

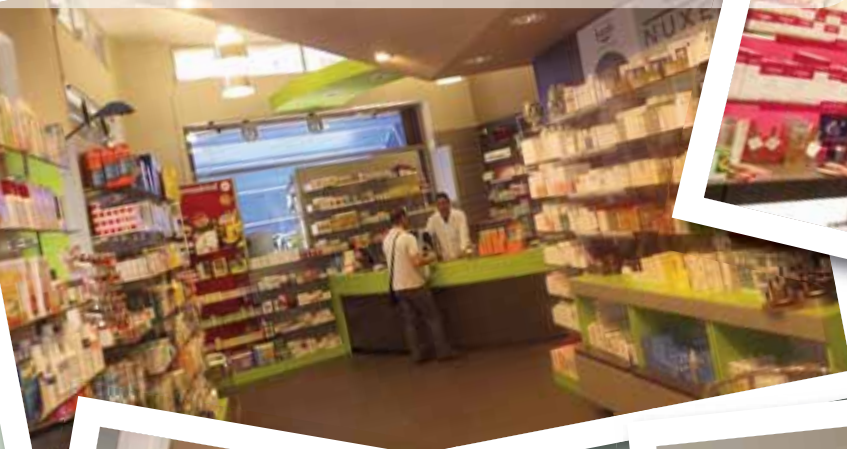


FARMACOM

Enterogermina®
2 MILIARDI/Sml

Alcuni argomenti di questo numero:

- Progetto prevenzione cardiovascolare
- Cosmetici e integratori di Farmacie Comunali
- Test e analisi
- Il trucco per tutti i giorni



ARIA NUOVA IN FARMACIA
CON LE **RISTRUTTURAZIONI**

FARMACIE
COMUNALI
DI TORINO

Le più vicine a te.

Orari

delle Farmacie Comunali previsti per il 2011

L'orario invernale entra in vigore dal 1° ottobre 2011



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

La più vicina a te.

Gli Orari
delle tue Farmacie
sul cellulare!

ORARIO ESTIVO

ORARIO INVERNALE

N.	FARMACIA	ORARIO ESTIVO		ORARIO INVERNALE	
		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	8:30-19:30		8:30-19:30	
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	8:30-12:45	15:15-19:30	8:30-12:45	15:15-19:30
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	9:00-13:00	15:30-19:30	9:00-13:00	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	8:30-13:30	14:30-19:00	8:30-13:30	14:30-19:00

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

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



Cari lettori,

dopo la pausa estiva che ha permesso di ritrovare maggior tempo per se stessi, la famiglia e il tempo libero, con l'arrivo di settembre riprendono le tradizionali abitudini. Gli impegni e le scadenze del lavoro e dello studio riasorbono la maggior parte delle nostre giornate, da cui, spesso con difficoltà, riusciamo a ritagliare piccoli spazi di libertà.

Negli ultimi anni, filosofi, sociologi e psicologi hanno posto l'attenzione sul valore dell'ozio, non inteso nell'accezione negativa di pigrizia e inerzia, bensì come spazio per riflettere, cancellare i pensieri di attività pressanti e continuative, lasciare la mente al riposo o alla lettura per diletto.

Ma se anche trovare uno spazio per l'ozio diventa causa di stress, forse, significa che la nostra vita è troppo complessa, inglobata in un puzzle di orari e impegni.

Nel gestire il nostro "puzzle", però, un punto di riferimento non dovrebbe mai venir meno: la salute o, ancor meglio, il benessere.

Come sempre, anche in questo numero, abbiamo dato spazio ad argomenti che possono costituire lo spunto di riflessione oppure lo stimolo per cogliere l'occasione di un test per la propria salute.

Abbiamo l'articolo a firma della psicologa, dedicato a come conciliare le attività del quotidiano senza credere di essere Superman o Wonder Woman, la presentazione di alcuni dei nuovi test introdotti nelle Farmacie Comunal

di Torino, il progetto di prevenzione cardiovascolare rivolto ai cittadini romeni, che da rilevazioni effettuate risultano avere in Italia una minore aspettativa di vita rispetto a quella in Romania in gran parte a causa dei pesanti ritmi di lavoro sostenuti.

Un numero da leggere, rammentando che anche brevi momenti di ozio possono essere grandi opportunità per il nostro benessere.

Buona lettura,

Elisabetta Farina

Dalle Farmacie Comunal

Prodotti a marchio

Farmacie Comunal Torino Spa P. 3

Salute e sociale

in un progetto di prevenzione P. 7

Uno stage in Farmacia P. 9

Conosci l'età e la salute

del tuo organismo P. 13

Una card anche per i bebè P. 16

Entriamo in Farmacia

Anche nell'estate 2011

abbiamo lavorato per voi P. 18

Salute & Società

Antibioticoresistenza

P. 23

Psicologia & Benessere

La gestione della quotidianità

P. 25

Omeopatia

Il metodo della complessità

in medicina omeopatica P. 29

Cosmesi

Il trucco in 10 minuti

P. 33

Appuntamenti

A lezione in Farmacia

P. 15

Cercasi Babbi Natale

P. 39

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunal 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:
Patrizia Cane, Davide Casalini, Francesca
Lo Curto, Jessica Melli e Margherita Perino

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

Stampa Tipografia Sosso

Tiratura 18.000 copie

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

Le difese naturali diventano più forti.



ImmunoMix

con Echina2-LMF e Propol2 EMF



sciroppo
bambini



opercoli
adulti

ImmunoMix è la linea di formulazioni 100% naturali caratterizzate dall'associazione di Echina2-LMF, esclusivo estratto multifrazione di Echinacea pallida radice, con Propol2 EMF estratto liofilizzato multifrazione di Propoli.

Questa sinergia permette di svolgere un'efficace azione a favore delle fisiologiche difese di adulti e bambini.

Leggere attentamente le avvertenze.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

www.aboca.it



Prodotti a marchio Farmacie Comunali Torino Spa

LA QUALITÀ DELLA FARMACIA A UN PREZZO COMPETITIVO, ACCESSIBILE A TUTTI

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

Da oggi, nelle 34 farmacie comunali di Torino vi sono due nuove linee di prodotti che uniscono qualità e prezzo competitivo: **Linea famiglia** e **Integratori alimentari** a marchio Farmacie Comunali Torino Spa. Passione è il termine che ben si confà al filo conduttore di questo

impegno, che ha portato la direzione di Farmacie Comunali Torino Spa a decidere la nascita delle due linee dei prodotti a marchio e a studiarne la composizione. Il risultato: prodotti qualitativamente eccellenti, di provata efficacia e, perché no?, alla portata di tutti.

Linea Famiglia: i prodotti per la detersione quotidiana di grandi e piccini

Shampoo doccia al The verde: Per uso frequente, particolarmente adatto alla detersione quotidiana. L'estratto pregiato di The verde conferisce inoltre a questa formulazione proprietà antiossidanti e addolcenti. A pH neutro, non irrita gli occhi ed è ideale per tutti i tipi di pelle e capelli.

Sapone liquido all'Aloe Vera: Sapone non sapone a base di tensioattivi pregiati concepito per la pulizia quotidiana di mani e viso. Svolge un'azione detergente delicata, lasciando la pelle idratata e morbida, grazie alle proprietà dermatologiche dell'Aloe Vera e alla funzione protettiva del latte di Mandorla, che ne permette un uso frequente.

Bagnodoccia al Miele: Il Miele, uno dei costituenti di questo bagno doccia, ha proprietà idratanti e addolcenti e rende il prodotto delicato e adatto ad ogni tipo di pelle, regalando una morbidezza sorprendente. La sua schiuma, grazie ai tensioattivi delicati, deterge con efficacia senza alterare l'equilibrio della pelle, lasciandola profumata e setosa.

Shampoo Rinforzante al Ginseng: Base delicata e neutra, lo shampoo rinforzante dona lucentezza e morbidezza lasciando i capelli setosi. Grazie alla presenza di estratto fluido di Ginseng, ridona vitalità ai capelli sfibrati e opachi. Di elevata tollerabilità oculare e cutanea, questo shampoo è adatto ad ogni tipo di capelli e per tutta la famiglia.

Shampoo Antiforfora al Timo: Particolarmente efficace contro la forfora secca e grassa; la forza dell'acido undecilenico abbinato alle proteine della soia fanno di questo composto un trattamento specifico per eliminare dolcemente ogni tipo di forfora, donando, grazie al Timo, una sensazione di freschezza e una significativa diminuzione del prurito cutaneo.

Balsamo Nutriente al Cocco: La crema Balsamo Nutriente al Cocco, arricchita in elementi nutritivi e lipidi naturali estratti dal cocco, ripristina le normali condizioni del capello. Sin dalle prime applicazioni è possibile apprezzare la ritrovata lucentezza e l'aumento di consistenza della capigliatura.

Deo - spray alla vitamina E: La soluzione idroalcolica del Deo - Spray contrasta in maniera dolce, ma estremamente efficace, gli odori corporei normalizzando la traspirazione cutanea. Ricco in vitamina E, inibisce la formazione di sostanze derivanti dai processi metabolici della pelle e conferisce una piacevole sensazione di benessere e di idratazione. Non macchia e non unge gli indumenti.



DEFENCE HAIR ANTICADUTA. FORMULA UNICA, RISULTATO UNICO.



-83%**

DIMINUZIONE DELLA CADUTA

+54%**

CAPELLI IN FASE DI CRESCITA



L'INNOVATIVO TRATTAMENTO COSMETICO
EFFICACE NEL CONTRASTARE
LA CADUTA, PERCHÈ I TUOI CAPELLI
SONO UNICI, COME TE.

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

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

*nickel tested
senza conservanti
senza glutine

La **Linea famiglia**, cioè una varietà di 7 prodotti per l'igiene quotidiana di grandi e piccini, nasce dall'impegno costante di Farmacie Comunalì di Torino per offrire a tutte le fasce di pubblico prodotti di qualità.

La recente campagna della Regione Piemonte per un acquisto e uso consapevole dei cosmetici conferma come ancora troppo spesso la ricerca del prezzo stracciato possa condurre ad acquisti dannosi per la salute. La categoria dei cosmetici, contrariamente a quanto correntemente ritenuto, comprende, infatti, non soltanto i trucchi per il make up bensì anche tutti i prodotti per l'igiene e la detersione quotidiana (shampoo, sapone, bagnoschiuma ecc.).

Da sempre i prodotti proposti in farmacia forniscono garanzie fondamentali come qualità e sicurezza, scelta e controllo della materia prima, stabilità chimico-fisica e microbiologica, studi clinici e dossier cosmetico. Ma, in un periodo di crisi economica come quello che stiamo affrontando, la necessità del risparmio può portare a trascurare la sicurezza a favore del costo e ad uscire dal canale farmacia.

Quelli della **Linea famiglia** sono prodotti pensati proprio per venire incontro a questa esigenza: garanzia della sicurezza associata a un costo ancora più accessibile.

La seconda linea a marchio è composta da sei **Integratori alimentari** e nasce dalla passione e dall'esperienza dei farmacisti per alcuni aspetti del loro bagaglio formativo e professionale.

Qualità e passione sono il binomio che costituisce il fondamento delle formulazioni, scelte dai farmacisti di Farmacie Comunalì Torino Spa, con il sostegno dei formulatori di Abekom.

La qualità è garantita già a partire dagli acquisti delle materie prime, sino ad arrivare poi alle operazioni di allestimento dei prodotti, per le quali vengono rigorosamente osservate le norme di Buona Preparazione e le procedure Haccp (*Hazard Analysis Critical Control Point* è un metodo di autocontrollo igienico finalizzato a tutelare la salute dei consumatori).

In sintesi, una linea di prodotti naturali, e di provata efficacia, per aiutare a ripristinare le corrette funzionalità dei principali apparati dell'organismo.

Linea Integratori Alimentari: per aiutare a ripristinare le corrette funzionalità dei principali apparati dell'organismo

Depurativo compresse: l'insieme degli estratti secchi di Cardo Mariano, Fumaria, Boldo, Tarassaco, e Carciofo conferisce al prodotto un'attività non solo depurativa, ma anche protettiva delle cellule epatiche e favorente le funzionalità digestive e intestinali.

Depurativo sciroppo: l'aggiunta di Curcuma agli estratti fluidi dei rimedi naturali già presenti nella formulazione in compresse ne aumenta l'attività protettiva sul fegato e l'attività antiossidante, con beneficio delle cellule epatiche.

Digestivo masticabile: il complesso enzimatico Enzyblend agisce sia in ambiente acido, sia in ambiente basico, permettendo così l'attività digestiva nei diversi strati dell'apparato digerente; l'aggiunta di Zenzero e Papaia completa e rinforza le proprietà digestive e antinausea.

Benessere vie urinarie: il prodotto sfrutta l'attività antibatterica del d-Mannosio e le proprietà antiproliferative e antimicrobiche dei polifenoli contenuti nel Mirtillo Rosso (Cranberry).

Controllo del Colesterolo: Riso Rosso fermentato e altri componenti (Guggul, Carciofo e Canna da zucchero) presentano un'attività inibitoria sull'enzima responsabile della sintesi di colesterolo a livello epatico; l'azione antiossidante del resveratrolo aiuta a prevenire la formazione di aterosclerosi.

Insufficienza venosa e fragilità capillare: il complesso di principi attivi presenti negli estratti di Meliloto, Rosa Canina, Ginkgo Biloba, Centella e Arancio conferisce al prodotto un'attività drenante e protettiva delle pareti dei capillari e del sistema venoso.





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

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

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

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

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE

visita il nostro sito web: www.docgenerici.it



DOC
GENERICI PER SCELTA



Salute e Sociale in un progetto di prevenzione

CON CARDIOTEAM FOUNDATION ONLUS E IL CONSOLATO DI ROMANIA PER LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

I dati che emergono da uno studio effettuato dalla Cardioteam Foundation onlus, riferito ai decessi registrati presso i Consolati romeni di alcune città italiane, fotografano una situazione degna di interesse dal punto di vista epidemiologico e sociale, in particolare per quanto concerne le malattie cardiovascolari e l'aspettativa di vita. L'Italia è un paese in cui l'accesso ai mezzi diagnostici per le malattie cardiache e cardiovascolari è molto più semplice rispetto a quanto avviene in Romania, ma i dati denotano una scarsa propensione alla prevenzione e alla cura da parte della popolazione romena. Indubbiamente, alla base di tale situazione sanitaria esiste ancora prima una problematica sociale legata a una carenza informativa sia per quanto riguarda i fattori di rischio che per quanto concerne le possibilità di diagnosi e cura.

Da queste considerazioni è nato il progetto di prevenzione cardiovascolare "Ingrijeste ti inima", cioè "Cura il tuo cuore", della Cardioteam Foundation onlus che vede la collaborazione di Farmacie Comunali di Torino e del

Consolato Generale di Romania a Torino.

Si è convenuto quindi di favorire la presenza della medicina cardiologica sul territorio, in relazione alle necessità della comunità romena, sapendo che, spesso gravosamente impegnata in lavori necessitanti particolare impegno fisico e temporale e o a causa della precarietà lavorativa, non ha la possibilità di ricorrere ai servizi di base e specialistici del Servizio Sanitario Regionale. Il progetto previsto dalla convenzione comprende un'attività che si sviluppa nell'arco di alcuni mesi, a partire dal mese di maggio, e vede il coinvolgimento:

- **delle 26 farmacie comunali di Torino**, autorizzate all'effettuazione del servizio di autoanalisi di prima istanza, al fine di promuovere e facilitare **l'accesso al monitoraggio gratuito** dell'andamento dei parametri ematochimici in relazione al rischio cardiovascolare (**colesterolo, profilo lipidico, glicemia**) e **alla rilevazione della pressione arteriosa;**
- **di medici e divulgatori della Cardioteam Foundation onlus al fine di realizzare prime visite gratuite** e promuovere la conoscenza del rischio cardiovascolare e la prevenzione delle patologie correlate.



(sopra) Gabriele Cavigioli, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino Spa, (a fianco) Marco Diena, cardiocirurgo e presidente della Cardioteam Foundation onlus, con Gheorghe Cerin, cardiologo e responsabile scientifico del progetto per la Fondazione, durante la conferenza di presentazione del progetto presso il Consolato Generale di Romania a Torino. Le visite mediche vengono svolte una domenica al mese presso i locali delle parrocchie ortodosse romene di Santa Parascheva in via Cottolengo e di Santa Croce in via Accademia Albertina a Torino (in alto)



PRE SPORT. LA TUA ENERGIA SEGRETA PRIMA DELLO SPORT

96% dell'energia da carboidrati
a basso indice glicemico.

La soluzione migliore per fare il carico di carboidrati
prima dell'attività sportiva.

Assimilazione ottimale.

La totale assenza di grassi
favorisce un'efficace
assimilazione senza causare
disturbi di digestione.

**INNOVAZIONE
ASSOLUTA**

Ritarda l'esaurimento delle tue energie.

I carboidrati a basso indice
glicemico favoriscono l'utilizzo
dei grassi corporei come
fonte energetica e aumentano
la disponibilità di energia
da carboidrati.

Fresco al gusto arancia.

L'esclusiva formula
in gelatina lo rende
particolarmente
gustoso: soddisfa ma
non appesantisce.



STRATEGIA ENERGETICA

Si consiglia di consumare
2 PRE SPORT fino a
30' prima dell'allenamento
lungo o della gara.
3 PRE SPORT, assunti
durante la colazione
trasformano il pasto che
precede la gara in un'ottima
soluzione per fare il giusto
carico di carboidrati.



ENERVIT
Science in Nutrition



Uno stage in Farmacia

L'ESPERIENZA DI UNA LAUREANDA DELL'UNIVERSITÀ DI TORINO ALLA FC8

intervista a **Jessica Melli**

neolaureata in *Tecniche erboristiche* Facoltà di Farmacia,
Università di Torino



La laureanda Jessica Melli (seconda da destra) con, da sinistra, il magazziniere Salvatore Favata e i farmacisti Simonetta Spataro, Giorgetta Azzarelli, Luca Parolin e Matteo Martin

La figura professionale del Tecnico Erborista è una figura nuova, esperta della gestione, controllo e sviluppo delle attività di produzione, trasformazione, commercializzazione delle piante officinali e dei loro derivati. Il corso di studi si articola in tre anni, prevede quindici esami e un periodo di stage formativo di circa due mesi. Abbiamo incontrato Jessica Melli, neolaureata del corso di laurea in Tecniche Erboristiche presso la facoltà di Farmacia di Torino che ha svolto questo stage presso la **Farmacia Comunale 8** di Torino situata in corso Traiano 22/E, seguita dalla direttrice, dottoressa Azzarelli, e dai farmacisti Simonetta Spataro, Giorgetta Azzarelli, Luca Parolin, Matteo Martin e dal magazziniere Salvatore Favata.

Una valutazione della sua esperienza della vita in farmacia?

Questa farmacia è dotata di un ampio assortimento di integratori alimentari, molti dei quali a base di piante officinali, per cui l'esperienza è stata per me molto istruttiva e utile. Inoltre, è presente un ampio reparto dedicato alla cosmetica con una vasta scelta di prodotti. Anche in questo campo ho potuto quindi apprendere nuove informazioni. Durante questi due mesi ho svolto numerosi compiti, potendo così acquisire una visione completa delle attività della farmacia. Mi sono occupata esclusivamente del settore cosmetici e integratori alimentari, assistendo alle varie attività collegate, quali: fornitura, gestione del magazzino, posizionamento dei prodotti all'interno della farmacia, allestimento delle vetrine e vendita.

In quale modo gli integratori si inseriscono nel mondo della salute differenziandosi dai farmaci?

Il tema "salute" è legato a due concetti diversi tra loro: la cura, cioè l'utilizzo di farmaci in presenza di una determinata patologia, e il benessere, quindi l'adozione di un corretto stile di vita, la prevenzione, l'utilizzo di prodotti che vadano a ottimizzare la condizione di benessere dell'organismo. Gli integratori alimentari rientrano sicuramente nella categoria di prodotti legati al benessere. Nella circolare ministeriale 18

luglio 2002, vengono infatti definiti: "prodotti a valenza di tipo salutistico che restano privi delle finalità proprie dei medicinali quale quella terapeutica essendo sostanzialmente proposti e consumati per **ottimizzare lo stato nutrizionale**, o **favorire** comunque la condizione di **benessere, coadiuvando le funzioni fisiologiche** dell'organismo..." Il fatto che questi prodotti non abbiano valenza medicinale, ma soltanto salutistica, non deve però indurre il consumatore a pensare che siano completamente privi di controindicazioni.

Come sono percepiti e in quale modo sono utilizzati dai consumatori?

Stando a diretto contatto con i clienti ho osservato che l'utilizzo degli integratori alimentari a base naturale è molto diffuso tra tutte le categorie di persone, dai bambini agli anziani. In questi mesi ho notato che sta aumentando tra i consumatori la consapevolezza che non tutto ciò che è naturale è necessariamente innocuo. In particolare modo le persone che sono in terapia con farmaci chiedono consigli al farmacista e si informano su eventuali interazioni prima di assumere un integratore.

Emerge quindi che il consumatore ricerca una figura a cui affidarsi e chiedere consiglio.

Assolutamente sì. È perciò di fondamentale importanza instaurare un rapporto di fiducia con il cliente: dialogare, informarsi su eventuali patologie, allergie, terapie farmacologiche in atto o gravidanze in corso, in modo da consigliare il giusto prodotto in piena sicurezza. Sotto questo aspetto lo stage formativo mi è stato di particolare utilità. Mi ha infatti colpito il rapporto confidenziale che i clienti abituali della FC 8 hanno instaurato con i farmacisti. Tutto ciò, oltre a creare un ambiente sereno sia per chi vi lavora che per i consumatori, permette ai farmacisti di conoscere a fondo i propri clienti e consigliare quindi il prodotto più

NOVITÀ

Omega 3^{AC*}

L'OLIO DI PESCE
PIÙ CONCENTRATO



PERLE DI OLIO DI PESCE

***AC: ALTA CONCENTRAZIONE DI OMEGA 3**



www.esitalia.com

**PERLE DA
1,5 GRAMMI**

consono alle loro esigenze. La figura professionale del tecnico erborista laureato è oggi poco conosciuta dai consumatori, ma credo che possa essere, al pari del farmacista, un punto di riferimento per chi desideri il consiglio di un esperto prima di assumere un integratore.

Il tirocinio presso la FC 8 aveva anche un'importante finalità all'interno del suo percorso di studi.

In seguito all'esperienza del tirocinio, infatti, ho scritto la tesi di laurea dal titolo "esperienza lavorativa di un Tecnico Erborista in una farmacia. Prodotti e formulazioni a base di droghe antrachinoniche". Le droghe antrachinoniche sono piante presenti in alcuni integratori utilizzati per favorire la regolarità intestinale. Ho scelto di approfondire l'argomento nella tesi poiché questi prodotti sono molto richiesti dai consumatori. Le piante che ho preso in considerazione sono: *Cassia senna* e *Cassia angustifolia*, *Rhamnus frangula*, *Rhamnus purshiana*, *Aloe vera* e *Aloe ferox*, *Rheum palmatum* e *Rheum officinale*. Tutte queste piante agiscono allo stesso modo sull'intestino, provocando un effetto lassativo sicuramente efficace. I prodotti a base di droghe antrachinoniche

vengono però definiti lassativi ad azione irritante sull'intestino, per cui è molto importante che vengano utilizzati soltanto in caso di stipsi occasionale e non per periodi di lunga durata. Si possono infatti manifestare reazioni quali: nausea, diarrea, dolore addominale, carenza di potassio. L'utilizzo è poi sconsigliato in caso di gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini al di sotto dei 10 anni di età. Possono inoltre esservi interazioni con farmaci antiaritmici, farmaci a base di glucosidi cardioattivi (digitalici) e diuretici (Who Monographs on Selected Medicinal Plants).

A fronte anche di un 110 e lode, che è il voto con il quale si è laureata lo scorso 22 luglio (e per il quale ci congratuliamo), consiglia ad altri studenti di seguire le sue orme ed entrare in farmacia per svolgere lo stage?

Dopo la mia esperienza, non posso che consigliare questa tappa! Inoltre, ciò per cui ringrazio la dottoressa Azzarelli e tutti i farmacisti e operatori della farmacia comunale 8, non è soltanto l'insegnamento trasmesso tramite la loro professionalità, ma anche il clima di simpatia e disponibilità con cui mi hanno accolta.

redazionali

Da Montefarmaco Otc i nuovi integratori alimentari

Multivita Mix è la nuova linea di integratori alimentari multivitaminici e multiminerali. **Multivita Mix Crono**, una compressa costituita da tre strati di vitamine e minerali per garantire la massima protezione degli attivi e il loro assorbimento "programmato e selettivo". Il primo strato cede le vitamine del gruppo B e magnesio utilizzati subito per produrre energia; il secondo contiene sali minerali e metalli responsabili di molte reazioni protettivo-difensive (ad esempio da batteri, virus, smog, fumo, alcool); il terzo, a rilascio "ritardato", contiene le vitamine liposolubili e l'antiossidante idrosolubile vitamina C per un ruolo protettivo. **Multivita Mix** è disponibile anche in compresse effervescenti per chi ama "bere le vitamine" grazie all'ottimo gusto limone. **Multivita Mix Effervescente**, inoltre, è senza zucchero.



Fluiorespira per il benessere del respiro del neonato

La pulizia quotidiana del naso è fondamentale a qualsiasi età ma, soprattutto, nei primi mesi di vita. Per questo motivo Fluiorespira propone 2 prodotti specifici per il benessere del respiro del neonato. **Fluiorespira mare**, una soluzione salina spray per la detersione e l'umidificazione del naso di bambini e neonati in caso di naso chiuso e secco. Il pratico flaconcino si può usare in tutte le posizioni, anche quando il bambino è sdraiato. **Fluiorespira soluzione fisiologica sterile**, in flaconcini monodose, è una soluzione salina in fiale da 5ml che aiuta a eliminare il muco che ostruisce le cavità nasali e allevia la secchezza nasale. È l'unica ad avere, in ogni confezione, il proteggi-nasino in gomma morbida che evita il contatto diretto, eliminando il rischio di possibili graffi e fastidi.



Con Rausch bellezza naturale e vitalità dall'interno

Rausch AG Kreuzlingen, lo specialista dei prodotti alle erbe svizzere per la cura dei capelli e del corpo, ha sviluppato il suo primo integratore alimentare. Le **capsule vitalità alle erbe svizzere Rausch** contengono pregiati principi attivi e vengono assunte secondo un nuovo concetto definito **Duo Active**: si tratta di 2 capsule, da prendere insieme, dopo la prima colazione. La capsula d'olio contiene pregiati oli vegetali ricchi di acidi grassi omega 3 ed è arricchita dalle vitamine A ed E. L'altra, quella alle erbe, contiene una miscela specifica di erbe svizzere originali, un estratto di tè verde purissimo di alta qualità (OM24®), vitamine e sostanze minerali accuratamente bilanciate. Il risultato: capelli più robusti e voluminosi, una pelle più soda ed elastica, delle unghie più forti e sane.



NOVITÀ ANTICADUTA



NASCE LA TECNOLOGIA CHE PROLUNGA L'EFFICACIA



A RILASCIO GRADUALE

1 APPLICAZIONE OGNI **3** GIORNI

ELEVATA EFFICACIA ANTICADUTA

Una delle forme più diffuse di caduta dei capelli è il Defluvium Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva di capelli), dovuto a diverse possibili cause come stress, cambi di stagione, alimentazione squilibrata.

Dalla Ricerca Dermatologica Giuliani Bioscalin® Fiale con CronoBiogenina®, trattamento coadiuvante scientificamente avanzato per contrastare la caduta temporanea. Da oggi l'esclusiva tecnologia Triactive3, applicata per la prima volta ad un trattamento in fiale, permette alla tripla concentrazione di attivi di penetrare rapidamente fino al follicolo, senza venire asportata dai lavaggi, depositarsi e venire poi rilasciata gradualmente.

Bioscalin® Fiale con CronoBiogenina® consente l'applicazione di **UNA SOLA FIALA OGNI TRE GIORNI!**

EFFICACIA DIMOSTRATA

- 63% ► Riduzione della caduta⁽¹⁾
- + 80% ► Aumento della forza⁽²⁾
- 87% ► di efficacia sull'incremento della corposità del capello⁽³⁾



(1,2,3) Risultati medi di uno studio clinico in doppio cieco vs placebo su 90 soggetti con Defluvium Telogenico (perdita temporanea ed eccessiva di capelli) con applicazione ogni 3 giorni per 3 mesi - (1) Wash test (numero capelli caduti durante il lavaggio) - (2) Pull test (resistenza dei capelli alla trazione) - (3) % di soggetti con aumento del diametro del fusto clinicamente significativo

BIOSCALIN® PIÙ VALORE AI CAPELLI, PIÙ VALORE A TE

GIULIANI



Conosci l'età e la salute del tuo organismo?

ALCUNI TEST PER UNA VISIONE PIÙ APPROFONDATA DELLO STATO DI SALUTE COMPLESSIVO

Parlando di prevenzione e promozione della salute siamo abituati a valutare la partecipazione a screening in ambito oncologico o a effettuare la rilevazione di alcuni valori quali quelli della pressione arteriosa che ci possono fornire informazioni sull'eventuale insorgenza di una patologia o l'andamento di una già diagnosticata.

Accanto a questi più conosciuti, ve ne sono altri a cui siamo meno abituati ad accostarci, soprattutto in farmacia. Nell'ampliamento dei servizi che proprio la farmacia può offrire, le Farmacie Comunali di Torino hanno intrapreso un percorso dedicato alla proposta di test finalizzati alla conoscenza del proprio stato di salute e di benessere.

Spirometro e ossimetro: nulla di invasivo

RESPIRO E OSSIGENAZIONE DEL SANGUE SOTTO CONTROLLO

In autunno riprende la campagna di Farmacie Comunali Torino Spa dedicata al respiro, la cui prima edizione del 2011 si è svolta a maggio e giugno. **Dal 17 ottobre al 18 novembre** è possibile *mettere alla prova il proprio respiro* sottoponendosi **gratuitamente all'esame spirometrico e alla rilevazione di saturazione di ossigeno nel sangue tramite ossimetro**. In tale occasione si riceve anche del materiale informativo sulla prevenzione, diagnosi e terapia delle principali malattie respiratorie. **Lo screening dei parametri funzionali respiratori eseguiti con uno spirometro consente di mettere in luce compromissioni**

dell'apparato respiratorio la cui individuazione precoce può evitare il peggioramento o consentire la risoluzione in pochi giorni con adeguata terapia. Il **pulsiossimetro** (o ossimetro o saturimetro) è un'apparecchiatura medica che permette di ottenere una stima della quantità di ossigeno presente nel sangue, cioè della sua ossigenazione. È un dispositivo non invasivo (cioè non è necessario eseguire manovre o analisi che penetrino nei tessuti del paziente), formato da una sonda che effettua la misurazione e da un'unità che calcola e visualizza il risultato della misurazione tramite un monitor.



Calendario screening respiratorio

Ottobre			Novembre			F.C.	Indirizzo
		F.C.			F.C.		
lunedì	17	38	mercoledì	2	43	p.zza Statuto 4	
martedì	18	4	giovedì	3	8	c.so Traiano 22/e	
mercoledì	19	22	venerdì	4	19	via Vibò 17/b	
giovedì	20	7	lunedì	7	36	c.so Agnelli 56	
venerdì	21	15	martedì	8	33	via Isernia 13/b	
lunedì	24	36	mercoledì	9	9	c.so Sebastopoli 272	
martedì	25	24	giovedì	10	21	c.so Belgio 151/b	
mercoledì	26	44	venerdì	11	15	c.so Traiano 86	
giovedì	27	5	lunedì	14	10	via A. di Bernezzo 134	
venerdì	28	12	martedì	15	40	via Farinelli 36/9	
lunedì	31	41	mercoledì	16	28	c.so Corsica 9	
			giovedì	17	42	via XX Settembre 5	
			venerdì	18	45	via Monginevro 27	

e tutti i giorni presso la FC 13 di via Negarville 8/10.

Durante l'anno, quando la campagna non è in corso, i due spirometri acquistati da Farmacie Comunali Torino Spa sono fissi presso la FC 13, situata in via Negarville 8/10 nel quartiere di Mirafiori Sud, e la FC 12 in corso Vercelli 236. Mentre il pulsiossimetro è presente tutto l'anno in tutte le 34 farmacie comunali.

Per il bruciore di stomaco è scoccata l'ora



**Novità da Bayer, Xantrazol.
Libertà dal bruciore di stomaco fino a 24 ore.**



**1 compressa
al giorno**



**agisce fino
a 24 ore**



**si può anche
disperdere
in acqua**



Disponibile anche in confezione da 7 compresse

E' un medicinale per adulti a base di omeprazolo. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut del 04/04/2011.





La sonda (costituita da una "pinza") si applica in una zona pervasa da una circolazione superficiale, come il dito di una mano o il lobo di un orecchio, questo perché una circolazione posta troppo in "profondità" non consente la misurazione. a ogni battito cardiaco è possibile visualizzare la saturazione dell'ossigeno, la frequenza e l'intensità del polso del paziente. L'utilizzo del **pulsiossimetro può consentire un precoce riconoscimento dell'ipossiemia** (cioè la riduzione del contenuto di ossigeno del sangue arte-

rioso) che può condurre all'ipossia (riduzione dell'ossigeno nell'organismo o a livello tissutale). Tra le cause dell'ipossiemia vi sono l'insufficienza cardiaca, l'anemia e la Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva).

Precauzioni

L'utilizzo in condizioni non ottimali può portare a errori di lettura che possono falsare i risultati visualizzati. Ad esempio, lo smalto per unghie scherma le lunghezze d'onda generate dalla sonda, rendendo imprecisa la misurazione.

Età biologica o età anagrafica?

TESTA IL TUO INVECCHIAMENTO CELLULARE A VALUTA LO STRESS OSSIDATIVO

Tutti invecchiamo e non si può fare nulla per arrestare questo processo ma si può fare molto per rallentare l'invecchiamento e contrastare l'insorgenza di alcune patologie a esso collegate. L'**Aging Test rappresenta uno strumento con cui monitorare il livello di stress ossidativo e valutare l'equilibrio tra la produzione di radicali liberi e la capacità antiossidante totale dell'organismo.**

Lo stress ossidativo

Lo stress ossidativo è la dannosa conseguenza di una presenza troppo elevata di radicali liberi dell'ossigeno nell'organismo e la ridotta presenza di difese antiossidanti. I radicali liberi dell'ossigeno sono molecole altamente reattive con una potente azione ossidante, dannosa per l'organismo, e attaccano soprattutto le membrane ricche di acidi grassi polinsaturi e successivamente proteine e Dna. Lo stress ossidativo comporta l'invecchiamento della cellula e dei tessuti, quindi della pelle, con la comparsa di rughe e macchie cutanee.

A chi è consigliato?

L'è consigliato a tutti, anche ai soggetti in condizioni di buona salute. Infatti tutti siamo esposti a fattori di rischio come raggi ultravioletti, inquinanti, contaminanti degli alimenti ecc.

Il test è indicato per soggetti esposti a fattori pro-ossidanti (abitudini alimentari scorrette, contatto con sostanze inquinanti sul luogo di lavoro, inadeguata attività fisica, fumo ecc.).

È consigliato a tutti i pazienti con diagnosi di patologie correlate con lo stress ossidativo (artrite reumatoide, aterosclerosi, di-

bete, M. di Alzheimer ecc.). Evidenziata una condizione di stress ossidativo, l'Aging Test permette di contrastarne le conseguenze attraverso approcci specifici (alimentari e di integrazione).



Calendario per l'Aging Test

lunedì 26 settembre	F.C. 22	via Capelli 47
giovedì 29 settembre	F.C. 42	via XX Settembre 5

appuntamento

A lezione in Farmacia

Giovedì 29 settembre alle ore 14, presso la Farmacia Comunale 22 di via Capelli 47, si parlerà di intolleranze alimentari.

La lezione sarà tenuta dalla biologa Enrica Bortolusso. Poiché i posti sono limitati, si prega di telefonare al numero 011.72.57.42 per confermare la presenza.



DALLE FARMACIE
COMUNALI



Una card anche per i bebè

NELLE FARMACIE COMUNALI PER BIMBI E MAMME

Nel 2011 la Regione Piemonte ha avviato l'iniziativa del **Bonus bebè**, un contributo di € 250,00 per l'acquisto di prodotti per la prima infanzia a favore di ciascun bambino nato nel corso dell'anno 2011 in famiglie con reddito Isee fino a € 38.000,00.

I genitori di ogni nuovo nato dal 1 gennaio 2011 al 31 dicembre 2011 possono ritirare i carnet presso l'ufficio della loro Asl che si occupa della "scelta e revoca del medico/pediatra". Per sostenere ulteriormente questa iniziativa, le farmacie del Piemonte si sono schierate al fianco delle famiglie elevando del 10% il valore dei buoni.

Nelle farmacie, infatti, **ogni Bonus bebè vale 11 euro anziché 10.**

Farmacie Comunali Torino ha deciso di **incrementare**

ulteriormente le attenzioni a tutto il "mondo bimbo", indipendentemente dalla data di nascita e dal reddito familiare, offrendo alle mamme un'ampia proposta di prodotti di ottima qualità e di massima convenienza.

Dal mese di aprile l'iniziativa ha preso il via ed è stata presentata alla clientela a cui viene offerto un ventaglio di prodotti con uno sconto particolare.

Il "paniere" proposto è stato creato pensando alle varie necessità che le mamme incontrano nel periodo che va dalla nascita all'inizio dell'adolescenza dei loro figli.

Le proposte spaziano dai pannolini agli spazzolini da denti, dalle coppette assorbi-latte ai solari.

L'iniziativa è cumulabile con il **Bonus bebè** regionale e prosegue sino a fine 2011.

Da aprile 2011 in farmacia



NUOVO

LEVITRA® 10 mg

compresse orodispersibili ● vardenafil



Bayer HealthCare

Una card anche per i bebè

La Card non nominativa viene consegnata gratuitamente nelle Farmacie Comunali di Torino e consente di accumulare 1 punto ogni 10 euro di spesa.

Al raggiungimento dei 20 punti si potrà ricevere un regalo a scelta tra:

**1 Carillon dolce nanna
orsetto Chicco**



**oppure 1 Coniglio
musicale chicco**



**oppure Duccio
sterilizzatore ciuccio**



Al raggiungimento dei 30 punti si potrà ricevere un regalo a scelta tra:

**Set pappa 12
mesi Chicco**



**oppure Scaldabiberon
casa ptc step Chicco**



**oppure
un Umidificatore**



Da aprile 2011 in farmacia



NUOVO

LEVITRA® 10 mg

compresse orodispersibili



vardenafil

Confezione

4 compresse da 10 mg 31,50 €



Bayer HealthCare



ANCHE NELL'ESTATE 2011 ABBIAMO LAVORATO PER VOI

APPROFITANDO DELLA CHIUSURA AL PUBBLICO PER LE FERIE ESTIVE, NEL MESE DI LUGLIO SONO STATE REALIZZATE MIGLIORIE IMPORTANTI IN 5 FARMACIE: FC 7, 44, 12, 4, 45

La **FC 7** (foto 1), situata in corso Trapani 150 all'angolo con via Monginevro, presta servizio con orario continuato dalle 8:30 alle 19:30; in considerazione della alta frequentazione anche di clientela di passaggio (corso Trapani e via Monginevro sono due arterie ad alto scorrimento) è stata sostituita la porta di ingresso a battenti



con una apertura automatica a scorrimento, per facilitare l'ingresso delle persone nella farmacia, che risulta pure rinnovata nei colori: il colore intenso del grigio antracite di alcuni elementi di arredo è rimarcato dal contrasto con il verde acido inserito nella zona cosmesi, alla quale viene così impressa una ventata di novità e freschezza (così come innovative e piacevoli sono le linee cosmetiche trattate). Pareti chiare e illuminazione vivace conferiscono all'ambiente una visibilità adatta a

porgere in pochi istanti, anche al cliente più frettoloso, tutta l'area vendita destinata a libero servizio e comprendente anche i reparti più specializzati di fitoterapia e omeopatia.

Una pennellata di verde acido sulla parete sovrastante il banco prescrizioni richiama l'attenzione sul punto focale della farmacia: l'incontro con il farmacista.

Dalle 8,30 alle 19,30 la **FC 44** (foto 2), collocata in via Cibrario 72 presso l'ingresso pedonale dell'Ospedale Maria Vittoria, è aperta al pubblico con orario continuato, per essere a disposizione anche dell'utenza che a vario titolo si reca in Ospedale (visite ambulatoriali, visite a parenti, esami clinici...). Molteplici sono le richieste: specialità medicinali, medicinali di automedicazione (Sop e Otc), parafarmaco per l'igiene personale (corpo, intima, orale), cosmesi per il trattamento di imperfezioni della pelle e non solo. Avendo quindi necessità di soddisfare varie esigenze (sovente con carattere di urgenza), la farmacia presenta uno snello sviluppo dell'area vendita, con l'esposizione dei vari reparti, evidenziati da arredi in grigio minerale e caldo legno, affinché i prodotti, rivestiti da packaging colorati, siano in primo piano, inondati dalle luci che accolgono come un caldo abbraccio la clientela. Per poter ospitare le scorte dei farmaci e del parafarmaco è stato modernizzato il soppalco, i cui elementi di sostegno sono a nudo e visibili dall'area vendita e conferiscono alla farmacia un'immagine essenziale quale quelle presenti nelle architetture industriali. Fiore all'occhiello della farmacia, il cui personale ha seguito appositamente corsi di formazione per un consiglio puntuale, sarà il reparto dedicato ai **presidi di interesse ortopedico** (foto 3). Per



soddisfare, infatti, le richieste di coloro che escono dal pronto soccorso con prescrizioni di ausili ortopedici, la farmacia ha ora la disponibilità di una saletta prova, con specchio e seduta, affinché collari, ginocchiere, cavigliere e altri dispositivi possano essere indossati per prova con assoluto rispetto della privacy e in tutta tranquillità.

L'intervento più rilevante effettuato presso la **FC 12** (foto 4), in corso Vercelli 236, ha riguardato l'area d'ingresso, con l'allestimento di una rampa d'accesso per disabili e l'automatizzazione della porta. È stata ampliata la saletta per le autoanalisi di prima istanza e per la misurazione della pressione arteriosa, mentre il reparto cosmesi, rimarcato dalle pareti retro-illuminate, ha acquisito un nuovo look per rendere facilmente disponibili le referenze delle linee giovani, *glamour* e di consolidata qualità che la farmacia annovera. Il banco, rivisto nella forma e nei colori, accoglie anche la po-



4

stazione Cup per la prenotazione delle visite specialistiche e degli esami clinici prestati dall'Asl To2. Per rinnovare e sottolineare il senso di accoglienza, i colori della farmacia declinano la gamma dei beige, riscaldati da inserti color aragosta. Il controsoffitto disegna l'avvicinarsi al banco prescrizioni, centralità del servizio e delle relazioni che il personale della farmacia riesce a intrecciare con una clientela che le è particolarmente affezionata.

In via Oropa 69, la **FC 4** (foto 5) è punto di riferimento di un'utenza che apprezza molto l'umanità e la professionalità dei farmacisti che vi prestano servizio, nono-



5

stante le dimensioni ridotte del locale. Proprio per poter imprimere una maggior disponibilità di prodotti e servizi, il locale è stato rivisto nei suoi volumi, per ampliare l'area di attesa, ed è stato così possibile inserire la saletta per l'autoanalisi e la postazione per le prenotazioni tramite Cup. L'area vendita è ora dotata di un controsoffitto che guida al banco prescrizioni e al reparto Otc, nel quale le referenze di automedicazione per le piccole patologie sono evidenziate da indicazioni e posizionate secondo la stagionalità. L'eleganza del quartiere che ospita la farmacia viene ripreso nei toni del sabbia e legno che costituiscono i colori dominanti degli arredi e delle pareti. L'area cosmesi, con le sue preziose referenze dai colori accattivanti (ma soprattutto per le marche di elevata qualità per formulazione e composizione), è ora rimarcata da scaffali illuminati ed è pure a libero servizio il comparto dedicato al benessere psicofisico e costituito da prodotti con principi attivi naturali e di fitoterapia.

I lettori di FarmaCom hanno potuto apprendere in diverse occasioni la possibilità di seguire lezioni presso la **FC 45**, di via Monginevro 27/b, su argomenti che vanno dall'omeopatia alla nutrizione, ad accorgimenti igienico sanitari delle diverse fasi della vita. Nel mese di luglio è stata ristrutturata la saletta dedicata agli incontri: ora l'atmosfera è pure "riscaldata" dagli arredi nelle tinte del legno, messi in risalto dalle pareti color sabbia e lilla. Varie sedute accoglieranno i prossimi ascoltatori che potranno interagire con le simpatiche farmaciste e con i relatori esperti nei vari settori.

Kelémata

NATURA SCIENZA BELLEZZA

PURI DISTILLATI DI PIANTE OFFICINALI

Per Capelli forti e sani

Dall'esperienza dei **Laboratori Farmaceutici Kelémata** nella coltivazione e nell'impiego delle piante officinali, nascono i nuovi trattamenti che **attingono dalla natura le sostanze più attive** per nutrire, ristrutturare e rinforzare il cuoio capelluto.

Una linea completa di **Shampoo, Balsami e Trattamenti specifici** per prendersi cura di ogni tipo di capelli in modo naturale ed efficace.

SEMI DI LINO
RISTRUTTURANTE



KARITE'
RIGENERANTE



FIORDALISO
FORTIFICANTE



Interventi di minore entità, che hanno comunque conferito un netto miglioramento dell'area vendita, hanno riguardato le seguenti farmacie:

La **FC 20** (foto 6), via Ivrea 47, ora gode di un *layout* espositivo più razionale e più accessibile per il libero servizio; l'area cosmesi, completa di banco per le dimostrazioni e promozioni, è sottolineata da illuminazione a retro scaffale, così come si è provveduto a illuminare maggiormente il banco prescrizioni; una zona è dedicata alle promozioni stagionali, per comunicare all'utenza le offerte e le possibilità di risparmio che bimestralmente l'Azienda mette a disposizione dei clienti.



La **FC 42** (foto 7) si trova nel centro di Torino, nell'elegante stabile di via XX settembre 5: con una rinnovata tinteggiatura alle pareti e agli scaffali nei toni del grigio e del sabbia, appare in tutta la sua nuova luminosità, che fa risaltare tutte le referenze esposte a libero servizio e non. L'ambiente interno offre un esempio di fusione tra eleganza e sobrietà, in armonia con le caratteristiche della splendida piazza Paleocapa sulla quale la farmacia si affaccia, non disgiunta da un tocco di equilibrata modernità. Per permettere ai turisti e alla clientela dei numerosi alberghi della zona di reperire facilmente, in orario notturno o nei giorni di chiusura della farmacia, prodotti di parafarmaco (medicazione, articoli per l'igiene intima, del corpo e orale, articoli di comune uso in puericultura quali succhietti, tettarelle, biberon), in una delle vetrine che insistono sulla via XX Settembre è stato inserito un distributore automatico che può accogliere anche diversi tipi

di profilattici e 18 referenze di parafarmaco, distributore ideato per soddisfare le necessità urgenti e improvvise di chi si trova fuori casa.

La **FC 22**, via Exilles 47, presenta nuovi reparti a libero servizio e una rinnovata illuminazione del reparto cosmesi, che comprende linee di assoluta eccellenza. Una attenzione particolare è stata dedicata al servizio Cup, che, grazie alla nuova postazione, risulta facilmente visibile e accessibile.

In borgata Parella la **FC 10**, via Asinari di Bernezzo 134, è frequentata dalla clientela del quartiere

che si estende da corso Telesio a via Sostegno. Anche in questa farmacia l'inserimento di una nuova parete retroilluminata ha permesso di organizzare meglio l'esposizione del parafarmaco, permettendo una più facile individuazione dei reparti.

Sempre in borgata Parella, nelle vicinanze della stazione della Metro di piazza Massaua, la **FC 24**, via Bellardi 3, mette a disposizione della clientela l'esperienza più che decennale e la preparazione approfondita delle farmaciste nell'ambito della fitoterapia, che ora gode di un ampio reparto sottolineato da elementi luminosi e valorizzato da un'esposizione chiara e immediatamente fruibile.

L'impegno e il lavoro febbrile dei tanti che hanno concorso alla realizzazione dei miglioramenti illustrati è ripagato dalla bellezza del risultato, ma soprattutto dalla soddisfazione della clientela che viene agevolata nella fruizione del servizio e dalla percezione di migliore accoglienza, che anche le strutture contribuiscono a dare: venite numerosi a verificare di persona!

Le novità non si fermano qui: nel prossimo numero della rivista (il n° 6 di novembre-dicembre 2011) si relazionerà su quanto si sta realizzando per la FC 29 di via Orvieto 10/a.

Nell'anno di ricorrenza dei 150 anni dell'Unità d'Italia, in relazione al flusso di persone collegate alle manifestazioni culturali e ai raduni militari disposti per l'occasione, Farmacie Comunali Torino S.p.A. ha voluto presentare un'immagine delle farmacie comunali di Torino consona all'importanza storica dell'avvenimento e in accordo alla rilevante attenzione che la Città a esso ha dedicato.



Il ferro che non pesa!

Ferrotone® è l'innovativo integratore di ferro che si presenta come acqua da bere. Risulta **altamente assimilabile**, perchè si tratta di un'acqua naturalmente ricca di ferro, prelevata direttamente alla sorgente di Trefriw Wells, nel Galles.

Naturale al 100% e privo di ingredienti aggiuntivi, **Ferrotone®** è utile per integrare le carenze alimentari o gli aumentati fabbisogni di ferro derivanti da particolari condizioni fisiologiche.



- 100% pura acqua di sorgente
- Altamente assimilabile
- Ottimamente tollerato
- Clinicamente testato

Una bustina di Ferrotone contiene la quantità di ferro equivalente a quella contenuta in 3,63 kg di broccoli.



ANTIBIOTICORESISTENZA

Gli antibiotici: un bene prezioso da usare soltanto quando serve

a cura di **Elisabetta Farina**

Una delle più grandi scoperte del XX secolo, quella degli antibiotici, rischia di essere vanificata dall'uso scorretto che ne viene fatto.

Da quando sono stati scoperti gli antibiotici, come armi per combattere le cause delle infezioni, stiamo assistendo alla controffensiva che i batteri hanno preparato per difendersi dall'attacco degli antibiotici. Questa guerra che i batteri fanno agli antibiotici è l'**antibioticoresistenza**. Per difendersi da questi farmaci i batteri hanno utilizzato la strategia evolutiva propria delle specie viventi che li mette in grado di distruggere gli antibiotici o di trovare vie di fuga dalla loro azione. L'eccessivo e non appropriato utilizzo di antibiotici favorisce l'antibioticoresistenza. Ed è proprio in Italia che si registra uno dei più alti tassi di antibioticoresistenza tra tutti i paesi europei.

L'uso eccessivo e inappropriato degli antibiotici, insieme alla straordinaria versatilità genetica dei microrganismi, sta mettendo a rischio la loro efficacia nel controllo delle infezioni batteriche. Per questo la comunità scientifica internazionale e istituzioni quali l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) e il *Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie* (European Centre for Disease Prevention and Control - Ecdc) sono concordi nel sostenere la necessità di contrastare questo fenomeno tramite l'educazione a un corretto utilizzo (mirato, razionale

e parsimonioso) degli antibiotici attualmente a disposizione, vista l'impossibilità di contrastare la capacità evolutiva dei batteri. Alcuni germi patogeni

importanti hanno già sviluppato livelli di antibioticoresistenza che arrivano quasi al 100%. Un esempio di questo fenomeno è anche il nuovo "superbatterio" NDM-1 (New Delhi Metallo-beta-lactamase-1) che ha fatto la sua comparsa anche in Europa. L'Agenzia Italiana del Farmaco, inoltre, ha condotto una analisi approfondita sull'impiego di questa classe di farmaci attraverso uno studio dedicato che ha evidenziato l'eccesso di spesa legato a inappropriata di consumi e costi che stima in 413 milioni di Euro l'eccesso di spesa evitabile legato a consumi e costi non appropriati degli antibiotici.

Dal 1998 la Commissione Europea ha emanato diverse raccomandazioni, scaturite nella proposta del Centro Europeo per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie di istituire la *Giornata Europea degli Antibiotici*, finalizzata a diffondere nella collettività la consapevolezza della necessità di usare in modo appropriato gli antibiotici e di eliminarne l'uso scorretto in modo da diminuire il fenomeno dell'antibioticoresistenza.

La *Giornata Europea degli Antibiotici* viene celebrata ogni anno il **18 novembre**, in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Cose da sapere

Non in caso di raffreddore e influenza

Raffreddore e influenza sono malattie virali, non batteriche. Gli antibiotici, quindi, che possono curare solo le infezioni batteriche, sono inutili nei casi di raffreddore e influenza.

Solo con la prescrizione medica

Il medico, in base ai sintomi presenti e alla sua esperienza, valuta se è necessario prescrivere l'antibiotico e identifica quello giusto.

Per il tempo e nelle dosi indicate

Gli antibiotici funzionano solo se sono presi nelle dosi giuste e nei tempi stabiliti. Questo contribuisce anche a minimizzare il rischio di effetti collaterali e dell'insorgenza di antibiotico-resistenza.

Informazioni

Se volete ulteriori informazioni e ricevere consigli e suggerimenti, oltre a rivolgervi al vostro farmacista di fiducia, potete contattare il numero verde dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) 800.571.661 e visitare il sito dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) www.antibioticoresponsabile.it.



Thank You·Derm®

You Derm crema gel protegge da brufoli di natura acneica, punti neri, pelli grasse e impure, grazie all'azione del TIAB System, un complesso di ioni d'argento e biossido di titanio.



YOU·DERM. FIDATI DELLA TUA PELLE.

È un Dispositivo Medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 20/4/2011



A. MENARINI
Divisione e&e



La gestione della quotidianità

Uno slalom tra lavoro, famiglia e hobby

Patrizia Cane

psicologa, Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva dell'Asl To4 – Chivasso e Centro Medico Psicologico Torinese
Via Napione, 15 - Torino - e-mail: patriziacane@libero.it

È ormai da parecchi anni che la struttura e l'organizzazione delle famiglie è cambiata sostanzialmente rispetto a come esse si presentavano e funzionavano nei decenni passati: la situazione economico-finanziaria, le nuove tipologie di famiglie esistenti e una nuova visione della figura e del ruolo della donna, hanno fatto sì che la vita della maggior parte di noi si articoli tra lavoro, famiglia, figli, casa, hobby, interessi culturali, ecc.

Un tempo nella famiglia classica vi erano l'uomo, che lavorava e si preoccupava di apportare al nucleo il sostentamento necessario, la donna, che nella maggioranza dei casi si occupava delle faccende domestiche e dell'eventuale prole, e i figli, il cui compito principale era quello di andare a scuola. Oggi, invece, sia l'uomo che la donna si occupano paritariamente di una professione, della gestione economica e organizzativa della casa, della famiglia e dei figli, "saltellando" da un'attività all'altra come meglio possono e gestendo il tutto con una "mente multitasking".

Spesso, quando la mattina si esce di casa per affrontare la giornata lavorativa, dopo essersi già occupati della "preparazione mattutina" (sveglia e vestizione dei figli, colazione e riassetto cucina, ricerca di libri vari che al momento di entrare nello zaino spariscono sempre...), si sono già programmate altre attività che durante il giorno verranno affrontate (panni da portare in lavanderia, spesa per la cena, bollettini da pagare, ecc.), senza dimenticare di preparare il borsone per l'attività sportiva dei figli (che saranno poi da accompagnare e recuperare da qualche parte) e di far partire la lavatrice in tempo utile affinché i panni lavati possano essere stesi al rientro. E magari qualcuno riesce anche ad aggiungere un'ora di palestra. Questo, come è facilmente immaginabile e comprensibile, è sicuramente molto pesante e oneroso: comporta un dispendio di energie fisiche e mentali non indifferenti, oltre che richiede una notevole flessibilità e disponibilità personale. È veramente molto difficile e costoso rimanere attivi ed efficienti per tante ore al giorno, per periodi lunghi e prolungati.

Se pensiamo al "fare uno sforzo", fisico o mentale, pensiamo a una concentrazione di impegno e di resa, ma in un periodo limitato nel tempo. È un po' come quando, prima degli esami di maturità, si passano le ultime settimane chini sui libri a ripassare (o studiare) e ci si dice: "Dai, fai quest'ultimo sforzo!". È una situazione accettabile perché sappiamo che da lì a pochi giorni ci aspetta invece un'intera estate di vacanza e di ozio, momento in cui si avrà modo di recuperare le energie impiegate.

Nella vita normale, invece, questa situazione continuerà per parecchio tempo, verosimilmente anni. Questo vuol dire che il nostro fisico e la nostra mente sono sottoposti a un notevole sforzo prolungato, che metterà a dura prova la nostra resistenza, sfociando magari in sintomi inaspettati (irritabilità, stanchezza mentale, anedonia, apatia, intolleranza, ecc.).

Glossario

L'anedonia è una perdita di interesse o di piacere; si manifesta come mancanza di interesse nelle attività ricreative, incapacità di sviluppare rapporti stretti con le altre persone e mancanza di interesse per l'attività sessuale.

L'apatia è una mancanza di energia con un'apparente assenza di interesse per quelle che sono le consuete attività quotidiane (ad esempio trascurare l'abbigliamento e l'igiene personale) e una grande difficoltà nel portare avanti le attività lavorative, scolastiche o domestiche.

Talora si aggiunge poi un sentimento di colpa per non riuscire a essere ottimamente efficaci in tutte le attività intraprese o perché inevitabilmente se ne tralasciano altre. Può accadere, ad esempio, che un uomo, brillantemente impegnato nella propria carriera professionale e che trascorre in ufficio la maggior parte delle ore diurne, si senta in colpa perché la moglie ha acquistato e montato

Multivita[®]MIX

Multivitaminico-Multiminerale

novità
adulti e
ragazzi

L'innovazione nel multivitaminico!



100% RDA
**FORMULA COMPLETA
E BILANCIATA**
1 compressa die



CESSIONE PROGRAMMATA

- **3 STRATI** per impedire le interazioni tra gli attivi
- **3 TEMPI** di cessione diversi per favorire l'assorbimento selettivo

OTTIMO gusto limone
RAPIDO SCIoglimento
SENZA ZUCCHERI

MONTEFARMACO OTC
Si prende cura del tuo benessere

da sola uno di quei famosi mobili in kit; o che una donna, affaccendata tra lavoro, figli e pulizie di casa, si viva come una cattiva madre perché una volta alla settimana va dalla parrucchiera, lasciando i figli dalla nonna o dalla zia (che magari invece non aspettano altro che passare qualche ora con loro). Spesso sono infatti ancora attivi i condizionamenti di una mentalità legata a qualche decennio fa, secondo cui c'era una precisa e rigida spartizione dei ruoli e dei compiti, la cui trasgressione causava colpa e vergogna.

È invece utile e consigliabile che le nuove coppie e famiglie si abituino a collaborare e condividere le varie mansioni e attività familiari, concertando insieme scelte e programmi, pianificando il tutto in modo consapevole e accettabile per entrambi. La condivisione di obiettivi singoli o familiari, il rispetto dell'altro e delle sue opinioni, la valutazione delle varie possibilità, sono una delle strade maestre per poter affrontare la molteplicità di compiti a cui siamo chiamati. Senza dimenticare uno strumento indispensabile per tutto ciò, quale la *comunicazione*. Purtroppo, proprio per la frenesia e i troppi impegni, si è un po' persa di vista tale nostra facoltà, che se eseguita con gentilezza, cortesia, educazione e vera voglia di scambio comunicativo, può risultare efficace, chiarificatrice e avvicinante.

Detto ciò, è fondamentale che ciascuno esamini a fondo i propri reali desideri e volontà, gli obiettivi a breve/medio/lungo termine che vuol raggiungere e le aspettative che ha da sé e dagli altri. Tale sincerità e onestà con se stessi sono indispensabili per evitare di vivere una vita non propria, di aver assorbito su di sé le proiezioni di altri, avendo fatto propri disegni e desideri di chi ci sta attorno. Talora può capitare di aver inseguito un certo ideale o un certo obiettivo a lungo, per poi rendersi conto che in realtà lo si faceva solo per soddisfare i sogni di un genitore,

di un amico o di un partner, ma che non corrispondeva invece alle proprie reali ambizioni. In tal caso, però, si possono aver sprecato tempo ed energia, ormai irrecuperabili.

E la presa di coscienza può suscitare reazioni di rabbia e risentimento, verso sé e gli altri, anche violenti. Meglio onestà e chiarezza, nonché coraggio delle proprie posizioni. Così come è vero che, talvolta, si è obbligati a scelte diverse da quelle che vorremmo, perché magari obbligati da scadenze impellenti, da impegni professionali inderogabili o da chissà quali altre circostanze.

È dunque necessario essere clementi con noi stessi, comprensivi e indulgenti, non pretendendo di assolvere nel migliore dei modi a tutti quei compiti, attività e ruoli, che la vita e la società odierna ci richiede. Sarebbe auspicabile riuscire a guardare noi stessi con benevolenza e tolleranza, ammettendo che non si potrà realizzare tutto ciò che si vorrebbe e che, anzi, qualche azione, attività o progetto, non seguirà il corso che avevamo previsto.

Diversamente da quanto alcuni potrebbero pensare, ciò è utile anche come insegnamento ai nostri figli, i quali potranno avere l'esempio di una persona che tollera la frustrazione, che non si pone a modello perfetto (quindi irraggiungibile), ma che accetta i limiti del proprio essere, cercando il miglior compromesso fattibile. Dovremmo rivolgere dunque a noi quella amorevolezza che caratterizza il sentimento affettuoso e protettivo di un genitore, che si prende cura del proprio figlio, aiutandolo ad affrontare e superare i vari compiti di crescita che gli si pongono lungo il cammino, senza per questo pretendere che precorra i tempi o si ponga degli obiettivi irraggiungibili.

Ciò vuol dire anche che è utile e indispensabile concedersi degli spazi e dei momenti per sé, per prendersi cura del proprio corpo e della propria psiche, concedendosi momenti di svago e piacere, occasioni di riposo e qualsiasi cosa possa essere funzionale a "staccare la spina".

Tenendo presente che questo non solo gioverà a noi stessi, ma anche a tutti quelli che ci stanno intorno, verso i quali avremo meno nervosismo e intolleranza, ma maggior disponibilità e apertura, potendo così tutti insieme fruire del piacere di stare insieme, vivendo attimi unici e preziosi.



PERCHÉ DEVI SPENDERE DI PIÙ?

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

**CHIEDI MYLAN
AL TUO FARMACISTA.**



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



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

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

Di Mylan ti puoi fidare.

www.mylan.it

 **Mylan**
your life



Il metodo della complessità in Medicina omeopatica

Davide Casalini

medico e omeopata (www.omphalon.it)

Quando Samuel Hahnemann decise di affrontare in modo scientifico quelle che erano state le sue intuizioni sulla legge dei simili e sull'importanza di una terapia che fosse necessariamente individuale, forse non si rese conto immediatamente del livello di complessità e della quantità di dati che sarebbero scaturiti da tale ricerca.

Hahnemann, che conosceva approfonditamente tutti i 90 rimedi e i loro oltre 1000 sintomi pubblicati nella celebre *Materia Medica Pura*, nel tentativo di trasmettere questo grande sapere ai suoi seguaci e di facilitarne la comprensione, teorizzò una sistematizzazione metodologica che distinguesse i rimedi in tre grandi categorie chiamate "miasmi".

Tale struttura metodologica permise all'omeopatia del 1800 di conoscere il suo periodo aureo e di massima diffusione: i grandi medici omeopati di quel periodo arrivarono a raccogliere dati sperimentali clinici su quasi 1000 rimedi e tale mole di dati era supportata dalla professionalità e dalla serietà garantita dalla supervisione di ottime scuole di omeopatia.

L'avvento dell'era dei computer e l'ingegno di G. Vithoulkas ha permesso negli anni 80 una svolta epocale.

Finalmente la Medicina Omeopatica si è riappropriata dello studio minuzioso e approfondito di quelli chiamati Piccoli Rimedi, ma che altro non erano che i ben noti e sperimentati rimedi del 1800.

Come accennato, l'origine di questa rivoluzione è frutto dell'innovazione data dal software nello studio e nell'analisi dei grandi numeri. Grazie infatti a programmi specifici, alla digitalizzazione delle materie mediche e dei repertori, milioni di dati e sintomi possono essere confrontati in tempi brevi lasciando alle macchine il lungo e noioso lavoro compilativo, e permettendo al medico omeopata di approfondire e meglio dettagliare la sua ricerca scientifica. Come accadde ad Hahnemann allora, rimane oggi la spinta e il desiderio di indagine sulle caratteristiche metodologiche che rendono la Medicina Omeopatica così alternativa e allo stesso tempo così moderna. Si ripropongono così le domande: cosa rende quel rimedio così caratteristico, quale è la vera similitudine tra questo rimedio e quel determinato paziente guarito dalla sua emicrania, cosa accomuna e come si possono raggruppare certi rimedi?

Il metodo della Complessità

Il termine venne introdotto 20 anni or sono dallo studio e dall'esperienza clinica del dottor Massimo Mangialavori, che sulla scia di Vithoulkas, ne approfondì e ampliò le ricerche gettando le basi di una solida metodologia. Come indica il termine, si tratta di riconsiderare il sistema-rimedio come un vero modello antropologico nella sua complessità. Questo significa studiare ogni rimedio come la descrizione di un vissuto specifico e caratteristico: partendo dalla lista dei sintomi, spesso interminabile, arricchita dai racconti dei pazienti che realmente e profondamente hanno trovato beneficio dalla cura per lungo tempo con lo stesso rimedio, si può cercare di definire quali sono i Gruppi Coerenti di Sintomi che identificano quello specifico rimedio e come questi si organizzano in modo dinamico in Temi Fondanti.

Con l'ausilio dei software si possono così raggruppare i sintomi secondo piani di coerenza: analogamente a come avviene in altri ambiti di ricerca scientifica come la fisica, la cibernetica e la psicanalisi, si è in grado di ipotizzare quali siano i nodi, o Temi, che caratterizzano la struttura del sistema umano in analisi e, in modo ancora più specifico, si può provare a capire quali dinamiche si muovono tra i vari Temi. Il vantaggio dell'omeopatia è che la conferma, gli approfondimenti o le eventuali correzioni vengono direttamente raccolte dal relato dei pazienti che hanno tratto beneficio dalla terapia. Il concetto coerente di calore in un policresto come *Sulphur*, con oltre 15 mila sintomi conosciuti, risulta così connesso con tematiche quali il bruciore superficiale, la necessità di espellere deiezioni e eliminare scorie, il timore di non essere all'altezza e il desiderio di mostrarsi "fumosamente" sicuri. Un tale modello antropologico permette anche di ipotizzare con precisione quali saranno i punti di "rottura" del sistema di fronte ai quali si mostrerà il quadro clinico ben noto in letteratura: il sentirsi smascherato e messo a nudo di fronte alla propria insicurezza scompenserà il sistema rimedio-paziente *Sulphur* tanto da far comparire invalidanti e anti-estetici eczemi o psoriasi, o mostrare un lato ansioso ipochondriaco francamente sconosciuto fino a quel momento. Il continuo confronto con l'esperienza clinica permette anche in questo caso di non incorrere in banali e superficiali stereotipi: il tema dell'insicurezza è comune all'80% della popolazione. Quello che è importante e caratteristico è

NUOVO
beccuccio

Kukident



**Tenuta
sigillo e comfort
più facile
applicazione**



Kukident, una delle creme adesive più vendute in Italia, diventa **Complete**. Il suo **nuovo beccuccio** di precisione ti consente una migliore applicazione.

La sua formula ti dà una **Tenuta** forte per tutto il giorno, **Sigilla** contro le infiltrazioni di cibo e migliora il **Comfort** tra le gengive e la protesi dentale. Puoi così smettere di pensare alla dentiera e goderti la tua vita al meglio!

È un dispositivo CE. Leggere attentamente l'etichetta.

il modo di affrontarlo del modello antropologico *Sulphur*: il sistema pare faccia di tutto per mostrarsi energico e splendente, costantemente surriscaldato, come a nascondere in qualche modo un lato debole ritenuto vergognoso. Con questo metodo di indagine si possono differenziare nella sostanza quei rimedi che apparentemente sembrano essere simili o al contrario ricercare rimedi che si comportano in modo profondamente analogo condividendo almeno alcuni dei Temi fondamentali. Nel primo caso risulterà impossibile confondere *sulphur* con *pulsatilla* o *calcareia carbonica* non soltanto perché presentano tre insicurezze diverse, ma soprattutto perché le modalità di compenso e le strategie per farvi fronte appartengono a mondi antropologicamente agli antipodi: e senza infierire sulla "teoria della cipolla", è consenso unanime nel mondo scientifico che le basi strutturanti di un sistema non si possono modificare, ma al massimo, come avviene per la Medicina Omeopatica, si può cercare di ottimizzarne le risorse per creare nuove dinamiche e strategie tra le parti. La seconda conseguenza di questo metodo, ovvero la

ricerca di gruppi di rimedi simili per struttura, ha una notevole implicazione terapeutica: se *sulphur* può essere considerato il capostipite, o l'archetipo come dicono altri colleghi, di una struttura ben precisa e definita, la ricerca ci può portare a scoprire che esistono almeno altri 20 rimedi a esso collegati non soltanto per Gruppi Coerenti di Sintomi, ma anche per composizione biochimica, uso nella tradizione o mitologia. Si vengono a definire le Famiglie di Rimedi omeopatici. Arriveremo a poter disporre di una gamma di rimedi, e quindi di modelli antropologici, che spaziano da *petroleum* (sperimentato dallo stesso Hahnemann) e *tabacum*, fino ad arrivare a *chromium* e *palladium* passando per gli innumerevoli sali di Zolfo. In questo modo quando il medico omeopata si trova di fronte a un paziente con una grave patologia cronica, che mostri gli aspetti fondanti di *sulphur*, dovendo essere il più chirurgico e specifico possibile nello stimolare per similitudine un sistema seriamente compromesso, potrà avvalersi di una più vasta gamma di rimedi basandosi sulle fini differenze sintomatologiche.

(Fine prima parte)

redazionali

Terza età: l'importanza dell'igiene orale

Tra gli anziani spesso si riscontra una minor attenzione alla cura del proprio corpo, anche in campo odontoiatrico. L'insufficiente igiene orale determina però lo sviluppo di batteri e micro-organismi nocivi alla salute della bocca perché possono provocare, tra le altre cose, gonfiore, sanguinamento e malattie gengivali. Per i portatori di protesi dentali vi sono prodotti che aiutano a prendersi cura della salute del cavo orale quali le compresse pulenti, i collutori specifici per portatori di dentiera e la crema adesiva. In particolare, quest'ultima forma uno strato sigillante tra la gengiva e la protesi garantendo un contatto ottimale tra le due strutture. L'adesivo ideale deve assicurare una tenuta a lunga durata, l'eliminazione di eventuali irritazioni e una masticazione naturale.



Zerinol Gola: doppio effetto, doppio beneficio

Al rientro dalle vacanze, gli sbalzi di temperatura e le prime improvvise rinfrescate possono essere all'origine di fastidiosi mal di gola che rendono ancora più difficile riprendere il ritmo del lavoro. **Zerinol Gola** è il nuovo prodotto della famiglia Zerinol indicato per combattere efficacemente il mal di gola. **Zerinol Gola** è il primo rimedio in pastiglie ad avere doppio effetto, anestetico e antinfiammatorio. Recenti studi clinici hanno dimostrato che il suo efficace principio attivo "ambroxol" spegne rapidamente il dolore (anestetico) e, al contempo, combatte l'infiammazione (antinfiammatorio). **Zerinol Gola**: doppio effetto, doppio beneficio. **Zerinol**

Gola è senza zucchero e in confezioni da 20 pastiglie. Non richiede prescrizione medica.

Bioscalin® per capelli forti, sani e "in forma"

Durante il periodo estivo sole, mare, cloro, vento e sabbia indeboliscono la struttura dei capelli che giungono così in autunno particolarmente "provati", secchi e sfibrati. In più, nel periodo autunnale, diversi fattori (stress, dieta disordinata, fumo, smog ecc.) possono compromettere la sopravvivenza del capello. Per riscoprire una chioma forte, sana e bella, pronta ad affrontare la stagione più fredda, la risposta più valida è **Bioscalin® con CronoBiogenina®** l'integratore alimentare che, agendo dall'interno, favorisce il regolare ciclo di formazione, caduta e ricrescita dei capelli. Adatto a uomini e donne di ogni età, **Bioscalin® con CronoBiogenina®** è consigliato nei casi di caduta temporanea ed eccessiva, particolarmente frequente durante i cambi di stagione, o quando i capelli appaiono opachi, sottili, diradati.





HERBAL COSMETICS
FROM SWITZERLAND

NUOVO

Naturalmente – bellezza anche dall'interno

La prima capsula vitalità alle
erbe svizzere RAUSCH



**DUO
active**



Voglia di ...

- capelli robusti e voluminosi
- pelle soda ed elastica
- unghie forti e sani
- vitalità e benessere



1 capsula di olio e
1 capsula di erbe al giorno

Completamento ideale dall'interno con la cura alle erbe per corpo e capelli RAUSCH

Le virtù delle erbe – effetto percepibile

NUMERO VERDE
800-131728
solo da rete fissa



Il Trucco in 10 minuti

Pochi gesti per non rinunciare al piacere del make-up quotidiano

Francesca Lo Curto

consulente Cosmesi

È arrivato settembre e le vacanze stanno gradualmente terminando per tutti. Sul nostro viso abbiamo ancora un po' della doratura regalata dal sole, mentre il riposo delle vacanze ci ha illuminato e defaticato lo sguardo.



matita occhi
marrone o nera,
mascara nero, pennellone
per cipria, pennellino piatto
per ombretto, pennello da fard.

Preparazione

Innanzitutto eseguiamo un'accurata detersione adatta al proprio tipo di pelle (non dimentichiamo il tonico che prepara la pelle all'idratazione).

Applichiamo in seguito la **crema idratante** che svolgerà l'importante compito di ricevere e mantenere il trucco: è quindi essenziale che sia adatta alle diverse tipologie di pelle per evitare l'anti-estetico effetto "trucco che cola".

Quindi, se abbiamo una pelle secca, sceglieremo una crema più nutriente e morbida, ma se siamo davanti a una pelle mista assicuriamoci che il nostro idratante abbia una formulazione priva di oli per controllare la lucidità.

I passaggi del trucco

- Dopo avere asciugato l'idratante con una velina, con il **correttore** correggiamo le occhiaie o borse sotto gli occhi e copriamo eventuali rossori o imperfezioni (consiglio plus: dare una passata di correttore anche sotto l'arcata sopracciliare: creeremo un bellissimo punto luce). Appliciamolo con leggeri movimenti, senza strofinare e picchiettando leggermente con le dita per farlo aderire meglio alla pelle.

Il correttore è molto importante: può essere acquistato fluido oppure in stick, quest'ultimo estremamente morbido e con un'ottima coprenza. Il trucco dermocosmetico presente in farmacia li annovera entrambi; l'essenziale è che sia di un colore beige medio, mai più scuro del fondotinta.



Ma la normale routine è ripresa e presto tutti gli effetti collaterali saranno visibili sulla nostra pelle: colorito spento, occhiaie, borse, rossori, imperfezioni faranno capolino.

Per rendere meno visibili e coprire questi piccoli difetti, e in più regalarci un'aria luminosa e salutare, il make up ci da certamente un grande aiuto. Il tempo è sempre tiranno, alla mattina si hanno tantissimi impegni: figli, colazione, lavoro, sistemare la casa; ed è per questo che molte donne decidono di rinunciare al trucco completamente, pensando di non riuscire a trovare il tempo necessario.

Invece, in soli 10 minuti è possibile effettuare un make up completo, ma soprattutto luminoso; servono pochi gesti e prodotti mirati: fondotinta fluido, cipria compatta o in polvere, fard color pesca, ombretto luminoso,

Bruciore di stomaco occasionale?



GAVISCON®

**PUOI SENTIRE
LA DIFFERENZA!**

NOVITÀ



- Passiamo al **fondotinta**: per un trucco naturale e fresco è meglio utilizzare un fondotinta fluido e leggero, il più possibile uguale all'incarnato del viso. Quando lo acquistate provatelo nell'incavo tra guancia e collo: se si uniforma e non si nota è il vostro colore giusto. Per stenderlo si può utilizzare una spugnetta in lattice (lavarla e sostituirla spesso perché trattiene germi e batteri) oppure anche le dita, partendo



dal centro del viso e poi tirandolo in modo uniforme fino alla base del collo sfumando molto bene i contorni.

- Dopo aver steso il fondotinta lo fissiamo con una spolverata di **cipria** compatta o in polvere utilizzando l'apposito pennellone; la cipria deve essere di un tono più chiaro del fondo perché tende a scurirsi con il passare delle ore.
- Con la **matita** marrone o nera tracciamo una riga non troppo spessa sulla palpebra superiore, terminando con

Consulenza cosmesi

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

Presenze Francesca Lo Curto

Settembre	F.C.	Indirizzo	
venerdì	2	9	c.so Sebastopoli 272
sabato	3	23	via G. Reni 155
martedì	6	38	via Vandalino 9/11
mercoledì	7	22	via C. Capelli 47
venerdì	9	5	via Rieti 55
sabato	10	7	c.so Trapani 150
martedì	13	4	via Oropa 69
mercoledì	14	36	via Filadelfia 142
venerdì	16	24	via L. Bellardi 3
sabato	17	21	c.so Belgio 151
martedì	20	25	c/o FF.SS.Porta Nuova
mercoledì	21	37	c.so G. Agnelli 56
venerdì	23	45	via Monginevro 27/b
sabato	24	8	c.so Traiano 22/e
martedì	27	42	via XX Settembre 5
mercoledì	28	44	via L. Cibrario 72
venerdì	30	46	p.zza Bozzolo 11

Ottobre	F.C.	Indirizzo	
sabato	1	22	via C. Capelli 47
martedì	4	38	via Vandalino 9/11
mercoledì	5	24	via L. Bellardi 3
martedì	11	25	c/o FF.SS.Porta Nuova
mercoledì	12	44	via L. Cibrario 72
venerdì	14	4	via Oropa 69
sabato	15	5	via Rieti 55
martedì	18	24	via L. Bellardi 3
mercoledì	19	21	c.so Belgio 151
venerdì	21	45	via Monginevro 27/b
sabato	22	7	c.so Trapani 150
martedì	25	42	via XX Settembre 5
mercoledì	26	8	c.so Traiano 22/e



*Basta
grattacapi!*

Autorizzazione del 4/11/2010



TRATTAMENTI COMPLETI PER COMBATTERE I PIDOCCHI

chiedi consiglio al tuo Farmacista di fiducia
oppure visita il sito www.ilpidocchio.it per ulteriori informazioni.

indicato per gli adulti
e i bambini a partire dai
6 mesi di età

una piccolissima coda di un millimetro o due che poi sfumeremo.

- Prendiamo l'**ombretto**, il cui colore dovrà essere nei toni del beige per risultare più naturale e neutro in quanto il suo ruolo è quello di creare luce agli occhi. Con il pennellino piatto applicarlo su tutta la palpebra mobile, sfumando anche leggermente la matita con un movimento che parta dall'interno dell'occhio verso l'esterno creando in questo modo una leggera ombreggiatura.
- Terminare il trucco degli occhi con l'applicazione del **mascara**: dal basso verso l'alto, spostando lo scovolino verso l'esterno al fine di ottenere di più l'effetto occhio allungato. Se riuscite, applicate il mascara anche sulle ciglia della palpebra inferiore: regala un effetto naturale, ma allo stesso tempo sofisticato.
- Applicare il **fard** color pesca sulle guance con piccoli movimenti rotatori, partendo dall'altezza

nasolabiale e andando verso lo zigomo utilizzando, ovviamente, l'apposito pennello.

- Infine il **gloss** o un **rossetto** morbido nei toni neutri o vicini al colore del fard, da tenere in borsetta per poterlo poi riapplicare nel corso della giornata.
- Un'ultima spolverata di **cipria** e un controllo per correggere eventuali sbavature e il trucco è fatto!

Questo make up è veramente molto veloce e non richiede una grande manualità; quando abbiamo un po' più di tempo, oppure per un'occasione particolare si può aggiungere un'altro ombretto più scuro per sfumare ulteriormente gli occhi e renderli più grandi.

In più, con l'aiuto di un pennellino da eye liner possiamo tracciare una riga sottile dello stesso ombretto più scuro per contornare l'occhio, senza appesantirlo, ma rendendolo più misterioso e seducente.

Due volte alla settimana effettuare sempre uno scrub e una maschera di pulizia. Questi due prodotti e passaggi, come abbiamo già detto più volte, sono essenziali per levigare e illuminare la pelle del viso.

redazionali

Omega 3 AC, gli acidi grassi insostituibili per la salute

I benefici effetti degli acidi grassi Omega 3 sono stati scoperti studiando le popolazioni eschimesi che presentano una scarsa incidenza di malattie cardiovascolari. Tale differenza è principalmente dovuta al consumo di pesce azzurro, salmone e merluzzo, alimenti molto ricchi di questi acidi grassi polinsaturi. Gli Omega 3 non possono essere sintetizzati dall'organismo umano e pertanto devono essere assunti con gli alimenti. Oggi, dietologi e nutrizionisti suggeriscono di integrare la dieta quotidiana con almeno 1 grammo di Omega 3. **Omega 3 AC** è un integratore che garantisce una alta concentrazione di Omega 3: ben 750 mg per perla, di cui 426 mg di EPA e 219 mg di DHA. Inoltre, contiene anche un elevato dosaggio di vitamina E, che conferisce un'importante azione antiossidante.



ImmunoMix, i prodotti che fortificano le tue naturali difese

Le formulazioni di **ImmunoMix opercoli adulti** e **ImmunoMix sciroppo bambini biologico** sono caratterizzate dall'associazione di Echina2-LMF, l'esclusivo estratto multifrazione di *Echinacea pallida* radice, con Propol2 EMF estratto liofilizzato multifrazione di Propoli. Questa sinergia permette ai due prodotti di svolgere un'azione a favore delle fisiologiche difese di adulti e bambini. ImmunoMix è particolarmente utile:

- ai cambi di stagione;
 - nei periodi di forte stress;
 - all'arrivo della stagione invernale.
- Leggere attentamente le avvertenze.



Defence Hair per la salute e la bellezza dei capelli

I capelli e il loro aspetto hanno una duplice valenza: estetica e psicologica. Una persona con una chioma folta e luminosa è, anzitutto, sana e la sua salute si traduce in bellezza esteriore e in benessere psico-fisico. Al contrario, capelli fragili, spenti e opachi, con tendenza alla caduta e al diradamento, cuoio capelluto irritato e disturbi come la forfora, rispecchiano uno stato di malessere. Per rispondere alle esigenze di bellezza e salute dei capelli e del cuoio capelluto, dai Laboratori BioNike nasce **Defence Hair**, una linea di prodotti **nickel tested, senza profumo** (in alcuni casi espressamente indicati sono presenti fragranze, rigorosamente selezionate, prive di allergeni), **senza conservanti e senza glutine**, composta da varie tipologie di shampoo, maschere e lozioni specifiche per il singolo problema.





informazioni dalle aziende

FARMACUM

Ogni anno con l'inizio delle scuole si ripresenta il problema dei pidocchi.

Una volta, per debellare l'infestazione, si utilizzavano i cosiddetti "rimedi della nonna": interventi drastici ma raramente efficaci che dimostravano come il fenomeno fosse scarsamente conosciuto. Con il passare del tempo però la situazione non è cambiata: moltissimi italiani non hanno le idee chiare sulle cause della diffusione dei pidocchi e sulle modalità di trattamento.

Il pidocchio è un insetto parassita di colore grigiastro di 1-4 mm con un ciclo vitale che non supera i 30 giorni. Le femmine sono in grado di deporre da 6 alle 8 uova (lendini) al giorno, visibili a occhio nudo che si schiudono in 7-10 giorni. Questi parassiti vivono sul cuoio capelluto, attaccandosi alla radice dei capelli nutrendosi del sangue del loro ospite.

Il contagio, che non è influenzato dall'igiene personale, avviene da un individuo all'altro tramite contatto diretto; per questa ragione è più probabile che l'epidemia si propaghi in luoghi affollati come scuole e oratori. I pidocchi infatti non possono né saltare né volare ed è importante ricordare che non trasmettono malattie.

Alcuni semplici accorgimenti possono limitare, nei momenti di maggiore diffusione, il propagarsi dell'epidemia, quali: evitare i contatti testa-testa, raccogliere i capelli lunghi, tenere cappelli e sciarpe all'interno delle maniche dei cappotti e, in particolare, controllare regolarmente i capelli dei bambini.

Un esame accurato e frequente del cuoio capelluto è infatti l'unico modo per prevenire il fenomeno. L'ispezione corretta deve avvenire almeno una volta alla settimana e prevedere l'uso di un pettine specifico a denti stretti e fini con cui far scorrere lentamente ogni ciocca di capelli, partendo dalla nuca e dalla zona dietro alle orecchie.

Le uova si presentano di colore grigiastro, sono di forma ovoidale, delle dimensioni di un granello di sabbia e si trovano attaccate a circa 1 cm dalla radice. Non vanno confuse con la forfora che invece, soffiando, si stacca facilmente.

Se si scopre la presenza di pidocchi o lendini è necessario informare tempestivamente la scuola o l'asilo e le persone che sono state a stretto contatto con il bambino ed eseguire subito un trattamento specifico per i pidocchi.

È indispensabile inoltre effettuare, ogni 2 o 3 giorni, un controllo del cuoio capelluto su tutta la famiglia e trattare contemporaneamente tutti i familiari colpiti dell'infestazione.

I trattamenti specifici per i pidocchi possono agire tramite azione chimica o attraverso azione meccanica. L'azione chimica viene svolta dai piretri, insetticidi di origine vegetale ricavati dalla pianta dal fiore del piretro *Chrysanthemum cinerariaefolium*, che agisce sul sistema nervoso dell'insetto causando paralisi e morte. L'azione meccanica viene condotta dal dimeticone, una tipologia di silicone utilizzata anche in prodotti cosmetici, che colpisce l'equilibrio idrico del parassita causando la morte per asfissia.

Particolare attenzione va infine dedicata anche agli oggetti personali e alla casa: pettini e spazzole vanno immersi in acqua bollente per 10 minuti mentre federe, lenzuola, asciugamani e indumenti a contatto con il capo e il collo vanno lavati in lavatrice a 60 gradi. È inoltre necessario passare frequentemente l'aspirapolvere su poltrone, divani e materassi e tappeti dove giocano i bambini.



Cercasi Babbi Natale!

Visti l'entusiasmo e il calore degli oltre 2000 Babbi Natale presenti di fronte all'Ospedale Infantile Regina Margherita lo scorso dicembre, l'evento, organizzato dalla fondazione Forma sarà ripetuto il prossimo **4 dicembre**, con obiettivi molto più ambiziosi.

Forma è la Fondazione dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino, polo pediatrico di rilievo nazionale ad alta specializzazione, nata dalla volontà di alcune famiglie di dare un contributo fattivo e concreto alla struttura ospedaliera pediatrica della loro città.

Quest'anno anche Farmacie Comunali Torino Spa aderisce all'iniziativa e diventa punto di distribuzione degli abiti di Babbo Natale. Dalla fine di ottobre **è possibile acquistare nelle 34 farmacie comunali l'abito per partecipare al grande raduno** del 4 dicembre. Il costo di 5 euro è devoluto alla Fondazione (www.fondazioneforma.it).



Farmacie Comunali di Torino Spa ha deciso con entusiasmo di essere partner per l'iniziativa della Fondazione, finalizzata a creare ambienti più umani in ospedale (ovvero più "bambinizzati"), per dotare le strutture ospedaliere di apparecchiature per il sollievo delle sofferenze e per sostenere il percorso della malattia sia economicamente sia psicologicamente.

redazionali

Dormiplant® favorisce il riposo di notte e il relax di giorno

Dormiplant® è un farmaco di automedicazione distribuito da Loacker-Remedia che contiene estratto secco standardizzato di radice di valeriana e di foglie di melissa. La valeriana e la melissa vengono utilizzate da secoli per le loro proprietà calmanti e per favorire il riposo notturno. **Dormiplant®**, grazie all'azione complementare di valeriana e melissa, tranquillante e rilassante, è in grado di migliorare la qualità del riposo notturno e il benessere durante il giorno. **Dormiplant®** è un medicinale efficace, clinicamente testato con un'ottima tollerabilità e senza alcun rischio di creare dipendenza e assuefazione. Inoltre **Dormiplant®** non ha alcuna influenza negativa sulla concentrazione e sulla capacità reattiva. In vendita in farmacia nei due formati da 25 e 50 compresse.



Capelli forti e sani con le piante officinali

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



39

Pack Gaviscon protegge dal bruciore di stomaco

Brucciore di stomaco dopo un pasto un po' pesante? Sensazione di acidità che risale verso la gola? Il cosiddetto "bruciore di stomaco" indica il sintomo più tipico del reflusso gastroesofageo, un problema che, in forma più o meno grave, colpisce 4 italiani su 10. Da oggi sono disponibili in farmacia gli **alginati**: farmaci di origine naturale estratti dalle alghe brune. Si distinguono dalle alternative in commercio per il loro particolare meccanismo d'azione. Gli **alginati**, infatti, una volta raggiunto lo stomaco, creano una barriera protettiva che impedisce al cibo ingerito di ritornare nell'esofago causando bruciore. A differenza degli antiacidi, gli **alginati** sono in grado di dare sollievo dopo soli 5 minuti dall'assunzione, continuando ad agire per più di 4 ore, cioè durante il completamento della digestione.



LIOTONDOL ACTION. SI PRENDE GIOCO DEL DOLORE.



LIOTONDOL ACTION. CON TE CONTRO DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI.

Liotondol Action a base di naprossene sodico, in caso di lievi e moderati dolori muscolari e articolari, combatte l'infiammazione e riduce il dolore.

È un medicinale a base di naprossene sodico. È un medicinale che può avere effetti collaterali anche gravi, leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 22/03/11.

sanofi aventis

La salute, la cosa più importante

**Offerte
valide dal
1° settembre al
31 ottobre**



~~€ 64,00~~

€ 34,00

Airfamily
Aerosol a pistone



~~€ 74,00~~

€ 49,00

Airtwist
Aerosol a pistone



~~€ 8,00~~

€ 5,90

Soluzione salina



€ 24,90

Umidificatore



~~€ 8,00~~

€ 4,80

Collirio
Per il benessere
degli occhi



~~€ 18,00~~

€ 14,40

~~€ 39,90~~

Vitamine

Le più vicine a te.

LE DONNE

**RIMEDI CONTRO
I DOLORI**

ALLERGIE

INTEGRATORI

GASTRONOMIA



~~€ 8,18~~

€ 6,90

Gel da 50 g



~~€ 13,70~~

€ 10,25

Cerotti da 140 mg
Confezione da 5 e 10 cerotti

~~€ 20,90~~

€ 15,65



~~€ 8,80~~

Gel da 60 g

€ 7,40

**7 compresse
da 20 mg**



~~€ 7,50~~

€ 6,90

Compresse da 400 mg



~~€ 7,50~~

€ 6,90

Bustine da 400 mg



~~€ 7,00~~

€ 6,30



~~€ 12,00~~

**14 compresse
da 20 mg**



€ 10,80

~~€ 7,20~~

Linea capelli

~~€~~ **4,90**

~~€ 11,00~~

Fiaconi da 8 ml

~~€~~ **6,90**

~~€ 12,00~~

10 buste monodose

~~€~~ **7,90**

~~€ 8,90~~

10 buste monodose

~~€~~ **7,90**

~~€ 8,90~~

10 compresse

~~€~~ **7,90**

~~€ 8,50~~

Linea deodoranti

~~€~~ **4,90**



Integratore alimentare

~~€ 10,60~~

€ 4,90



~~€ 10,00~~

~~€ 15,50~~

7,90

1 Test di gravidanza

12,00

2 Test di gravidanza

~~€ 8,00~~

6,90

20 compresse

~~€ 4,50~~

3,90

Compresshe effervescenti

~~€ 5,40~~

LATTULOSIO M.G. 1 FL. 200 ML 66,7%

~~€~~ **4,90**