



FARMACOM

Winthrop
gruppo
sanofi aventis

Alcuni argomenti di questo numero:

- Se il bimbo fa la pipì a letto
- Avere cura dei capelli
- Fitoterapia e problemi stagionali
- Funghi... in sicurezza

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno IV - Numero 5 - Settembre/Ottobre 2010

MA PERCHÉ DEVO **LAVARMI I DENTI?**
IL CONCORSO DI **PREVENZIONE
DENTALE**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.



NUOVA ASPIRINA IN FLACONE.

SI MUOVE CON TE, QUANDO SERVE.

Contro infiammazione, dolore e febbre.

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico, che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 24/03/2010



Cari lettori,

penso che il legame che collega l'idea dell'autunno alla scuola sia presente in tutti noi e attraversi ogni periodo della vita. Da quando come scolari e studenti si ricomincia la nostra attività principale, a quando come genitori si dedicano giorni all'acquisto di materiali di cancelleria e libri, senza dimenticare gli anni durante i quali da nonni si attende la ripresa del suono della campanella per condividere con i nipoti l'entusiasmo della giornata.

Anche la nostra rivista ha voluto essere vicina a ragazzi e genitori trattando due argomenti particolari legati alla salute e al benessere dei bambini in età scolare: enuresi (incontinenza notturna dei bambini) e pediculosi (infestazione provocata dai pidocchi). Sono queste due problematiche che spesso creano tensioni e disagio all'interno della famiglia che le affronta con difficoltà e imbarazzo. L'andare a scuola, che sia materna o elementare, sapendo di attraversare un periodo problematico può costituire per il bambino un disagio psicologico difficile da affrontare. In questi casi, l'atteggiamento migliore da assumere è la pazienza coadiuvata da qualche piccolo accorgimento. Soprattutto nel caso dell'enuresi, è molto importante aver sempre presente che si tratta di un disturbo non volontario per cui non è pensabile chiedere al bambino di controllarsi.

Questo numero, passando a un tema più divertente per bambini e ragazzi, presenta il concorso dedicato al tema della prevenzione dentale: un concorso che permette di dare spazio alla creatività e inventare il disegno e la grafica delle prossime immagini che sulle magliette e nelle Farmacie Comunali e negli studi degli odontoiatri dell'Andi di Torino richiameranno l'attenzione di bambini, ragazzi e genitori sul tema della prevenzione dentale. Attendiamo le vostre creazioni!

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunali

Ma perché devo lavarmi i denti? P. 2

Informa farmaco P. 3

Fotografa la salute di pelle e capelli con un click P. 4

L'approfondimento

Quando la pipì è un problema P. 7

Un fastidioso compagno di banco P. 11

Benvenuto autunno P. 13

Erbe & Piante

È arrivato l'autunno, si parla di funghi P. 17

Allergie

Allerta ambrosia P. 23

Cosmesi

La cura dei capelli P. 27

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

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:
Antonio Brienza, Gianni Cadario,
MariaLaura Colombo, Francesca Lo
Curto, Fulvia Marengo, Margherita
Perino, Desolina Ravetta

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

Stampa SGI s.r.l.

Tiratura 24.000 copie

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



Ma perché devo lavarmi i denti?

FARMACIE COMUNALI E ODONTOIATRI DELL'ANDI INSIEME PER LA PREVENZIONE DENTALE

Elisabetta Farina

Che la salute dei denti e un bel sorriso siano molto importanti per il benessere generale della persona e per la sua bellezza è cosa risaputa, ma non sempre questa consapevolezza è collegata all'effettivo impegno quotidiano della pulizia della bocca e dei denti.

È quindi importante sensibilizzare adulti e ragazzi perché il lavarsi i denti rientri nelle abitudini di tutti i giorni.

In occasione del mese della prevenzione orale che l'Associazione Nazionale Dentisti Italiani (Andi) organizza da molti anni, Farmacie Comunalì Torino SpA ha deciso di organizzare una iniziativa dedicata al tema della prevenzione da realizzare in collaborazione con l'Andi della Provincia di Torino.

L'iniziativa, sulla scia di un primo esperimento realizzato nel 2009, è un concorso di creatività rivolto a due fasce di età: i bambini della scuola elementare e i ragazzi della scuola media inferiore.

Il tema

Il lavarsi i denti è la prima e principale azione che viene associata al concetto di prevenzione dentale e che genera una delle domande che in modo ricorrente i bambini pongono alla mamma: **ma perché devo lavarmi i denti?**

Ma questa azione racchiude in se anche altre valenze:

- rappresenta un momento importante nell'insegnamento della prevenzione in cui i genitori posso essere un esempio concreto e costante per i propri figli, affrontando insieme questa operazione quotidiana e responsabilizzandoli sempre più ad una accurata igiene orale;
- collega il bambino alla farmacia in cui si può scegliere uno spazzolino divertente e un dentifricio dal sapore piacevole che rendono quasi un gioco il momento della pulizia;
- unisce il pensiero positivo della prevenzione che può scagionare dal sentirsi rimproverare dal dentista perché non si ha cura dei propri denti.

Da qui l'idea di chiedere a bambini e ragazzi di rappresentare graficamente la risposta a tale domanda.

Le modalità

A seconda dei partecipanti sono stati previsti elaborati differenti: ai bambini delle **elementari** è richiesto un disegno dedicato al tema del concorso. Il disegno primo classificato sarà **stampato sulle magliette** distribuite a tutti i partecipanti al concorso; ai ragazzi delle **medie inferiori** è richiesta la realizzazione di un messaggio pubblicitario comprensivo di grafica e testo, che possa diventare la base per **una campagna di prevenzione** utilizzata sia in tutte le farmacie comunalì torinesi sia negli studi odontoiatrici dei soci Andi di Torino.



ma perché devo lavarmi i denti?

Ma perché devo lavarmi i denti?



L'igiene dentale è essenziale per prevenire nei bambini, fin dalla nascita, la carie e le altre malattie del cavo orale; Il disegno risultato vincitore nel 2009



Il bando sarà pubblicato dal 15 ottobre sul sito delle Farmacie Comunali www.fctorinospa.it e su quello dell'Andi Torino www.andi_torino.it e sarà disponibile in forma cartacea, sia presso le 34 Farmacie Comunali torinesi sia presso gli 800 studi odontoiatrici dei soci Andi Torino.

La consegna degli elaborati potrà essere effettuata presso le Farmacie Comunali. La valutazione degli elaborati avverrà all'interno della giuria costituita da un farmacista di Farmacie Comunali SpA, un odontoiatra dell'Andi di Torino e un creativo pubblicitario. Il concorso, che si connota come iniziativa sul territorio locale, prevede anche il coinvolgimento del Comune di Torino.

La premiazione dei primi tre classificati, per entrambe le sezioni, avverrà in presenza dei rappresentanti di Andi Torino, Farmacie Comunali SpA e della Città di Torino.

Le date da ricordare

15 ottobre 2010	pubblicazione del bando e inizio della consegna degli elaborati
20 dicembre 2010	scadenza per la consegna degli elaborati
prima metà di marzo 2011	premiazione

Informa Farmaco

ABBATTUTE LE BARRIERE LINGUISTICHE NELLE FARMACIE DELL'ASL TO1

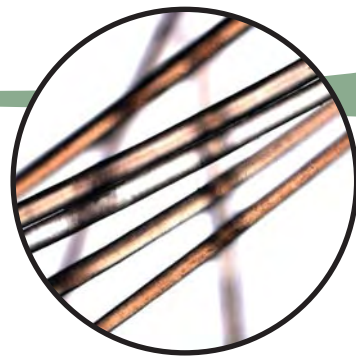
Si chiama **Informa-Farmaco** ed è un progetto che si propone di migliorare l'approccio comunicativo del farmacista nei confronti della propria clientela, sempre più allargata a cittadini stranieri e a comunità di immigrati, e resa a volte difficile dalla barriera linguistica.

Si tratta di un'applicazione web che permetterà ai farmacisti di visualizzare e poi stampare la scheda informativa del farmaco necessario in una delle lingue individuate dalla Commissione mista (inglese, francese, spagnolo, arabo e rumeno). L'applicazione fornisce anche la redazione di una scheda paziente per fornire al farmacista ulteriori elementi di giudizio.

Tre sono gli obiettivi principali di Informa Farmaco, che verrà distribuito alle farmacie territoriali dall'Asl To1, tra cui le Farmacie Comunali 1, 5, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 23, 25, 28, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 45, 46: *la salute del cittadino anche straniero*, che vede nel farmacista la prima figura sanitaria a cui rivolgersi in caso di necessità; *l'integrazione culturale*, dato il sempre più ampio bacino di clientela della farmacia moderna costituito anche da cittadini di cultura, lingua e tradizione diversa da quella italiana; *la razionalizzazione della spesa farmaceutica convenzionata*, in quanto un corretto impiego dei farmaci da consiglio e/o senza l'obbligo di prescrizione medica incide sui costi di quest'ultima.



Fotografa la salute di pelle e capelli con un click



UN CHECK-UP GRATUITO PER VALUTARE IL GRADO DI BENESSERE DI PELLE E CAPELLI

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Come anticipato nel numero 4 di FarmCom, il servizio gratuito di consulenza make up e consigli personalizzati di cosmesi, a opera della signora Francesca Lo Curto conosciuta anche dai lettori della nostra rivista sulla quale dispensa suggerimenti per "una bellezza in salute", si avvale dal mese di luglio dell'utilizzo della MicroCAMERA® Dermotricos, apparecchiatura costituita da un **microscopio a contatto in grado di trasmettere le immagini ad un computer provvisto di software specifico e dotata di diverse ottiche per esaminare la pelle e i capelli**, in riferimento ai principali parametri cutanei e tricologici. Della pelle lo strumento può rilevare l'**idratazione**, il **fototipo** (sul principio della colorimetria cutanea, secondo le scale di Fitzpatrick/Cesarini), il **grado di elasticità**, l'**andamento e la profondità delle rughe** (basandosi sul principio della profilometria bidimensionale, le rughe analizzate vengono riportate a video su un grafico che misura la massima profondità rilevata, tarata in funzione dell'età del soggetto esaminato), la **presenza di discromie e di couperose**. Riguardo i capelli la MicroCAMERA® può evidenziare la **densità dei follicoli**, la **presenza di sebo o forfora**, il **diametro del capello** e lo **stato del bulbo pilifero**. La consulente cosmesi è dotata di schede personalizzabili da consegnare a chi si sottopone al test, al fine di permettere il monitoraggio dei risultati ottenuti con eventuali accorgimenti cosmetici o dietetici. La micro camera possiede inoltre un dispositivo ottico con fonte di *luce di Wood* in grado di evidenziare discromie, alcune delle quali riconducibili a infezioni particolarmente presenti nei mesi estivi (micosi). Le potenzialità dello strumento comprendono pure le funzioni: "fermo immagine", che consente di congelare un'immagine a video e stamparla per una miglior visualizzazione;

"griglia", che permette di misurare inestetismi, macchie e nevi in funzione del fattore di ingrandimento selezionato. Poiché il discorso sui nevi è particolarmente delicato e sfocia in un campo medico ultraspecialistico, che esula dalla nostra competenza, ci premuriamo di precisare che nostro unico compito sarà quello di segnalare la presenza dei nevi e di consigliare all'utente di recarsi dal medico curante. Qualora il neo presenti delle caratteristiche che possano fare ipotizzare una degenerazione (ingrandimento improvviso, cambiamento irregolare della forma, mutazione del colore, sanguinamento ecc.) sarà il medico ad indirizzare il paziente verso un centro dermatologico, ad esempio l'*Ospedale dermatologico San Lazzaro* (Molinette) di Torino. Il **servizio è completamente gratuito** e lo si può prenotare telefonicamente secondo il calendario riportato nel box. Vi aspettiamo numerosi!

Settembre

Mercoledì	1	FC 36
Venerdì	3	FC 43
Sabato	4	FC 10
Martedì	7	FC 4
Martedì	14	FC 45
Mercoledì	15	FC 44
Venerdì	17	FC 8
Sabato	18	FC 23
Martedì	21	FC 42
Mercoledì	22	FC 22
Venerdì	24	FC 37
Sabato	25	FC 7
Martedì	28	FC 24
Mercoledì	29	FC 9

Ottobre

Venerdì	1	FC 44
Sabato	2	FC 5
Martedì	5	FC 29
mercoledì	6	FC 42
venerdì	8	FC 25
sabato	9	FC 8
martedì	12	FC 23
mercoledì	13	FC 12
venerdì	15	FC 10
sabato	16	FC 21
martedì	19	FC 43
mercoledì	20	FC 46
venerdì	22	FC 4
sabato	23	FC 7
martedì	26	FC 24
mercoledì	27	FC 9
venerdì	29	FC 45
sabato	30	FC 22

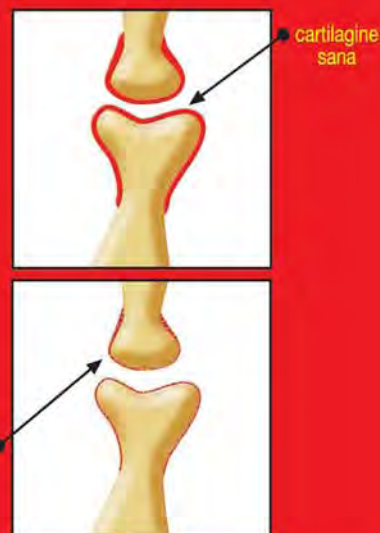


PROBLEMI ALLE ARTICOLAZIONI?

L'importanza della Glucosamina.

Il nostro apparato muscolo-scheletrico e le sue articolazioni (ginocchia, gomiti, schiena...) sono quotidianamente soggetti a continue sollecitazioni (traumi meccanici, movimenti errati, processi infiammatori), che, col passare del tempo, si trasformano in dolori localizzati che limitano la libertà dei nostri movimenti. La cartilagine è un tessuto molle che facilita il movimento delle articolazioni e, funzionando come un cuscinetto ammortizzatore, impedisce lo sfregamento meccanico delle nostre ossa.

Purtroppo con il tempo la cartilagine tende ad assottigliarsi, perdendo quindi la sua funzione: le ossa delle articolazioni entrano così in contatto diretto tra di loro ed ogni nostro movimento si trasforma in un gesto doloroso. La Glucosamina e la Condroitina sono componenti naturali della cartilagine: l'assunzione di tali sostanze è importante per nutrire la cartilagine e mantenerla nel suo stato fisiologico.



NO•DOL

FORMULA ORIGINALE!



**UN AIUTO NATURALE PER I
PROBLEMI ARTICOLARI**



Dal 1975 garantiamo un benessere naturale

IN FARMACIA

Infoline: 01940192234

PER RICEVERE UN
CAMPIONE OMAGGIO
REGISTRATI ALLA NEWSLETTER SU
esitalia.com

Gambe gonfie e pesanti? Antistax, naturalmente.

1
COMPRESSA
AL GIORNO



Quanta vita nelle gambe!

Dalla natura, la vite rossa e dalla vite rossa, Antistax. Grazie al suo estratto standardizzato AS 195, testato scientificamente, Antistax aiuta a mantenere il benessere delle gambe con una linea completa di prodotti. **Antistax Compressa** che, grazie ai flavonoidi, aiuta a rinforzare le pareti delle vene e ad alleviare la sensazione di pesantezza e gonfiore delle gambe. È disponibile nella confezione da 30 compresse che, con un'unica compressa al giorno, garantisce il giusto dosaggio giornaliero per un intero mese. **Antistax FreshGel** che ridona sollievo alle gambe stanche ed affaticate per ritrovarle attive e vitali alla fine di un'intensa giornata. Il nuovissimo **Antistax FreshSpray** per una spruzzata di freschezza e leggerezza alle gambe ogni volta che vuoi, anche fuori casa. Scopri la linea Antistax in farmacia e su www.antistax.it.



Quando la pipì è un problema

IL BAMBINO CHE “BAGNA IL LETTO” NON DEVE ESSERE COLPEVOLIZZATO MA AIUTATO NELLA CRESCITA

Antonio Brienza

Pediatria di Gruppo - Cantù

Capita che i bambini bagnino il letto durante la notte. Si tratta di una situazione molto più frequente di quanto i genitori possano immaginare che, fino ai 6 anni, non dovrebbe destare allarmismo o preoccupazione nelle famiglie. Spesso, infatti, si tratta solo di un ritardo di maturazione nella capacità di trattene le urine che tende spontaneamente a risolversi con l'adolescenza.

La tendenza generale è quella di spingere i bambini a bruciare le tappe eliminando molto precocemente il pannolino e abituandoli all'uso del vasino già intorno ai 2/3 anni, prima dell'ingresso nella scuola materna. Il controllo degli sfinteri, infatti, viene considerato lo scoglio da superare per essere considerati "grandi". Quando questo non avviene, la complessità e i ritmi frenetici della vita moderna contribuiscono ad aumentare la tensione nell'ambiente familiare e, in particolare, nel rapporto madre-bambino, messo a dura prova dalla perdita di preziose ore di sonno, dai frequenti cambi di lenzuola, da colpevolizzazioni e rimbrotti, controproducenti e ingiusti.

La situazione si complica ulteriormente quando il bambino cresce, soprattutto nel periodo della preadolescenza.

Le cause

Molto spesso i genitori o i familiari di bambini che bagnano il letto hanno presentato lo stesso problema nella loro infanzia. Raramente, l'enuresi può essere conseguenza di una malattia sottostante che il pediatra, in collaborazione con l'urologo pediatra, è chiamato a individuare (cistite, stitichezza, disturbi della respirazione notturna, ostruzione uretrale congenita, vescica iperattiva, vescica neurologica, diabete mellito, diabete insipido, epilessia). Nella maggior parte dei casi, però, non esiste una causa precisa (si parla pertanto di enuresi idiopatica), anche se il disturbo può essere provocato da tre meccanismi, più o meno "mescolati" tra loro:

- *difficoltà a risvegliarsi dal sonno*. Alcuni studi dimostrano che i bambini con enuresi faticano a svegliarsi in seguito a un rumore o a un suono, suggerendo appunto che vi sia un difetto nel meccanismo nervoso che regola la sensibilità a vari stimoli, tra cui anche il senso di vescica piena.
- *eccessiva produzione di urina durante la notte* dovuta a eccessiva assunzione di liquidi e di caffeina (contenuta, per esempio, nel tè e nella Coca Cola) prima di andare a letto oppure a scarsa secrezione di un ormone prodotto dall'ipofisi, detto Adh, che solitamente agisce "concentrando" le urine in modo che la notte si formi molta meno urina che durante il giorno. In alcuni bambini enuretici la produzione iniziale di minori quantità di ormone si normalizza in ritardo rispetto agli altri.
- *scarsa capacità notturna della vescica a contenere le urine*: in alcuni bambini che bagnano il letto la vescica sembra svuotarsi la notte, quando ancora





“ L'omeopatia:
un altro modo di curarti. ”

L'omeopatia è un altro modo di curarti: anziché bloccare i sintomi, aiuta l'organismo a ripristinare il suo funzionamento ottimale, comportandosi come uno stimolante delle difese naturali.

I medicinali omeopatici possono essere utilizzati sia nella prevenzione che nel trattamento dei diversi stadi delle malattie, da soli o insieme ad altri trattamenti. L'omeopatia è un'ottima opportunità per la medicina e per i pazienti. Sempre di più i medici e i farmacisti la integrano nella loro pratica quotidiana.

Noi, Laboratoires Boiron, siamo specializzati in omeopatia da oltre 80 anni.

4000 dipendenti nel mondo, tra cui più di 250 farmacisti, sono impegnati quotidianamente nella preparazione di medicinali omeopatici secondo una tecnologia unica.

Mettiamo a tua disposizione il nostro Servizio Informazioni: tel. 02/26990382, info@boiron.it; www.boiron.com - www.boiron.it

Chiedi al tuo medico o al tuo farmacista.



BOIRON®

non è piena, forse per uno scarso funzionamento del muscolo (sfintere uretrale) che, contraendosi, blocca l'uscita dell'urina dalla vescica oppure per un eccessivo funzionamento di un muscolo (detrusore) che contraendosi spinge fuori l'urina dalla vescica.

Cosa fare fino ai sei anni?

Si tratta di una situazione abbastanza comune e "normale" e, come tale, andrebbe gestita rassicurando i genitori, spesso condizionati dal fatto che famiglie ed educatori si aspettano che un bambino non bagni più a letto entro i 3-4 anni. Sebbene, dunque, sia molto importante abituare il piccolo all'uso del vasino, è anche bene non forzare i suoi tempi e accompagnarlo serenamente durante questo periodo di passaggio, eventualmente adottando semplici stratagemmi e abitudini. Spesso, infatti, il motivo per il quale il piccolo bagna il letto tutte le notti ha a che vedere esclusivamente con una non ancora raggiunta maturità fisiologica, che gli impedisce di controllare in modo automatico la minzione anche nel sonno. L'atteggiamento migliore da assumere, in questi casi, è la pazienza eventualmente coadiuvata da qualche piccolo accorgimento come evitare di dargli latte, camomilla o tisane nelle ore che precedono il sonno.

Nel caso in cui il bambino torni improvvisamente a bagnare il letto quando sembrava avere raggiunto un buon controllo, il motivo potrebbe essere ricercato in cambiamenti o "traumi" intervenuti a stravolgere la sua routine (per esempio, la nascita di un fratellino, l'inizio della scuola materna, una malattia...). In questi casi varrebbe la pena capire quale potrebbe essere stata la causa scatenante (spesso di ordine psicologico) rassicurando il bambino e i genitori. Il consiglio è, comunque, di non sottolineare il problema della perdita di urine per evitare di traumatizzarlo ulteriormente compromettendo la sua autostima. Il ritorno temporaneo all'uso del pannolino durante la notte, in attesa che il "momento critico" venga pian piano elaborato, può essere utile.

Cosa fare dopo i sei anni?

Sopra i sei anni, l'enuresi andrebbe trattata per ridurre il senso di imbarazzo e l'ansia del bambino e il senso di frustrazione della famiglia. L'obiettivo è quello di permettere al piccolo di condurre una vita normale e senza particolari rinunce (campeggi, gite scolastiche, soggiorni in casa di amici...)

La terapia sarà scelta dal medico di volta in volta, sulla base dell'orientamento diagnostico e anche delle caratteristiche del bambino e della famiglia.

La Terapia comportamentale

Il suo obiettivo è il raggiungimento da parte del bambino di buone abitudini nello scaricarsi e nel fare la pipì. Le raccomandazioni per la terapia comportamentale possono essere così riassunte:

- fate urinare il bambino ogni mattina al risveglio;
- incoraggiate il bambino a non trattenere a lungo le urine, urinando almeno ogni due ore (a scuola almeno diverse volte), e comunque evitando di arrivare alla necessità irrefrenabile di fare pipì;
- avvisate gli insegnanti, chiedendo loro che consentano al bambino un facile accesso al bagno;
- incoraggiate il bambino a bere molto al mattino e nelle prime ore del pomeriggio, minimizzando l'assunzione di liquidi dopo cena;
- incoraggiate il bambino a scaricarsi ogni giorno, preferibilmente dopo colazione e prima di andare a scuola;
- favorite una dieta ricca di alimenti che ammorbidiscono le feci e priva di alimenti che favoriscono la stitichezza;
- incentivate nel bambino un'attività fisica regolare, evitando prolungate sedute davanti alla televisione o al computer.

Questo approccio richiede una famiglia collaborante, un bambino motivato, pazienza e tempo (almeno 6 mesi). I familiari devono essere consapevoli che non si tratta di una battaglia o di una corsa al successo e che piccoli ma costanti progressi sono un obiettivo più realistico.

Piccoli trucchi quotidiani

- Evitare nel modo più assoluto di riprendere, umiliare o punire il bambino: il problema non dipende dalla sua volontà!
- Parlare con lui della sua situazione rassicurandolo; se un genitore è stato enuretico, farne partecipe il bambino può aiutarlo a reggere la sua situazione.
- Cercare di non somministrare liquidi dopo cena.
- Fare urinare il bambino prima di andare a letto.
- Se il bambino presenta sintomi anche durante il giorno può essere utile la ginnastica minzionale.
- Svegliare durante la notte il bambino per farlo urinare non solo non serve a nulla, ma può essere controproducente. L'utilizzo di un pannolino mutandina può essere utile per rendere meno stressante la situazione sia per il bambino che per i genitori.

Farmaci equivalenti

EG



EG ... *ci prendiamo cura di voi*

Un fastidioso compagno di banco



LA PEDICULOSI È UN PROBLEMA RISOLVIBILE SENZA VERGOGNA

Con la ripresa dell'anno scolastico ricompare il problema della pediculosi che è spesso causa d'ansia e vergogna sia per i bambini sia per le loro famiglie. Oggi le infestazioni sono frequenti sia nei Paesi ricchi che in quelli in via di sviluppo e non c'è una correlazione stretta tra l'igiene personale, lo stato di pulizia degli ambienti casalinghi e la diffusione dei parassiti. La pediculosi è un'infestazione molto comune provocata dai pidocchi, piccoli parassiti di colore bianco-grigiastro che vivono solo sull'uomo e ne succhiano il sangue. Sono di dimensioni ridotte (da uno a tre millimetri) e depongono le uova attaccandole al fusto dei capelli o dei peli, sui quali si muovono facilmente grazie agli uncini posti sulle zampe. Esistono tre diverse specie di pidocchi: quello della testa (*Pediculus capitis*), quello del corpo (*Pediculus humanus*) e quello del pube (*Phthirus pubis*). Il primo è di gran lunga il più diffuso ed è quasi indistinguibile da quello del corpo, ormai piuttosto raro.

Il pidocchio dei capelli

La pediculosi del capo è piuttosto comune e interessa soprattutto i bambini. Un'accurata ispezione del cuoio capelluto è sufficiente per scoprire l'infestazione. Le uova, dette *lendini*, sono di colore chiaro, hanno una forma a pinolo e sono lunghe circa 1 mm. Le femmine del pidocchio del capo depositano le lendini alla radice dei capelli grazie a una sorta di colla resistentissima. Le più facili da individuare sono le lendini, che solitamente si ritrovano attaccate alla radice dei capelli della nuca e a quelli intorno alle orecchie.

Trattamento

Quando l'infezione viene accertata, si impone il ricorso a prodotti insetticidi. In commercio esistono molti prodotti formulati come polveri aspergibili, shampoo, lozioni o spray. I principi attivi più utilizzati sono

Utili accorgimenti

- Controllare tutti i componenti della famiglia.
- Avvisare del possibile contagio le persone a contatto col bambino.
- Lavare in lavatrice (60°) o a secco federe, lenzuola, asciugamani e gli indumenti (in particolare cappelli, sciarpe, giocattoli in stoffa ecc.) a contatto con il capo e con il collo.
- Passare l'aspirapolvere su poltrone, divani, materassini e tappeti dove i bambini giocano.
- Immergere in acqua bollente per 10 minuti pettini e spazzole. Gli oggetti non lavabili possono essere chiusi in un sacco di plastica per 10 giorni.

l'estratto di piretro o piretroidi di sintesi come la tetrametrina. Il pettine a denti fitti è un altro mezzo essenziale per eliminare le uova e i pidocchi uccisi dall'insetticida. In genere è necessaria una seconda applicazione di insetticida 7-10 giorni dopo la prima, per uccidere i pidocchi nati dalle uova schiuse dopo il primo trattamento.

Prevenzione

La prevenzione della pediculosi si basa sulle corrette pratiche igieniche e suggerendo di evitare la condivisione di pettini, spazzole, cappelli, sciarpe e indumenti. Le condizioni ideali per la trasmissione dei pidocchi vengono a crearsi quando, in una comunità in genere sovraffollata, si vive a stretto contatto. Il pidocchio del capo si diffonde facilmente nell'ambito di un nucleo familiare, specialmente se numeroso, o nelle comunità infantili tra i bambini. È buona norma, dunque, controllare spesso i bambini. In commercio esistono prodotti che vengono definiti preventivi nei confronti della pediculosi: in realtà, a parte gli insetticidi, non esistono prodotti repellenti in grado di impedire al pidocchio di infestare una persona.

fonte: Epicentro (Centro Nazionale di Epidemiologia Sorveglianza e Promozione della Salute)



**Essenziale*
e puro.**

L'originale di Barry Sears

*Gli acidi grassi omega-3 sono definiti essenziali perché il nostro corpo non è in grado di "fabbricarli" da sé. La qualità e la purezza di EnerZona Omega 3RX sono attestate dalle 5 stelle IFOS, un programma di certificazione indipendente riconosciuto a livello internazionale.

EnerZona Omega 3RX lo trovi in farmacia nei formati liquido e in capsule.



La ricerca Enervit sostiene principi di alimentazione coerenti con la strategia alimentare Zona.

Per maggiori informazioni www.enerzona.com

EnerZona Omega 3RX tutti i giorni. Più efficienti, più attivi.

Benvenuto autunno

I RIMEDI FITOTERAPICI PER I MALANNI DI STAGIONE

Desolina Ravetta

farmacista collaboratore Farmacia Comunale 15 di Torino

La salute è equilibrio di tutte le funzioni del nostro organismo: buona digestione, buona respirazione, buona circolazione sanguigna e perfusione dei tessuti, buona lubrificazione e flessibilità delle articolazioni, eccetera. Questo richiede una particolare cura dell'alimentazione e una attività fisica regolare. Il protrarsi di stili di vita scorretti prelude a un disequilibrio che se non compensato può tramutarsi in malattia; fatto salvo questo presupposto, alcune volte, anche per sintomi moderati, può giovare intraprendere una terapia. La reazione da stress è una reazione aspecifica il cui obiettivo è di rispondere a stimoli fisici e psicofisici; qualora questi siano percepiti come pericolosi, l'organismo reagisce in questo caso con modificazioni biologiche, umorali, neurovegetative o immunitarie, possono fare comparsa o peggiorare dermatiti, eczemi, disturbi del sonno, depressione lieve e stati d'ansia. Il cambio stagionale può essere anch'esso stressogeno e in particolare dopo l'estate si possono talune volte presentare piccoli problemi di

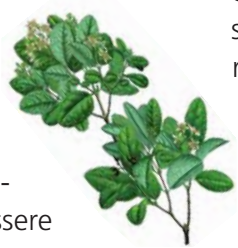
funzionalità epatica per cui può essere consigliabile l'utilizzo di depurativi coleretici, favoriti cioè le secrezioni biliari, contenenti **carciofo** (*Cynaria scolymus*) in forma di estratto fluido, 2 ml 3 volte al giorno, oppure foglie di **boldo** (*Peumus boldus*) in infuso, 2-5 g in acqua una volta al giorno; sconsigliati qualora vi siano calcoli

alla colecisti. Pur in assenza di lesioni organiche conclamate lo stress potrebbe anche influenzare la secrezione, la motilità, l'irrorazione del tratto gastroenterico con sintomi tipici della dispepsia funzionale, oppure colpito potrebbe essere

l'intestino con dolori addominali e alternanza di stipsi a diarrea, problematiche che vanno nel complesso sotto il nome di **colon irritabile**. Tra le droghe ad attività antispastica ricordiamo le foglie di **menta** (*Mentha piperita*), 3 g in infusione in 150 ml d'acqua 3 volte al giorno, oppure per chi soffre di colon irritabile l'olio essenziale in forma di capsule gastroresistenti che, anche se raramente, potrebbe dare bruciore in pazienti con reflusso esofageo a causa del rilassamento della muscolatura liscia dello sfintere esofageo inferiore, controindicato nei pazienti favici per incapacità nella metabolizzazione del mentolo; anche un infuso di foglie di **rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*), 2-4 g di droga in 150 ml d'acqua 1 volta al giorno, può essere di giovamento nel contrastare gli spasmi. Per ridurre la sensazione di nausea invece lo

zenzero (*Zingiber officinalis*) in forma di polvere, estratto o sciroppo potrebbe avere proprietà antagonista sul recettore 5-HT₃ della serotonina importante per la genesi del vomito. Il gonfiore può essere risolto

con l'uso di una droga antispasmodica e carminativa ovvero i frutti di **finocchio** (*Foeniculum vulgare*) in forma di infuso o estratto secco in capsule. Le piante ad attività nervina





EnerKid e la scienza della giusta porzione

Enerkid, i NutraSnack di Enervit nascono da un progetto promosso dall'Unione Europea per lo sviluppo di snack nutrizionalmente innovativi, sviluppatosi nel corso di tre anni e conclusosi nel dicembre 2009. Il gruppo di lavoro ha coinvolto oltre a Enervit sette partner universitari Europei (da Italia, Francia, Germania e Romania). Il ruolo di Enervit è stato in particolare la ricerca e lo sviluppo di formati alimentari con caratteristiche nutrizionali innovative, nonché la progettazione della ricerca scientifica finalizzata a studiarne le caratteristiche.

Il primo NutraSnack

Nato da un progetto europeo per lo sviluppo di snack nutrizionalmente innovativi e dalla scienza Enervit, EnerKid è lo snack più che goloso per bambini in gamba, ideale in tutte le occasioni in cui serve uno snack, nello zaino o a merenda! EnerKid, lo snack studiato da Enervit per bambini in età scolare, è basato su una formulazione nutrizionale innovativa:

- Una porzione misurata: 99 kcal
- Ricco di fibre
- Ricco di proteine
- Basso carico glicemico (meno di 10 per porzione)

EnerKid restituisce allo snack la sua importanza nutrizionale e il tuo bambino te lo chiederà sempre, perché è veramente buono e goloso! Lo snack che hai sempre desiderato per il tuo bambino EnerKid non è un semplice snack: è un concetto nutrizionale innovativo che ti permette di dare a tuo figlio, al momento della merenda, snack golosi come vuole lui, nutrienti come vuoi tu.

Attenti allo *snacking*

A volte, proprio nel momento della merenda, a scuola come a casa, si fa ricorso eccessivo a fuoripasto poco equilibrati. È il fenomeno dello "snacking" incontrollato: non più un momento di nutrizione, ma un'abitudine di consumo che può generare sovrappeso. Ricerche scientifiche evidenziano come alcuni bambini in casi estremi consumino fino a un terzo delle calorie giornaliere sotto forma di snack: un comportamento errato che privilegia cibi dalla presentazione e dal gusto altamente appetibili, ricchi però di "calorie vuote".

Come deve essere lo snack ideale?

Buonissimo lo snack che nutre! Uno snack dal gusto eccezionale, con un basso carico glicemico e ricco di proteine e fibre, che gli fornisca la giusta energia e rappresenti un momento di nutrizione. EnerKid ha proprio queste caratteristiche! Senza grassi idrogenati, coloranti e conservanti. Anche il formato dello snack è importante: EnerKid è in porzioni da poco meno di 100 kcal, per favorire un consumo moderato e consapevole ed educare il tuo bambino.

CHIPS. SNACK DI SOIA E RISO AL GUSTO PIZZA

EnerKid Chips è un gustoso NutraSnack a base di soia e riso. EnerKid Chips non è fritto. Fornisce un significativo apporto di proteine ed è ricco di fibre, per garantire un profilo nutrizionale di eccellenza e nello stesso tempo un gusto eccezionale. Ogni sacchetto di EnerKid Chips è nella porzione ideale per avere un basso carico glicemico (minore di 10) e meno di 100kcal. Senza grassi idrogenati.



CIOKOBOX BIANCO. SNACK BILANCIATO DI SOIA E CIOCCOLATO BIANCO

EnerKid CiokoBox è uno squisito NutraSnack di soia e cioccolato bianco. Fornisce un significativo apporto di proteine ed è ricco in fibre, per garantire un profilo nutrizionale innovativo, senza rinunciare a un gusto supergoloso. Ogni sacchetto di EnerKid CiokoBox è nella porzione ideale per avere un basso carico glicemico (minore di 10) e meno di 100kcal. Senza grassi idrogenati.

CIOKOBOX CACAO. SNACK DI SOIA E CIOCCOLATO AL LATTE

EnerKid CiokoBox è uno squisito NutraSnack di soia e cioccolato al latte. Fornisce un significativo apporto di proteine ed è ricco in fibre, per garantire un profilo nutrizionale innovativo, senza rinunciare a un gusto supergoloso. Ogni sacchetto di EnerKid CiokoBox è nella porzione ideale per avere un basso carico glicemico (minore di 10) e meno di 100kcal. Senza grassi idrogenati.





sono utili nel ridurre lo stato di tensione generatore di molti dei sintomi anzi detti. Ricordiamo, fra le molte, la **melissa** (*Melissa officinalis*), infuso di foglie, 2 g 3 volte al giorno; il **luppolo** (*Humulus lupulus*) in tintura 1:5, 2 ml per 3 volte al giorno; la

passiflora in foglie (*Passiflora incarnata*) infuso 2g di droga 4 volte al giorno. Nel caso in cui l'organismo abbia comunque difficoltà di adattamento e permangano sintomi leggeri ma riconducibili a reazioni da stress tipica della ripresa lavorativa può essere di giovamento l'utilizzo di piante adattogene, cioè in grado di aumentare la capacità dell'organismo ad "adattarsi" agli stimoli circostanti evitando i danni che



ne potrebbero derivare. Il **ginseng**

coreano originario di Cina, Corea e Giappone, coltivato a un'altitudine di 2000 m, agirebbe sull'asse ipotalamo-ipofisurrene aumentando la sintesi di corticosteroidi; esso presenta notevoli azio-

ni: attività antiobesità e antidiabetica utile per il controllo della sindrome metabolica; miglioramento delle performance fisica e mentale; recenti studi molto

incoraggianti la considerano droga utile nella disfunzione erettile in quanto aumenterebbe l'afflusso di sangue e la concentrazione di ossido nitrico nel corpo cavernoso; sembrerebbe in grado di permettere all'organismo di meglio adattarsi a condizioni di carico straordinario. Interagisce con warfarin, digossina, antidepressivi triciclici, per somministrazioni croniche si possono verificare stati di ipertensione, irrequietezza. Si consiglia un estratto acquoso secco titolato al 4% in ginsenosidi, capsule da 200 mg 2 volte al giorno. La radice di *Withania somnifera*, detta **ciliegio invernale**, è



un antico rimedio ayurvedico e fa parte di numerose formulazioni prescritte per aumentare l'energia, migliorare la salute e la longevità. Sono stati descritti effetti benefici sul sistema nervoso centrale (effetto ansiolitico), e incrementa in modo aspecifico la resistenza durante lo stress. Il meccanismo d'azione non è conosciuto e studi clinici più approfonditi devono essere compiuti. Sconsigliato in gravidanza e allattamento e in pazienti con disordini autoimmuni. La dose raccomandata in medicina ayurvedica è di 3 g di droga secca in decotto, oppure estratto fluido o compresse. La radice di **rodiola**



è stata classificata invece come adattogeno dai ricercatori russi. *Rhodiola rosea* è stata utilizzata per 40 anni nelle repubbliche dell'ex Unione Sovietica per aumentare la resistenza; tuttavia, studi randomizzati, pubblicati solo recentemente, evidenziando la capacità della pianta nel ridurre la fatica mentale, nel migliorare lo stato fisico e lo stato di benessere generale. Inoltre, gli estratti alcolici si comportano da **radical scavenger** in quanto in essi sono stati identificati numerosi composti antiossidanti.



INNOVAZIONE CRONOBIOGENINA®

*RIDUZIONE DELLA CADUTA

-79,9%

CAPELLI IN CRESCITA

+29%

DIAMETRO DEL FUSTO

+57,8%

Bioscalin® prolunga la vita dei capelli

Come rendere i capelli più forti e resistenti alla caduta? Agendo su un insieme di fattori e in particolare su "l'orologio biologico" del capello che regola la durata e la vita dei capelli. A questi risultati è giunta la Ricerca Tricologica Giuliani, con il **Nuovo Bioscalin® con CronoBiogenina®**, un complesso di sostanze naturali brevettato, che associa l'effetto della Biogenina® all'attività di Zeaxantina e Rutina.

La **CronoBiogenina®** contribuisce alla corretta funzionalità dell'orologio biologico del capello, favorendo la protezione e il prolungamento della vita dei capelli.

L'insieme dei componenti innovativi di Bioscalin® con CronoBiogenina®:

- **PROLUNGA LA VITA** dei capelli e ne **CONTRASTA LA CADUTA** - azione della CronoBiogenina®
- **NUTRE** e rinforza il fusto - azione dei componenti proteici e vitaminici
- **PROTEGGE** il bulbo - azione degli antiossidanti contro i Radicali Liberi

Bioscalin® con CronoBiogenina® Compresse è un integratore alimentare che agisce dall'interno. E' adatto a uomini e donne di ogni età.

IN FARMACIA

Bioscalin®: Più valore ai capelli, più valore a te



Basta una sola compressa al giorno

Biogenina®
Brevetto Europeo
No. EP1469843

CronoBiogenina®
Brevetto Depositato
No. EP08425704

(*) Resistenza alla caduta valutata con pull test (resistenza alla trazione).

Risultati evidenziati su 50 soggetti con problemi di caduta di capelli sottoposti per 3 mesi ad uno studio clinico.



È arrivato l'autunno, si parla di funghi

CERCHIAMO DI CONOSCERLI NON SOLTANTO COME INGREDIENTI PER MANICARETTI

Maria Laura Colombo

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

I funghi sono molto spesso legati all'idea dell'autunno, anche perché effettivamente è il momento dell'anno in cui nelle nostre regioni spuntano i funghi più pregiati e noti alla maggior parte delle persone: i porcini. E sempre pensando ai funghi, siamo portati a credere che il corpo fungino sia "pressoché sicuramente" il fungo che noi mangiamo, quello fatto dal gambo e dal cappello. In realtà l'insieme di queste parti è il **corpo fruttifero** che produce le spore ed è soltanto una breve ed effimera espressione del **corpo fungino**, che cresce e vive sempre sotto terra. Cerchiamo di capirci meglio: il vero corpo fungino è fatto da sottilissime cellule, molto lunghe e quasi trasparenti, esse assomigliano a una

delicata ragnatela che vive normalmente tutto l'anno sotto terra. Le sottilissime e fragili cellule si chiamano **ife** e l'insieme di migliaia di ife si chiama **micelio fungino**. Da questo termine deriva la parola "miceti", talvolta usata per indicare i funghi.

È quindi importante essere accorti quando li si raccoglie: i funghi vanno raccolti integri, senza tagliarli alla base, ma facendoli ruotare leggermente, avendo cura di non arrecare danno alla parte del fungo che rimane nel terreno (*micelio*) né all'ambiente circostante.

Un tipo "simbiotico"

Un'altra particolarità dei funghi è di non essere delle "vere piante", i motivi sono molteplici, ma il più

importante è la incapacità da parte dei funghi di costruirsi il cibo da soli: non hanno la clorofilla, quindi non sono verdi e di conseguenza non sono in grado di sintetizzare lo zucchero da soli (come fanno invece tutte le piante), nel corso della fotosintesi clorofilliana.

Perciò i funghi per nutrirsi devono procurarsi lo zucchero prendendolo da altri organismi (piante, animali, uomo compreso): talvolta si comportano da **parassiti** veri e propri, prendendo il nutrimento dall'organismo che vanno a parassitare e non dandogli nulla in cambio.



Le diverse tipologie di funghi

*nickel tested
senza conservanti
senza profumo
senza glutine

Bionike
SALUTE E BELLESSERE

Sensibile?

Anche per l'uomo
è...
una questione
di pelle!

defence
man

La linea completa di prodotti specificamente formulati per l'uomo con la pelle sensibile o facilmente irritabile. Garantisce tollerabilità, sicurezza ed efficacia in ogni gesto quotidiano, nel pieno rispetto della fisiologia cutanea maschile.



www.bionike.it

*Anche contenuti residuali di nichel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nichel inferiore a 0,00001%.

IN FARMACIA

Talvolta i funghi si accontentano di nutrirsi di tronchi o rami morti nel bosco (**funghi saprofiti**), e favoriscono così la marcescenza dei vegetali morti, delle foglie morte ecc. e la liberazione nel terreno di importanti composti di demolizione e di sali minerali.

In altri casi ancora, i funghi si organizzano in una specie di consorzio con un altro individuo capace di costruirsi lo zucchero da solo (un'alga ad es.). In questo caso nel consorzio il fungo + l'alga collaborano in parti uguali: l'alga costruisce lo zucchero e lo passa in parte al fungo, mentre il fungo mantiene l'ambiente umido evitando che l'acqua evapori e l'alga si disidrati. Si tratta in questo caso di **funghi simbiotici** che formano i licheni. Perciò i licheni non sono piante a sé stanti, sono il risultato dell'unione di due organismi (alga + fungo) e soltanto osservandoli al microscopio si riesce a distinguere le cellule dell'alga da quelle del fungo. Il fungo può creare un consorzio con una pianta [vivere in simbiosi = sim + bio = bio (vita) + sim (insieme)] escogitando un altro sistema. Le sottili e fragili cellule fungine che vivono sotto terra, le ife, vanno a intrecciare e avvolgere le radici di alberi e arbusti, si infiltrano fra le cellule delle radici, arrivando fino all'interno della radice stessa, senza però ucciderla. Anzi, il fungo con le sue innumerevoli cellule aiuta la pianta ad assorbire dal terreno elevate quantità di acqua e sali minerali, quantità che la pianta da sola non riuscirebbe ad assorbire. Dal canto suo il fungo ottiene in cambio dalla pianta zuccheri e altro nutrimento già sintetizzato. Anche in questo caso si parla di **funghi simbiotici**, che formano delle *micorrize* o *micorrizie* con le radici di alberi o arbusti.



PARASSITI



SAPROFITI



SIMBIOTICI

Il fenomeno della micorrizia è talmente diffuso in natura e importante per la vita degli arbusti nel bosco, che – quando vi è la necessità di rimboschire una determinata zona montuosa – gli operatori del Corpo Forestale dello Stato si preoccupano di piantare dei nuovi alberelli e degli arbusti già opportunamente micorrizzati.

Il più amato: *Boletus edulis*

Parlando di questi particolari funghi simbiotici, si ritorna ai primi funghi nominati: i porcini *Boletus edulis* Bull. e relativo gruppo. Fungo estivo-autunnale. Molto comune, cresce sia in boschi di conifere sia di latifoglie. Predilige l'abete rosso, il faggio e il castagno. Ama il fresco e per tale motivo cresce nei boschi sommitali nel sud Italia, diversamente anche quasi in pianura al nord, preferisce la stagione autunnale inoltrata a basse quote e in meridione, cresce anche a fine estate in quota e in area subalpina e alpina. Non è mai stato trovato sotto il larice e presenta numerosi adattamenti ecologici, che portano a una grande variabilità sia di forma che di colore.

Ma per quale motivo dobbiamo cercare il porcino vicino a questa o quella pianta? E invece non si possono comodamente coltivare i porcini come i comuni funghi coltivati (i cosiddetti *champignons*) che troviamo tutto l'anno freschi?

La spiegazione si ricollega al fatto che il porcino forma delle *micorrizie* (vive in simbiosi) con le radici di alberi ad alto fusto, e il suo corpo fruttifero (quello che noi comunemente chiamiamo "fungo") si forma solitamente soltanto in autunno. Quindi dobbiamo necessariamente aspettare il sopraggiungere della stagione propizia.

HUGGIES® DryNites®

Pipì a letto no problem!



Problemi di pipì a letto? Prova DryNites®.

Con DryNites® finalmente notti serene per bambini e genitori.



4-7 anni
17-30Kg

8-15 anni
25-57Kg



Disponibile in **2** taglie
per **maschietto** e **femminuccia**

Richiedi il tuo campione gratuito sul sito

www.drynites.it

**Per verificare
la commestibilità
dei funghi:**

Dipartimento di Prevenzione
Asl To1
Via della Consolata 10, Torino
telefono: 011.5663-133/-134/-144/-145
dal 25 agosto al 31 ottobre
lunedì, mercoledì, venerdì
dalle 9:30 alle 11:00



Non solo porcini

Oltre ai porcini possiamo ricordare ovviamente molti altri funghi mangerecci, tutti formati da gambo e dal cappello, ad es. il prataiolo *Agaricus campestris* e *Agaricus macrosporus*, pioppino o piopparello *Agrocybe aegerita*, piede di capra *Albatrellus pes-caprae*, ovuolo buono *Amanita cesarea*, chiodini *Armillaria mellea*, fungo di San Giorgio (il nome comune indica che si tratta di uno dei pochi funghi primaverili: 23 aprile è la ricorrenza di S. Giorgio) *Calocybe gambosa*, trombetta dei morti *Craterellus conopiooides*, sanguinello *Lactarius deliciosus*, vescia o loffia *Langermania gigantea*, mazza di tamburo *Macrolepiota procera*, e molti altri ancora. Ciò che accomuna questi funghi è che sono tutti formati da gambo + cappello abbastanza grandi e per tale motivo vengono detti **macromiceti** = macro (grande) + micete (fungo).

Vi è inoltre una elevata quantità di funghi molto, ma molto piccoli, addirittura visibili solo al microscopio, molti dei quali utili all'uomo. Tali funghi vengono detti **micromiceti** = micro (piccolo) + micete (fungo). Fra questi ricordiamo il lievito di birra *Saccharomyces cerevisiae*, molti micromiceti appartengono al genere *Penicillium* da cui furono ricavati i primi antibiotici (penicilline), oppure altri funghi microscopici servono per fare fermentare alcuni formaggi (gorgonzola, roquefort ecc.), altri funghi microscopici producono le statine (sostanze usate quale farmaco e prescritte dal medico per controllare la biosintesi del colesterolo) e ancora la segale cornuta *Claviceps purpurea*, che nel Medio Evo procurò gravi problemi alla salute umana (poiché non se ne conosceva la natura chimica) e che invece al giorno d'oggi serve per la formulazione di farmaci ad azione vasocostrittrice, e molti altri funghi ancora.

Commestibili o no?

Naturalmente, come del resto è noto a tutti noi, non esistono soltanto i funghi buoni e mangerecci, molti funghi sono velenosi per l'uomo, altri possono causare serie malattie, altri secernono sostanze tossiche per l'uomo: le micotossine. L'argomento dei funghi è vasto, per non dire enorme. I funghi sono davvero buoni, profumati e con essi si possono preparare pietanze deliziose. Per non avere problemi dal consumo dei funghi, ricordiamoci che possiamo acquistarli da un rivenditore autorizzato (fruttivendolo, supermercato), oppure possiamo anche raccoglierci personalmente o possiamo averli perché qualcuno ce li ha regalati. In questo caso sarà bene, prima del consumo, fare controllare i funghi da un **esperto micologo della più vicina Asl**. Il servizio è gratuito e a disposizione dei cittadini.

È infatti bene ricordare che **l'unico criterio per decidere se si tratta di funghi commestibili oppure no, è di conoscerli molto bene e di continuare a studiarli. Non esistono altri criteri:** il colore bluastro, farli mangiare al gatto, toccarli con una moneta metallica, farli cuocere a lungo ecc. La competenza per il loro riconoscimento può essere acquisita solo da un micologo esperto, e i nomi di questi professionisti, ripartiti per Regione e località, sono riportati nel sito del Ministero della Salute. Secondo quanto previsto dal Ministero della Salute, il micologo riconosce e controlla i funghi freschi e conservati, nell'ambito di strutture pubbliche (ispettorato micologico delle Asl) o Aziende private (responsabile del controllo nella filiera produttiva). Il Decreto Ministeriale del 29 novembre 1996, n. 686 stabilisce i criteri per il rilascio dell'attestato di micologo e le relative modalità. L'attestato di micologo è rilasciato dalle Regioni e Province autonome, a seguito di partecipazione a un corso di formazione teorico pratico, secondo programma ministeriale e con obbligo di frequenza ed esame finale. In Piemonte sono 45 i micologi esperti, riconosciuti dal Ministero della Salute, operanti sul territorio della Regione.



Vignette tratte dal volume Funghi commestibili... per non sbagliare fungo di Carlo Gatti & Riccardo Luciano (2008) editore Araba Fenice, Boves (CN)



pr

mi
e non a caso

Global Quality Program



Mylan sottopone i propri fornitori ad **un'accurata selezione secondo i più rigorosi standard di qualità**, effettuando audit programmati prima e durante l'intero ciclo produttivo.

Quality Assurance Overview



Mylan **revisiona**, successivamente al rilascio europeo, **tutti i lotti fabbricati** nei vari siti produttivi al fine di assicurare il rispetto delle specifiche previste dal dossier di registrazione.

Good Distribution Practices



Mylan garantisce **un controllo in continuo dei propri prodotti** con sistemi di monitoraggio della temperatura nel rispetto della catena del freddo durante tutte le operazioni di trasporto fino alla consegna ai propri clienti.

Parlano i fatti

- › **Leader di mercato 2009 per i generici in Italia** (IMS, 2009)
- › **Inserita nella classifica Best Companies Fortune 500 e NASDAQ 100 index** (2009)
- › **Manufacturer of the year 2008 USA** (Amerisource Bergen Corporation)
- › **Supplier of the year Health & Wellness 2008 USA** (Walmart)
- › **Best Overall Manufacturer Awards for Generics 2008 USA** (Healthcare Distribution Management Association)
- › **Azienda n°1 per qualità secondo i farmacisti USA per 7 anni consecutivi** (2001-2007)



Allerta ambrosia

Il suo nome richiama il miele, in realtà è causa di allergie

Gianni Cadario

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

Fulvia Marengo

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

La sensibilizzazione allergenica nei confronti del polline di ambrosia è un problema emergente nell'ambito della Regione Piemonte. Fino al secolo scorso in Italia era presente solamente un tipo di erba (*Ambrosia maritima*), che cresceva pressoché esclusivamente sulle sabbie dei litorali. All'inizio di questo secolo, in alcune città del Piemonte, si è diffusa un'erba molto simile, di origine americana (*Ambrosia artemisifolia*), che, a differenza della precedente, preferisce le aeree incolte. Questo tipo di ambrosia, dotata di grande adattabilità e competizione con le erbe autoctone, si è gradualmente espansa, soprattutto in Lombardia e in Piemonte. Oggi è largamente diffusa e, soprattutto in queste regioni, rappresenta un importante problema allergologico. In Italia sono presenti cinque specie di ambrosia: *A. maritima*, *A. artemisifolia*, *A. coronopifolia*, *A. tenuifolia* e *A. trifida*. Tutte, eccetto la *A. maritima*, sono erbe arrivate dal continente americano. La più comune, e anche la più allergizzante, è l'**A. artemisifolia**. È un'erba a ciclo annuale, che trascorre la stagione invernale sotto forma di seme e inizia a vegetare in tarda primavera. La fioritura avviene dall'estate all'autunno, raggiungendo i maggiori picchi di concentrazione da agosto a settembre. Compiuta l'impollinazione e la fecondazione, la pianta si dissemina in modo passivo attraverso uomini e animali, si dissecca e muore. I semi trascorrono l'inverno nel terreno e a primavera inizia un nuovo ciclo. È una pianta molto adattabile, che preferisce i bordi delle strade, le massicciate ferroviarie, i campi incolti. La capacità di

colonizzare terreni aridi ne giustifica la rapida diffusione. L'ambrosia appartiene alla famiglia delle Composite. L'*A. artemisifolia* è una fonte allergenica ben studiata; nell'ambito di tale fonte sono stati individuati e purificati sei diversi determinanti allergenici, denominati Amb a I, II, III, IV, VI. L'allergene principale, e anche quello meglio studiato, è il determinante allergenico denominato **Amb a I**.

Pericoli indotti dall'Ambrosia

L'ambrosia può indurre pericoli per la salute sia a causa del polline, sia per contatto diretto con le infiorescenze. Le manifestazioni cliniche indotte nel soggetto allergico possono essere a carico della cute, delle mucose congiuntivali e dell'apparato respiratorio (rinite e asma). Va segnalata anche una cross reattività tra sensibilizzazione verso il polline di ambrosia e verso frazioni glicoproteiche contenute in alimenti vegetali (frutta e verdura). Con il termine di *sindrome orale allergica* è definito un quadro clinico, che si manifesta in pazienti allergici ai pollini, che interessa soprattutto il cavo orale e il faringe e che insorge entro pochi minuti dall'ingestione di alcuni alimenti, in particolare frutta e verdura crude. La sintomatologia è rappresentata da gonfiore (edema) delle labbra, del palato e della lingua cui possono associarsi senso di prurito localizzato al cavo orale; in alcuni casi e in rapporto alle caratteristiche fisico-chimiche di alcuni determinanti allergenici ingeriti e assorbiti, possono manifestarsi anche sintomi sistemici come

Perfectil[®]

TRIPLA AZIONE

Un'estate perfetta

iniziativa



Perfectil è anche:

Perfectil[®]

PLATINUM

La sua formula *nutridermal*, frutto della ricerca più avanzata Vitabiotics, cambierà le tue aspettative rispetto a un integratore di bellezza.

LA BELLEZZA SENZA TEMPO



Perfectil Tripla Azione è un integratore per pelle capelli ed unghie che contiene oltre 20 elementi ed estratti naturali come: estratto di semi d'uva, Vitamina E, Selenio, antiossidanti attivi nella protezione dai radicali liberi, L-cisteina, un componente essenziale di capelli ed unghie, Zinco il cui apporto ha evidenziato benefici in caso di alterazioni di pelle e capelli come doppie punte o pelle secca, Vitamina C utile nella sintesi del collagene. **Perfectil Plus** aggiunge alla formula base le capsule "nutri dermal" con luteina, licopene e carotenoidi, potenti antiossidanti, coenzima Q10, olio di pesce, di borragine e di ribes nero che apportano omega 3 e 6 per un migliore metabolismo della pelle.

Perfectil la bellezza che viene da dentro.

Esempi di benefici dopo tre mesi *



* Dati su file. Basati su una ricerca effettuata su 62 donne che hanno preso Perfectil[®] per tre mesi. Solo a scopo indicativo. I risultati possono variare. Gli integratori vitaminici possono aiutare le persone che seguono diete inadeguate.

VITABIOTICS
DOVE LA NATURA INCONTRA LA SCIENZA

Per conoscere la farmacia più vicina contatta 800-916054 o visita il sito www.perfectil.it

Reazioni incrociate

Le piante appartenenti alla famiglia delle *compositae*, come l'ambrosia, possono "cross reagire" con:

anguria, banana, camomilla, castagna, carota, cetriolo, cicoria, finocchio, mela, melone, miele, olio di girasole, prezzemolo, sedano, tarassaco, zucca, zucchini.

prurito generalizzato, difficoltà di respiro, rinite acuta, crisi di broncospasmo, orticaria acuta e sintomi gastrointestinali. Allergie nei confronti di determinati pollini (come ad esempio l'ambrosia) richiedono attenzione verso specifici alimenti.

Cosa fare

Da un punto di vista generale sarebbe necessario contrastare (a cura delle amministrazioni comunali) la diffusione dell'Ambrosia e del suo polline usando erbicidi o sfalcando le piante prima della fioritura almeno nei seguenti periodi

- 1° sfalcio: terza decade di giugno
- 2° sfalcio: terza decade di luglio
- 3° sfalcio: seconda decade di agosto

È indispensabile che gli sfalci siano ripetuti nel corso della stagione perché anche le piante già tagliate possono ancora vegetare e fiorire.

Precauzioni

L'allergico all'ambrosia non deve manipolare la pianta in fiore, gli addetti alla manutenzione di giardini devono proteggersi utilizzando guanti e mascherina. Si consiglia inoltre agli allergici di non praticare attività fisica all'aperto durante i mesi da agosto a ottobre, in particolare nelle zone dove è segnalata l'infestazione e soprattutto di mattina e dopo il tramonto.

Diagnosi

La diagnosi di malattia allergica è clinica, laboratoristica e strumentale. La diagnosi di asma si avvale dei test di funzionalità respiratoria, che valutano l'eventuale ostruzione al flusso di aria a livello bronchiale, soprattutto in fase espiratoria (spirometria semplice, misura del picco di flusso espiratorio ecc.). In alcune situazioni può essere necessario eseguire il test di broncodilatazione (che permette di valutare la reversibilità

dell'ostruzione mediante l'utilizzo di un broncodilatatore) o il test di broncostimolazione (in genere con metacolina) per valutare l'eventuale presenza di iperreattività bronchiale aspecifica. La diagnosi di causa (eziologica) si basa sull'esecuzione di test allergologici che possono essere eseguiti sia in vivo (cioè direttamente sul paziente, come avviene per il prick test), sia in vitro (cioè mediante indagini di laboratorio sul siero del paziente, come avviene per il dosaggio delle IgE sieriche specifiche). Negli ultimi anni il numero di sensibilizzazioni nei confronti del polline di ambrosia, in Regione Piemonte, sono in costante aumento, tanto che al momento risulta positiva, tra i pazienti che afferiscono alla Rete Regionale di Allergologia, una persona su cinque fra quelle che sono testate (cioè il 20% dei testati risulta positivo).

Terapia

La terapia della malattia allergica respiratoria (rinite allergica e asma bronchiale allergico) si avvale di farmaci di fondo (antinfiammatori quali steroidi inalatori e antileucotrieni, alcuni antistaminici) che devono venire assunti con regolarità e continuità per determinare la graduale regressione dell'infiltrato infiammatorio, presente a livello delle mucose degli organi bersaglio interessati (naso, bronchi) e responsabile dei sintomi. Sono inoltre utilizzati farmaci al bisogno (ad esempio i broncodilatatori per via aerosolica) da utilizzare in caso di crisi asmatiche. Ma è necessario capire che alla base dell'infiammazione sistemica delle mucose c'è l'"allergia" che dipende da un "malfunzionamento" del sistema immunitario. L'immunoterapia specifica (impropriamente spesso definita "vaccino"), agendo sul sistema immunitario, a oggi è la sola terapia che si è dimostrata in grado di modificare la storia naturale della malattia allergica. Nel caso di immunoterapia iniettiva le somministrazioni sono eseguite, per via sottocutanea, con dosi progressivamente crescenti e poi con dosi di mantenimento, da un medico esperto, in una Struttura attrezzata per le eventuali urgenze. Nel caso di immunoterapia sublinguale (che si è dimostrata priva di effetti collaterali gravi) le somministrazioni avvengono per via sublinguale (mediante gocce o compresse) che sono assunte dal paziente al proprio domicilio. Un ciclo standard di immunoterapia dura in genere 3-5 anni (tempo necessario per consolidare il beneficio ottenuto sul sistema immunitario) ed è in grado di ridurre gradualmente la sintomatologia e di interferire sull'evoluzione della malattia allergica.



L'ambrosia

Note Dolenti?

Ritrova la tua armonia



Planta

Dol

Benessere naturale

UNA NUOVA LINEA
DI PRODOTTI SPECIFICI
PER 3 ESIGENZE DIFFUSE

opercoli

- TENSIONI LOCALIZZATE
- TESTA E COLLO
- CICLO MESTRUALE

pomata

Azione distensiva
e riscaldante

MASSAGGIO LOCALIZZATO

gel

Azione lenitiva
e rinfrescante

PRONTO INTERVENTO



PLANTA
MEDICA

La Cultura delle Erbe



La cura dei capelli

Rientro dalle vacanze e autunno richiedono maggiori attenzioni per una chioma bella e in salute

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

I capelli sono da sempre sinonimo di grande fascino, parte importante della nostra *allure* e della nostra personalità. Ma per fare sì che questo sia sempre possibile, è necessario averne massima attenzione e cura e trattarli con prodotti adeguati alle nostre differenti tipicità. I nostri capelli hanno delle particolari caratteristiche e sono così formati:

- *stelo* (o *fusto*) che compone la parte esterna al follicolo (situato nel derma, avvolge la radice del capello; al suo interno troviamo il muscolo pilo erettore che serve a tenere dritto il capello);
- *radice* che si trova dentro il follicolo;
- *bulbo* situato nella parte più profonda del follicolo pilifero, a lato troviamo la ghiandola sebacea produttrice del sebo facente funzione di protezione del cuoio capelluto dalle aggressioni esterne.

La crescita dei capelli è, inoltre, caratterizzata da 3 fasi vitali denominate: *anagen*, *catagen* e *telogen*.

- **Anagen** o fase di crescita. Rappresenta la piena attività del follicolo; il capello cresce di circa 0,3 - 0,4 mm al giorno. Questa fase dura mediamente dai 2 ai 7 anni ed è influenzata da fattori ereditari o ormonali. Di solito nella donna è più lunga rispetto all'uomo.
- **Catagen** o fase di involuzione. Durante questo periodo il capello smette di crescere e non si allunga più; di solito questa fase dura dalle 2 a 3 settimane.
- **Telogen** o fase di riposo. Durante questo periodo il follicolo è diventato inattivo e il capello presente è sempre più debole; infatti successivamente cadrà sotto la spinta di uno nuovo. La durata di questa fase è di circa 3 mesi. Ovviamente, alla nascita di questo nuovo capello il ciclo vitale ripartirà dalla fase *anagen*.

Quando si stanno affrontando periodi di forte stress o a causa di squilibri ormonali, la fase *anagen* può accorciarsi o addirittura cessare e quindi apportare un ritardo nella crescita fino ad arrivare a un problema di diradamento o alopecia. Per ritardare o contrastare questo problema possiamo intervenire su due fronti: interno a base di integratori ed esterno con prodotti a uso topico adeguati. Gli integratori ottimali dovrebbero contenere principi attivi a base vitamine antiossidanti (es. vitamina E) e di protezione della cute (es. vitamina A) ed essere ricchi di grassi Omega 3 e sali minerali, importantissimi perché contribuiscono a formare cellule sane e apportano nutrimento negli strati più profondi del capello. L'altro versante su cui agire per contrastare la caduta è ovviamente quello cosmetico.

La scelta dello shampoo

Iniziamo parlando dello shampoo, il quale ha generalmente la funzione principale di detergere il cuoio capelluto, liberarlo da sebo e impurità in eccesso, ma soprattutto di regolarizzarlo. Nello specifico uno shampoo anticaduta va inteso come prevenzione e coadiuvante; infatti da solo non ha nessuno effetto per contrastare la perdita dei capelli. Ma può essere di valido aiuto, in quanto i migliori shampoo in commercio hanno formulazioni delicate, energizzanti, a volte a base di detergenti vegetali, olii essenziali purissimi, ottimi veicolanti degli attivi, quindi con una buona azione stimolante. Per quanto riguarda, invece, le lozioni possiamo affermare che queste ultime assumono un'azione



ANTI-ETÀ: FINALMENTE
QUALCOSA DI NUOVO.
LA CERTEZZA

È PROVATO DA TEST CLINICI INDIPENDENTI
È PROVATO DA SCIENZIATI
È PROVATO ESSERE IL N°1 DEI SIERI ANTI-ETÀ*
È PROVATO CHE HA CONVINTO 6 MILIONI DI DONNE**
È PROVATO CHE RENDE LA PELLE PIÙ GIOVANE
È PROVATO, ANCHE AL RISVEGLIO

TU STESSA SARAI LA PROVA IN 28 GIORNI.

Chiedi al tuo farmacista 
boots-laboratories.com



SERUM⁷
THE BEAUTY OF CERTAINTY



*Riferimento a Serum7 Siero di Bellezza in Francia (per unità Ottobre '08 e valore Novembre '08, fonte IMS 2008/09) + N°7 Protect & Perfect Intense nel Regno Unito (fonte TNS 2009)
**Riferimento a Serum7 Siero di Bellezza, conosciuto nel Regno Unito come N°7 Protect & Perfect.

importante nel contrastare la caduta dei capelli. Infatti in commercio esistono dei trattamenti a uso topico, da integrare con una buona cura interna, a base di principi attivi in grado di migliorare la microcircolazione a livello del bulbo pilifero e quindi ottenere una maggiore irrorazione sanguigna che stimola la crescita dei capelli. Purtroppo la nostra popolazione lamenta anche due importanti problematiche legate alla salute dei capelli e cuoio capelluto: forfora ed eccesso di sebo (seborrea).

Problemi di forfora

Di solito il nostro cuoio capelluto si rinnova, cioè elimina le cellule non più vitali, in modo invisibile ogni 28 giorni. Ma a volte, causa lo stress o la cattiva alimentazione, questo ciclo si accorcia e sulla nostra cute si accumulano tante cellule non più vitali le quali creano un terreno adatto alla proliferazione del lievito saprofito (*Pityrosporum ovalis*) causa appunto della forfora, spesso accompagnata da prurito.

La forfora si divide in secca e grassa: quella secca è più frequente nei mesi invernali, più spesso negli uomini e generalmente provoca prurito. La forfora grassa è caratterizzata, invece, dalla presenza di un'intensa seborrea che tende a trattenere le squame della forfora aderenti al cuoio capelluto e gli conferisce una colorazione giallastra. In entrambi i casi per curare il fastidio è importante lo shampoo giusto il quale deve avere un'azione antibatterica (per purificare la cute), esfoliante (per eliminare le squame) e di regolarizzazione appunto del ricambio cellulare.

Seborrea e capelli grassi

In questo caso il cuoio capelluto è particolarmente oleoso, conseguenza di una maggiore attività delle ghiandole sebacee, i capelli appaiono piatti, attaccati alla testa e spesso si avverte anche un cattivo odore. Mai come in questo caso lo shampoo riveste un'importante ruolo, in quanto la detersione corretta allevia e migliora di molto questa condizione. Di sicuro i capelli con cute grassa richiedono lavaggi frequenti, spesso giornalieri, utilizzando detergenti delicati e rinfrescanti a base di principi attivi deodoranti e astringenti. Vale la pena di spendere qualche parola per sfatare l'errata convinzione che il lavaggio frequente provochi un aumento della produzione sebacea: se effettuato con detergenti adatti, il lavaggio non influenza la secrezione di sebo.

Un buon consiglio è di sicuro quello di asciugare i capelli tenendo il phon a una distanza di almeno 30 cm dal cuoio capelluto, evitare di passarsi frequentemente le mani tra i capelli o spazzolarli eccessivamente. Questi comportamenti stimolano le ghiandole sebacee e aumentano la diffusione del sebo lungo il capello accentuando il problema.

L'importanza del balsamo

Dopo avere affrontato alcune delle problematiche più comuni del cuoio capelluto, possiamo parlare della bellezza dei capelli e dei prodotti e comportamenti adeguati a mantenerli, appunto belli, lucenti, cioè in buona salute. Un capello sano possiede un fusto integro, con le squame chiuse e coese, le quali danno quella particolare lucidità alla chioma.



Oltre a un corretto stile di vita e un'alimentazione ricca di frutta e verdura (fonte di vitamine e sali minerali), è veramente importante utilizzare il giusto condizionatore, cioè doposhampoo. Quando il capello è danneggiato da trattamenti troppo aggressivi, le squame si sollevano e diventano irregolari dando ai capelli un aspetto ruvido e opaco, sfibrato e poco pettinabile, fino alla formazione delle cosiddette doppie punte. In questo caso assume particolare importanza l'utilizzo di maschere o balsami che vadano a ripristinare l'idratazione e il nutrimento perso al fine di richiudere le squame al fusto migliorandone l'aspetto. Esistono in commercio diversi tipi di balsami, maschere o impacchi; normalmente il balsamo più semplice viene consigliato per pettinare e idratare i capelli più lunghi che non presentano particolari problemi.



www.doloriaddominalissimo

DIARREA



PER CURARE E PREVENIRE LE ALTERAZIONI DELLA FLORA BATTERICA INTESTINALE.

È un medicinale a base di spore di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 7/3/09

UNA SOLUZIONE
sanofi aventis
La salute, la cosa più importante

In questo caso ne esistono alcuni in versione spray, che non richiedono risciacquo, ottimi per districare nodi e perciò adattissimi per le chiome lunghe delle bambine. Diversamente, per capelli secchi, sfibrati e colorati, solitamente è consigliabile utilizzare una maschera a impacco, da lasciare in posa per circa 10 minuti, magari coprendola con un foglio di alluminio (aumenta l'efficacia), a base di agenti umettanti tipo burro di karité, semi di lino, olio di avocado, equisetto in grado di nutrire e riparare in profondità la struttura del capello e idratarlo in superficie.

Capelli dopo le vacanze

In ultimo, ma non meno importante, è il trattamento e la protezione dei capelli sotto il sole. Anche i capelli, come la pelle, contengono melanina (responsabile del colore) e sotto l'azione dei raggi UV tendono a ossidarsi, schiarendosi. Inoltre l'acqua di mare, la salsedine e il cloro tendono a seccare e rendere opachi i

capelli, ma con alcuni accorgimenti mirati possiamo ridurre fortemente questi inconvenienti:

- se possibile, non effettuare permanenti o colorazioni subito prima della partenza;
- dopo il bagno di mare o piscina sciacquare i capelli sotto abbondante acqua dolce (se tiepida o fredda meglio ancora, migliora la lucidità!);
- applicare sempre una piccola quantità di crema solare ad alta protezione (o meglio un prodotto specifico per proteggere i capelli dal sole) su tutta la lunghezza, ma in particolare sulle punte;
- al ritorno dal mare o piscina fare uno shampoo delicato; sono adatti allo scopo gli olioshampoo che detergono per affinità catturando in modo delicato lo sporco e il sebo dalla cute;
- al ritorno dalle vacanze, soprattutto se si hanno capelli lunghi, applicare delle maschere idratanti a base di equisetto e sali minerali, i quali riportano l'idratazione ottimale persa durante l'esposizione solare.

redazionali

Dolori articolari e muscolari?

La risposta è NoDol

Nodol® Esi® è una linea di prodotti utili nella protezione delle cartilagini e nel ripristino della naturale flessibilità articolare. Ai 3 prodotti della linea, Nodol® Capsule, Liquido e Crema, si affiancano: **Urto-Gel**, efficace in caso di distorsioni, strappi muscolari o tendinei, traumi, ematomi e in caso di gonfiore. Contiene Escina, Artiglio del Diavolo, Arnica. **Nodol® Cerotti**, utile in caso di dolori articolari e muscolari, grazie alla sinergia dei suoi componenti (Arnica montana, Canfora, Artiglio del Diavolo, Salice, MSM, Lavanda) e a un rilascio costante e prolungato (24 ore). **Glucosamina Pura 500**, un prodotto a base di pura glucosamina vegetale con le stesse caratteristiche di quella derivata da crostacei e con il vantaggio che può essere assunta da persone allergiche ai crostacei, vegetariani e vegani.



Con Fitomagra OnDieta un alleato per la tua dieta

Fitomagra OnDieta, grazie alla sinergia funzionale di estratti di griffonia semi, curcuma, rhodiola radici, favorisce l'adattamento a regimi dietetici controllati, equilibrando la risposta dell'organismo a stimoli quali "fame nervosa" o ricerca di gratificazione nel cibo, tipici nei periodi di dieta, supportando nello stesso tempo i processi fisiologici che presiedono al metabolismo dei grassi.



Perfectil Tripla Azione, pelle e capelli a prova d'estate

In estate e dopo le vacanze è importante proteggere e difendere pelle e capelli dai raggi UV, dal cloro e dalla salsedine, dalla sabbia e dal vento. Il segreto di una capigliatura folta e luminosa e una carnagione fresca e elastica anche dopo le vacanze è racchiuso negli acini d'uva. Infatti, dai loro semi si estraggono i polifenoli, gli antiossidanti più potenti nel mondo vegetale. Nato dalla lunga tradizione farmaceutica dei laboratori Vitabiotics, **Perfectil Tripla Azione** con estratto di semi d'uva, è l'integratore alimentare che unisce agli oltre 20 nutrienti essenziali, la sinergia di validi principi attivi come rame, zinco, vitamine e minerali, fornendo così alla pelle un'efficace scudo protettivo dagli agenti ossidanti e dai raggi ultravioletti e un aiuto fondamentale per lo splendore della capigliatura.



Menopase e sei libera dal pensiero della menopausa

Per affrontare con serenità i cambiamenti stagionali e quelli legati alla menopausa, arrivano dei preziosi alleati: gli isoflavoni estratti dalla soia. Gli isoflavoni, imitando le azioni degli estrogeni, diminuiscono la pesantezza dei disturbi legati al calo ormonale: vampate, sudorazione, irritabilità e cambiamenti d'umore. Vitabiotics, forte della propria esperienza, ha messo a punto **Menopase** l'integratore alimentare, a base di principi naturali e innovativi, che rispetta il fabbisogno nutrizionale quotidiano della donna durante e dopo la menopausa. Ogni capsula di **Menopase** fornisce la dose adeguata di isoflavoni di soia. L'azione delle vitamine E, A, B6, B12 e acido folico aiuta a diminuire il rischio di malattie cardiovascolari, mentre il magnesio e la vitamina D aiutano a mantenere i livelli di calcio nell'organismo.



Aspirina non soltanto contro il raffreddore

Aspirina, il farmaco usato in tutto il mondo, torna in comunicazione accompagnando il telespettatore in un vero e proprio giro del mondo in trenta secondi. Le immagini mostrano persone di ogni angolo del pianeta, afflitte chi dal raffreddore, chi dal mal di schiena o dal mal di gola, chi da dolori muscolari. Sintomi fino a oggi considerati molto diversi tra loro, che trovano in **Aspirina** una soluzione "unica". **Aspirina** utilizzato in Italia principalmente come rimedio al raffreddore e ad altri mali di stagione, si può consigliare anche nella cura del mal di testa, mal di schiena e dei dolori muscolari. Infatti, tutti questi sintomi hanno origine da una causa comune: l'infiammazione. **Aspirina**, oltre a eliminare il dolore, combatte l'infiammazione che sta alla base di tutte le patologie.



Con Rausch stop ai pidocchi

Rausch Stop ai pidocchi è stato pensato a misura di bambino, con attenzione alla praticità d'uso e a una formula delicata con il 100% di principi attivi naturali che non irrita la pelle. L'impiego come maschera per capelli in crema contribuisce a evitare il contatto degli occhi con il liquido che cola. **Rausch Stop** ai pidocchi, senza sostanze tossiche e insetticidi chimici, svolge una doppia azione: una speciale combinazione di principi attivi derivati da olio di andiroba, di colza e di cocco soffoca i pidocchi; l'aceto di quassia attacca l'involucro di chitina della membrana delle lendini e impedisce la fuoriuscita di nuove larve dovuta all'aumento di pressione. **Rausch Stop** ai pidocchi prevede un Programma completo di cura che oltre alla fase di eliminazione dei pidocchi prevede anche la prevenzione e la cura.



Prendersi cura del respiro con Fluirespira

Ogni giorno e a qualunque età, dobbiamo ricordare che il benessere del respiro inizia dal benessere del naso. Un aiuto viene da **Fluirespira**: il marchio di qualità per la tutela del respiro di adulti e bambini che offre un'innovativa gamma certificata: **Professional aerosol**, un sistema per aerosolterapia per le basse e le alte vie respiratorie; **Didactys aerosol**, l'unico apparecchio aerosol pensato per i bambini: contiene integrato un computer Oregon Scientific con 100 attività didattiche in italiano e in inglese; **Doccia Nasale Portatile**, può essere trasportata e utilizzata senza collegamenti a prese di corrente.



Triderm per detergere con delicatezza

I semplici gesti di cura quotidiana sono indispensabili per preparare la pelle ai trattamenti successivi e mantenere così un aspetto sano e curato. Diventa quindi importante utilizzare prodotti specifici che rispettino la pelle, come quelli della linea **Triderm**, nata dalla ricerca BioNike. **Triderm** è una linea completa per la detergenza delicata di viso, mani, corpo e capelli, ideale per sia per la donna sia per l'uomo. Studiata per pelli molto sensibili, intolleranti e facilmente arrossabili, **Triderm** è ideale anche per pelli non affette da problemi di sensibilizzazione cutanea e per chi è attento nel selezionare prodotti che offrono una elevata sicurezza d'uso. La linea comprende: Sapone di Marsiglia, Latte detergente, Bagno oleato, Olio shampoo, Doccia schiuma pH 3,5, Doccia shampoo, Emulsione corpo, Detergente intimo.



Serum 7: la certezza nell'anti-età

Serum7 è la nuova linea di prodotti anti-età di Boots Laboratories, la cui efficacia nel ridurre visibilmente rughe e linee di espressione è stata scientificamente provata da rigorosi test clinici indipendenti e pubblicata sul British Journal of Dermatology. Due sono i regimi anti-età per far fronte alle diverse esigenze della pelle delle donne: **Serum7** per linee e rughe sottili; **Serum7** Lift per rughe più marcate e una pelle che necessita di maggiore nutrimento. Entrambe le linee si compongono di crema giorno, crema notte, contorno occhi e il siero che contiene la maggiore percentuale di ingredienti attivi. Disponibili esclusivamente in farmacia da settembre.



Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2010



L'orario invernale entra in vigore dal 1° ottobre 2010

ORARIO ESTIVO

ORARIO INVERNALE

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

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

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



Offerte!

SET - OTT '10

LE PROPOSTE "EQUIVALENTI"
PER ABBATTERE LA SPESA

		LIST.	SCONT.	%
ACIDO ACETILSAL. VIT. C ANG. 20 COMPR. EFF.	raffreddore	4,90	1,90	60%
ACIDO ACETILSAL. VIT. C M.G. 20 COMPR. EFF.	raffreddore	4,50	1,90	58%
ACIDO ACETILSAL. VIT. C ANG. 10 COMPR. EFF.	raffreddore	3,00	1,50	50%
ACIDO ACETILSAL. VIT. C M.G. 10 COMPR. EFF.	raffreddore	3,00	1,50	50%
AMBROXOLO EG FL 200 ml 15 mg	tosse	7,35	4,90	33%
CLOTRIMAZOLO DOC CREMA 30 g	antimicotico	6,20	4,90	20%
AMBROXOLO EG AER 10 FIALE 15 mg	tosse	5,90	4,70	20%
KETOPROFENE TEVA GEL 50 g	dolori	5,50	4,90	10%
LATTULOSIO M.G. 1 FLAC. 200 ml	lassativo	5,40	4,90	10%
LOPERAMIDE DOC GEN. 15 COMPR.	antidiarroico	5,40	4,90	10%
LOPERAMIDE DOC GEN. 8 COMPR.	antidiarroico	4,10	3,70	10%
PARACETAMOLO TEVA 30 COMPR.	febbre	5,00	4,50	10%

dal
-10%

al
-60%

FARMACIE COMUNALI
TORINO spa CONSIGLIA:

		LIST.	SCONT.	%
EUCERIN EMULSIONE CORPO IDRATANTE 200 ml		16,00	8,00	50%*
EUCERIN PELLE SENSIBILE 75 ml		15,00	7,50	50%*
EUCERIN MODELLIANCE BODY 250 ml		32,00	16,00	50%*
UMIDIFICATORI MEDEL E MONTEFARMACO			21,90	
EUCERIN DEODORANTI PH5		8,50	4,90	42%
AFFINEX VENTRE PIATTO 28 CPS 74,8 g		13,00	7,90	39%
FLOGAR 600 14 BUSTINE		13,90	8,90	36%
VISCOFLU 20 BUSTINE		9,00	5,90	34%
INTEGRATORI LINEA PERFECTIL			30%	
KUKIDENT PLUS CREMA 40 ml		8,79	7,00	20%
BIOSCALIN PIDOK. O. SHAMPOO 150 ml		10,80	8,65	20%
TANTUM VERDE COLLUTORIO 120 ml		4,70	3,90	17%
TANTUM VERDE COLLUTORIO 240 ml		6,60	5,90	11%
CANESTEN CREMA 30 g		8,00	7,20	10%



dal
-10%

al
-45%

RIMEDI
STAGIONALI

FARINGOLA 24 PASTIGLIE 1,2 mg		5,00	3,00	40%
NUROFEN 12 COMPRESSE RIV. 200 mg		4,90	3,90	20%
MUCOSOLVAN SCIROPPO 200 ml 0,3%		9,55	7,65	20%
TANTUM ACTIV GOLA SOLUZIONE NEBUL. 15 ml		7,80	7,00	10%
ZERINOLFLU 12 COMPR. EFF.		6,40	5,75	10%
ACTIGRIP 12 COMPRESSE		7,00	6,30	10%
TACHIFLUDEC 10 BUSTE LIMONE		6,00	5,40	10%
TACHIFLUDEC 10 BUSTE LIMONE/MIELE		6,00	5,40	10%
ZERINOL 300 mg 20 COMPR. RIV.		7,80	7,00	10%
RINAZINA SPRAY NASALE 15 ml 0,1%		7,10	6,40	10%

dal
-10%

al
-40%

RIMEDI
GASTROINT.

NORMAFLOR PLUS VITAMINICO 8 FIALE		10,00	4,90	51%
BUSCOPAN ANTIAC. 10 COMPR. EFF. 75 mg		6,50	5,20	20%
PROCTOLYN CR. RETT.		7,50	6,75	10%
VEROLAX 9 g AD. SOLUZ. MONOD. 6 CLISMI		4,00	3,60	10%

fino al
-51%

RIMEDI
ANTIDOLOR.

VIVIN C 20 COMPRESSE EFF. 330 mg		6,90	5,50	20%
KETODOL 25 mg 20 CPR. RM		8,20	6,95	15%
MOMENT 24 COMPR. RIV. 200 mg		8,20	7,35	10%
VOLTAREN EMULGEL GEL 60 g		8,80	7,90	10%
ASPIRINA C 20 COMPR. EFF. VITAMINA C		7,20	6,50	10%

dal
-10%

al
-20%

* OLTRE ALLO SCONTO DEL 50%, PUNTI DOPPI SULLA TUA FIDELITY CARD
PANNOLINI LIBERO BABY: 35% DI SCONTO

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

OFFERTA VALIDA DAL 1° SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE 2010 O FINO A ESAURIMENTO SCORTE