la FC 46 diventa Farmacia Experta
- 6 10 anni in via Orvieto
- 7 Foratura per gli orecchini anche alle FC 9 e 17

## LA FARMACIA EXPERTA

- 9 Kit salute da viaggio

## SPAZIO GLUTEN FREE

- 14 La cucina dell'Habana vieja
- 17 Pane fresco appena sfornato!
- 19 Ricordi della festa d'estate in via Orvieto

## INSERTO

- 21 Orari delle Farmacie Comunalì luglio-agosto 2017
- 22 Le più vicine a te nell'estate 2017
- 24 La Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese
- 24 Free Food, qualcuno pensa a te!

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 25 Omeopatia in valigia
- 29 Psoriasi: sintomi, cause, cure e consigli

## CONSULENZA COSMESI

- 32 Amico sole!
- 33 Il calendario di luglio e agosto 2017

## SICUREZZA E SALUTE

- 36 Gli incendi boschivi

## COSTUME E SOCIETÀ

- 42 Accessori in vacanza



Foto di: Andrea Quatraro

## ANCHE LA FC 46 DIVENTA FARMACIA EXPERTA

**Un riferimento per i pazienti  
del San Lazzaro e le mamme del Sant'Anna**

*Erminia Venturino – direttrice Organizzazione e operatività aziendale Farmacie Comunali Torino*

In casa Farmacie Comunali Torino S.p.A. è nata un'altra farmacia Experta: quella di piazza Bozzolo 11. Lo scorso mese di maggio la Farmacia Comunale 46, nota, per la sua ubicazione e insegna, come Farmacia Ospedale Dermatologico, è stata rinnovata nelle aree espositive secondo le logiche del concept Experta, già sperimentate con successo in altre tre farmacie comunali.

Le somiglianze tra le "sorelle" sono notevoli:

- i colori degli interni;
- la grafica nella comunicazione;
- la presenza di spazi espositivi come quello dedicato ai disturbi cardiovascolari nelle immediate vicinanze della saletta autoanalisi, dove è possibile misurare con strumenti di autodiagnostica la glicemia, il colesterolo, i trigliceridi, ..., rilevare la pressione arteriosa, al fine di esaltare il connubio tra i servizi e l'assortimento di prodotti farmaceutici e non che la farmacia offre;
- le immagini delle vetrine che mostrano una signora dall'aria perplessa per i tanti farmaci che dovrà ricordare di assumere nei tempi e nelle dosi corrette, una giovane donna diffidente delle tante informazioni diffuse su internet e

ancora un uomo che, per i molteplici impegni di lavoro, ha difficoltà ad assistere i propri genitori anziani: il messaggio che sottende a queste grafiche è che la farmacia può dare risposta a tante domande, attraverso il consiglio di personale qualificato e attraverso i servizi che essa offre.

### LA SPECIALIZZAZIONE PER LA DERMATOLOGIA

Sebbene le analogie tra le farmacie Experta siano davvero tante, ciascuna ha una propria "personalità" per le peculiarità legate alla ubicazione che definisce l'utenza della farmacia e di conseguenza le richieste dei propri clienti/pazienti. Questo è più che mai riscontrabile nella farmacia comunale di piazza Bozzolo 11 che, adiacente all'ospedale Dermatologico San Lazzaro, è altamente specializzata nell'ambito della dermatologia sia attraverso l'allestimento di preparazioni galeniche ad uso topico, sia attraverso l'ampio assortimento di linee dedicate alla cura della pelle. Per tale ragione, l'esposizione Experta della farmacia ha dato rilievo all'area dermatologica, posizionando i prodotti non per marca ma per problematica, quali le dermatiti, la pelle secca, i rossori, le macchie della pelle, l'ac-



Foto di: Miriam Giambone

ne, affinché il cliente/paziente possa facilmente individuare la sua esigenza e quindi essere guidato dal farmacista nella scelta dei prodotti.

#### **UN RIFERIMENTO PER MAMME E NEONATI**

Non meno importante è il riflesso che ha sulla farmacia la vicinanza con l'ospedale Ostetrico Ginecologico S. Anna: per moltissime partorienti e famigliari, la farmacia comunale di piazza Bozzolo 11 rappresenta un punto di riferimento dove trovare ciò che necessita al neonato e alla mamma, sia prima che dopo il parto.

Pertanto, nella farmacia in veste Experta non poteva mancare l'area dedicata alla mamma, assistita nella gravidanza, parto e allattamento, sia

con ampio assortimento di prodotti specifici sia con servizi come il noleggio del tiralatte, che racchiude la duplice valenza di aiuto economico alle giovani famiglie e di stimolo alla pratica dell'allattamento al seno.

Importante è lo spazio che è stato dedicato al neonato, offrendo soluzioni per la cura della sua pelle delicata (detergenti, creme per il cambio pannolino, olii per il massaggio,...) per la sua alimentazione (latte formulati) e integrazione alimentare (vitamina K, D...), per il suo relax (succhiotti, sonagli, carillon...).

In sintesi, ancora un'altra farmacia pensata e costruita su misura dei propri clienti: questa è la farmacia Experta.



Foto di: Andrea Quattraro

# 10 ANNI IN VIA ORVIETO

## Il compleanno della nuova sede della FC 29



Lo staff oggi (da sinistra) la dottoressa Farzin Farzaneh, la signora Maria Bonaccorsi e la dottoressa Nicoletta Melò - operative sia in farmacia sia al Free Food - la direttrice Teresa Ausilia Terranova e la dottoressa Costanza Vassallo.

Dieci anni or sono, nel luglio 2017, la farmacia comunale 29 venne trasferita dalla storica sede di via Giachino all'attuale in via Orvieto 10 a. Da una sede con locali piccoli in uno stabile antico a spazi nuovi capaci di offrire una ventata di modernità.

La collocazione tra palazzi di recente costruzione ha migliorato il contesto di accoglienza: i locali molto più ampi, nuovi e luminosi hanno permesso miglior confort per la clientela, assortimento più vasto, migliore esposizione delle merci, maggior funzionalità per il lavoro di farmacisti e operatori.

### **Abbiamo incontrato l'attuale direttrice, la dottoressa Terranova, per sapere di quali trasformazioni la farmacia è stata testimone in questi anni.**

Ovviamente molti aspetti che hanno segnato il trasferimento e i primi anni in via Orvieto mi sono stati raccontati dalle colleghe che mi hanno preceduto. Il bacino di utenza era certamente multietnico, ma erano presenti molte persone che avevano trascorso in quella via e nelle stradine vicine, gran parte della loro vita. Il contesto era tipico di un borgo in cui la farmacia era un punto di riferimento sia per l'esigenza di "salute" che per quella della comunicazione quotidiana.

### **Quali cambiamenti descrivono la clientela odierna?**

Alla clientela di diversa etnia se n'è aggiunta una componente costituita da impiegati che, approfittando della pausa pranzo e grazie alle diverse convenzioni, frequentano la farmacia per le proprie esigenze. Per tanto al professionista dietro al banco spesso vengono richiesti chiarimenti e delucidazioni sui prodotti sempre nuovi che vengono proposti sul web cui questi clienti "cibernetic" sono particolarmente attenti.

I palazzi sono costruiti con nuove tecniche volte ad abbattere le barriere architettoniche e ciò ha fatto sì che la farmacia sia frequentata da soggetti affetti da disabilità diverse, non solo fisiche. La farmacia 29, inoltre, non è insensibile alle esigenze dei rifugiati ospiti di strutture prossime a via Orvieto con cui si intrecciano rapporti volti ad alleviare gli inevitabili disagi di questa fetta di umanità.

### **Poi, dal 2011, la farmacia si apre anche al mondo gluten free.**

I locali sono stati modificati per accogliere un reparto dedicato agli alimenti speciali. È così nato il FREE FOOD che di anno in anno ha incrementato l'offerta di prodotti destinati a quella parte di



Alcune delle direttrici che si sono avvicinate in via Orvieto: Paola Carniel (al centro - foto 1) e Stefania Solinas (seconda da sinistra - foto 2).



6 marzo 2014: inaugurazione del totem per l'anagrafica alla presenza della presidente FCTo Susanna Fucini e dell'assessore comunale Stefano Gallo.

clientela affetta da celiachia. L'attenzione verso questi clienti ha fatto sì che pure l'assortimento della farmacia tenesse conto delle loro esigenze anche nella scelta della linee cosmetiche testate, degli integratori e dei pasti sostitutivi.

#### **Ovviamente, i servizi hanno seguito l'evoluzione della farmacia.**

Assolutamente sì. Sono stati ampliati inserendo, ad esempio, autoanalisi, misurazione della pressione e della saturazione di ossigeno.

I servizi offerti non si limitano all'ambito sanitario. Infatti, all'interno dei locali della farmacia è presente un totem collegato al Comune di Torino grazie al quale è possibile richiedere i certificati anagrafici di maggiore utilizzo.

#### **Una costante è il rapporto tra farmacisti e utenti**

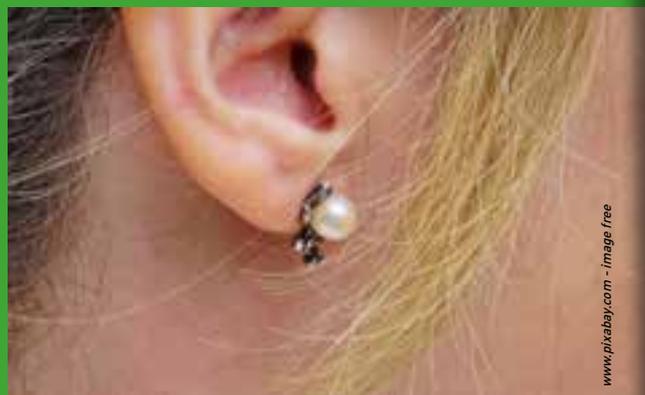
Nella nuova sede, pur se in un primo momento l'ampiezza e la modernità dei locali hanno fatto "temere" una diminuzione della dimensione "umana", possiamo confermare che anche nella nuova sede gli operatori, a tutti i livelli, vivono quotidianamente la condizione che valorizza senza dubbio la farmacia: il rapporto umano.

Portando un esempio dei nostri giorni, ultimamente "viviamo" anche le ansie giustificate di chi ha visto mutare l'azienda per cui lavora da molti anni. Condividiamo la preoccupazione di molti per la compromessa stabilità economica legata ai mutamenti del mondo del lavoro.

Possiamo affermare che la fc 29 continua a essere una tessera nel puzzle di questo variegato territorio.

Durante il mese di luglio, numerose saranno le iniziative organizzate dalla farmacia 29 per festeggiare i 10 anni.  
Chiedi informazioni in farmacia!

## FORATURA PER GLI ORECCHINI ANCHE ALLE FC 9 E 17



www.pixabay.com - image free

Quando curi il tuo aspetto non dimenticare la salute.

Un tipico esempio dell'incontro tra salute, estetica e moda è rappresentato dalla foratura dei lobi auricolari.

Può essere il primo paio di orecchini da bambina o l'ennesimo buco sin dove il lobo lo consente: ciò che accomuna le due esperienze è la necessità di sicurezza per la tutela della salute.

Nel percorso che ha visto l'azienda Farmacie Comunali introdurre i punti autorizzati per la foratura dei lobi auricolari in alcune farmacie, il servizio si è rivelato essere la risposta a una effettiva esigenza, sia delle mamme, sia degli adulti di entrambi i sessi. Sulla scia di tale richiesta, durante gli anni è cresciuto il numero delle farmacie comunali che ne hanno fatto richiesta: i due recenti ingressi sono le farmacie comunali 9 e 17.

Per quanto concerne la sicurezza e gli accorgimenti per la salute, nella sezione "servizi" sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it) sono illustrati alcuni consigli quali, ad esempio, le norme igieniche da seguire nei giorni successivi.

Anche la componente estetica non è posta in secondo piano, e nelle farmacie numerosi sono i modelli proposti, di diverse forme e colori, in modo da soddisfare i gusti di persone di tutte le età e sesso.

#### **LE FARMACIE COMUNALI PRESSO LE QUALI È ATTIVO IL SERVIZIO**

- 1 in corso Orbassano 249
- 4 in via Oropa 69
- 5 in via Rieti 55
- 7 in corso Trapani 150
- 9 in corso Sebastopoli 272
- 17 in corso Vittorio Emanuele II 182
- 20 in corso Romania 460 (galleria Auchan)
- 22 in via Capelli 47
- 37 in corso Agnelli 56
- 40 in via Farinelli 36/9
- 43 in via piazza Statuto 4
- 45 in via Monginevro 27/b
- 46 in piazza Bozzolo 11

Eliminare le micosi non è facile

# TROSYD®

## DOPPIA AZIONE PER UNGHIE SANE

**ELIMINA  
FUNGHI**

**ELIMINA  
BATTERI**

### LE ONICOMICOSI NON VANNO SOTTOVALUTATE.

Le micosi alle unghie sono difficili da curare, e se trascurate possono creare problemi e dolore. Per questo è importante ricorrere ad un farmaco dotato di un principio attivo in grado di combattere i funghi, che sono i principali responsabili dell'infezione.

### TEMPO E COSTANZA PER CURARLE.

Le micosi si manifestano sulla parte superficiale dell'unghia, ma possono penetrare fino alla matrice. È quindi importante che il trattamento farmacologico sia costante e continuativo (dai 6 ai 12 mesi): solo così può agire in profondità, rimuovere i funghi e permettere all'unghia di ricrescere sana.

### DUPLICE INFEZIONE. UN PROBLEMA DA NON TRASCURARE

Spesso le micosi non sono dovute esclusivamente a funghi, ma possono essere causate anche dalla concomitante presenza di batteri. Per eliminare le infezioni miste è necessario un farmaco capace di agire su entrambe le cause.

### TROSYD. UNA RISPOSTA PER UNGHIE SANE.

È un farmaco antimicotico a base di Tioconazolo 28%, principio attivo capace di agire in profondità e di arrivare alla radice dell'unghia. La sua duplice azione consente di agire su funghi e batteri eliminando il problema alla radice.



# KIT SALUTE DA VIAGGIO

## Consigli e piccola farmacia da mettere in valigia

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta

L'arrivo dell'estate coincide con l'idea di vacanza, relax, riposo, ricarica fisica e psichica, evasione dal lavoro e dalla quotidianità; proprio perché la vacanza deve essere riposante e rigenerante è fondamentale prepararsi al meglio, avendo cura di non dimenticare nulla, o almeno lo stretto necessario, che potrebbe essere di non facile e immediata reperibilità nel luogo di destinazione.

Ma non si aspetta solo l'estate per viaggiare: spesso ogni occasione è buona per un weekend o una gita fuori porta, anche solo con andata e ritorno in giornata, approfittando eventualmente di festività anche infrasettimanali.

Per chi viaggia in treno con partenza da Torino Porta Nuova, o prende la navetta per l'aeroporto, la Farmacia Experta sita nell'atrio della stazione è un punto di riferimento per i viaggiatori perché offre ai propri clienti una vasta gamma di prodotti di igiene quotidiana anche nel formato viaggio, rispondente ai limiti previsti per le confezioni da inserire nel bagaglio a mano da portare sull'aereo: un'attenzione in più che la Farmacia Experta riserva a tutti i viaggiatori che necessitano di acquisti dell'ultimo minuto.

Analizziamo ora il necessario per partire tranquilli, ricordandosi come prima cosa di rifornirsi dei farmaci abitualmente utilizzati in modo da coprire la terapia per tutti i giorni in cui si è fuori casa.

### PICCOLO KIT DI PRONTO SOCCORSO

Per esser certi di poter affrontare tempestivamente le piccole emergenze, senza dover correre alla ricerca di una farmacia aperta nel cuore della notte in luoghi di villeggiatura, è buona abitudine allestire un piccolo kit di pronto soccorso da portarsi in vacanza, in un contenitore di facile accesso. Ma cosa deve contenere? Prima di tutto la scelta dei prodotti da portare in viaggio dipende dalla destinazione e dalle caratteristiche del viaggio, durata, alloggio, organizzazione, possibilità di ottenere una visita medica in ambulatorio, e dovrebbe essere eventualmente valutata di concerto con medico o farmacista. Di seguito l'elenco dei principali farmaci e dispositivi medici immancabili in una farmacia da viaggio:

- analgesici, antipiretici e termometro per la misurazione della temperatura corporea;
- garze, cerotti, disinfettante, materiale per la medicazione, ghiaccio istantaneo, pomata cicatrizzante;
- pomata antidolorifica e per contusioni;
- pomata antistaminica o cortisonica per scottature e punture di insetti;
- antistaminico per via orale per trattare eventuali reazioni allergiche;
- antidiarroici, antispastici e fermenti lattici;
- farmaci per il mal d'auto e il mal d'aereo.



www.pixabay.com - image free



www.pixabay.com - image free

## IGIENE PERSONALE

Sicuramente gli articoli per la cura e l'igiene personale possono essere facilmente reperiti in quasi tutte le destinazioni di vacanza, a parte forse i casi in cui si scelgono mete per viaggi avventurosi a contatto con la natura e lontano dalla "civiltà". Nonostante ciò, soprattutto per le persone che hanno una pelle sensibile, particolarmente secca o atopica, per cui è necessario utilizzare detergenti neutri, delicati e privi di tensioattivi, è buona abitudine prima della partenza rifornirsi dei prodotti necessari per tutta la durata della vacanza. Ed ecco ciò di cui ci si deve ricordare:

- prodotti per l'igiene e la detersione di viso e corpo, shampoo, detergenti, creme corpo, ponendo attenzione alle dimensioni qualora si viaggi in aereo con solo bagaglio a mano;
- dispositivi per l'igiene orale, spazzolino, dentifricio, filo interdentale, collutorio;
- gel disinfettante per le mani, da usare quando non è possibile provvedere a lavarsi le mani con acqua corrente e sapone prima di mangiare o quando si va in bagno, soprattutto in bagni pubblici, facendo particolare attenzione e utilizzando le massime precauzioni per evitare il rischio

di infezioni;

- salviette disinfettanti e salviette intime.

## PRODOTTI PER LA PROTEZIONE SOLARE E IDRATAZIONE DOPOSOLE

Durante le vacanze, si sa, è piacevole abbronzarsi, anche per aver traccia sulla pelle dei giorni appena trascorsi, una volta rientrati a casa e al lavoro: conosciuta ormai l'importanza della protezione della pelle durante l'esposizione diretta ai raggi solari, che possono determinare gravi danni alle cellule del nostro organismo, per ottenere in sicurezza un colorito abbronzato senza incorrere nel rischio di scottature ed eritemi, è opportuno scegliere e utilizzare un prodotto solare con il fattore di protezione più adatto al proprio fototipo.

I prodotti solari si differenziano per il numero SPF (Solar Protection Factor) che definisce la capacità del filtro solare contenuto nella crema di proteggere dai danni ossidativi causati dalle radiazioni solari, UVA e UVB.

I raggi UVA sono i più pericolosi, responsabili dell'invecchiamento cutaneo e di danni cellulari che predispongono la pelle allo sviluppo di tumori perché in grado di raggiungere il derma, lo strato cutaneo più profondo posto sotto l'epidermide; i raggi UVB invece non penetrano in profondità ma si fermano a livello dell'epidermide determinando scottature ed eritemi.

Negli ultimi anni sono stati formulati prodotti con caratteristiche di protezione anche verso gli infrarossi, che causano principalmente aumento della temperatura superficiale e surriscaldamento, per questo considerati i principali responsabili dello sviluppo di eritema solare.

I fattori di protezione solare sono così suddivisi:

- fattore 50+: protezione molto alta;
- fattore da 50 a 30: protezione alta;
- fattore da 25 a 15: protezione media;
- fattore da 10 a 6: protezione bassa.



www.pixabay.com - image free

FOTOTIPO		PROTEZIONE SOLARE
1	capelli rossi o biondi con pelle molto chiara	50+
2	capelli biondi o castani con pelle chiara	50+, 30
3	capelli biondo scuro o persone con pelle sensibile	25, 20, 15
4	capelli castani con pelle moderatamente sensibile	25, 20, 15
5	capelli scuri e carnagione olivastra	10, 6
6	capelli scurissimi e pelle non sensibile	10, 6

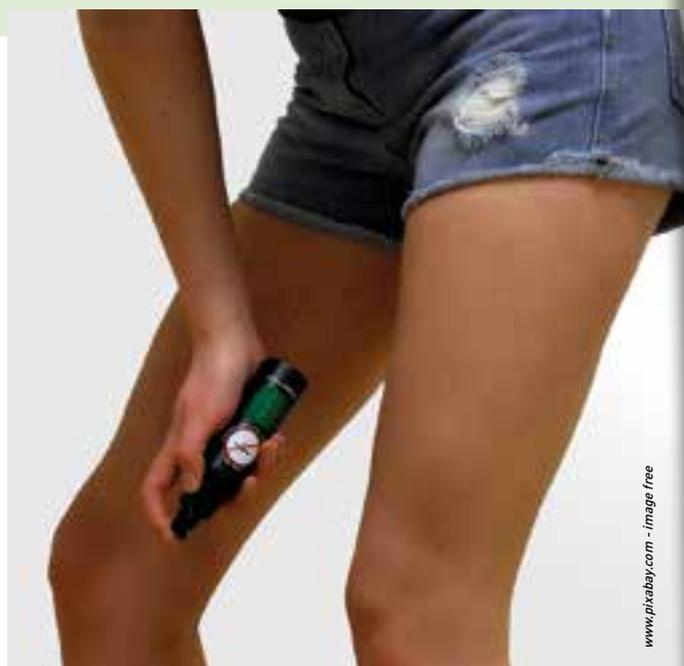
Durante l'esposizione solare è importante ricordarsi di idratare la pelle, tramite anche soluzioni spray di acqua termale ricche di sali minerali che leniscono il rossore, rinfrescano e idratano. Sono disponibili presso le Farmacie Experta anche in formato ridotto da borsetta e da portare in aereo. Infine, molto importante e da non dimenticare è l'applicazione di una crema doposole, formulata con ingredienti adatti a calmare, idratare e aiutare la pelle al recupero post esposizione solare.

### INSETTI

Un'altra fondamentale precauzione da prendere è non dimenticare di proteggersi dalle punture indesiderate di insetti e zanzare che potrebbero anche, nei soggetti maggiormente predisposti e sensibili, scatenare reazioni allergiche più o meno gravi, ma nei peggiori dei casi, trasmettere anche malattie pericolose.

Innanzitutto è opportuno valutare, in base alla destinazione del viaggio, i maggiori o minori rischi di essere punti da insetti o zanzare particolarmente pericolosi per la presenza di malattie endemiche trasmesse tramite la puntura di questi insetti; a seconda di questo rischio si deve valutare una efficace profilassi che potrebbe comprendere anche l'eventuale assunzione di farmaci, oltre a soluzioni insettorepellenti formulate con principi attivi con potenza maggiore, non adatti però ai bambini e ai soggetti più sensibili. Se si viaggia con bambini si devono scegliere prodotti repellenti per zanzare meno tossici, eventualmente naturali, adatti all'età del bambino, valutando anche, con il consiglio del farmacista, la possibilità di prevenzione tramite rimedi omeopatici, molto efficaci e sicuri.

E se nonostante le precauzioni si viene punti?



www.pixabay.com - image free

Ideale è l'applicazione locale sul punto dolorante di soluzioni a base di ammoniaca, o naturali, che calmano il prurito e leniscono il rossore.

Ed ora, con la valigia pronta e la mente senza pensieri, buona vacanza a tutti!

### NON SOLO FARMACI

- Occhiali di riserva
- Necessario per dispositivi (batterie per protesi acustiche);
- Necessario per l'igiene dentale;
- Repellente per insetti;
- Zanzariera;
- Kit per la potabilizzazione dell'acqua;
- Profilattingi .



**FARMACI GENERICI:  
UNA**  
*scelta*  
**CHE FA BENE A  
TUTTI**

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

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

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



**GENERICI PER *SCELTA***

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



EAU THERMALE  
**Avène**



## Solari Eau Thermale Avène.

Ad ogni età, tutto il meglio del sole.

Proteggi la pelle sensibile di tutta la famiglia: i Solari Eau Thermale Avène offrono un'ottima tollerabilità e un'ampia protezione dai raggi UVB e UVA grazie al complesso brevettato Sunstive Protection®.

Impegnati nella salvaguardia dell'ambiente, i Laboratoires dermatologiques Avène hanno elaborato per questa gamma un protocollo eco-sostenibile:

- filtri solari non solubili nell'acqua
- senza siliconi

Scopri il tuo fototipo e il nostro progetto educativo per una corretta fotoesposizione su [www.benvenutosole.it](http://www.benvenutosole.it) e la nostra linea completa su [www.avene.it](http://www.avene.it)

Seguici su 



**SKIN PROTECT  
OCEAN RESPECT**  
Un approccio eco-sostenibile\*\*

  
Pierre Fabre

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS

# LA CUCINA DELL'HABANA VIEJA

## Ricette gluten free da Cuba

Andrea Morello - farmacista FC 45



Tornato da pochi giorni da un bellissimo viaggio a Cuba ed avendo vissuto nel cuore dell'Avana vecchia, in una meravigliosa casa colonica (le case che accettano i turisti si chiamano *casas particulares* e permettono di immergersi nella vita quotidiana cubana), ho pensato di farvi conoscere qualche ricetta dell'antica cucina creola, rigorosamente senza glutine.

La **cucina cubana** rappresenta un misto delle culture gastronomiche spagnole, caraibiche ed africane: le prime due fanno riferimento soprattutto alle tecniche di cucina, mentre la terza si fa sentire nell'uso delle spezie. Anche la Cucina cinese ha avuto una certa influenza nell'alimentazione cubana, soprattutto nell'area de L'Avana. A questo proposito infatti, alcuni italiani che vivono lì mi hanno raccontato di un antico intero quartiere cinese nella città dell'Avana: "Nel 1858 la zona di Calle Zanja e Calle Rayo, proprio dove ora sorge il quartiere cinese, Chen Leng, un asiatico che aveva i documenti a nome di Luís Pérez, aprì un piccolo ristorante di cucina cinese. Il suo esempio fu seguito da Lan Si Ye, chiamato Abraham Scull (presumibilmente "californiano"), che inaugurò, sempre in Calle Zanja, un posto di vendita di frittiture e frutta. Poi aperse le porte la bottega di Chin Pan (Pedro Pla Tan), il terzo commerciante cinese registrato nella storia dell'Isola." [L.Padura, *El viaje más largo*. Ediciones Unión, 1994.] "Oggi un grande arco ricorda l'ingresso a quel quartiere.

### PIATTI E INGREDIENTI TIPICI

Il piatto nazionale è l'*ajiaco* (una minestra a base di patate, banane, mais, manzo, pollo e carne secca) seguito dal *congrí*. Poi c'è il *fufu* (un puré

### LE TANTE CONTRADDIZIONI DI CUBA

Cuba, anche da un punto di vista sanitario e medico, è terra di contraddizioni.

Parlando con le persone del luogo, ho sentito racconti di esperienze assai differenti: dall'eccellenza della preparazione e delle attrezzature a disposizione dei medici che visitano a pagamento, all'incredibile situazione di un paziente che durante l'intervento di tonsillectomia presta assistenza al medico che lo sta operando.

Nonostante ciò mi ha stupito questo studio del 1981 pubblicato sugli Archives of Disease in Childhood, 1981, 56, 128-131 Coeliac disease in Cuban children E BLANCO RABASSA, E SAGARO, T FRAGOSO, C CASTANEDA, AND B GRA

Instituto de Gastroenterologia, Ministerio de Salud Publica, La Habana, Cuba del quale riporto un passaggio, a mio parere, significativo: "La malattia celiaca è generalmente considerata una patologia europea del Nord America e Australasia. Sono qui rappresentati una serie di ben documentati casi a Cuba. Uno dei fattori responsabili della presenza delle celiachia a Cuba potrebbe essere l'incremento nel consumo di grano negli ultimi 5 anni. È possibile che la celiachia sia presente in altre regioni tropicali".

Considerato l'anno, quelle considerazioni furono tristemente profetiche.



fotografie fornite da Andrea Morello

di banana condito con mojo (un tipo di peperone), olio e aglio), le *mariquitas* o *chicharritas* (banane verdi fritte) e i tostones (fette di banane verdi o *fongo*, un tipo di banane verdi meno pregiato, spesse due centimetri circa, che sono fritte per un po', tolte dalla frittura, schiacciate tra due fogli di cartone e poi rifritte una seconda volta). Nella parte orientale dell'isola, la banana verde e la polpa di cocco costituiscono gli ingredienti di base per altri piatti tradizionali.

Tipico prodotto del paese è la manioca (*yuca*), coltivata in tutte le zone tropicali del mondo per la sua resistenza all'alta temperatura e alla siccità, poi mango, papaia, guava, ananas, lime, mamey. Il frutto della *Mamey Sapote* ha le dimensioni variabili, da una mela fino a un pompelmo. La buccia è marrone mentre la polpa cremosa è di colore arancione e il frutto contiene un seme di grandi

dimensioni. Il sapore è una combinazione di un albicocca e una pesca; è descritto come una zucca piccante. È un frutto assai rispettato nella medicina di alcuni paesi dei Caraibi. Si utilizza molto ritenendo che sia efficace nei confronti delle infermità gastrointestinali. In alcune regioni si utilizza anche contro il mal di testa e nelle malattie veneree. Si utilizza talvolta come antisettico. L'*Okra*, conosciuta anche con il nome di *gombo*, è una pianta che si sviluppa nei climi tropicali e produce dei baccelli verdi commestibili simili a peperoni.

Segnalo che anche a Cuba esiste un gruppo costituito di celiaci **Grupo de Celiacos de Cuba Garrido 20708, Herarra y San Antonio Reparto Carolina - San Miguel del Padron Habana - CUBA - Telefono: +53 7 91 41 28**

## GUSTOSISSIME E COLORATISSIME RICETTE

### PICADILLO ABANERO

#### Ingredienti

- 500 grammi carne di manzo trita
- ½ peperone
- ½ cipolla e 2 spicchi d'aglio
- il succo di ½ limone
- 1 dl olio
- 2 pomodori
- 1 pizzico di sale e pepe
- 6 patate
- ¼ di tazza di prezzemolo tritato

#### Preparazione

Lasciate la carne trita, per un'ora, a bagno con il succo di limone, gli spicchi d'aglio schiacciati (che a fine cottura saranno tolti facilmente), la mezza cipolla tritata, il sale e il pepe. Fate bollire a mezza cottura le patate a pezzi. In una padella larga, soffriggete il peperone spezzettato e aggiungete la carne. Quando è ben rosolata, aggiungete i pomodori e poi le patate. Cuocete a fuoco lento e a fine cottura cospargete di prezzemolo.

### MAYONESE DI AVOCADO

#### Ingredienti

- avocado 500 g
- aglio 12 g
- sale ½ cucchiaino
- olio 70 g
- succo di limone 10 ml

#### Preparazione

Schiacciate l'avocado fino a ottenerne una pasta; pestate a parte l'aglio con il sale, aggiungete l'olio a poco a poco e mescolate fino a che si amalgami bene. Aggiungete il succo di limone. Infine mescolate il tutto con la pasta di avocado. Servite spolverato con la cannella.

### FRITTURE DI MAIS TENERO

#### Ingredienti

- 250 g di maïs macinato o grattugiato
- 1 cucchiaio di burro
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 uovo
- 4 cucchiaini d'olio

#### Preparazione

Unire il maïs macinato al burro, allo zucchero, al sale e all'uovo sbattuto. Friggere - in porzioni di una cucchiaia - in olio non molto caldo fino a che siano leggermente dorate. Si possono anche preparare senza zucchero.



# Free Food



UN MONDO  
di ALIMENTI  
**SENZA**  
GLUTINE



**Free Food®**

*Qualcuno pensa a te!*

Via Orvieto 10/A • 10149 Torino • Tel. 011.1978.2044

Via Monginevro 27/B • 10138 Torino • Tel. 011.3852515

Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta • 10077 San Maurizio Canavese • Tel. 011.5369540

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

 **FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO**  
*Le più vicine a te.*

# PANE FRESCO APPENA SFORNATO!

## Prodotti senza glutine ed erogabili

In via Orvieto e in via Monginevro a Torino e in via Torino a San Maurizio Canavese arriva il pane fresco senza glutine. E poi pizza, focaccia e grissini! Inizia a giugno questa nuova interessante proposta dei Free Food delle Farmacie Comunali di Torino che hanno scelto Fornoo (www.senzaglutinetorino.it) come fornitore altamente qualificato. I suoi **prodotti freschi da forno**, oltre a essere un piacere per il palato, sono gli unici in questa tipologia inseriti nel registro nazionale del Ministero della Salute come prodotti erogabili, quindi **acquistabili con i buoni Asl**.

### QUALI PRODOTTI TROVATE DAI FREE FOOD?

- Pane fresco con farina di riso
- Pane fresco con farina di Quinoa
- Pane fresco con grano saraceno
- Grissini classici
- Focaccia al rosmarino

- Focaccia alle olive
- Pizza al pomodoro

### DOVE E QUANDO?

#### A Torino

##### Free Food in via Orvieto 10a:

tutti i giorni – dal martedì al sabato

##### Free Food in via Monginevro 27 b:

mercoledì e venerdì

(è possibile l'ordinazione – soprattutto se si tratta di quantitativi particolari – al martedì e al giovedì sempre entro le ore 12).

#### A San Maurizio Canavese

##### Free Food in via Torino 36 b – fraz. Ceretta:

martedì e venerdì

(è possibile l'ordinazione – soprattutto se si tratta di quantitativi particolari – al lunedì e al giovedì sempre entro le ore 12).



## REDAZIONALI

### NUOVA PROTEZIONE SOLARE PER GRANDI E PICCINI



Le pelli molto sensibili o intolleranti al sole devono prestare particolare attenzione a esporsi al sole, in particolare nelle ore con maggiore insolazione.

In loro aiuto arrivano i nuovi prodotti della **linea bianca Eau Thermale Avène**, che protegge la pelle grazie a schermi fisici, meglio tollerati dalle pelli più sensibili.

Il nuovo Fluido minerale SPF 50+ abbina alla sicurezza di utilizzo anche una texture morbida e fluida, che permette di stendere il prodotto in modo estremamente piacevole. Nella **versione colorata**, consente di presentarsi in spiaggia con un colorito ambrato già dal primo giorno. La sua formulazione permette l'utilizzo anche sui bambini, per i quali vale ancora di più la regola di esporsi al sole con estrema attenzione. Il prodotto è resistente all'acqua, ma se si fanno bagni prolungati, in particolare in presenza di onde, se si gioca nella sabbia o ci si asciuga con l'asciugamano, è importante rimettere il solare ogni due ore.

**CALDO? SPOSSSSATO?**

**SUSTENIUM**

**MAGNESIO<sup>E</sup>  
POTASSIO**



Reintegra i sali minerali persi nella sudorazione e la sua **Fresh Formula** dà una ventata di vitalità.

**DESPOSSATO  
E RINFRESCATO!**

Seguici su [sustenium.it](http://sustenium.it) e 

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di uno stile di vita sano.



**A. MENARINI**

Qualità Italiana in Farmacia

# RICORDI DELLA FESTA D'ESTATE IN VIA ORVIETO

Immagini di ricette, sorrisi, simpatia e... cose buone senza glutine

SPAZIO GLUTEN FREE



# Scottature ed eritemi solari?



Da oggi c'è

## CONNETTIVINA SOLE

**CONNETTIVINA SOLE** è una preparazione a base di **Acido ialuronico** ed estratto di semi di **Avena** che, favorendo l'idratazione ed il ripristino della barriera cutanea, esercita un'azione lenitiva e calmante della pelle.

**CONNETTIVINA SOLE** è disponibile in **Spray**, ideale per aree estese, e in **Crema gel**, utile per aree localizzate.

**CONNETTIVINA SOLE**  
Vivi la gioia della vacanza.  
Senza Interruzioni!



# ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI LUGLIO-AGOSTO 2017

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

■ La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.

◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno.  
La domenica fino alle ore 21 sino al 24 settembre.

● La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.

▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30  
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del Sabato alle 8.30 della DOMENICA

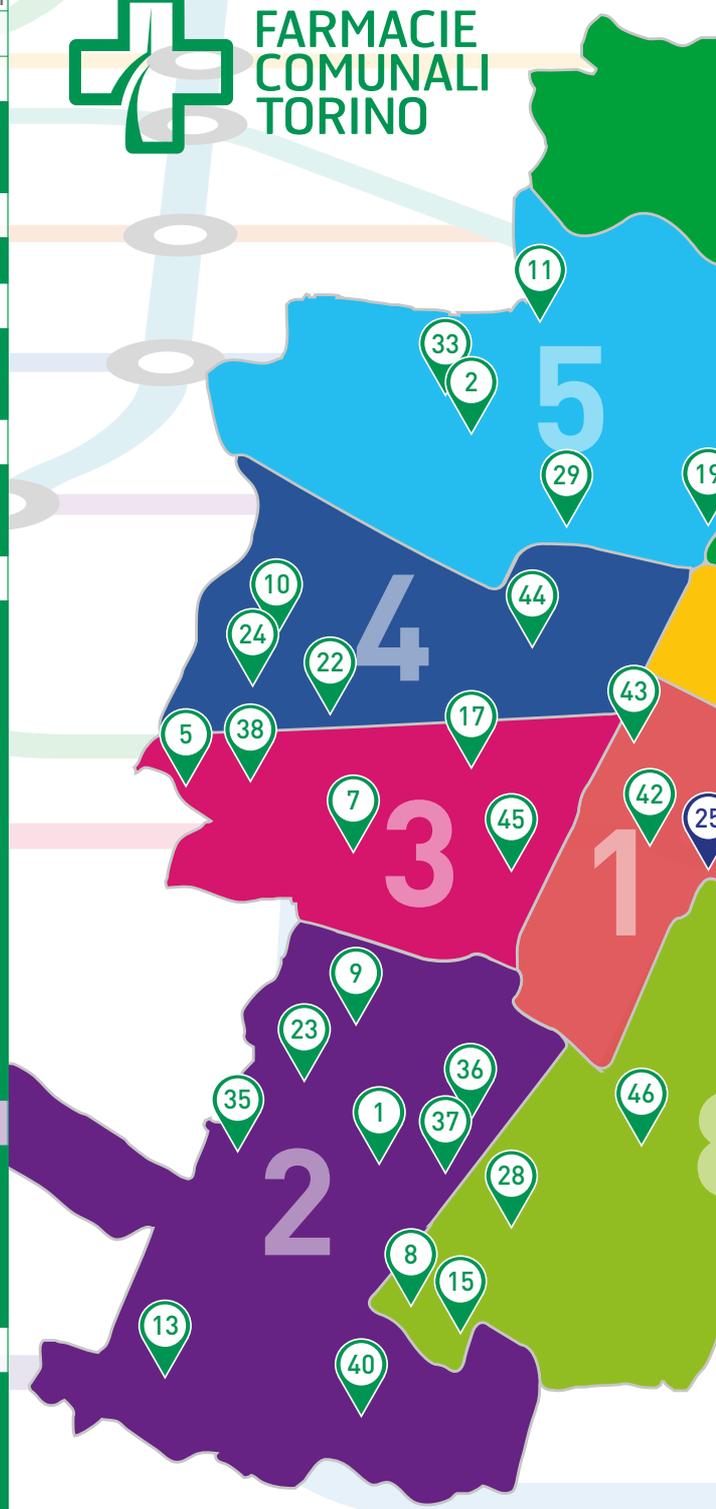
# LE PIÙ VICINE A TE

## FARMACIE COMUNALI APERTE LUGLIO 2017

N° FC	FARMACIE COMUNALI APERTE LUGLIO 2017																															
	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1																																
2																																
4																																
5																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
15																																
17																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
28																																
29																																
33																																
35																																
36																																
37																																
38																																
40																																
41																																
42																																
43																																
44																																
45																																
46																																



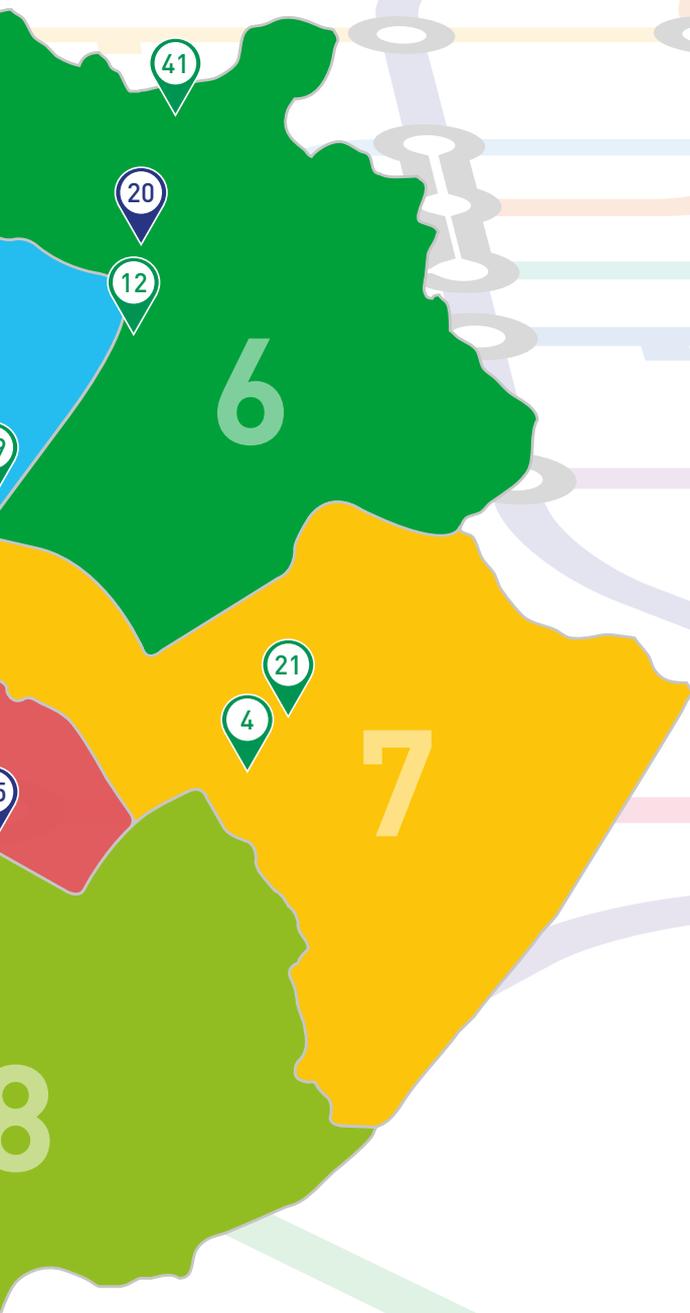
FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO



## GLI INDIRIZZI DELLE FARMACIE COMUNALI

- |                         |                          |                           |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 C.so Orbassano 249    | 9 C.so Sebastopoli 272   | 17 C.so V.Emanuele II 182 |
| 2 Via Slataper 25/bis/b | 10 Via A.di Bernezzo 134 | 19 Via Vibò 17/b          |
| 4 Via Oropa 69          | 11 P.zza Stampalia 7/b   | 20 C.so Romania 460       |
| 5 Via Rieti 55          | 12 C.so Vercelli 236     | 21 C.so Belgio 151/b      |
| 7 C.so Trapani 150      | 13 Via Negarville 8/10   | 22 Via Capelli 47         |
| 8 C.so Traiano 22/e     | 15 C.so Traiano 86       | 23 Via G.Reni 155/157     |

# NELL'ESTATE 2017



No FC	FARMACIE COMUNALI APERTE AGOSTO 2017																															
	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1																																
2																																
4																																
5																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
15																																
17																																
19																																
20																																
21																																
22																																
23																																
24																																
25																																
28																																
29																																
33																																
35																																
36																																
37																																
38																																
40																																
41																																
42																																
43																																
44																																
45																																
46																																

- 24 Via Bellardi 3
- 25 Atrio 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 P.zza Statuto 4
- 44 Via Cibrario 72
- 45 Via Monginevro 27/b
- 46 P.zza Bozzolo 11

# LA FARMACIA COMUNALE DI SAN MAURIZIO CANAVESE

Come le Farmacie Comunali della Città di Torino, anche quella di San Maurizio Canavese – in via Torino 36/b Frazione Ceretta – rappresenta un riferimento sul territorio e un presidio per la salute anche **nel corso dell'estate 2017**, durante la quale **è sempre aperta**.

I servizi forniti durante l'anno restano immutati, così come l'orario.



## Free Food

*Qualcuno pensa a te!*

Durante l'estate i Free Food seguono sia gli orari, sia la chiusura delle farmacie alle quali si riferiscono, assicurando una presenza continuativa di servizio:

- **Free Food** in via Orvieto 10/a  
adiacente alla FC 29  
è aperto dall'1 luglio al 12 agosto;
- **Free Food** in via Monginevro 27/b  
adiacente alla FC 45  
è aperto fino all'8 luglio e dal 17 luglio al 31 agosto;
- **Free Food** di San Maurizio Canavese  
all'interno della omonima FC  
è sempre aperto.





www.pixabay.com - image free

## OMEOPATIA IN VALIGIA

### I rimedi per l'estate

Elisabetta Mandarano – farmacista FC San Maurizio Canavese

Durante le vacanze estive, si possono presentare alcune patologie legate alla stagione, al viaggio o semplicemente al cambiamento delle condizioni ambientali. La medicina omeopatica viene in aiuto con tante soluzioni adatte a tutta la famiglia, adulti e bambini!

Ecco quali rimedi omeopatici mettere in valigia per affrontare alcune "insidie estive".



#### IL VIAGGIO

Gli spostamenti in auto, aereo o nave possono provocare la chinetosi un disturbo caratterizzato da nausea, senso di malessere e spossatezza. In questi casi i rimedi omeopatici più indicati sono:

- **COCCULUS 9 CH** per coloro che trovano sollievo rimanendo immobili o sdraiati.
- **TABACUM 9 CH** adatto per chi, in questa situazione, sente la necessità di esporsi all'aria aperta o aprire il finestrino per far entrare aria fresca.
- **BORAX 15 CH** in caso di mal d'aria o mal di mare.

Questi rimedi si assumono in forma di granuli sublinguali: 5 granuli 3 volte al giorno la vigilia e poi 5 alla partenza, ripetendo l'assunzione ogni mezz'ora durante il tragitto fino al miglioramento.



#### IL SOLE

Per evitare i danni provocati dal sole è imperativo l'uso di creme solari con fattore di protezione adeguato al tipo di pelle ma è anche possibile avvalersi di alcuni rimedi omeopatici per prevenire e eventualmente trattare gli eritemi e le scottature.

##### • Eritema

Nei 20 giorni che precedono la partenza è consigliabile l'utilizzo di **SOL 30 CH 5** granuli sublinguali 1 volta al giorno.

Durante il periodo di esposizione proseguire con **BELLADONNA 9 CH** con la stessa modalità di assunzione intensificandola a 5 granuli ogni ora in caso di comparsa di eritema solare.

##### • Scottatura

Localmente è possibile applicare una crema alla calendula da accompagnare al rimedio **CANTHARIS 9 CH**, se l'ustione è caratterizzata dalla presenza della "bolla" (flettene).

In caso contrario è sufficiente **APIS 15 CH** per lenire il rossore e il bruciore. Questi rimedi si assumono al ritmo di 5 granuli sublinguali ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento dei sintomi.



### L'HERPES LABIALE

Un disturbo frequente quando ci si espone al sole è l'herpes labiale, che ha origine dal virus *Herpes Simplex 1* della famiglia degli Herpes Virus Alpha. Generalmente silente nell'organismo, compare in seguito a tutte quelle situazioni che indeboliscono il sistema immunitario, tra cui anche l'esposizione solare. Il ricorso ai medicinali omeopatici risulta molto utile in tutte le fasi di evoluzione dell'herpes labiale, dall'esordio al riassorbimento. Non appena si percepisce la sensazione di pizzicore localizzato è consigliabile assumere il prima possibile **APIS 15 CH** e **Rhus toxicodendron 15 CH** per facilitare il riassorbimento e lenire il bruciore. Quando poi l'eruzione si manifesta con vescicole ripiene di liquido disposte su fondo arrossato, accompagnate da dolore pungente e prurito è utile ricorrere al rimedio **CANTHARIS 9 CH**. Qualora le vescicole evolvessero in croste

giallastre con contenuto purulento si consiglia il rimedio **MEZEREUM 9 CH**. Di tutti i rimedi sopraindicati la modalità di assunzione è 5 granuli ogni ora fino a miglioramento.



### LE ZANZARE

Adulti e bambini nel periodo estivo sono spesso afflitti da fastidiose punture d'insetto che provocano rigonfiamenti pruriginosi e arrossamento. L'omeopatia aiuta a fronteggiare questo problema con il rimedio **LEDUM PALUSTRE 9 CH**. Questa pianta rende l'odore del sudore sgradevole ai sensibili recettori delle zanzare pur mantenendolo inalterato per gli esseri umani. È consigliabile assumerne 5 granuli sublinguali ogni mattina per tutto il periodo di proliferazione degli insetti (maggio-settembre). In caso di puntura è possibile intensificare l'assunzione a 5 granuli all'ora in unione al rimedio **APIS 15 CH**.

## REDAZIONALI

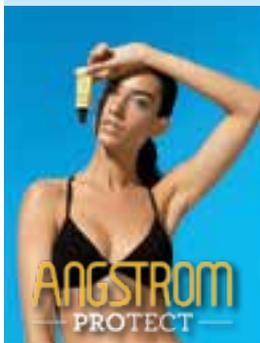
### LINEA ERBAVEN: 4 PRODOTTI PER GAMBE SANE, FRESCHE E LEGGERE

Per ridurre il senso di pesantezza alle gambe nasce dalla ricerca ESI la linea ERBAVEN, composta da 4 prodotti per un trattamento completo. Essi contengono una serie di principi naturali, fra i quali la **Troxeutina**, un flavonoide estratto dai fiori di *Sophora japonica*: numerosi studi clinici ne hanno dimostrato l'efficacia e la sicurezza. I prodotti presentano anche rusco, vite rossa, centella, mirtillo ed altri componenti utili per la funzionalità della circolazione venosa. Due sono gli integratori per uso interno: **ERBAVEN Ovalette Retard e Pocket Drink**. 1 ovalette retard o 1 pocket drink al giorno. Ad essi si affiancano due prodotti da applicare localmente: **ERBAVEN Fresh Gel**, da spalmare principalmente su caviglie e polpacci, ed **ERBAVEN Cerotti**, con tecnologia a rilascio controllato.



[www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)

### ANGSTROM PROTECT: LA TUA ABBRONZATURA È LA TUA PROTEZIONE



Un'abbronzatura sicura, una pelle protetta e idratata è alla base della filosofia della linea di prodotti **Angstrom Protect**, realizzata con l'obiettivo di garantire un approccio corretto e medicale all'abbronzatura, proteggendo e preparando ogni tipo di pelle, anche le più sensibili, all'esposizione solare. I solari Angstrom Protect contengono filtri solari d'avanguardia ad ampio spettro di assorbimento (UV-A e UV-B). Le formulazioni di Angstrom sono arricchite con:

- **TOTAL TANNING SYSTEM – TTS**, un pool di principi funzionali, che aiuta a stimolare la soggettiva capacità di produrre melanina;
- **TRIPLE MOIST COMPLEX**. I solari Angstrom Protect sono formulati con una miscela di ingredienti (propandiolo, diglycerin e glicerina) in grado di idratare intensamente e rapidamente la pelle.

**I dolori del ciclo  
non sono tutti uguali.**

**Puoi provare**



**mal  
di testa**

**mal di  
schiena**

**oppure  
puoi provare**

**mal  
di pancia**



**In capsule soft gel per un'azione rapida.**

**Buscofen o BuscofenAct:  
insieme alle donne contro il dolore.**

Sono medicinali a base di ibuprofene che possono avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 01/06/2016.

# HELIOCARE 360° la protezione dermatologica globale



Filtri solari con **BioShieldSystem**  
anti radiazioni UVA, UVB, INFRAROSSE e VISIBILI.



Tecnologia **FernblockFC** antiossidante e  
protettiva dai danni dei radicali liberi.



Texture innovative e sensoriali, super fondenti  
per un'applicazione uniforme.



[www.difacooper.com](http://www.difacooper.com)

# PSORIASI: SINTOMI, CAUSE, CURE E CONSIGLI

Ilaria Vitulano – farmacista FC 42

La psoriasi è una malattia della pelle provocata da un alterato funzionamento delle difese dell'organismo, caratterizzata da lesioni eritemato-squamose e da un decorso cronico-recidivante. Si sviluppa con maggiore frequenza tra i 15 e i 35 anni. Vi è sicuramente una componente genetica alla base del processo fisiopatologico, ma, l'insorgenza della patologia, è influenzata da altri fattori, ambientali e costituzionali come: fumo, stress, alcune infezioni, traumi ed alcune tipologie di farmaci. Possiamo concludere che l'eziologia di questa malattia non si conosce ancora con precisione, ma quello che si sa di per certo è che a scatenare tutte le manifestazioni cutanee sia un'alterata risposta del sistema immunitario.

In condizioni normali il sistema immunitario si attiva quando entra in contatto con uno specifico elemento scatenante; nella psoriasi, invece, la risposta infiammatoria è alterata e induce l'eccessiva proliferazione di nuove cellule cuta-

nee, che portano ad un ispessimento della cute e quindi alla comparsa di placche desquamate sulla superficie.

Di psoriasi ne esistono diversi tipi:

- **psoriasi volgare** (a placche), che rappresenta il 90% dei casi, caratterizzata da chiazze rosse in rilievo, spesso pruriginose e dolorose. Queste placche, che si sviluppano con maggior frequenza sul cuoio capelluto, sulle ginocchia, sui gomiti, sulla parte bassa della schiena, sulla zona genitale e a livello auricolare, si presentano in rilievo e coperte da uno strato bianco-argenteo di cellule cutanee morte. Possono evolvere fino a sanguinare. Questo tipo di psoriasi può interessare anche la mucosa del cavo orale o le unghie;
- **psoriasi guttata**, che si manifesta più frequentemente nell'infanzia e nell'adolescenza. È determinata da un'infezione delle vie aeree superiori dovute a un tipo di Streptococco;



Foto di Lenzi Egliso S.p.A.

- **psoriasi invertita**, caratterizzata dalla presenza di chiazze eritematose, lisce e prive di squame; si concentra nelle zone delle pieghe cutanee, ovvero glutei, ascelle, inguine;
- **psoriasi eritrodermica**, che rappresenta la complicità di una psoriasi volgare. Si manifesta successivamente all'uso di farmaci, o dopo la sospensione della terapia corticosteroidea sistemica, o a causa di una terapia topica non tollerata. È associata a febbre, disturbi gastrointestinali, dimagrimento e altre complicanze più gravi;
- **psoriasi pustolosa**, in cui le lesioni tipiche sono delle pustole di colore giallastro, amicrobiche in corrispondenza di mani e piedi;
- **psoriasi artropatica**, che comprende le manifestazioni cutanee che precedono la sintomatologia articolare dell'artropatia, patologia che porta progressivamente alla deformazione delle dita delle mani e dei piedi.

## LA TERAPIA

Molti sono i fattori che influenzano la scelta di una terapia specifica, topica e/o sistemica. Tra questi la gravità della malattia, la sede anatomica delle lesioni, i possibili effetti collaterali della terapia e la *compliance* del paziente, ovvero l'aderenza alla terapia.

La *terapia topica* può essere usata o come unico approccio terapeutico, se la psoriasi è di grado lieve o moderata, oppure può essere utilizzata in associazione a trattamenti sistemici.

Come si può vedere nel riquadro, i rimedi topici a disposizione sono diversi: tra tutti questi i corticosteroidi rappresentano i farmaci di elezione e quindi quelli più comunemente utilizzati, per la loro attività antinfiammatoria e citostatica.

Come ben si sa non sono esenti da effetti collaterali (atrofia cutanea, porpora, ipertricosi, teleangectasie, sensibilizzazione cutanea) e quindi talvolta il dermatologo ritiene opportuno associarli ad altre terapie. Per esempio risulta particolarmente efficace e ben tollerata la combinazione di betametasona dipropionato (cortisonico) e calcipotriolo (un derivato della vitamina D3).

I salicilati risultano essere un'ottima opzione terapeutica per la psoriasi del cuoio capelluto.

In tutti i casi di psoriasi risulta essere anche fondamentale l'applicazione di creme emollienti che aiutano a riformare il film idrolipidico.

La *terapia sistemica* è la terapia di scelta nelle psoriasi più gravi.

Talvolta se ne usano diversi in terapia rotazionale, considerando l'andamento cronico-recidivante della malattia e tenendo conto di non arrivare a dosi alte di accumulo del farmaco, evitando così di scatenare effetti collaterali.

## Terapia Topica

Corticosteroidi  
Acido salicilico  
Derivati della vitamina D  
Retinoidi  
Tacrolimus  
Emollienti

## Terapia Sistemica

Ciclosporina  
Methotrexate  
Acitretina  
Infliximab  
Etanercept  
Adalimumab  
Efalizumab

## Fototerapia

La psoriasi è una malattia molto complessa: si può curare il quadro sintomatologico, e fortunatamente la ricerca farmacologica sta facendo grandi passi avanti. Si stanno sperimentando infatti nuove cure per pazienti che non rispondono alle cure tradizionali. L'eccellente **Unità Dermatologica dell'Ospedale San Lazzaro di Torino** è ormai un punto di riferimento per questa e per molte altre patologie dermatologiche.

## DISCRIMINAZIONE E STIGMA

È importante sottolineare che la psoriasi non è una malattia contagiosa e perciò non si può contrarre da altre persone. Questo è un sapere che è bene che venga divulgato, perché grazie al sondaggio mondiale **Clear about psoriasis**, si è venuti a conoscenza di una situazione drammatica: la psoriasi colpisce il 2,8% della popolazione italiana ovvero circa un milione e mezzo di persone nel nostro paese, mentre a livello mondiale coinvolge 125 milioni di persone. Di queste l'84% è oggetto di discriminazione e umiliazione; molti pazienti raccontano di essere continuamente fissati dalle altre persone, di essere oggetto di rifiuti da parte di parrucchieri, barbieri, estetiste. È un dato preoccupante, perché si crea un disagio che si va a sommare a una situazione psicologica già molto delicata. Molti pazienti iniziano ad avere problemi a relazionarsi con gli altri, hanno paura di perdere il lavoro, manifestano disturbi psicologici, non riescono a non fuggire dalle relazioni. Insomma quello che ne risulta è un peggioramento globale della qualità della vita. Non si tratta quindi di un problema semplicemente estetico, non è solo la pelle a esserne colpita ma tutta la sfera emotiva e psicologica. Inoltre molto spesso questa patologia va di pari passo con altri gravi disturbi, quali depressione,



Foto di Lenzi Egisto S.p.A.

dislipidemie, obesità, diabete e patologie cardiache, quindi la sua evoluzione è da tenere continuamente sotto controllo.

### IL FARMACISTA CONSIGLIA

Ci sono alcune piccole abitudini che possono aiutare a migliorare i sintomi:

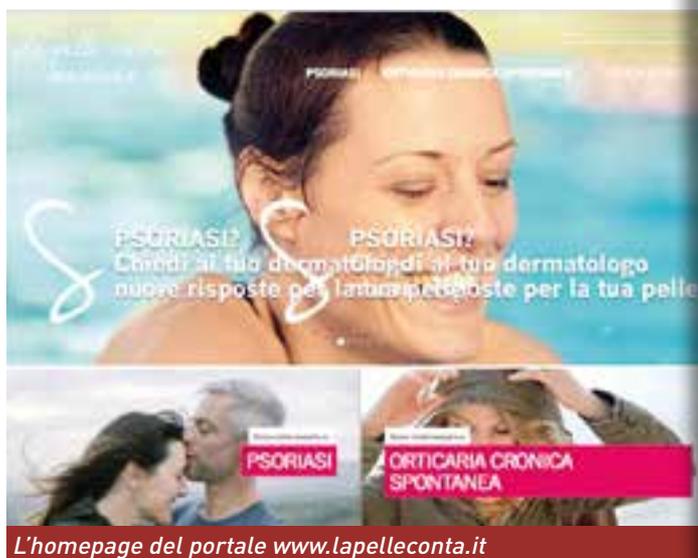
- seguire un regime alimentare equilibrato: la dieta mediterranea è stata dichiarata la migliore per contrastare la psoriasi. Molto importante è il giusto apporto di omega 3, che con il loro spiccato effetto antinfiammatorio sono un toccasana per la pelle;
- fare attività fisica per indurre la liberazione di endorfine che migliorano l'energia e l'umore;
- non grattare le lesioni;
- evitare alcol e fumo;
- limitare lo stress che provoca il rilascio di alcune sostanze che portano all'aumento dello stato di infiammazione dei tessuti;
- fare docce non troppo calde per non peggiorare l'irritazione e la secchezza della pelle.
- asciugare la cute tamponando senza strofinare;
- applicare creme emollienti subito dopo il bagno o la doccia per mantenere la cute idratata e per ridurre rossore e prurito;
- indossare indumenti leggeri e non aderenti, senza elastici e bottoni che possono provocare piccole irritazioni, e preferire materiali come il cotone e lino che, essendo traspiranti, impediscono il surriscaldamento della pelle;
- attenzione all'esposizione al sole, meglio per poco tempo, mai nelle ore centrali della giornata e sempre con un'alta protezione solare (minimo SPF 30);

- aiutarsi con un gel all'aloè che aiuta a prevenire infezioni stimolando le difese locali, oltre che essere un ottimo lenitivo per rossori e prurito;
- prendere in considerazione il fatto che le cure termali possono avere un effetto positivo.

### L'INFORMAZIONE È FORMAZIONE

"Psoriasi? chiedi al tuo dermatologo" è una campagna di sensibilizzazione sul tema della psoriasi. Dopo l'accesso al portale [www.lapelleconta.it](http://www.lapelleconta.it) si può accedere a molteplici funzioni: si può consultare l'elenco dei centri più vicini a cui rivolgersi, oppure chiedere consigli pratici scrivendo al dermatologo, con lo scopo di approfondire la conoscenza su questo delicato tema. È molto importante e per nulla scontato l'imparare a riconoscere i sintomi e capire su quali piccoli dettagli è necessario porre l'attenzione per arrivare preparati all'appuntamento con il medico.

Anche in questo ambito risulta essere fondamentale il ruolo di sentinella delle farmacie territoriali. Bastano poche domande mirate da parte del farmacista per individuare potenziali pazienti a rischio, e bastano poi poche giuste risposte per garantire quel supporto al paziente che lo condurrà a consultarsi con il dermatologo, a capire la propria patologia, a vedere le cose da un'altra prospettiva, ad applicare quelle giuste regole che gli permetteranno di diminuire i sintomi e di migliorare così la qualità delle proprie giornate, perché ciascun paziente affetto da psoriasi possa sentirsi libero e a proprio agio e possa così riappropriarsi piano piano della propria vita.



L'homepage del portale [www.lapelleconta.it](http://www.lapelleconta.it)

### Bibliografia e sitografia

- Amerio, Bernengo, Calvieri, Chimenti, Pippione, Dermatologia e Venereologia, II Ed, Edizioni Minerva Medica
- [www.lapelleconta.it](http://www.lapelleconta.it)

# AMICO SOLE!

## Tra tintarella e invecchiamento cutaneo

Francesca Lo Curto – consulente dermocosmesi Farmacie Comunali Torino



Eccola, è tornata puntuale, fortunatamente come tutti gli anni... l'estate! E con lei il protagonista assoluto: il sole.

Il sole è un grande amico; se sfruttato come risorsa e utilizzato al meglio ci può regalare tantissimi benefici: la sua luce stimola la produzione di serotonina, l'ormone del buon umore, fa produrre più vitamina D, importantissima per fissare il calcio alle ossa. Inoltre, le giornate più lunghe facilitano l'aggregazione e le relazioni interpersonali, creando una maggiore sensazione di benessere.

E poi ultimo, ma non meno importante, l'estate ci regala il sole, che fa rima con vacanze!

Che siano al mare, ai monti, ai laghi, in campagna poco importa, l'essenziale è goderselo...

Ed a questo proposito, spendiamo qualche parola per rivedere insieme i giusti accorgimenti per tornare dalle sospirate vacanze con una splendida e duratura abbronzatura.

Quello che ci fa abbronzare del sole sono i raggi UV che, penetrando nella nostra pelle, attivano la produzione di melanina, pigmento prodotto dai melanociti e naturale difesa della nostra pelle dall'irraggiamento solare.

In modalità diverse gli UVA e UVB sono responsabili di eritemi e ustioni solari, sono correlati al fotoinvecchiamento e sono coinvolti nella genesi del melanoma.

Esistono anche i raggi infrarossi, infatti, in questi ultimi anni, le case cosmetiche hanno tenuto in considerazione anche i loro effetti dannosi nella formulazione dei prodotti solari.

Quindi, sul mercato, possiamo trovare solari che schermano UVB (il cosiddetto SPF è riferito a loro), UVA (troviamo la scritta UVA cerchiata e vuol dire che quel solare scherma almeno 1/3 degli UVA)

e infrarossi, attraverso principi attivi altamente antiossidanti.

Come acquistare il solare su misura? La risposta è semplice: quello che non mi fa scottare! Può esserci di aiuto conoscere il proprio fototipo, ma anche la località è importante, oppure quanto tempo, durante la giornata, mi piace trascorrere al sole... Un altro importante fattore da considerare è la resistenza al sudore ed all'acqua: è meglio scegliere un solare resistente all'acqua cioè waterproof. Occorre inoltre attenersi alla quantità di prodotto da usare e non dimenticarsi di riapplicarlo ogni 2 ore.

Poniamo, poi, particolare attenzione alla pelle dei bambini: sotto l'anno andrebbero esposti veramente per pochissimi minuti al giorno, nelle ore meno calde e poi tenuti all'ombra; ma anche dopo l'anno di vita è opportuno usare per loro solari con filtri fotostabili, resistenti all'acqua durante i bagni di mare, con pochi ingredienti e non profumati.

### SITUAZIONI DI ATTENZIONE

- Uomini particolarmente irsutiti, meglio uno spray.
- Proteggere cuoio capelluto con spray studiati apposta in caso di calvizie e capelli radi.
- Ferite recenti: proteggerle con uno stick solare (meglio se sopra un altro solare) perché il sole le rende più evidenti causa maggiore pigmentazione.
- Tatuaggi, specie se recenti, sempre coperti con stick solare per evitare che il sole scolorisca ed alteri i pigmenti.



Francesca  
Lo Curto  
vi aspetta

Luglio 2017

Agosto 2017

1	S	<b>FC 21</b> C.so Belgio 151/b
2	D	
3	L	
4	M	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
5	M	<b>FC 10</b> Via A. di Berzezzo 134
6	G	
7	V	<b>FC 1</b> C.so Orbassano 249
8	S	<b>FC 20</b> C.so Romania 460
9	D	
10	L	
11	M	<b>FC 8</b> C.so Traiano 22/e
12	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
13	G	
14	V	<b>FC 42</b> Via XX Settembre 5
15	S	<b>FC SM</b> Via Torino 36/b - S.Maurizio
16	D	
17	L	
18	M	<b>FC 13</b> Via Negarville 8/10
19	M	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b
20	G	
21	V	<b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9
22	S	<b>FC 22</b> Via Capelli 47
23	D	
24	L	
25	M	<b>FC 37</b> C.so Agnelli 56
26	M	<b>FC 46</b> P.za Bozzolo 11
27	G	
28	V	<b>FC 7</b> C.so Trapani 150
29	S	
30	D	<b>FC 25</b> Atrio Stazione Porta Nuova
31	L	

1	M	<b>FC 4</b> Via Oropa 69
2	M	<b>FC 28</b> C.so Corsica 9
3	G	
4	V	<b>FC 36</b> Via Filadelfia 142
5	S	<b>FC 20</b> C.so Romania 460
6	D	
7	L	
8	M	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
9	M	<b>FC 43</b> P.za Statuto 4
10	G	
11	V	<b>FC 46</b> P.za Bozzolo 11
12	S	<b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b
13	D	
14	L	
15	M	
16	M	<b>FC 44</b> Via Cibrario 72
17	G	
18	V	
19	S	
20	D	
21	L	
22	M	
23	M	
24	G	
25	V	
26	S	
27	D	
28	L	
29	M	
30	M	
31	G	

Continuando a parlare di particolari attenzioni, non si può fare a meno di pensare a tutte quelle persone che, durante l'esposizione solare, sviluppano eritemi e prurito; è il calore dei raggi Uvb a causare questo problema coinvolgendo il sistema immunitario, che non riesce a sopportare questo maggiore calore e così risponde causando una dermatite.

Per ovviare a questo inconveniente, che può compromettere il buon esito delle vacanze, è opportuno giocare d'anticipo: utilizzando, almeno un paio di settimane prima dell'esposizione ed anche durante, degli integratori solari formulati apposta con sostanze antiossidanti (zinco, selenio, licopene, rame, magnesio, vitamina C, vitamina E ecc.) utili a contrastare gli effetti nocivi del sole, ma, soprattutto, ad aumentare l'attività del sistema immunitario, stimolare la produzione più veloce della melanina e ridurre o evitare l'eventuale reazione infiammatoria.

Importantissimo, infine, è il post tintarella: le attenzioni continuano anche a casa, cominciando da una perfetta e delicata detersione che rimuova i residui di solare, sabbia, sale e sudore. Proseguire poi con un buon doposole, anche per i bambini, che ripari i danni da esposizione (rossori, scottature, secchezza, disidratazione). Non dimentichiamo che, utilizzato con costanza anche al rientro dalle vacanze, prolunga e intensifica la durata dell'abbronzatura!



Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up della consulente cosmesi Francesca Lo Curto che si avvale anche della MicroCAMERA® Dermotricos per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

# 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  0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 15 luglio 2015.



# ERBAVEN<sup>®</sup>

GAMBE SANE

## 4 INNOVATIVE FORMULAZIONI con Troxerutina

Ingredienti naturali utili per:

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



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



esi.it

# GLI INCENDI BOSCHIVI

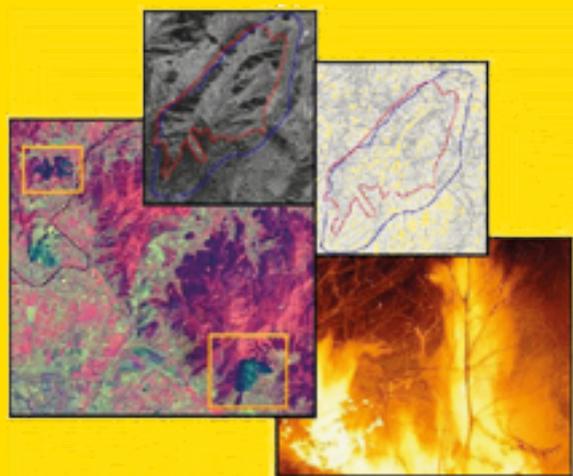
## Prevenzione, avvistamento e comportamento

Comando provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino

La definizione di incendio boschivo in Italia è dettata dalla Legge 21 novembre 2000 n. 353, in materia di "incendi boschivi". La stessa legge introduce due definizioni, una nell'art. 2 e l'altra nell'art. 11. Con la prima viene data una definizione generale e con la seconda si modifica il codice penale.

All'articolo 2 l'incendio viene così definito:

*«Per incendio boschivo si intende un fuoco con suscettività a espandersi su aree boscate, cespugliate o arborate, comprese eventuali strutture e infrastrutture antropizzate poste all'interno delle predette aree, oppure su terreni coltivati o incolti e pascoli limitrofi a dette aree».*



Mappature incendi boschivi.

All' articolo 11 è espressa invece la responsabilità penale. Dopo l'articolo 423 del codice penale è inserito il seguente: "Art. 423-bis. - (Incendio boschivo). - «Chiunque cagioni un incendio su boschi, selve o foreste ovvero su vivai forestali destinati al rimboschimento, propri o altrui, è punito con la reclusione da quattro a dieci anni». La pena prevista qualora si venga giudicati colpevoli dell'incendio è la reclusione da uno a cinque anni. Le pene previste dal primo e dal secondo comma della legge sono aumentate se dall'incendio deriva pericolo per edifici o danno su aree protette. Le pene previste dal primo e dal secondo comma sono aumentate della metà, se dall'incendio deriva un danno grave, esteso e persistente all'ambiente.

### INCENDIO BOSCHIVO O URBANO-RURALE?

Nella pratica non è sempre agevole definire quale sia un incendio boschivo perché è necessario fare riferimento all'altro concetto chiave: quello di bosco. La difficoltà deriva dal fatto che ciascuna regione italiana ha una propria definizione di bosco. Le regioni hanno competenza primaria in materia di politiche forestali; il decreto legislativo n. 227 del 18.05.2001 art. 2 è la legge statale di riferimento cui le Regioni avrebbero dovuto attenersi per stabilire la propria definizione di bosco. A queste definizioni bisogna rifarsi per avere certezza se un incendio che interessa il territorio ricada nel caso di incendio boschivo o nel caso di incendio più generale.

Inoltre occorre anche fare una distinzione dal punto di vista operativo per la definizione delle competenze, che è relativa all'**incendio di interfaccia urbano-rurale** che riguarda:

- aree o fasce nelle quali l'interconnessione tra strutture antropiche e aree naturali è molto stretta;
- luoghi geografici dove il sistema urbano e quello rurale si incontrano ed interagiscono, così da considerarsi a rischio di incendio.

Gli incendi che si sviluppano nelle aree di interfaccia generano grande allarme sociale e sono eventi ad alto potenziale di rischio, a causa della vicinanza dell'incendio a strutture abitative e ad infrastrutture industriali e di servizio.



Incendi di interfaccia Urbano-Foresta: luogo geografico dove i due ambiti territoriali dell'area rurale e dell'area urbanizzata si incontrano ed interferiscono reciprocamente.

## COMPETENZE, MEZZI E UNITÀ OPERATIVE

Per incendio prettamente “boschivo” la competenza è della Regione, per incendio “di interfaccia” la competenza è del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco: le competenze sono quindi suddivise tra Stato e Regioni.

Le Regioni gestiscono, con una operatività di tipo continuativo, nei periodi a rischio di incendio boschivo, le Sale Operative Unificate Permanenti (SOUP) avvalendosi delle **proprie strutture** e dei **propri mezzi aerei** di supporto all'attività delle squadre a terra. La Regione può avvalere di risorse, mezzi e personale del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco in base ad accordi di programma. Nell'organizzazione della lotta antincendio boschivo territoriale è molto importante la normativa regionale in materia di Antincendio Boschivo e i piani Regionali Antincendio Boschivo (Legge 21 novembre 2000, n. 353, art. 3). I mezzi aerei nazionali impegnati nella lotta AIB sono rischierati in postazioni strategiche durante i periodi di massima pericolosità degli incendi boschivi, secondo le indicazioni del Centro Operativo Aereo Unificato del Dipartimento della Protezione Civile (COAU).



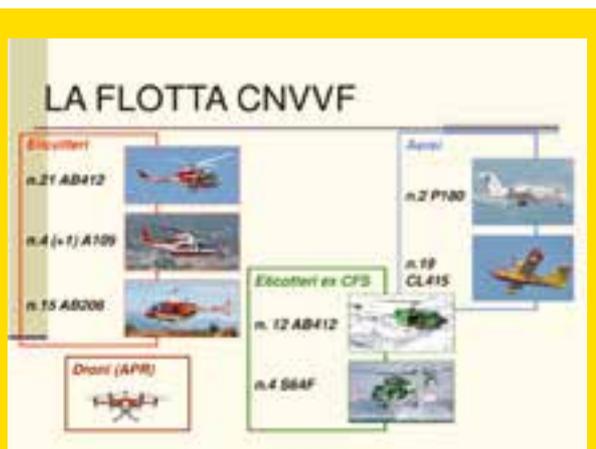
*Il canadair è un aereo anfibo bimotore turboelica ad ala alta, con incarichi multi missione ad uso civile. L'azione di spegnimento dell'incendio avviene mediante ripetuti sganci di acqua o di acqua addizionata a liquido schiumogeno.*

## Nel 2017 viene abrogato il Corpo Forestale dello Stato, con accorpamento di alcune unità tra Vigili del Fuoco e numerose nei Carabinieri.

Il 31 dicembre 2016 è, quindi, avvenuto “l'assorbimento del Corpo forestale dello Stato”, ma altrettanto non è avvenuto per i corpi “regionali”.

Di conseguenza nelle 5 Regioni a statuto speciale (Val d'Aosta, Friuli Venezia Giulia, Sardegna, Sicilia e le Province Autonome di Trento e Bolzano), si opera in continuità con il passato.

Il decreto legislativo n.177/2016 (detto Legge Madia) ha stabilito che sulla base di specifici criteri legati alle funzioni attribuite il personale del Corpo Forestale dello Stato venisse trasferito alle altre amministrazioni, in particolare dei 7.781 Forestali in servizio nel 2016, 7.177 sono stati assorbiti dai Carabinieri, 390 dall'organico dei Vigili del fuoco, 126 dalla Polizia di Stato e 41 dalla Guardia di Finanza.



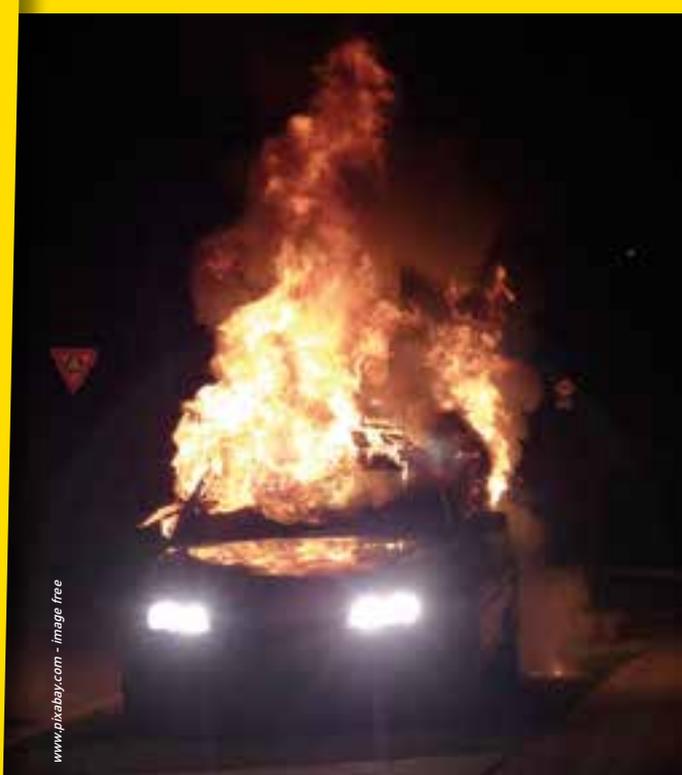
*La flotta aerea del CNVVF e le tecniche contro gli incendi boschivi.*

## COME AVVISARE IN CASO DI AVVISTAMENTO DI UN INCENDIO

È importante comporre il numero unico di soccorso per le emergenze 115; nelle Regioni dove è attivo il numero unico delle emergenze risponderà il 112 ed occorrerà specificare la tipologia di emergenza, chiedendo l'intervento dei Vigili del Fuoco soprattutto nel caso di vicinanza dell'incendio alle infrastrutture o centri abitati. Come prima informazione è necessario **segnalare il luogo** dove si scorge il fumo o si vedono le fiamme, comunicando località e Comune. Non riagganciare fino a che l'operatore non abbia dato conferma.

Se possibile, è utile fornire ulteriori informazioni:

- **Entità e descrizione** del fumo (colonna di fumo bianco leggero oppure colonna di fumo nero, colonna di fumo isolata oppure più colonne allineate);
- **Presenza di abitazioni**, elettrodotti, strade e ferrovie;
- **Tipo di vegetazione** e bosco (incolti, pascoli, pinete, querceti, macchia mediterranea ecc.)



### PRIMA DI TUTTO: PREVENIRE!

Per prevenire gli incendi si consiglia di: non gettare mai mozziconi di sigaretta o fiammiferi ancora accesi; non accendere mai fuochi nel bosco, se non in aree a ciò destinate; non parcheggiare mai l'auto sopra erba o foglie secche; non abbandonare mai rifiuti nel bosco e/o fuori dalle regolari discariche; non bruciare mai stoppie, paglia o altri residui agricoli vicino al bosco o ad altre aree incolte.

## COME COMPORTARSI IN PROSSIMITÀ DI UN INCENDIO

Nel caso di incendio **assicurarsi una via di fuga**, considerando il percorso stradale in relazione alla direzione dell'incendio.

**Non allontanarsi dal veicolo**, che garantisce una buona possibilità di sopravvivenza durante il passaggio del fuoco; fermare il veicolo in zone aperte e prive di vegetazione; mantenere le luci accese, chiudere i finestrini e le prese d'aria.

**Non sostare** in zone sovrastanti l'incendio o sottovento.

**Non fermarsi a osservare** l'incendio lungo la strada; se la strada è chiusa, non accodarsi ma tornare indietro.

**Facilitare l'intervento** dei mezzi di soccorso, non ingombrando la strada con l'autovettura. Non lasciare parti del corpo scoperte.

**Non fuggire in preda al panico**; cercare un punto in cui sia possibile attraversare il fuoco e portarsi senza esitazione né ripensamenti sulla zona già bruciata. Seguire sempre le indicazioni date dal personale di soccorso.

Intervenire su un incendio senza dispositivi di sicurezza né addestramento è pericoloso, i cittadini possono tuttavia impedire che un piccolo fuoco si trasformi in un incendio.

**Solo in caso di un principio di incendio e solo se certi di avere una via di fuga** si può tentare di spegnerlo: tenendo le spalle al vento, battere le fiamme con un ramo verde fino a soffocarle; indicare alle squadre antincendio le strade o i sentieri che si conoscono; mettere a disposizione riserve d'acqua e altre attrezzature; non avvicinarsi mai al fuoco controvento e tener sempre presente che il vento può presentare improvvise e imprevedibili variazioni di direzione e di intensità. Se si ha a disposizione una pala, gettare terra sulla base delle fiamme. Non affrontare le fiamme da soli; in caso di malessere si deve essere soccorsi in tempo. Per bloccare il fuoco è importante togliere materiale combustibile dal suo percorso. Se un ricovero di bestiame è a rischio, aprire una via di fuga agli animali.

Vigilare e presidiare le zone bruciate, spegnendo definitivamente ogni parte ancora fumante, poiché il fuoco può riprendere anche a distanza di tempo.

### I PERICOLI CONNESSI ALL'INCENDIO

**Il fumo** fa perdere il senso dell'orientamento e il contatto con gli altri, irrita gli occhi e le vie respiratorie, può intossicare e far perdere i sensi, impedendo di mettersi in salvo. Il fumo è la prima causa di morte!

**Gli alberi bruciati**, ma ancora in piedi, possono cadere improvvisamente, anche tempo dopo il



www.photobay.com - image free

passaggio del fuoco; segnalarne la presenza se sono vicini a vie di transito.

**Il terreno** percorso dal fuoco è più instabile; se si cammina in aree bruciate, aumenta il rischio di rotolamento sassi e di cadute specie in caso di stanchezza, buio o panico.

**La caduta di pietre**, anche di grandi dimensioni, di rami e di alberi non cessa una volta che le fiamme sono spente! Piogge cospicue e vento forte a raffiche possono far tornare il pericolo anche a mesi di distanza.

**Il lancio d'acqua** di un aereo o elicottero può far cadere a terra una persona, spezzare rami o, se intercetta un elettrodotto, innescare una scarica a terra, con pericolo di folgorazione! Se non si riesce ad allontanarsi, mai farsi sorprendere in piedi o, peggio, in corsa dal lancio d'acqua; in caso, sdraiarsi a terra proteggendo il viso con le mani.

**Manufatti rurali e discariche abusive** possono contenere sostanze infiammabili, tossiche o esplosive. L'incendio rende nervosi e quindi pericolosi anche gli animali più mansueti (cani, pecore, mucche, cavalli); anche vipere, vespe e calabroni diventano più aggressivi.

**I cespugli** vengono tagliati per aprire varchi nella vegetazione; spesso rimangono pericolosi monconi con spigoli appuntiti, proprio nei punti di passaggio. Elicotteri e autobotti spesso lasciano sull'asfalto **un velo di prodotto estinguente** che rende il fondo scivoloso e può causare incidenti stradali.

**Gettare acqua su accumuli di brace** può gene-

rare improvvise espansioni di vapore, con effetti simili a piccole esplosioni.

### CHE COSA FARE E NON FARE SE SI È CIRCONDATI DAL FUOCO

Prima di tutto è fondamentale **mantenere la calma**.

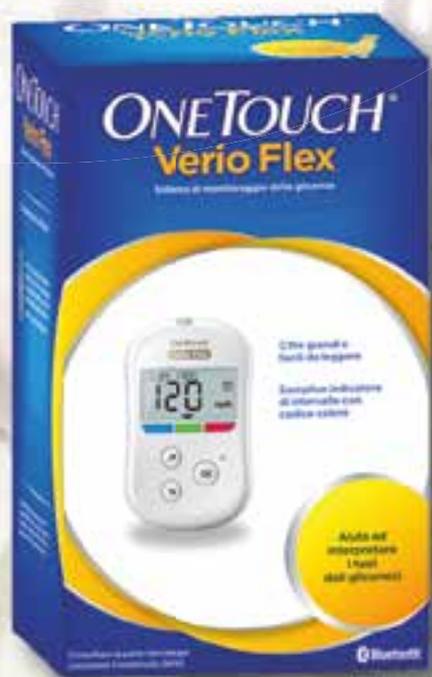
Cercare una via di fuga sicura: una strada o un corso d'acqua. Se non si trova nessuna via di fuga, spostarsi lungo il fronte del fuoco per cercare il punto di più facile attraversamento, quindi **attraversare il fronte** per raggiungere l'area già bruciata. Se non ci sono alternative, **stendersi a terra** dove non c'è vegetazione, bagnarsi o coprirsi di terra e prepararsi all'arrivo del fumo, respirando con un panno bagnato sulla bocca. **In spiaggia** raggrupparsi sull'arenile e immergersi in acqua. Non tentare di recuperare gli effetti personali. La vostra vita è più importante! **Non abbandonare la casa**, se non si è certi che la via di fuga sia aperta; sigillare (con carta adesiva e panni bagnati) porte e finestre e segnalare la propria presenza. Il fuoco oltrepasserà la casa prima che all'interno penetrino il fumo e le fiamme. **Su strada**, in assenza di una via di fuga sicura, fermare l'automobile e non abbandonarla; chiudere i finestrini e il sistema di ventilazione; segnalare la propria presenza con il clacson e con i fari.

**Ogni cittadino, se vuole collaborare ancor più attivamente con il Servizio Antincendio Boschivo, può informarsi presso la propria Regione, per conoscerne l'organizzazione.**

# MISURARTI LA GLICEMIA COSTA MENO DI QUANTO PENSI!

**STARTER KIT**

**a solo  
19,90€**



Kit composto da:

**Strumento OneTouch Verio Flex®,  
10 strisce OneTouch Verio®  
e 10 lancette OneTouch® Delica®**

**25 STRISCE  
OneTouch Verio®  
e 25 LANCETTE  
OneTouch® Delica®**

**a solo  
19,90€**



# CONTRO LA DIARREA PUOI INTERVENIRE IN DUE MOSSE

COME PUOI BLOCCARLA.

Enterog antidiarroico

CON IL SUO TRIPLICE EFFETTO

- FERMA LE SCARICHE
- RIDUCE I MOVIMENTI INTESTINALI
- CALMA I CRAMPI

COME PUOI TRATTARLA.

Enterogermina  
6 MILIARDI/2 g

TRE VOLTE PIÙ CONCENTRATA: \*

- RIPRISTINA LE ALTERAZIONI DELLA FLORA DANNEGGIATA IN CASO DI DIARREA
- UNA AL GIORNO
- SOLO PER ADULTI

\*rispetto a Enterogermina classica



# ACCESSORI IN VACANZA

## Comodità, benessere e... bon ton sotto il sole

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



L'estate è sicuramente la stagione in cui gli errori e gli orrori, gli eccessi e il senso della sproporzione trionfano nell'abbigliamento e negli accessori. Ne sanno qualcosa i due consulenti, Enzo Miccio e Carla Gozzi, che nel loro programma "Ma come ti vesti", vanno a scovare persone che in quanto a gusto dell'abbigliamento e del loro look fanno inorridire. Basta fermarsi ad osservare per strada... Abbinamenti di colore che ricordano le opere del pittore americano Jackson Pollock. Per la teoria, non si butta mai via niente, si indossa anche una felpa macchiata dall'antiruggine data sul cancello. Gli occhiali hanno sempre la stessa montatura, beh ogni tanto tornano di moda! Fare shopping significa che quando si trova un capo scontato, tanto vale comprarne altri 5. Per non parlare del taglio di capelli, sempre uguale

dai tempi dell'adolescenza. Ma nella calura estiva non ci si finisce mai di inorridire...

Il vero tripudio, questo capita in qualunque stagione, sono i rotolini in bella vista. Troppo spesso ci sono donne che hanno un conflitto con le loro taglie. Indossano una taglia 48? Che sarà mai comprare una 46, che mette bene in mostra i maniglioni antipanico che trasbordano ovunque? È così difficile vestirsi in modo adeguato, senza fare l'effetto muffin? Vogliamo parlare dei leggings, che mettono in bella vista abnormi parti intime, che tali dovrebbero rimanere? A proposito di intimo in evidenza, il peggiore è il filo del perizoma che fa capolino dal pantalone, quando ci si piega o ci si siede...l'eleganza non deve correre su nessun filo, tantomeno quello del perizoma!

### CALZATURE: DALLE INFRADITO ALLE SEXY SHOES

Passiamo alle estremità inferiori. Per indossare delle belle calzature estive, è necessario curare la bellezza e la salute dei piedi, quindi al bando lo smalto sbeccato. Eppure, forse, ci sono ancora donne convinte che lo smalto sbeccato, o peggio ancora ormai rosicchiato, non si veda o possa passare per una nuova forma di nail art. Danno un senso di trascuratezza e ahimè, di poca igiene. Se l'aspetto dei piedi è curato, cosa è meglio indossare in estate? Infradito, ballerine o un paio di sandali sexy ai piedi? L'importante è la comodità, ma i sandali possono causare dei seri danni ai piedi con molto dolore. Gli esperti sostengono che le scarpe con soles troppo sottili, come ballerine, infradito e mocassini, possano provocare molto dolore al tallone; inoltre, se queste scarpe sono molto leggere, non forniscono alcun supporto all'arco plantare.

Incominciamo a parlare delle infradito, che sono diventate ormai le indiscusse protagoniste della stagione calda. Sono le classiche ciabattine per il mare e da molti anni fanno parte del guardaroba di tutti. Sono colorate, di tendenza, ma a causa della suola piatta e dell'assenza di arco plantare non garantiscono la giusta ammortizzazione al piede. Il consiglio degli esperti è di adottare sandali con plantare anatomico, che facciano respirare il piede, con lacci e giusto supporto per il tallone. È vero le infradito sono molto più comode e se proprio non si vuole rinunciare a loro, vanno bene per alcune ore in spiaggia o in piscina, ma è meglio non trascorrere troppo tempo con le stesse ai

piedi. Anche le ballerine portano alle stesse problematiche, perché il peso del corpo grava troppo sulla schiena e sulle ginocchia e come le infradito vanno indossate per breve tempo. Maggiore attenzione va posta ai sandali con tacchi alti, le sexy shoes, sandali con cinturino e il famoso tacco 12 o più che tantissime donne adorano. Possono, infatti, causare distorsioni alla caviglia, infortuni ai legamenti della caviglia stessa e possono far scivolare. Per le donne più fashion i sandali sono un vero must, sinonimo di seduzione ed eleganza e molte non riescono a rinunciare ai tacchi nemmeno per fare la spesa. Ma anche le più allenate, abituate a indossare tacchi vertiginosi, nonostante riescano a sopportare il dolore, devono arrendersi al fatto che questo genere di calzatura provoca danni seri ai piedi.

È pur vero che slanciano la figura, valorizzano le gambe regalando un portamento molto femminile, ma è anche vero che, portate per molte ore al giorno, causano dolori molto forti alla schiena, a causa della postura che si assume camminando sui tacchi alti. Sono consigliati tacchi che vanno dai 4 ai 7 centimetri. È chiaro che la scelta è sempre personale. Chi non vuole rinunciare alle sue preziose scarpe con tacco a spillo, può sempre scegliere di riservarle alle occasioni speciali e perché no, tenere delle comode ciabatte in borsa, magari per il tragitto verso casa, per dare un po' di sollievo ai piedi. Quindi prima dell'acquisto non bisogna guardare solo la bellezza della scarpa, ma soprattutto la stabilità. Bisogna camminarci un po', indossandole entrambe, per capire se sono adatte ai nostri piedi.

#### OCCHIALI DA SOLE: OCCHIO AL MARCHIO CE

Un altro accessorio modaiolo tipicamente estivo sono gli occhiali da sole. La tendenza 2017 li indica tondi, quadrati, anni Settanta e con lenti colorate, da scegliere a seconda della forma del viso, mai come quest'anno è stata così varia la scelta,

tra il vintage e il glamour. Ma attenzione l'acquisto di un paio di occhiali da sole deve essere ponderato bene, se si ha a cuore la salute dei propri occhi. Quando la luce è intensa, l'occhio provvede già alla propria difesa con il restringimento delle palpebre, la restrizione della pupilla, la schermatura del cristallino e dei pigmenti della retina, ma se l'esposizione è prolungata, si è soggetti a danni che possono essere evitati con l'uso degli occhiali scuri. Per molti la tentazione di rivolgersi alla prima bancarella è forte, vista la differenza tra i prezzi praticati dal tradizionale negozio di ottica e quelli del venditore ambulante. Ma, a differenza della falsa borsetta griffata, il cui acquisto non provoca un danno alla salute, gli occhiali da sole, quando non sono conformi alle prescrizioni di legge, possono causare problemi seri alla vista, cioè cataratta, degenerazione maculare e congiuntiviti. Bastano pochi accorgimenti, quando ci si accinge ad acquistare un paio di lenti specifiche. A dare una lista di utili consigli ci pensa l'UNI, l'ente italiano di unificazione, con la guida sul "Sole amico". Gli occhiali a norma hanno precise caratteristiche ed è necessario controllare una serie di elementi, senza farsi influenzare dal prezzo o dal design. I prodotti in commercio devono sempre presentare il marchio CE e una nota informativa, che indicano oggetti conformi alle leggi comunitarie. Si tratta di prescrizioni obbligatorie per fabbricanti e rivenditori e indispensabili per tutelare la salute del consumatore, quindi in caso di assenza di questi elementi cambiare subito negozio. Un'ulteriore tutela per il consumatore è poi la specifica nei prodotti alla norma UNI EN 1836, che indica l'utilizzo di una norma tecnica riconosciuta per rispettare i parametri di sicurezza. Certo tutto questo non basta, perché la nota informativa può essere allegata anche ad un paio di occhiali fasulli. Bisogna rivolgersi ad un ottico di fiducia ricordando che, a parità di prestazioni, spesso è la marca che fa lievitare il prezzo.





**AVÈNE**  
Fluid  
Struccante  
tb. 200 ml

**-41%**

~~€ 13,90~~  
€ 8,20



**BRACCIALETTO  
ULTRASONICO**  
Antizanzara

**-17%**

~~€ 17,90~~  
€ 14,90



**DERMON**  
Doccia  
schiuma  
400 ml

**-53%**

~~€ 10,50~~  
€ 4,90



**VENORUTON**  
30 compresse

**-20%**

~~€ 14,90~~  
€ 11,92



**ESSAVEN**  
gel tb. 80 gr

**-20%**

~~€ 12,90~~  
€ 10,32

**PAPAYA  
FERMENTATA**  
Magnesio e Potassio  
14 bustine



**-20%**

~~€ 14,90~~  
€ 11,90

**SUSTENIUM**  
Magnesio Potassio  
14 bustine



**-40%**

~~€ 9,90~~  
€ 5,90

**SWISSE**  
Magnesio e Potassio  
24 bustine



**-20%**

~~€ 14,90~~  
€ 11,90

**ENTEROGERMINA**  
Gonfiore  
20 bustine



**-20%**

~~€ 13,50~~  
€ 10,80

**MAALOX**  
Evoluzione Natura  
36 compresse  
masticabili



**-20%**

~~€ 11,50~~  
€ 9,20

~~€ 11,50~~  
€ 9,20

**TANTUM PROACTIVE**  
Colluttori



Sensitive  
fl. 250 ml

Antiplacca  
fl. 250 ml

Whitening  
fl. 250 ml

€ 2,99

Antiplacca  
fl. 500 ml



€ 3,99

**TANTUM VERDE**

Bocca  
fl. 240 ml



**-13%**

~~€ 8,60~~  
€ 7,50

**CYS-CONTROL MD**  
6 bustine



**-20%**

~~€ 8,90~~  
€ 7,12

**CYS-CONTROL**  
60 compresse



~~€ 21,50~~  
€ 17,20

**MELILAX**  
Pediatric  
6 microclismi



€ 9,30

**MELILAX**  
Adulti  
6 microclismi



**NEO  
MERCUCROMO**  
fl. 50 ml



**-20%**

~~€ 8,90~~  
€ 7,12

**MASTER-AID**  
Disinfettante  
fl. 250 ml



**-24%**

~~€ 5,15~~  
€ 3,90



**NORICA  
PLUS**  
Disinfettante  
superfici  
spray 300 ml

**-20%**

~~€ 6,90~~  
€ 5,50

# RIMEDI STAGIONALI

## ALOVEX PROTEZIONE AFTE E LESIONI BOCCA

**ZOVIRAX**  
Labiale  
Crema 5%  
tb. 2 gr



**-25%**

~~€ 8,70~~  
€ 6,50

**VICKS SINEX ALOE**  
Spray nasale  
15 ml



**-20%**

~~€ 8,90~~  
€ 7,12

Collutorio  
fl. 120 ml



**-20%**

Spray orale  
fl. 15 ml

~~€ 12,40~~  
€ 9,92

~~€ 10,80~~  
€ 8,64



Gel  
tb. 8 ml

~~€ 10,60~~  
€ 8,48

15 Cerotti



~~€ 12,50~~  
€ 10,00

**OTOMIDONE**  
Gocce auricolari  
fl. 10 ml



**-26%**

~~€ 8,20~~  
€ 6,00

**ALFA NATURA**  
Gocce oculari  
10 Monodose da 0,5 ml



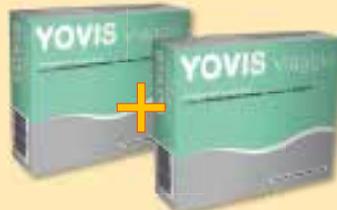
**-20%**

~~€ 4,90~~  
€ 3,90

**ALFA C**  
Gocce oculari  
Multidose 10 ml



**YOVIS VIAGGIO**  
12 bustine



**1 + 1**  
€ 12,50

**CODEX**  
10 compresse



**-24%**

~~€ 10,90~~  
€ 8,28

**Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2017 o fino ad esaurimento scorte**  
I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni

**EMOFORM ACTISENS**  
Denti sensibili  
Dentifricio tb. 75 ml



**-36%**

~~€ 4,90~~  
€ 3,10

**EMOFORM ACTIFLUOR**  
Anticarie quotidiana  
Dentifricio tb. 75 ml



**-28%**

~~€ 4,30~~  
€ 3,10

**EMOFORM BIO**  
Aloe Vera ed Echinacea  
Dentifricio tb. 75 ml



**-20%**

~~€ 4,90~~  
€ 3,90

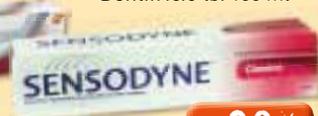
**PARODONTAX WHITENING**  
Dentifricio tb. 75 ml



**-24%**

~~€ 4,10~~  
€ 3,10

**SENSODYNE CLASSICO**  
Dentifricio tb. 100 ml



**-29%**

~~€ 4,93~~  
€ 3,50

**ORAL B PRO 600**  
Spazzolino elettrico



**-20%**

~~€ 48,99~~  
€ 39,20

**KUKIDENT PLUS**  
Crema adesiva  
doppia azione  
tb. 60 g



**-20%**

~~€ 12,79~~  
€ 10,23

**VELVET SOFT ROLL**  
Lima Elettrica per Pedicure



**-29%**

~~€ 41,99~~  
€ 29,90

**SCHOLL**  
Talloni screpolati  
crema 60 ml



**-17%**

~~€ 9,06~~  
€ 7,50

**VEET Sensitive Precision**  
Rasoio elettrico donna viso e zona bikini



**-20%**

~~€ 29,99~~  
€ 23,99

# LE PROMOZIONI DI FARMACOM

*pensate per te*

Integratore alimentare a base di sostanze ad attività antiossidante, utile per la protezione quotidiana dai danni provocati da esposizione solare.



€ 30,00  
- 30% =  
€ 23,80

**HELIOCARE ORAL ULTRA**  
Integratore alimentare  
30 compresse



€ 7,00  
- 30% =  
€ 4,90

**ZANZA FREE**  
Gel lenitivo  
dopo puntura - 10 ml



€ 7,00  
- 30% =  
€ 5,25

**ZANZA FREE**  
Spray protettivo  
alcohol free - 100 ml



€ 7,00  
- 30% =  
€ 4,90

**ZANZA FREE**  
Gel lenitivo Baby  
dopo puntura - 10 ml



€ 16,90  
- 6% =  
€ 15,90

**VENORUTON**  
1000 mg granulato per soluzione orale  
30 bustine da 1 g



€ 9,50  
- 27% =  
€ 6,90

**VOLTADVANCE**  
20 compresse rivestite da 25 mg



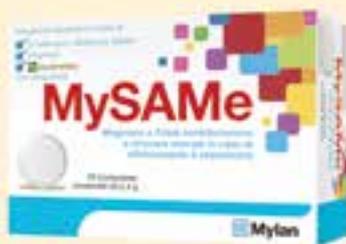
€ 9,50  
- 17% =  
€ 7,90

**FENISTIL 0,1% GEL**  
Tubo da 30 g



€ 4,00  
- 12% =  
€ 3,50

**SENSODYNE RIPARA E PROTEGGI**  
Dentifricio - Tubo da 75 ml



€ 19,00  
- 20% =  
€ 15,20

**MY SAME**  
Integratore alimentare  
20 compresse orosolubili da 2,4 g



€ 19,80  
- 20% =  
€ 15,80

**MY LIVER**  
Integratore alimentare  
20 compresse orosolubili da 2,4 g

Le promozioni hanno validità dal 1° luglio al 31 agosto 2017 o fino ad esaurimento scorte