



Why Mylan?
See Inside.

FARMACOM

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

Refresh Diega!

La cura e la bellezza dei capelli nelle Farmacie Comunali



Alcuni argomenti di questo numero:

L'importanza della prevenzione cardiovascolare - Quale legame tra cibo e malattia? - La terza età degli amici a 4 zampe



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VI - Numero 5 - Settembre/Ottobre 2012



SETTEMBRE - OTTOBRE 2012

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI

F.C. INDIRIZZO

ORARIO ESTIVO (fino al 30 settembre)

ORARIO INVERNALE (dal 1° ottobre)

		MATTINA	POMERIGGIO	MATTINA	POMERIGGIO
1	c.so Orbassano 249	8:30-19:30		8:30-19:30	
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	9:00-20:00		9:00-20:00	
10	via A. di Bernezzo 134	9:00-12:30	15:00-19:30	9:00-12:30	15:00-19:30
11	str. 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	8:30-19:30		8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	8:30-12:30	15:30-19:30	8:30-12:30	15:30-19:30
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	8:30-19:30		8:30-19:00	
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	p.zza Statuto 4	9:00-19:30		9:00-19:30	
44	via Cibrario 72	8:30-19:30		8:30-19:30	
45	via Monginevro 27/b	9:00-19:30		9:00-19:30	
46	p.zza Bozzolo 11	8:30-19:30		8:30-19:30	
Free Food	via Orvieto 10/a	8:30-19:30		8:30-19:30	

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

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



GLI ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI SUL TUO CELLULARE

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



Le più vicine a te.



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

L'alimentazione è uno dei temi della rivista che nei numeri del 2012 ci sta accompagnando in modo trasversale, mostrandoci le tante implicazioni che "ciò che mettiamo in tavola" può avere per la nostra salute. Ma le implicazioni non si limitano soltanto alla nostra vita.

La Giornata mondiale dell'alimentazione, che si svolge dal 1981 il 16 ottobre di ogni anno, è celebrata allo scopo di aumentare la consapevolezza dell'opinione pubblica sul problema della fame e della malnutrizione nel mondo e di incoraggiare le persone ad agire.

La fame mondiale è diminuita negli ultimi vent'anni, ma secondo l'Indice Globale della Fame 2011 (*Rapporto Global Hunger Index 2011*), che riunisce gli indicatori di denutrizione (o sottanutrizione), insufficienza di peso e mortalità infantile, 26 paesi hanno ancora livelli di fame "allarmanti".

Questi dati fotografano soprattutto la situazione circa le condizioni nutrizionali dei bambini che non hanno accesso al cibo o non mantengono un adeguato livello nutrizionale con conseguenti disequilibri ponderali che possono compromettere la loro stessa vita.

Il cibo racchiude significati importanti nelle culture dei popoli, ma prima di tutto è vita: dobbiamo ricordarcelo. Ci sono ancora tante, troppe persone che muoiono di fame.

I NUMERI DELLA FAME*

- circa **un miliardo di persone al mondo** (925 milioni) sono cronicamente sotto-alimentate;
- **195 milioni di bambini sotto i 5 anni** soffrono di sintomi acuti o cronici di malnutrizione, numero che aumenta in caso di carestie, conflitti sociali e scarsità alimentare stagionale;
- **70 milioni di persone** sono cadute nell'estrema povertà a causa dell'aumento dei prezzi secondo la Banca Mondiale;
- **80 milioni** sono le nuove bocche da sfamare ogni anno.

* fonte NutriAid onlus

Inoltre, diversamente dal passato, oggi il cibo influenza fortemente anche il clima. Senza dimenticare le ricadute sull'economia. Diventa un imperativo usare la testa nelle scelte alimentari, perché la vera "rivoluzione" dopo la grande crisi economica può partire dal cibo: per questo l'edizione del Salone del Gusto e di Terra Madre, che si terrà dal 25 al 29 ottobre a Torino, avrà come immagine simbolo la mela di Newton e come sintesi il tema dell'esposizione "Cibi che cambiano il mondo".

Buona lettura,

Elisabetta Farina

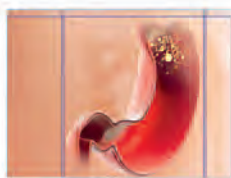


Bruciore di stomaco?



Bio anacid

PROTEGGE LO STOMACO ALLEVIANDO IL BRUCIORE



BIOANACID, CON UN FILM AD EFFETTO BARRIERA PROTEGGE LA MUCOSA DELLO STOMACO DALL'ATTACCO DELL'ACIDITÀ.



CON INGREDIENTI DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

Contiene 2 fialoidi in vetro da 12 tavolette ciascuno

È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE**

Leggere attentamente il foglietto illustrativo e le istruzioni d'uso

Bioanacid integra la capacità protettiva del muco fisiologicamente presente sulla mucosa gastrica, formando su di essa un film adesivo che funge da strato protettivo.

In Bioanacid gli estratti di Aloe, Altea, Orzo, Liquirizia e Liguflos® agiscono in sinergia e proteggono lo stomaco dall'irritazione. Grazie a questo effetto Bioanacid allevia bruciore e dolore, comuni sintomi di pirosi gastrica, gastriti e gastralgie.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Aboca S.p.A. Società Agricola Sansepolcro (AR) - www.aboca.it

SOMMARIO

DALLE FARMACIE COMUNALI



Proseguire l'integrazione Farmacie Comunali e territorio p. 5

Ampliata la linea dei prodotti a marchio p. 7

Giornata mondiale del cuore p. 9

L'intervista: Farmacisti non soltanto in Farmacia p. 12



APPUNTAMENTI

A lezione in farmacia p. 11

PSICOLOGIA & BENESSERE



La malattia: una compagna imprescindibile nella vita p. 19

IN CUCINA E IN SALUTE

Quale legame tra cibo e malattia? p. 25



VETERINARIA



Anche loro invecchiano p. 31

COSMESI

Consulenza cosmesi p. 37

Refresh Piega! p. 39

ASSOCIAZIONI



La lotta contro la malnutrizione infantile p. 41

Caregiver non si nasce ma si diventa! p. 43

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

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

Direttore Responsabile:
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:
Enrico Ambrogio, Thomas Bottello,
Patrizia Cane, Etta Finocchiaro,
Margherita Perino e Alberto Zan

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

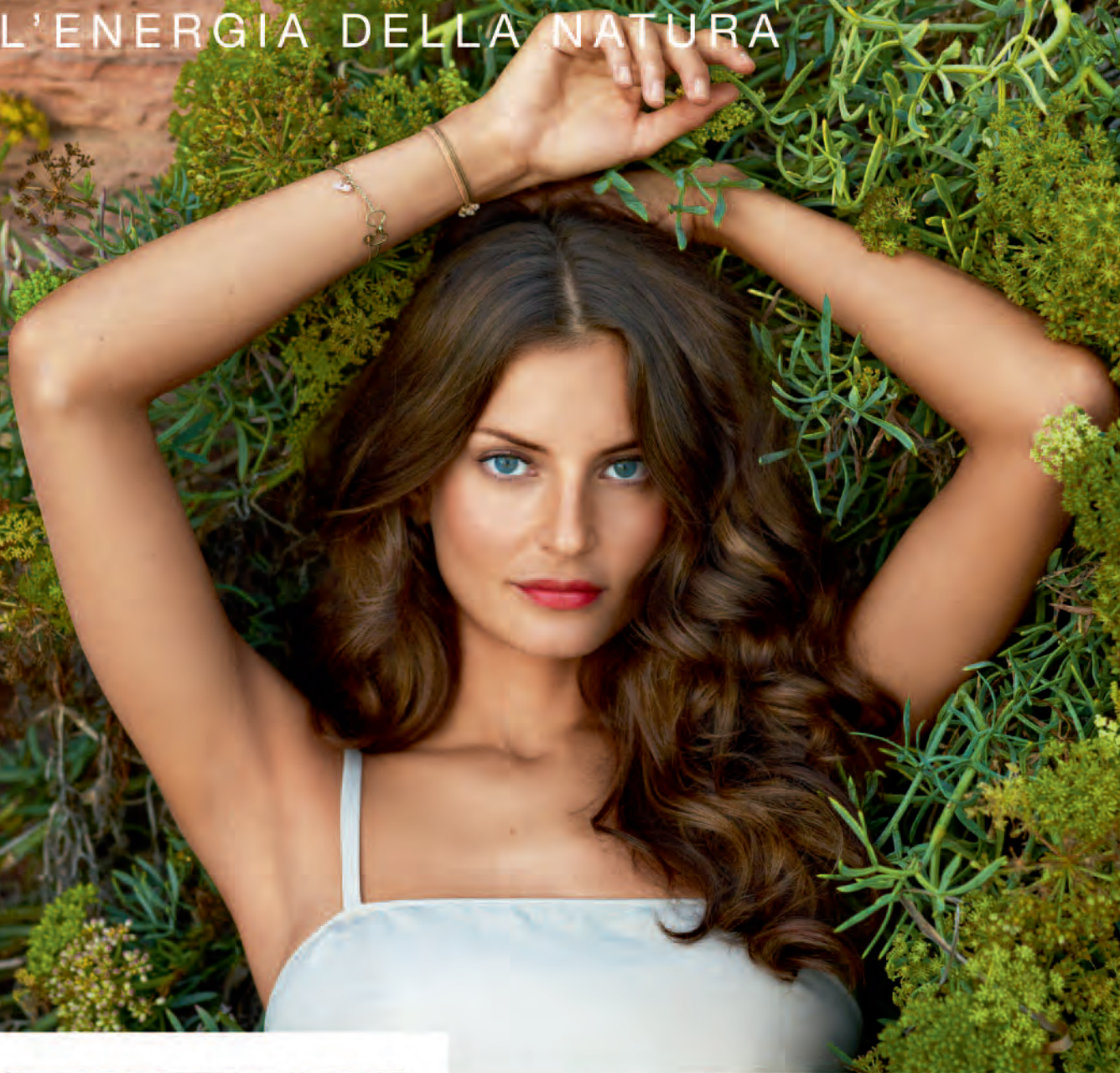
Stampa Tipografia Sosso
Tiratura 18.000 copie

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



PHYTO

L'ENERGIA DELLA NATURA



PHYTOPHANÈRE & PHYTOCYANE

La sinergia dei trattamenti rivitalizzanti e protettivi per i tuoi capelli

I capelli, sottoposti a stress, fatica e cambiamenti di stagione si fragilizzano, e possono cadere. **PHYTO** ha creato un programma di trattamenti anti-caduta, anti-età e rivitalizzanti. **PHYTOCYANE** ridona consistenza e fortifica, la fibra ritrova volume e luminosità. **PHYTOPHANÈRE** è il complemento alimentare per rinforzare i capelli e ridare solidità alle unghie. Più densi, belli e resistenti, i capelli ritrovano la loro naturale bellezza.

EFFICACIA DIMOSTRATA: 85%*

*studio clinico condotto da dermatologi su 77 donne che hanno utilizzato Phytociane.

In farmacia.

Seguici su  - Servizio consumatori tel. 02.290.867.290 - www.phyto.it





PROSEGUIRE L'INTEGRAZIONE FARMACIE COMUNALI E TERRITORIO

GLI OBIETTIVI E L'IMPEGNO DEL NUOVO PRESIDENTE DI FARMACIE COMUNALI TORINO SPA

E.F.

A maggio vi sono state le nomine per il consiglio di amministrazione (Cda) e la presidenza di Farmacie Comunali Torino Spa: ad Alessandro Cerruti succede come nuovo presidente Susanna Fucini. Riconfermato l'amministratore delegato, Gabriele Caviglioli.

Abbiamo incontrato la neopresidente per presentarla ai lettori di FarmaCom.

Il suo arrivo alla presidenza di Farmacie Comunali avviene dopo un percorso di importanti incarichi nell'ambito del Comune di Torino.

Il mio lavoro e il mio impegno verso la Città di Torino mi hanno portata a ricoprire vari incarichi nel Consiglio comunale, come consigliere dal 1997 al 2006 e vicepresidente dal 1997 al 2002, e a essere membro di varie Commissioni tra cui la IV dedicata a *Sanità e servizi sociali*.

L'ultima esperienza dalla quale provengo è quella dell'Agenzia per i Servizi Pubblici locali del Comune di Torino.

È, quindi, una profonda conoscitrice dei servizi della nostra città. Come valuta le farmacie comunali all'interno del panorama socio-sanitario?

Considero le farmacie comunali uno dei più importanti servizi pubblici. In generale le farmacie costituiscono uno dei primi punti di riferimento per la salute, assicurando la sicurezza per la tutela della filiera del farmaco e la professionalità nel consiglio del farmacista. Le farmacie comunali, in ottemperanza alla mission presente nel loro statuto, sviluppano ulteriormente il servizio di finalità/prossimità sociale cogliendo anche le



Susanna Fucini, neopresidente delle farmacie comunali torinesi

esigenze meno evidenti del territorio, ma non per questo meno importanti.

Quali obiettivi si prefigge di perseguire in questo suo mandato di presidenza?

Come rappresentante del Comune vorrei porre sempre più in rete le farmacie comunali con quelli che sono i servizi esistenti a Torino: una integrazione tra i servizi del territorio per ottimizzare le risorse, rispondere in modo capillare alle esigenze dei cittadini e diffondere la cultura della salute. Ritengo che l'attuale Direzione, già in sintonia con la precedente Presidenza e grazie all'attività quotidiana dei farmacisti comunali e di tutto il personale dell'azienda Farmacie Comunali Torino Spa, abbia svolto sino a oggi un ottimo lavoro in tal senso: valide premesse per proseguire insieme.

Una integrazione, quella di cui lei parla, che risponda ai principi della sostenibilità, ponendosi anche come una delle componenti di quella che oggi è definita "smart city"?

Esatto. Sostenibilità significa che anche le farmacie comunali possano sempre più dilatare la loro

DALLE FARMACIE COMUNALI



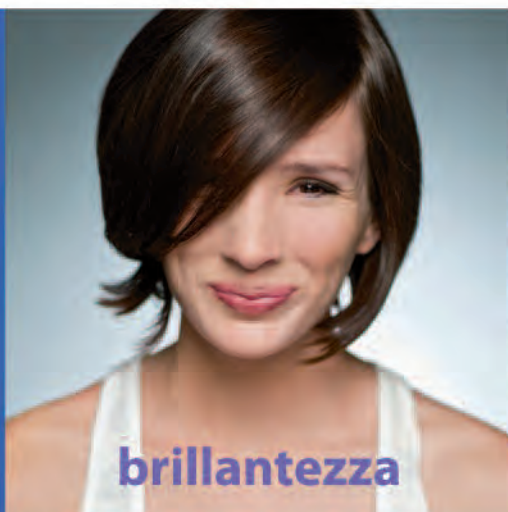
ARKOCAPIL[®]

Benessere e salute dei capelli

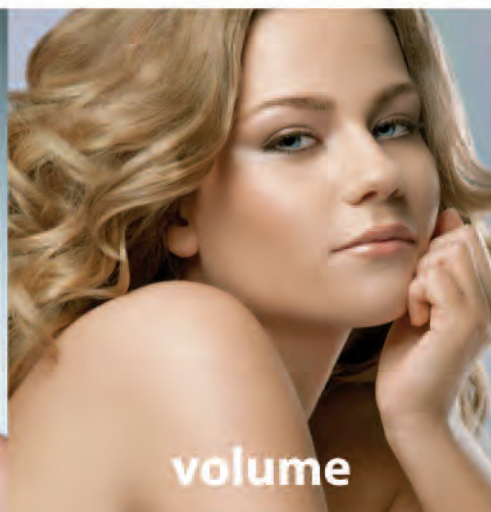
 Arkopharma



elasticità



brillantezza



volume



forza

La bellezza è
una questione
di testa



anticaduta



vitalità



crescita



FORMULA COMPLETA

Metionina, Cistina, Biotina, Complesso vitaminico B, Vitamina D e Zinco.



disponibilità adeguandosi alla città che cambia e ai ritmi di vita che si modificano. Penso, ad esempio, alla conciliazione dei tempi. All'interno di una città aperta alla modernità, tale disponibilità pone le basi per un ascolto sempre più attento verso i mutamenti della popolazione: aumento del numero degli anziani, incremento della presenza di cittadini di altre culture, tipologie di lavoro con esigenze diversificate di orari, esigenze delle giovani famiglie.

Lei ha citato le esigenze delle famiglie. A tale proposito, come ha mediato l'impegno richiesto dal suo lavoro con l'essere mamma?

Il mio impegno lavorativo, vista l'attività svolta in ambito prettamente pubblico, l'ho sempre considerato come servizio verso il cittadino; di conseguenza sono sempre stata portata a utilizzare il tempo senza riserve, anche un po' a discapito

del mio tempo personale, ma non dello spazio dedicato ai figli.

Come donna che ha fatto dell'impegno professionale un importante obiettivo della sua vita, come si pone rispetto alle discussioni riguardanti le difficoltà che le donne possono incontrare nel percorso lavorativo?

Ritengo che le donne che vogliono entrare in campo in altri ambiti oltre a quello familiare debbano avere una seria convinzione e una buona volontà. Con tali premesse i percorsi sono attuabili. Dalla fine degli anni '90 sono entrata a far parte come membro di varie realtà istituzionali quali la Consulta regionale femminile e il Comitato Pari opportunità del Comune, che reputo strumenti validi per costruire e consolidare le premesse operative e di tutela sulle quali le donne possono basare i propri percorsi in ogni ambito di vita.

AMPLIATA LA LINEA DEI PRODOTTI A MARCHIO

DUE SCIROPPI PER SODDISFARE LE ESIGENZE DI SALUTE E DI RISPARMIO

Margherita Perino

direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino

La linea di Integratori alimentari a marchio Farmacie Comunali Torino Spa si è arricchita di 2 **nuove referenze**, anch'esse rispondenti a requisiti di qualità sia negli ingredienti che nella formulazione, che potranno essere di supporto per un valido consiglio soprattutto nella stagione invernale, ma non solo: **sciroppo papavero composto** e **sciroppo eucalipto composto**.

La tosse è un riflesso involontario, in realtà un vero e proprio meccanismo di difesa, per ripulire le vie aeree da secrezioni o particelle; quando diventa molto fastidiosa e persistente, alcuni rimedi naturali possono alleviare il malessere e permettere un sonno più tranquillo o un'attività lavorativa meno tormentata.

Lo **sciroppo papavero composto** contiene estratti fluidi di papavero rosso, piantaggine,

drosera ed edera. La piantaggine esplica un'azione espettorante, antibatterica e antinfiammatoria, mentre la drosera e l'edera hanno un'attività antispastica e miorilassante, in grado di attenuare gli spasmi tipici degli attacchi di tosse; l'estratto di fiori di papavero diminuisce lo spasmo muscolare, esercitando inoltre un'attività espettorante e pure diaforetica (cioè che favorisce la sudorazione), utile in caso di febbre dovuta a raffreddore o influenza. La formulazione dello **sciroppo eucalipto composto** si avvale di estratti fluidi di eucalipto, pino gemme, malva e altea. Gli oli essenziali di pino ed eucalipto posseggono un'attività balsamica, espettorante e antibatterica; la malva e l'altea, ricche di mucillagini, svolgono un'azione lenitiva e protettiva sulle mucose infiammate delle prime vie aeree.

DALLE FARMACIE COMUNALI



Supradyn

Per accendere la tua energia

*Quando hai bisogno di vitamine
puoi aiutarti con Supradyn, multivitaminico con minerali.*



E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione su domanda del 12/11/2010



Due prodotti per il benessere di tutta la famiglia, utilizzabili anche in caso di intolleranza glicidica o in caso di diabete conclamato, poiché lo sciroppo di sorbitolo (e non saccarosio) è l'eccipiente che veicola i principi attivi naturali. La composizione e il gradevolissimo aroma li rende adatti pure a essere impiegati in pediatria. Come

tutta la linea (Controllo del colesterolo, Benessere vie urinarie, Depurativo sciroppo e compresse, Digestivo masticabile, Insufficienza venosa e fragilità capillare), anche i due sciroppi per la tosse, in flaconi da 150 ml, vengono venduti a un prezzo che può soddisfare le esigenze di risparmio della clientela, senza rinunciare alla qualità della farmacia.

I prodotti nati lo scorso anno

Controllo del colesterolo (compresse) - A base di riso rosso fermentato (titolato in Monacolina K), Policosanoli, Guggul, resveratrolo e carciofo. Favorisce la riduzione dei livelli plasmatici di colesterolo Ldl ("cattivo") e dei trigliceridi.

Benessere vie urinarie (sciroppo) - Utile in caso di infiammazione delle vie urinarie, bruciore durante la minzione e per la prevenzione di cistiti. A base di Cranberry (Orocyan®) e D-mannosio.

Depurativo (sciroppo e compresse) - Miscela di estratti naturali ad attività amaro-tonica utilizzati per la depurazione di tutto l'organismo con attività di protezione sul fegato. Consigliato in seguito a terapie farmacologiche, in caso di stipsi, sovrappeso, alitosi, pelle e capelli sofferenti.

Digestivo masticabile (compresse) - Indicato in caso di cattiva digestione, nausea gravidica, nausea da cinetosi (viaggi in auto, pullman, nave, aereo). A base di zenzero, papaya, enzimi digestivi (Enzyblend®) e aroma di limone.

Insufficienza venosa e fragilità capillare (compresse) - Insieme di estratti vegetali atti a migliorare la circolazione venosa. Efficace in caso di gambe gonfie e pesanti, emorroidi, varici e fragilità capillare. A base di meliloto, rosa canina, Ginkgo biloba, centella asiatica e bioflavonoidi da arancio.

GIORNATA MONDIALE DEL CUORE

NUOVE INIZIATIVE DI PREVENZIONE IN FARMACIA

Il **29 settembre** si svolge la **Giornata mondiale del cuore**. Soprattutto in ambito cardiovascolare, ove i fattori di rischio modificabili (sedentarietà, eccessivo consumo di sale, sovrappeso od obesità, fumo, alcol) hanno un'importanza rilevante, la prevenzione gioca un ruolo fondamentale. Come già fatto a maggio in occasione della Giornata mondiale contro l'Ipertensione Arteriosa, la nostra Azienda aderisce all'importante evento al fine di sensibilizzare i cittadini sul tema della prevenzione cardiovascolare. In relazione al fatto che tra i principali fattori di rischio cardiovascolare vengono annoverati anche le dislipidemie e il diabete, **le 26 farmacie comunali che effettuano il servizio di autoanalisi** (1, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 33, 35, 36, 37, 38,

41, 42, 43) offrono nella settimana **dall'1 al 6 ottobre** la rilevazione di **colesterolo e glicemia a un prezzo di € 2,50 ad esame**. Inoltre, **nella medesima settimana** tutte le 34 farmacie comunali applicano lo **sconto del 30%** sul prezzo al pubblico di tutti gli **apparecchi elettromedicali per la misurazione della pressione arteriosa** presenti nelle farmacie. È importante ricordare che tutte le 34 farmacie comunali di Torino offrono **durante tutto l'anno la misurazione gratuita della pressione arteriosa**, in linea con la *mission* di prevenzione. In riferimento alla *Giornata mondiale del cuore* sarà anche realizzato, in collaborazione con il Cardioteam Foundation onlus, un opuscolo della collana di farmacie comunali dedicato alla prevenzione cardiovascolare.

DALLE FARMACIE COMUNALI



TUTTO PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI!

Free Food

Qualcuno pensa a te!

Un vasto assortimento di alimenti secchi, freschi e surgelati, e un'occasione per conoscere, scambiare ricette, confrontare esperienze e consultare libri.

Per i tuoi acquisti puoi prenotare online i prodotti sfogliando il catalogo sul sito **www.freefood.it**

FreeFood ti attende con orario continuato

8.30 - 19.30

e la possibilità di consumare in un ambiente accogliente la colazione, lo spuntino, il pranzo **senza glutine**.

Puoi utilizzare anche i **Ticket Restaurant**.

**Trovi FreeFood
presso la Farmacia Comunale 29**

in via Orvieto 10/a

tel. 011.1978.2044

freefood@fctorinospa.it

www.freefood.it



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



A LEZIONE IN FARMACIA

Dopo l'intervallo di luglio e agosto, un nuovo calendario di appuntamenti inizia a settembre presso la sala conferenze della **farmacia comunale 45**.

Ingresso sala conferenze in **via Scalenghe angolo via Monginevro**.

Programma delle conferenze:

Martedì 18 settembre, 17.45 - 19.30
Andrea Morello, farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico
Lezione pratica di cucina ayurvedica - Tutti i segreti delle spezie (prima parte)

Martedì 25 settembre, 17.45 - 19.30
Davide Casalini e Enio Marelli, medici omeopati
Ritorno alla quotidianità dopo le vacanze estive stress da rientro - La cura omeopatica come ausilio per sostenersi e superare le difficoltà che la vita quotidiana ci impone

Martedì 2 ottobre, 17.45 - 19.30
Mario Maron, operatore shiatsu
Shiatsu e depurazione - Lezione teorico-pratica

Giovedì 4 ottobre, 13.30 - 15.00
Manuela Chiantore, direttore FC 45
Consigli omeopatici per mamme e bebè

Martedì 9 ottobre, 17.45 - 19.30
Giuseppe Panarello, maestro joga
Tecniche respiratorie pranayama - Primi approcci

e benefici di respirazione profonda e controllata, lezione teorico-pratica

Martedì 16 ottobre, 17.45 - 19.30
Davide Casalini e Enio Marelli, medici omeopati
Le malattie stagionali: vaccinazioni o cure omeopatiche? Confronto in medicina e veterinaria

Martedì 23 ottobre, 17.45 - 19.30
Mario Maron, operatore shiatsu
Do-in shiatsu e autotrattamento - Lezione teorico-pratica

Martedì 30 ottobre, 17.45 - 19.30
Davide Casalini e Enio Marelli, medici omeopati
Omeopatia e alimentazione - un lavoro sinergico per curare le intolleranze alimentari e le patologie del sistema immunitario

Martedì 6 novembre, 17.45 - 19.30
Andrea Morello, farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico
Lezione pratica di cucina ayurvedica - Tutti i segreti delle spezie (seconda parte)

A settembre anche da **Free Food**, presso la **farmacia comunale 29** in **via Orvieto 10/a**, riprende la programmazione degli eventi, in particolare delle degustazioni e dimostrazioni.

Sabato 15 settembre, 9.00 - 12.00
Degustazione con Vidafree

Sabato 13 ottobre, 9.00 - 12.00
Degustazione con Farmo.
È prevista anche la presenza di un cuoco che effettuerà una dimostrazione dell'uso delle farine, pane, pizza, pasta all'uovo e gnocchi





FARMACISTI NON SOLTANTO IN FARMACIA

INTERVISTA A MARGHERITA PERINO, ALBERTO ZAN ED ENRICO AMBROGIO

Elisabetta Farina

L'azienda Farmacie Comunali Torino Spa è composta da molte anime che, svolgendo attività complementari, concorrono alla funzionalità capillare del servizio sul territorio cittadino. Nei precedenti numeri della rivista abbiamo conosciuto alcuni dei tanti farmacisti che ogni giorno possiamo incontrare in una delle 34 farmacie comunali. Ma oltre a loro, ve ne sono altri tre che mettono a servizio la loro professionalità dietro una scrivania anziché in farmacia.

Li abbiamo intervistati andando nei loro uffici presso la Direzione, sita in corso Peschiera.

Dottressa Perino, quali ricordi del suo primo giorno in farmacia e della sua esperienza vissuta prima di arrivare alla direzione dell'azienda?

Non posso dimenticare quel 17 aprile del 1979, primo giorno di lavoro quale farmacista presso le farmacie comunali di Torino. Venni accolta con un "benvenuta figliola!" dall'allora Direttrice della FC 13 di via Negarville, farmacia presso la quale prestai servizio per 10 anni, per poi assumere la Direzione della FC 24 e, nel 1994, della FC 38 di via Vandalino.

In ciascuna delle 3 farmacie ho potuto appurare come, pure nelle ovvie differenze di esigenze e bisogni, la figura del farmacista, se competente, ispiri fiducia e sia uno dei punti di riferimento per coloro che necessitano di consigli, di conferme, di relazione umana e sostegno psicologico. Ho sperimentato come un sorriso sia già accoglienza e contribuisca a dare un'atmosfera particolare alla farmacia, rendendola familiare e concorrendo a stemperare quell'ansia che a volte accompagna l'approvvigionamento di farmaci, come nei casi di urgenza o dolore.

Soprattutto, ho sempre provato, in questi 33 anni di professione, l'orgoglio di appartenere



Da sinistra Enrico Ambrogio, ex direttore FC1 e ora all'Ufficio Controlli e resi, Margherita Perino, direttore Organizzazione e operatività e Alberto Zan, direttore Commerciale

alle Farmacie Comunali, per me garanzia di un servizio che non si limita, allora come oggi, alla dispensazione di farmaci e al consiglio, ma si fa carico anche delle piccole (a volte insormontabili) difficoltà burocratiche.

Ho ricevuto in cambio fiducia e anche affetto e la soddisfazione di risolvere tante problematiche di salute e non. Non nascondo che la mia professione è stata aiutata dalla mia esperienza di mamma di 4 figli, ma anche avvalorata da corsi di aggiornamento, elemento imprescindibile per una sempre vigile preparazione professionale.

In che modo è cambiata la sua attività da quando, nel 2007, ha assunto l'incarico di Direttore dell'Organizzazione e Operatività?

Una denominazione un po' complicata per indicare le mie incombenze, che sono di attuazione delle direttive e iniziative dell'Amministratore Delegato nell'ambito della gestione delle 34 farmacie comunali e del personale, di aggiornamento e applicazione del diritto farmaceutico e amministrativo, di organizzazione della formazione del personale e di supporto al Direttore Responsabile del FarmaCom



per la stesura della rivista bimestrale e degli opuscoli informativi che annualmente l'Azienda pubblica e omaggia alla clientela.

Ho perso la quotidiana comunicazione con la clientela (circa 350 persone al giorno transitavano in farmacia!), ma non smetto di pensare alle necessità di benessere e salute, soprattutto quando vengono decise le linee guida di formazione del personale per sostenere l'eccellente consiglio dei nostri farmacisti, dei quali vado fiera per l'abnegazione e l'entusiasmo che dimostrano!

Non di rado, però, il richiamo della farmacia l'allontana dalla sua scrivania per riportarla "in prima linea"...

Le "sudate carte" di Leopardiana memoria assorbono buona parte del mio tempo, ma, quando necessita, mi ritaglio alcune ore per coadiuvare le farmacie nell'allestimento di un'esposizione delle referenze a libero servizio che permetta, alla clientela, una scelta fruibile e consapevole dei tanti prodotti che promettono benessere e bellezza.

Le ristrutturazioni delle farmacie, che annualmente vengono decise dall'Azienda, sono una palestra per me, per rimanere aggiornata e per ritornare, con piacere, in prima linea.

Una nota personale: approfitto della rivista per salutare con un velo di malinconia coloro che ho incontrato nella mia professione, sperando che ancora mi riconoscano dalla fotografia! Non li ho dimenticati, neppure quelli che ormai sono "lassù".

Dottor Zan, la sua esperienza lavorativa l'ha portata a non svolgere la classica attività in farmacia, bensì a indirizzare la sua professionalità di farmacista nel mondo dell'industria. Quali sono state le tappe più significative del suo percorso prima di arrivare in Farmacie Comunali Torino Spa?

Le tappe importanti sono state molte, ma è l'inizio che rappresenta per me la pietra miliare da cui è nato tutto, ancor prima del percorso universitario. La pietra miliare è stato mio padre, Piergiorgio: la persona a cui devo tutto e a cui dedico ogni risultato raggiunto. Grazie a lui, che non era un farmacista, ho potuto respirare sin da bambino l'aria del "mondo della farmacia e del farmaco". Lui era, infatti, a capo di una importante realtà italiana in

tale ambito e mi ha trasmesso l'entusiasmo per attività e progetti che costituissero sì una opportunità imprenditoriale, ma che, soprattutto, avessero come principale presupposto l'obiettivo finale di salute e beneficio per il cittadino e il malato in particolare. Lui mi ha mostrato l'importanza di quel valore imprescindibile che le aziende (industria, distribuzione ecc.) in ambito sanitario devono avere per svolgere un servizio finalizzato alla salute.

Un'eredità importante quella trasmessa da suo padre.

Purtroppo fu proprio un'eredità, in quanto morì ancora in giovane età. Forse fu anche per questa ragione che mi lanciai subito, dopo la laurea in farmacia, in quel mondo per ritrovare il contesto in cui poter mettere a frutto l'importante bagaglio ricevuto da lui. Lavorai a Milano come Area manager in tre tra le più grandi aziende, sia dell'industria sia della distribuzione intermedia. Ho girato l'Italia per conoscere tutti i vari gruppi, le loro peculiarità e modalità di azione. Questo mi ha permesso di avere una visione complessiva e approfondita di quel mondo e di comprendere come creare sinergie, ottimizzare le forze e massimizzare le ricadute positive nelle farmacie e, quindi, verso l'utente finale.

Poi, nel 2000, l'ingresso nell'azienda Farmacie Comunali di Torino con l'incarico di Direttore Commerciale. In che modo realizza ancora oggi, nel contesto torinese, gli insegnamenti di suo padre?

Anche oggi la regola è quella che si basa su due elementi fondamentali: strategia e visione. La mia più grande soddisfazione continua a essere quella di studiare a tavolino (anche con numerosi spostamenti...) iniziative in collaborazione con varie aziende del settore e poi vederle realizzate, spesso in modalità ancora più competitive della grande distribuzione. I progetti che realizziamo con lo staff dell'Ufficio commerciale permettono di creare nuovi strumenti di lavoro per i farmacisti delle 34 farmacie e reali e concrete ricadute per l'utenza. Grande è il collegamento con il tessuto cittadino per coglierne le esigenze, in prima istanza grazie al costante confronto con i direttori delle farmacie e anche grazie a una rete di rapporti con le istituzioni, le associazioni di volontariato ecc. Non nascondo la soddisfazione quando riusciamo a muovere



L'IPERACIDITÀ DI STOMACO È IN ARRIVO?



L'iperacidità di stomaco è un fastidio che può capitare a tutti e può colpire chi ha una vita frenetica e ricca di impegni. Se anche tu soffri di bruciore di stomaco puoi provare Buscopan Antiacido che, con la sua forma effervescente, agisce rapidamente. Buscopan Antiacido è a base di ranitidina, un principio attivo che controlla l'eccesso di acidità: basta una sola compressa, prima o dopo i pasti, per combatterla fino a 12 ore. Insomma, se il bruciore è in arrivo, con Buscopan Antiacido puoi mandarlo via rapidamente e a lungo.

**BUSCOPAN
ANTIACIDO**

RAPID 
CONTRO IL BRUCIORE

**FINO A
12** **RE**



le leve dell'industria, che è partner dei nostri progetti, con finalità sociali a livello cittadino (ad esempio verso il Gruppo Abele) e intervenendo anche in situazioni nazionali (ad esempio il sostegno ai terremotati).

Ci sono aspetti che rimpiange rispetto alle esperienze vissute nella grande industria?

Posso rispondere senza indugio: no. In particolare con l'attuale dirigenza, lavorare in Farmacie Comunali di Torino significa operare in un contesto che unisce gli aspetti tipici delle modalità lavorative dell'industria a quelli della gestione della farmacia a contatto con il pubblico.

Dottor Ambrogio, il suo arrivo negli uffici di corso Peschiera risale alla fine di febbraio di quest'anno. Come per la dottoressa Perino, anche la sua esperienza in farmacia ha occupato la maggior parte della sua carriera lavorativa.

Ho attraversato le varie tipologie dell'essere farmacista legate ai diversi periodi: da quando il sostegno al bisogno di salute del cittadino era quasi totale (bisognava tutelare e sentirsi responsabili di quella "debolezza" che faceva riporre nel farmacista la fiducia senza riserve) sino ai tempi dell'utenza che si informa tramite internet e che, in alcuni casi, bisogna tutelare da scelte azzardate di automedicazione.

Durante gli ultimi 10 anni ho svolto l'attività nella farmacia comunale vicina al luogo ove abito: tale vicinanza porta con sé, oltre agli aspetti positivi dell'essere identificato con facilità come riferimento costante, anche il risolto della difficoltà a dover far rispettare alcune norme (ad esempio la vendita di farmaci senza ricetta) a persone che vedono in te prima la figura del conoscente/amico e poi quella del professionista.

Qual è stato il primo impatto alla proposta ricevuta dall'azienda di trasformare in modo netto la sua quotidianità lavorativa, trasferendo la sua professionalità dalla farmacia all'ufficio?

Ho reputato interessante la proposta, poiché ritengo che dopo tanti anni ogni professionalità abbia bisogno di nuovi stimoli per ampliarsi verso la conoscenza e l'approfondimento di nuove tematiche e l'utilizzo di nuove metodologie e strumenti.

Parlando di nuovi strumenti, durante gli anni lei ha sviluppato una buona conoscenza delle tecnologie informatiche che, in questa nuova fase lavorativa, sicuramente potrà ancor più utilizzare.

Ho sempre cercato di crescere, parallelamente all'aggiornamento come farmacista, anche nella conoscenza della tecnologia e delle sue applicazioni all'ambito professionale della farmacia.

Oggi, grazie al nuovo incarico, cerco di trasferire ai colleghi ciò che avevo appreso e utilizzare al meglio le mie conoscenze per essere loro di supporto. Conoscere l'impostazione, le necessità e i tempi dell'attività quotidiana che i colleghi svolgono in farmacia, mi permette di offrire loro degli strumenti e, anche nel caso di incombenze da chiedere loro, affiancarli cercando di proporre delle soluzioni.

Entrando nel merito dell'attività da lei svolta, può esemplificare in che cosa consiste la dicitura "controlli e resi" per illustrare ai nostri lettori la ricaduta che il suo operato ha per la sicurezza e la tutela della loro salute?

Per chi non è un addetto ai lavori, infatti, non è di immediata comprensione. Esemplificando posso dire che mi occupo di tutte quelle situazioni nelle quali, a seguito di una segnalazione del Ministero della Salute o dell'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), un farmaco deve essere ritirato dal mercato. Le ragioni possono essere molteplici: un lotto che riporta una anomalia di produzione; risultati di nuovi studi clinici che indicano la possibile insorgenza di effetti collaterali prima non indicati ecc. Il ritiro di questi medicinali dalla farmacia implica poi l'inizio di un percorso che questi devono seguire, iniziando dall'uscita dalla farmacia sino ad arrivare al punto di consegna per il corretto smaltimento. Percorso che deve essere documentato e tracciabile.

Altro aspetto è poi quello della raccolta e gestione delle segnalazioni che giungono dai pazienti ai farmacisti comunali per quanto riguarda eventuali effetti collaterali, riferiti all'utilizzo di un farmaco, nel caso in cui questi non siano indicati nel foglietto illustrativo.

Tale attività rientra, quindi, nella farmacovigilanza, di cui si è parlato in un precedente numero della rivista. Per utilizzare anche un altro termine che oggi è molto conosciuto in altri ambiti come quello alimentare, posso dire che mi occupo della "filiera" del farmaco.

basta GrattaCapi

1 agita

2 capovolgi

3 applica

4 massaggia

5 lascia agire

6 rimuovi

7 Ripeti entro 8-10 giorni

Milice® è una schiuma termosensibile, a base di piretrine di origine vegetale, efficace contro uova e pidocchi.



MILICE®

150 ml flacone schiuma cutanea

MILICE® è un Presidio Medico Chirurgico.

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

 **SANDOZ**

A healthy decision

a Novartis company

*basta
grattacapi!*



AUTORIZZAZIONE DEL 11/066/2012

HEDRIN® SPRAY E HEDRIN® LOZIONE

sono **trattamenti antipediculosi** indicati per gli adulti e i bambini a partire dai 6 mesi d'età.

Sono **delicati** sulla pelle, **facili** da applicare e **non** contengono **agenti chimici**.

Hedrin® Lozione ed Hedrin® Spray sono Dispositivi Medici CE.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

a Novartis company



SANDOZ

A healthy decision

ESTETIL®

HIGH PERFORMANCE^E

nuova

BB

CREAM

PERFEZIONE VISO

CORRETTORE

con
ACIDO IALURONICO
POTENZIATO

CORREGGE - ILLUMINA PROTEGGE - IDRATA - UNIFORMA

Trattamenti multifunzionali, donano un make-up naturale e delicato "effetto salute"

Estetil BB Cream Perfezione Viso e BB Cream Correttore, sono gli innovativi Blemish Balm Cream a base di **Hyaluronic Acid TriComplex**, sintesi sinergica di tre diverse tipologie di Acido ialuronico.

Studiati per minimizzare ogni tipo di imperfezioni cutanee, uniformano l'incarnato e potenziano il tono e la compattezza dei tessuti, donando luminosità al viso e un leggerissimo make-up "naturale".

Ideali per la **pele più sensibile**, sono disponibili in due tonalità.

*Dermatologicamente testati
Non occludono i pori
Non comedogenici
Senza Parabeni
Nickel tested***



**SUBITO
PER TE***
**ACQUA MICELLARE
4 IN 1**

*Solo nelle farmacie che aderiscono all'iniziativa, fino a esaurimento scorte

** Valore inferiore a 0,0001%, soglia sotto la quale il prodotto è privo di effetti pro-sensibilizzanti legati alla presenza di nickel.



LA MALATTIA: UNA COMPAGNA IMPRESCINDIBILE NELLA VITA

L'IMPORTANZA DELLA REAZIONE PSICOLOGICA

Patrizia Cane

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

"... Si definisce malattia un'alterazione dello stato fisiologico e psicologico dell'organismo, capace di ridurre, modificare negativamente o persino eliminare le funzionalità normali del corpo... Il concetto di malattia deve essere inteso come status e condizione potenzialmente reversibile attraverso l'applicazione di una terapia."
(fonte: Wikipedia)

"Malattia: complesso di fenomeni che si instaurano in un organismo vivente quando una causa qualsiasi alteri l'integrità strutturale delle sue parti oppure ne faccia deviare il funzionamento in senso dannoso. Si può dire che la malattia è una caratteristica degli organismi viventi, così come lo è la capacità di mantenere costante, attraverso complessi meccanismi regolatori, il proprio equilibrio anatomico e funzionale, sottoposto a continui stimoli provenienti dal mondo esterno e interno all'organismo stesso, tendenti ad alterarne le varie funzioni. L'insorgenza della malattia dipende non tanto dalla natura dello stimolo, quanto piuttosto dall'intensità e dal modo, oltre che dalla reattività dell'organismo che lo subisce."
(fonte: www.corriere.it/salute/dizionario)

Se andiamo a fare una ricerca su internet della parola "malattia", questo è quello che troviamo su due siti segnalati ai primi posti in uno dei più famosi motori di ricerca.

Come possiamo notare, la malattia è intesa in entrambi i casi come un'interruzione di un normale funzionamento/equilibrio del corpo. Non c'è dubbio, infatti, che nel momento in cui vediamo insorgere una qualsiasi disfunzione nel normale stato di benessere, la nostra mente corra ai concetti "malattia (più o meno grave) - diagnosi - terapia/cura", per arrivare all'auspicata guarigione, ovvero per tornare al precedente stato di benessere. Anche per semplici raffreddori, mal di testa eccetera, volgiamo subito i nostri pensieri a quei rimedi (tradizionali, omeopatici o medici) che possano il più velocemente ed efficacemente possibile farci tornare alla nostra routine quotidiana, correndo dai nostri beniamini (e qui vicini...) farmacisti di fiducia.

Spesso, infatti, non riusciamo ad accettare quell'incidente, che rallenta o addirittura interrompe i nostri soliti ritmi e impegni. Abbiamo sempre così tante cose da fare che l'idea di doverci fermare qualche giorno, a ricaricare le pile, è intollerabile e non contemplabile. Quando invece potremmo chiederci come mai, in quel momento, le nostre difese immunitarie erano così basse e deficitarie da essere state sensibili a banali cali di temperatura o al primo virus di passaggio, e come mai il nostro organismo tenti di fare in modo che ci si fermi un attimo, dedicando del tempo a se stessi. Nella seconda definizione infatti è ben specificato come l'evolversi della malattia negli individui sia legato anche alla reattività di ciascuno e quindi alla forza/resistenza che l'organismo sa opporre.





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

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

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

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

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

UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE





Non parliamo poi di alcuni genitori o nonni che, al primo sternuto del bimbo, corrono allarmati dai pediatri. Certo, è spiacevole vedere i nostri "cuccioli" che non stanno bene e si vorrebbe poter garantire loro una vita sana, attiva e gioiosa. Ma anche in questo caso una sorta di tornaconto c'è; ed è così che, ad esempio, si sviluppano tutta quella serie di anticorpi e difese, che sono compagni indispensabili per una vita che si svolge in mezzo ad altre persone e tra vari agenti esponenti.

Ma purtroppo, come alcuni tra di noi sanno bene, spesso la malattia non è un episodio isolato e occasionale, che può limitarci per alcune ore o giorni al massimo. Talora si insinua nella nostra vita in modo più o meno stabile e continuato. Può riguardare noi direttamente o un nostro familiare o un amico. E in questo caso sicuramente tutto cambia: la vita, le abitudini, l'organizzazione diurna e notturna, la gestione economica ecc. Talora anche gli affetti vedono una modificazione.

Non è facile ritrovarsi, spesso peraltro in modo fulmineo, a dover convivere con un qualcosa che *in primis* ci fa soffrire e ci crea dolori o patimenti, e quindi ci limita nelle nostre possibilità, nelle nostre azioni e nelle nostre aspettative. Talora anche le nostre relazioni possono esserne condizionate, se ad esempio non riusciamo più a muoverci in modo autonomo o se il nostro vivere dipende forzatamente dalla presenza di qualcun altro. Ogni ora della nostra giornata, anche quelle in cui magari non avvertiamo dolore, può venir dominata dalla malattia e dai pensieri che questa ci porta.

Ma la situazione non è dissimile per chi ci sta accanto, per chi percorre insieme a noi questo pezzo di strada e di vita. Nella mia esperienza professionale c'è anche la collaborazione con una Fondazione che si occupa di pazienti cardiocirurgici e spesso dico a queste persone e ai loro familiari che è doloroso e difficile non solo per il paziente interessato, ma anche per tutti quelli che gli stanno accanto e gli vogliono bene, i quali cercano di essergli di supporto e aiuto pratico, ma che sono anch'essi preoccupati e spaventati.



Sicuramente la malattia, specie quella particolarmente grave e invalidante, è una di quelle compagne che non si vorrebbe mai trovare nel proprio viaggio di vita. Spesso è uno di quegli argomenti a cui non si vuole pensare, quasi convinti che "mica dovrà capitare proprio a noi!".

I pensieri poi si differenziano tra chi è credente, tra chi è fatalista e tra chi ha certe proprie filosofie di vita. Né penso si possano dare istruzioni precise e "funzionanti" sul come accoglierla e gestirla, sul come imparare a convivere e su quale sia l'atteggiamento mentale migliore per affrontarla. Come abbiamo visto prima, ogni persona è diversa, ciascuno ha vissuto esperienze diverse e specifiche, che lo avranno plasmato in un modo unico e irripetibile. E lo stesso individuo potrà vivere diversamente la medesima esperienza in due momenti distinti della propria vita, non essendo mai noi le stesse persone di un giorno prima o di un anno prima.

Ciò che è importante è avere il coraggio e la forza di riconoscere quanto quel certo episodio ci destabilizzi e disorienti, riuscendo così a riconoscere che forse da soli si potrebbe non avere le energie necessarie per affrontare la crisi e quindi rivolgendoci a chi, professionalmente adatto e adeguato, potrebbe aiutarci a passare attraverso quelle difficoltà, mantenendo una certa integrità psichica. Ben inteso... sia per il diretto interessato, sia per chi vuole o deve stare accanto al malato.

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**

Omega 3 AC: gli acidi grassi insostituibili per la salute!



I benefici effetti degli 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 g di Omega 3. **Omega 3 AC** è un integratore che garantisce una alta concentrazione di Omega 3 (ben 750 mg per perla) e contiene un elevato dosaggio di vitamina E, che conferisce un'importante azione antiossidante. Una regolare integrazione con **Omega 3 AC** favorisce una corretta funzionalità di tutto il sistema cardiocircolatorio.

Supradyn: per accendere la tua energia

Quando hai bisogno di vitamine puoi aiutarti con **Supradyn**, multivitaminico con minerali. Lo trovi in due formulazioni: compresse effervescenti e compresse ricoperte.



In vacanza il sole brucia. Al lavoro brucia lo stomaco

Ricomincia il lavoro e con questo lo stress, l'alimentazione disordinata, i ritmi frenetici. Tutto ciò può causare bruciore di stomaco. Quando si presenta è meglio correre ai ripari, assumendo pasti leggeri e frequenti. In farmacia sono disponibili diversi prodotti, vendibili senza prescrizione, che contrastano la pirogastrica. Gli antagonisti dei recettori H2 per esempio, come la Cimetidina e la Ranitidina, riducono temporaneamente la produzione di acido nello stomaco e lasciano una quantità di acido sufficiente a favorire la digestione. Agiscono al bisogno, offrendo un'azione rapida e garantendo sollievo a lungo, con una singola assunzione. Possono inoltre essere assunti anche a stomaco vuoto, sia di giorno che di notte.



Tisana Kelémata Regolarità per la fisiologica attività intestinale

Stile di vita errato, alimentazione disordinata e ritmi alimentari irregolari, sedentarietà e stress possono interferire con la fisiologica regolarità intestinale. Dall'esperienza dei laboratori farmaceutici Kelémata nasce la nuova **Tisana Regolarità**, l'integratore alimentare a base di erbe officinali selezionate - senna, tarassaco, finocchio, liquirizia - che favorisce la regolare attività dell'intestino. La **Tisana Kelémata Regolarità** è 100% naturale e senza glutine. Oggi disponibile nella pratica formulazione in compresse da 12 mg di Sennoside, ancora più efficace.



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.



Bioscalin® con Cronobiogenina® per capelli "in forma"

L'estate mette a dura prova i capelli (sole, acqua del mare, sudorazione...). In questi momenti, come nei mesi autunnali, è importante prendersi cura della salute e della bellezza dei capelli garantendo loro le sostanze che li nutrono e li proteggono. Per una chioma forte, sana, bella e pronta ad affrontare la stagione 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. Può essere utile in tutti i casi di caduta temporanea ed eccessiva, particolarmente frequente durante i cambi di stagione. In più l'assunzione di **Bioscalin® con CronoBiogenina®** apporta un miglioramento generale alla struttura e alla corposità dei capelli che nel tempo appaiono più forti, resistenti e lucidi.



DALLA RICERCA ANTICADUTA GIULIANI

BIOSCALIN® CON CRONOBIOGENINA®



RADICI RINFORZATE*
86%

VITALITÀ DEI CAPELLI*
+29%

DIAMETRO DEL FUSTO*
+57%

Favorisce il regolare ciclo di vita dei capelli

*La Ricerca Giuliani ha verificato l'efficacia di Bioscalin® con CronoBiogenina® con uno studio clinico in aperto - sotto controllo dermatologico - per 3 mesi su 50 soggetti, uomini e donne, affetti da defluvium telogenico - caduta temporanea dovuta a diverse possibili cause, come stress psico-fisico, alimentazione squilibrata, cambi di stagione, convalescenza.

• RADICI RINFORZATE*	86%
• VITALITÀ DEI CAPELLI*	+29%
• DIAMETRO DEL FUSTO*	+57%

I risultati sono stati ottenuti con "pull test" (resistenza alla trazione), misurazione dei bulbi in fase anagen e del diametro del fusto (risultati medi). Bioscalin® con CronoBiogenina® Compresse è un integratore alimentare e come tale dovrebbe essere associato ad una dieta variata.



Basta una sola compressa al giorno

Biogenina®
Brevetto Europeo
No. EP1469843
CronoBiogenina®
Brevetto Depositato
No. EP08425704

Bioscalin® Più valore ai capelli, più valore a te

IN FARMACIA

GIULIANI



QUALE LEGAME TRA CIBO E MALATTIA?

L'ESEMPIO IN ONCOLOGIA

Etta Finocchiaro

dietologa Struttura Complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica e responsabile ambulatorio di dietologia, Unità di Senologia - Ospedale Molinette, Torino

Uno dei campi più controversi nella ricerca su dieta e cancro è costituito dai **tumori della mammella**.

Gli studi epidemiologici hanno dimostrato che alti livelli sierici di androgeni e, dopo la menopausa, di estrogeni, favoriscono il successivo sviluppo di carcinomi mammari.

Il rischio è più alto in presenza di bassi livelli della globulina che lega gli ormoni sessuali (in inglese SHBG, *sex hormone-binding globulin*), e quindi di più alti livelli di ormoni sessuali liberi.

Molti di questi studi hanno inoltre evidenziato un rischio associato ad alti livelli sierici di insulina, C-peptide (una proteina secreta dal pancreas) e IGF-I (fattore di crescita insulino-simile in inglese *insulin-like growth factor*), che coopera con gli estrogeni nello stimolare la proliferazione delle cellule epiteliali mammarie. Queste alterazioni endocrino-metaboliche riconoscono cause sia genetiche sia nutrizionali.

È stato dimostrato, invece, che i livelli di ormoni sessuali

sono influenzati dalla massa di tessuto adiposo (dove sono sintetizzati sia androgeni sia estrogeni), dall'attività fisica (che migliora la sensibilità insulinica) e dalla dieta.

Un cambiamento complessivo della dieta, volto a ridurre il consumo di zuccheri raffinati e di grassi saturi, è in grado di ridurre il livello sierico di insulina e, di conseguenza, la biodisponibilità di ormoni sessuali e di fattori di crescita. Una dieta iperproteica, inoltre, in particolare ricca di proteine animali e di latte, è associata a livelli alti di IGF-I. Gli aspetti dell'alimentazione che favoriscono le alterazioni ormonali associate al cancro della mammella sono gli stessi che favoriscono la sindrome metabolica associata al diabete e alle malattie cardiovascolari, definita convenzionalmente dalla presenza di tre o più dei seguenti fattori: iperglicemia, ipertrigliceridemia, bassi livelli di colesterolo HDL, ipertensione e adiposità addominale.

Ciascuno di questi fattori è stato riscontrato associato al cancro della mammella



Educazione alimentare per le donne operate al seno

I corsi, che sono gratuiti, si tengono 5 volte all'anno presso la Breast Unit dell'Ospedale Molinette. Sono composti da 4 lezioni, di 2 ore ciascuna, svolte dal medico nutrizionista, dal dietista esperto e dall'oncologo. Per informazioni rivolgersi al personale infermieristico della Breast Unit: Tel. 011.633.4117 (per gli esterni) con orario 10-13 e 14-15.

BioNike 
SALUTE E BELLESSERE

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

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. *Nickel Tested



BioNike: da 50 anni in farmacia.

Quando la detersione del viso
è un dovere che diventa un piacere.

DEFENCE

La linea di pulizia e demaquillage non aggressiva,
per ogni tipo di pelle, anche sensibile ed intollerante.

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

www.bionike.it - 



in studi epidemiologici, e ci sono sempre più indicazioni che la sindrome metabolica e le alterazioni ormonali che l'accompagnano siano associate anche a una peggiore prognosi.

Queste conoscenze consentono di formulare raccomandazioni sia per la prevenzione primaria sia per la prevenzione delle recidive del cancro della mammella.

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (Wcrf), la cui missione è di promuovere la prevenzione primaria attraverso la ricerca e la divulgazione della conoscenza delle loro cause, ha concluso un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori, le cui conclusioni, seppur caute, stabiliscono una serie di raccomandazioni che sono:

- mantenere tutta la vita un indice di massa corporea (BMI) entro i range di normalità;
- evitare i cibi ad alta densità calorica (ricchi di zuccheri e grassi);
- basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, cereali e legumi;

- limitare le bevande alcoliche;
- fare attività fisica tutti i giorni.

Per chiarimenti www.dietandcancerreport.org. Le stesse raccomandazioni valgono verosimilmente per la prevenzione dei tumori in generale, in quanto alterazioni del sistema insulina/IGF sono state riscontrate associate ai tumori dell'intestino, dell'ovaio e della prostata, e lo stile alimentare che le favorisce è lo stesso che promuove lo sviluppo di altre malattie croniche prevalenti nel mondo occidentale, in particolare il diabete e le malattie cardiovascolari.

È probabile che una maggiore disponibilità di energia favorisca anche la progressione di tumori già manifestatisi clinicamente. L'obesità, infatti, è associata a una prognosi peggiore, e studi recenti hanno dimostrato una netta riduzione delle recidive dei tumori dell'intestino e della mammella nei pazienti che praticano regolarmente una moderata attività fisica e hanno un'alimentazione sana e corretta secondo le indicazioni della piramide alimentare.



Consigli alimentari

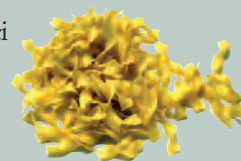
Colazione

Consumare latte e yogurt preferibilmente freschi e parzialmente o totalmente scremati, evitando i prodotti aromatizzati o contenenti zucchero aggiunto. Consumare preferibilmente pane preparato con farina integrale oppure pane di grano o segale con crusca; pane ai cereali; pane all'avena; pane con aggiunta di semi (lino, girasole, sesamo ecc.); cereali da colazione integrali e senza aggiunta di zuccheri.



Primi piatti

Assumerli 4-5 volte alla settimana specie se integrali. Come condimenti preferire sughetti semplici a base di pomodoro fresco o salsa di pomodoro, verdure (zucchini, peperoni, melanzane, broccoli, verza ecc.). Consumare a volontà minestrone, passati, brodi e zuppe, privilegiando le preparazioni casalinghe, oppure minestre di sola verdura surgelate.



Secondi piatti

Rotazione dei secondi piatti nell'arco della settimana:

- carne: 3-4 porzioni alla settimana (magra di qualsiasi tipo, fresca o surgelata, cruda o cotta), evitando il consumo di prodotti conservati;
- pesce: 3-4 porzioni alla settimana (di qualsiasi tipo, fresco, surgelato o congelato, crudo o cotto), privilegiando il pesce azzurro;
- legumi: 2-4 porzioni alla settimana (se associati ai cereali sono un piatto unico completo);
- uova: 2-3 alla settimana cucinate liberamente;
- formaggio: piccole quantità di formaggio di qualsiasi tipo, fresco o stagionato (parmigiano, fontina, stracchino, belpaese, robiola, gorgonzola, mozzarella...);



Piccoli consigli quotidiani in Farmacia

Labbra screpolate e irritate?

PL3

Nuovo Balsamo Riparatore rigenera e assicura immediato sollievo alle labbra screpolate e irritate. Perfetto al mare e in montagna, ripara e protegge da sole e vento.



Per tutti i piccoli problemi di pelle

ACQUA VIRGINIANA è un distillato purissimo di Hamamelis Virginiana. Calma subito arrossamenti e irritazioni. Ideale anche per pelli delicate e sensibili.

100% distillato naturale di Hamamelis Virginiana.
Non contiene conservanti, profumi e coloranti.

- ▶ Ferite superficiali
- ▶ Escoriazioni
- ▶ Punture di insetti
- ▶ Eritemi solari
- ▶ Ustioni minori



Ustiosan Crema Calma il dolore Disinfetta la ferita

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Aut. Min. Sal. del 11.11.2010

Kelémata

in farmacia

Episodi di stitichezza?



Tisana Kelémata a base di Piante Medicinali è disponibile in: erbe e compresse.



Contiene piante medicinali e aromatiche.

Se una dieta ricca di fibre e acqua non basta, se il movimento non è sufficiente, TISANA KELEMATA presa episodicamente aiuta a regolarizzare l'intestino e combattere la stitichezza.

Aut. Min. del 11/11/2010



È un medicinale a base di Senna.

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.



Verdura e frutta

Consumare 3-4 porzioni di verdura e 2 di frutta. Preferire sia verdura che frutta fresche e di stagione e variare in base al colore.



Bevande

Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua naturale o minerale (gassata o non gassata) e/o bevande (caffè d'orzo, the deteinato, tisane), a pasto o fuori pasto. Evitare bibite zuccherate (cole, aranciate, acqua tonica ecc.), succhi di frutta con o senza zucchero aggiunto, latte di riso, aperitivi, digestivi e superalcolici (amari, whisky, grappe...), vino o birra.

Condimenti

Consumare preferibilmente olio extravergine di oliva ed evitare panna, burro e margarine, panna vegetale. Consumare anche noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, semi di lino, sesamo, girasole, zucca nell'arco della settimana. Utilizzare il sale con moderazione e preferibilmente a fine cottura, oppure insaporire gli alimenti con spezie, limone, erbe aromatiche.



Dolci e dolcificanti

È consigliabile non consumare zucchero (bianco o di canna), fruttosio, malti (d'orzo, di grano ecc.), miele. Se desiderati, consumarli solo in piccole quantità. Consumare solo occasionalmente piccole quantità di dolci, meglio se a fine pasto.



Cucinazione

Gli alimenti possono essere cucinati liberamente secondo i gusti e le preferenze individuali. Si consiglia di variare i metodi di cottura, evitando la frittura e privilegiando la cottura a vapore, e di rendere saporite e gradevoli le preparazioni anche utilizzando aromi, limone e spezie. Dedicare il tempo necessario al pasto, sedendosi a tavola, masticando lentamente il cibo. Svolgere un'attività moderata di tipo aerobico (es. passeggiata, bicicletta o cyclette) per 30-45 minuti, almeno 3-5 volte alla settimana.



Controllare il peso corporeo 1 volta alla settimana, preferibilmente nello stesso momento della giornata, con gli stessi indumenti e sulla stessa bilancia.

Estate: mal di gola in agguato

Il mal di gola è un disturbo molto frequente che colpisce a ogni età ed è causato dall'infiammazione della parte più profonda del cavo orale e solitamente è il segnale di una risposta difensiva in atto. Quando fa freddo il mal di gola si manifesta spesso come sintomo concomitante del raffreddore. Tuttavia non è raro che compaia anche d'estate. Gli sbalzi di temperatura, l'aria condizionata e le correnti d'aria sono le più comuni cause scatenanti del mal di gola estivo. In questi casi sono indicati prodotti da banco ad azione locale come pastiglie, spray o collutori. Questi presidi migliorano rapidamente il quadro sintomatologico perché rilasciano direttamente i principi attivi e, contenendone una minor quantità rispetto a capsule e compresse, limitano l'insorgenza di eventuali effetti collaterali, dannosi allo stomaco.



Proctolyn Integra Plus

Lo stress, un'alimentazione spesso disordinata, la vita sedentaria e una irregolare funzionalità intestinale, possono causare prurito, bruciore e anche dolore nella zona anale. In tali situazioni, per favorire la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario e aiutare il fisiologico trofismo dei tessuti di sostegno della parete vasale, si può integrare la dieta con l'assunzione di diosmina, *Ruscus aculeatus*, rutina e *Vitis vinifera*: tutte sostanze di origine naturale. Oggi in commercio, esistono integratori che, con una sola assunzione giornaliera di una gradevole bustina disciolta in acqua, forniscono una corretta integrazione di queste sostanze per facilitare la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario.



MAL DI TESTA, MAL DI DENTI O DOLORI MESTRUALI?

ENANTYUM

AGISCE VELOCEMENTE CONTRO IL DOLORE.



IN CASO DI
DOLORE INTENSO
ANCHE A
STOMACO VUOTO.





ANCHE LORO INVECCHIANO

UN'AMOREVOLE CONVIVENZA CON GLI ANZIANI AMICI A 4 ZAMPE

Thomas Bottello

*presidente dell'Ordine dei Medici Veterinari
della provincia di Torino*



L'evoluzione della scienza medica e della farmacologia, unitamente a una sempre maggior attenzione alla prevenzione e all'alimentazione, hanno notevolmente aumentato quella che è l'aspettativa di vita media nella specie umana. Di riflesso la stessa cosa si è verificata proporzionalmente anche nei nostri amici a quattro zampe. Ormai non è più un evento eccezionale vedere gatti raggiungere l'età di 18-20 anni. Anche i cani, tenendo conto delle differenze dettate dalla razza e dalla mole (più sono di grande taglia minore è la vita media), sono molto più longevi rispetto a qualche decennio fa. Forse ciò che non è cresciuto parallelamente è la nostra capacità di convivere e di adattarci alle esigenze di un soggetto anziano, umano o animale che sia. L'aumento di pensionati per anziani e del numero di "badanti" sono una testimonianza non solo dell'aumento del numero degli anziani stessi ma anche del fatto che, a volte, si preferisce demandare piuttosto che affrontare un maggior impegno nei confronti di coloro che ci hanno accompagnato e guidato per un lungo tratto di vita e ora non sono più in grado di tenere il passo fisicamente, anche se ancora in possesso di grandi risorse interiori.

La stessa cosa succede con i nostri animali quando invecchiano. Ci sono alcuni proprietari che arrivano a chiedere l'eutanasia perché riferiscono che il loro cane o gatto "non ce la fa più". Poi in sede di visita ci si trova di fronte semplicemente a un soggetto anziano, con qualche problema, peraltro affrontabile, ma che di fatto ha solamente rallentato il proprio ritmo di vita. Di contro tali proprietari non riescono a cogliere quanto il loro amico possa dare loro, anche se in modo diverso.

È ovvio che non avremo più il cane che festeggia in modo veemente il nostro rientro a casa. Non potrà più essere il nostro compagno di escursione in montagna e sarà più restio a riportare la pallina che lanciamo. Il gatto non sarà più quel giocherellone acrobatico cui eravamo abituati. Ma esattamente come non pretendiamo che il nonno vada a pattinare o a giocare a calcio con il nipotino, così non possiamo pretendere che il nostro "vecchio amico" a quattro zampe faccia e si comporti come un cucciolo. Starà a noi saper cogliere nuovi aspetti.

Magari il nostro gatto e il nostro cane avranno più propensione a essere coccolati e resteranno fisicamente più tempo vicino a noi. Sicuramente qualche disagio potrà esserci, ma leggere un libro in poltrona con in grembo quel gatto che fino a qualche tempo prima non avrebbe resistito per più di due minuti è davvero impagabile. Queste sono considerazioni generali e imprescindibili per una corretta convivenza con un animale anziano.

Come medico veterinario proverò ad analizzare alcune delle principali patologie o semplicemente cambiamenti fisiologici cui i nostri "vecchietti" vanno incontro. Comincerei con il più banale e forse più frequente: la diminuzione dell'udito. Spesso, soprattutto in quei soggetti che vivono in casa, il sintomo non è riconosciuto perché le passeggiate sono al guinzaglio e non c'è necessità di richiamare il cane che si allontana. L'unico segno che può notare il proprietario è un sonno più "profondo", paragonabile a una persona che dorme con dei tappi per le orecchie. In questo caso non esistono grossi problemi tolto il fatto che, non percependo rumori, il cane si sveglia di soprassalto se toccato, per cui occorre un minimo di prudenza.



Why Mylan? See Inside.

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

See Inside.



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

 **Mylan**

**Seeing
is believing**



Diverso è il discorso se lo lasciamo libero durante la passeggiata. Potrebbe non essere in grado di sentire un pericolo (automobile ecc.) e un nostro eventuale richiamo.

Esistono poi tutta una serie di vere e proprie patologie legate all'anzianità, sia nel cane che nel gatto. Una di queste, comune a entrambi, è la **parodontite**. Il primo sintomo che il proprietario percepisce è quello dell'alitosi, dovuto all'accumulo di placca batterica e tartaro sulla superficie dentale che provoca inoltre gengivite. Nel tempo si avrà retrazione gengivale fino alla perdita dei denti. Tale patologia, ad andamento cronico, può essere prevenuta con una corretta igiene dentale eseguita fin dai primi anni. Esistono prodotti specifici e il veterinario, durante i controlli periodici del vostro animale, controllerà routinariamente lo stato dei denti e potrà consigliarvi una eventuale detartrasi, ovviamente prima che la situazione diventi irreversibile. Ricordo inoltre di non sottovalutare le parodontiti poiché costituiscono un serbatoio di germi potenzialmente pericolosi nel soggetto anziano (ad es. endocarditi).

Altra patologia, comune all'uomo, è l'**artrosi**. È un processo degenerativo a carico delle articolazioni che limita la mobilità e causa dolore. Il nostro cane o il nostro gatto saranno progressivamente più restii al movimento. Il proprietario potrà notare difficoltà ad alzarsi o zoppie.

Anche in questo caso la diagnosi precoce e la

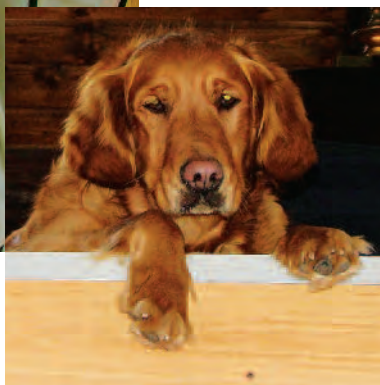
farmacologia ci vengono in aiuto. Il veterinario, anche con l'ausilio della radiologia, potrà valutare il grado di gravità e instaurare la terapia (in genere antiinfiammatori di ultima generazione e condroprotettori) che, pur non guarendo il processo in atto, rallentano l'evoluzione e migliorano la qualità di vita del soggetto.

L'**insufficienza cardiaca** è un'altra delle affezioni tipiche del soggetto anziano. Le valvole cardiache con l'avanzare dell'età vanno incontro a fibrosi perdendo elasticità e tenuta. Questo permette al sangue un rigurgito dai ventricoli che all'auscultazione viene percepito come un "soffio". Inizialmente il sistema cardiocircolatorio mette in atto alcuni meccanismi compensatori per cui il proprietario non rileva sintomi. Il primo segno di scompenso facilmente rilevabile è la tosse, per cui non sottovalutate mai questo sintomo in un cane anziano. Una diagnosi precoce e le opportune cure permetteranno al vostro amico una vita pressoché normale e lo preserveranno da ulteriori complicazioni a carico di altri apparati.

Altra disfunzione che può colpire il cane maschio anziano è l'**iperplasia prostatica benigna**. Diversamente da quanto accade nell'uomo, dove il primo segno rilevabile è la difficoltà a urinare, nel cane, causa lo schiacciamento dell'intestino retto da parte della prostata ingrossata, si noteranno maggiori difficoltà nella defecazione. La diagnosi viene fatta attraverso la visita clinica e diagnostica per immagini (ecografia). La terapia d'elezione nel cane è la castrazione chirurgica che risolve in modo definitivo il problema. Da qualche anno farmaci specifici per il cane permettono il controllo farmacologico della malattia, ma in questo caso saranno necessari accertamenti periodici. Un'altra patologia comune nei soggetti anziani, soprattutto nel gatto, è l'**insufficienza renale cronica**. Sicuramente è la patologia cronica più frequente nel gatto. Il rene, con l'invecchiamento,

diminuisce la sua capacità di filtrare le scorie che vengono reintrodotti nel sangue; questo determina una lenta ma continua intossicazione.

Avremo progressivamente una perdita dell'appetito, vomito, dimagrimento, minore vitalità, il pelo inizialmente opaco per poi arrivare ad avere un aspetto quasi "appiccicoso".



Sopra, Stilton (18 anni) con Cheddar (15 anni), che purtroppo non c'è più da pochi mesi; a destra, Blondie, di 13 anni e mezzo

Kukident **DOPPIA AZIONE**

una tenuta

Più Forte
che dura ancora

Più a Lungo*

**rispetto alla formula Kukident originale.*



Kukident Doppia Azione ti dà una tenuta duratura e ancora più forte*.

La sua formula si attiva velocemente per creare un forte legame tra la dentiera e le gengive mentre grazie al suo effetto prolungato rilascia gradualmente il suo potere adesivo per mantenere la tenuta tutta la giornata.



Non sottovalutate nessuno di questi sintomi nel gatto anziano. Anche nel caso dell'insufficienza renale è importante arrivare in tempo. Rivolgetevi al vostro veterinario di fiducia. Una terapia tempestiva potrà allungare di molto la vita del vostro gatto e migliorarne la qualità.

Queste sono solo alcune delle patologie che possono colpire i nostri cani e i nostri gatti in età avanzata. Sicuramente il vostro veterinario di fiducia sarà in grado di darvi ulteriori informazioni. Inoltre molti accertamenti sono eseguibili con facilità e con costi accessibili. Non ho la pretesa di aver esaurito l'argomento,

ma spero almeno di aver fatto intendere che a volte è sufficiente chiedere per scoprire che una cosa può essere fatta.

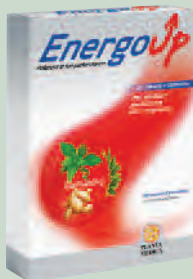
Certamente scrivere queste righe è stato facile per me, non già perché sia un medico veterinario, ma perché ho costantemente avuto la presenza della mia Golden Retriever di 13 anni accoccolata ai miei piedi e il mio gatto di 18 sdraiato a fianco del computer.

“Solo quelli che sono così folli da pensare di cambiare il mondo, lo cambiano davvero”

Albert Einstein

EnergUp: nuovo stimolante naturale per ogni performance fisica e mentale

EnergUp di Planta Medica è il nuovo tonico-stimolante naturale, specifico per adulti, che potenzia ogni tipo di performance fisica, mentale e relazionale. Ha un'azione rapidamente avvertibile dall'organismo e assunto all'occorrenza è ideale per affrontare con maggior stimolo e brillantezza performance intime, sportive, momenti d'intenso lavoro fisico e intellettuale, ritmi di vita dinamici. L'efficacia della formulazione è data dall'azione sinergica di ginseng, ad azione tonificante, e Damiactive, multiestratto attivante costituito da estratti liofilizzati di damiana, zenzero e liquirizia. I succhi di mela e mora rendono il sapore particolarmente gradevole.



Curasept Ads: una linea completa per la difesa dalle macchie

Una corretta igiene orale quotidiana è il solo metodo per vincere la placca, prima che possa generare problematiche e disturbi come l'alitosi, la carie e la malattia parodontale. Oltre all'utilizzo degli strumenti di igiene come lo spazzolino, sono necessari anche collutori e dentifrici specifici, come le formulazioni a base di clorexidina, uno dei principi attivi più utilizzati. Le preparazioni a base di clorexidina, specialmente se utilizzate con frequenza, provocano macchie giallo-brune sui denti, non dannose ma antiestetiche. Per eliminare tale fastidio, la ricerca scientifica di **Curaden Healthcare** ha messo a punto **Ads**: l'innovativo sistema brevettato e testato clinicamente che, senza alterarne l'efficacia, impedisce alla clorexidina di mettere in pericolo la bellezza del sorriso.

Estetil BB Cream perfezione viso: un trattamento multifunzionale

La BB Cream è stata formulata da un dermatologo per lenire la pelle sottoposta a interventi estetici, quali laser o peeling, per favorire la rigenerazione cutanea e "mimetizzare" le cicatrici post-intervento. Hynecos Research Divisione Cosmetica di Pool Pharma ha realizzato **Estetil BB Cream Perfezione Viso 6 funzioni in 1**: un trattamento naturale privo di "effetto make-up" che uniforma, illumina, idrata, protegge, ridensifica e corregge la pelle del viso "con un solo gesto" senza modificare il colore dell'incarnato e senza occludere i micro pori. La perfetta coprenza senza spessore fa di **Estetil BB Cream**



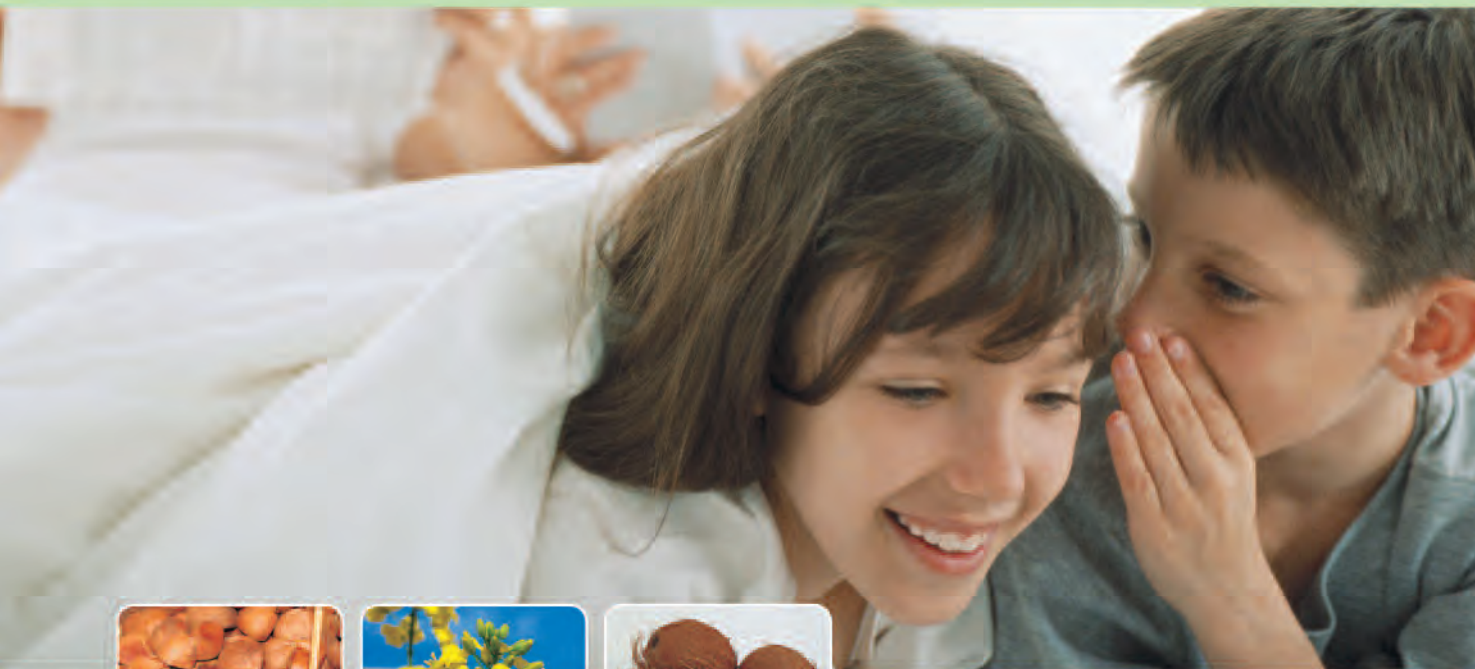
Defence: quando la deterzione del viso è un dovere che diventa un piacere

BioNike ha realizzato una linea di pulizia e demaquillage adatta a ogni tipo di pelle, anche la più sensibile e intollerante: prodotti senza risciacquo, per il massimo rispetto della componente lipidica cutanea, e a risciacquo, per godere dell'effetto rinfrescante dell'acqua. Completa la linea uno scrub micro-esfoliante per un trattamento periodico di pulizia più profonda. Oltre a confermare il pieno rispetto per la pelle più sensibile **BioNike** ha deciso - con questa nuova linea - di compiere un primo passo anche verso il rispetto e la tutela dell'ambiente, evitando di utilizzare packaging di carta o cartone e privilegiando flaconi realizzati in materiale riciclabile.





Tanti grilli per la testa –
ma nemmeno un pidocchio!



andiroba



colza



COCCO

RAUSCH Stop ai pidocchi

- doppia efficacia contro pidocchi e lendini
- esente da insetticidi chimici e sostanze tossiche



Le virtù delle erbe –
effetto percepibile



Consulenza cosmesi

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

Presenze Francesca Lo Curto

Settembre	F.C.	Indirizzo	Ottobre	F.C.	Indirizzo
martedì	4 5	via Rieti 55	martedì	2 4	via Oropa 69
mercoledì	5 42	via XX Settembre 5	mercoledì	3 42	via XX Settembre 5
venerdì	7 9	corso Sebastopoli 272	venerdì	5 10	via A. di Bernezzo 134
sabato	8 8	corso Traiano 22/e	sabato	6 7	corso Trapani 150
martedì	11 10	via A. di Bernezzo 134	martedì	9 9	corso Sebastopoli 272
mercoledì	12 7	corso Trapani 150	mercoledì	10 8	corso Traiano 22/e
venerdì	14 25	atrio stazione Porta Nuova	venerdì	12 25	atrio stazione Porta Nuova
sabato	15 21	corso Belgio 151/b	sabato	13 21	corso Belgio 151/b
martedì	18 37	corso Agnelli 56	martedì	16 23	via Guido Reni 155/157
mercoledì	19 42	via XX Settembre 5	mercoledì	17 5	via Rieti 55
venerdì	21 23	via Guido Reni 155/157	venerdì	19 35	via Cimabue 8
sabato	22 38	via Vandalino 9/11	sabato	20 38	via Vandalino 9/11
martedì	25 25	atrio stazione Porta Nuova	martedì	23 4	via Oropa 69
mercoledì	26 24	via Bellardi 3	mercoledì	24 24	via Bellardi 3
venerdì	28 35	via Cimabue 8	venerdì	26 37	corso Agnelli 56
sabato	29 22	via C. Capelli 47	sabato	27 22	via C. Capelli 47
			martedì	30 25	atrio stazione Porta Nuova
			mercoledì	31 42	via XX Settembre 5



Pelle e capelli sotto la lente

Da oltre due anni, nelle nostre farmacie, il servizio di consulenza gratuita cosmesi è supportato dall'utilizzo di una microcamera. Si tratta di un apparecchio assolutamente non invasivo, il quale, tramite delle ottiche specializzate permette di ingrandire delle immagini e visualizzare alcune aree della pelle e della cute. Inoltre, insieme alle funzioni di ingrandimento, la microcamera è dotata di altre ottiche che permettono di quantificare alcuni parametri importanti della nostra pelle: idratazione, densità rughe, sebometria, elasticità a livello del derma, determinazione del fototipo di appartenenza, densità capillare per cm², calibro del capello.

Fermo restando che questo check-up non sostituisce assolutamente l'accertamento medico o dermatologico, può essere utile, ad esempio, per determinare la tipologia di un cuoio capelluto particolarmente sensibile o con problemi di seborrea o forfora, in modo tale da poter consigliare il trattamento più adatto.



Le diverse ottiche usate in abbinamento alla microcamera

Mal di testa?



Individuato, centrato, passato

Puoi provare

Per il mal di testa più forte



NUROFEN[®]
Sollievo mirato al centro del dolore



METTI IN PIEGA I TUOI CAPELLI

LA CURA E L'ESTETICA SI FONDONO NELLE GIORNATE *REFRESH PIEGA*

Le giornate *Refresh Piega* sono un appuntamento interessante, un'iniziativa unica e originale offerta dalle farmacie comunali di Torino alle proprie clienti.

Si tratta di un modo nuovo per parlare di capelli in farmacia, sottolineando che ci si può rivolgere a questo canale non solo per problemi di caduta o di cuoio capelluto sensibile: la farmacia, infatti, è un luogo di incontro, di benessere e di cura, in cui la salute può incontrare la bellezza. Non a caso, Phyto, partner dell'evento, offre, in farmacia, una vasta gamma di Trattamenti di Bellezza, per prendersi cura dei propri capelli a 360 gradi.

In cosa consiste l'iniziativa?

In una "piega express", effettuata da un esperto hair stylist, con l'ausilio di trattamenti di styling e di idratazione ad uso quotidiano.

Le clienti potranno arrivare in farmacia fresche di shampoo e beneficiare di una vera e propria piega che unisce l'expertise di un professionista all'expertise dei trattamenti Phyto, per un risultato sorprendente e a misura di ogni esigenza.

Il nostro hair stylist

Max, l'hair stylist che gestirà le giornate in farmacia, vanta un'esperienza notevole: dopo 15 anni in salone, decide di lavorare come free lance nel magico mondo della moda. Dal 2002 segue, a Milano, sfilate, video, eventi e shooting per riviste italiane, come Vanity Fair e Vogue, e internazionali, come Dazed & Confused, Track...

Nel 2006 nasce la sua collaborazione con Alès Groupe, in occasione del lancio di Phytocolor: da quel momento segue il servizio di Consulenza Colore, attivo tutti i mercoledì, ed è partner di eventi e iniziative speciali.

Le giornate *Refresh Piega*

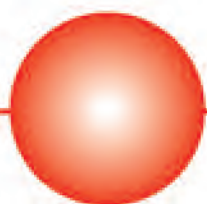
FC 29	venerdì 5/10/2012 e venerdì 9/11/2012
FC 45	venerdì 12/10/2012
FC 42	venerdì 23/11/2012

Normalmente l'hair stylist, colloquiando con la persona, comprende cosa lei vorrebbe fare per la sua capigliatura e valuta la scelta più adatta al suo tipo di capello.

I protocolli, cioè le diverse tipologie di trattamento utilizzate, sono un punto di partenza per questa messa in piega express:

- **Hydra-Express**, trattamento idratante;
- **Volume Express**, trattamento volumizzante;
- **Eclat Express**, trattamento lucidante;
- **Repair Express**, trattamento riparatore.





PROCTOLYN® Integra Plus



**Per il naturale
benessere
del plesso
emorroidario**

*Da Recordati la combinazione
di **Diosmina, Ruscus Aculeatus,
Rutina e Vitis Vinifera** per favorire
la naturale circolazione venosa
del plesso emorroidario*



- 1 sola bustina al giorno
- Sapore gradevole
- 800 mg di bioflavonoidi
- Azione antiossidante



RECORDATI OTC

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

LA LOTTA CONTRO LA MALNUTRIZIONE INFANTILE

NUTRIAID ONLUS



della mancanza di cibo cronica o acuta sullo sviluppo della crescita dei bambini ma riteniamo sia venuto il momento di chiedere aiuto a tutta la società civile e alle istituzioni per vincere questa battaglia. Salvare tanti bambini dalla morte per fame si può. Ma bisogna essere in molti”.

La fame ha le gambe corte. Regala un metro alla vita

È la campagna che NutriAid ha deciso di lanciare per riaccendere i riflettori su un'emergenza troppo spesso dimenticata: la morte per fame di migliaia di bambini.

NutriAid, con questa campagna della durata di 3 anni, intende in-

NutriAid opera da 16 anni nella lotta contro la malnutrizione infantile, in partnership con organismi internazionali quali Oms, Pam e Unicef e in linea con gli Obiettivi del Millennio. L'esperienza decennale su un target specifico e vulnerabile come i bambini al di sotto dei 5 anni ha permesso a NutriAid di diventare un riferimento importante nella lotta contro la malnutrizione infantile. Il carattere medico-sanitario e l'approccio scientifico al problema della fame hanno garantito negli anni non solo di rispondere con interventi immediati alle emergenze, ma anche di fornire una soluzione costante e sostenibile al problema.

“Di fronte a questi dati allarmanti, sostenuti da un lavoro di ricerca sul campo che NutriAid ha effettuato negli ultimi mesi nei paesi in cui opera, non possiamo restare inermi”, afferma con forza la dottoressa Anna Macchieraldo, medico e presidente di NutriAid. “Da molti anni combattiamo con progetti sanitari le conseguenze

tensificare il proprio intervento sanitario nei paesi in cui opera. I proventi della campagna saranno infatti utilizzati per finanziare progetti specifici di lotta contro la malnutrizione infantile per 10.000 bambini in 5 paesi del continente africano.

Questi prevedono:

- la fornitura di latte arricchito con vitamine e sali minerali, alimenti e medicinali in Congo R.D.;
- attività di prevenzione della malnutrizione infantile in Rwanda;
- l'ampliamento del centro nutrizionale in Senegal con l'aggiunta della sala per le visite, la mensa e la sala giochi;
- le terapie di riabilitazione con i cibi terapeutici pronti all'uso in Madagascar;
- la costruzione di un nuovo centro nutrizionale in Somalia;
- la formazione del personale medico locale;
- programmi di educazione igienico-sanitaria rivolti a mamme e bambini.



SANDOZ



Leggi il QR Code con il tuo cellulare per accedere al nostro redazionale



Farmaci equivalenti: la qualità accessibile a tutti

Sandoz, società del gruppo Novartis, è leader nella produzione e commercializzazione di medicinali equivalenti. Con oltre 120 anni di storia, è un partner fidato, riconosciuto per la sua qualità. Presente in oltre 130 paesi, Sandoz offre un ampio portafoglio di farmaci equivalenti a un prezzo contenuto e si contraddistingue grazie alla sua abilità nello sviluppare e produrre prodotti

complessi a valore aggiunto. Questo portafoglio differenziato è il risultato dell'attenzione nei confronti dei pazienti, ma soprattutto della capacità di anticipare le esigenze in continua evoluzione di un sistema sanitario sostenibile. Le tecnologie all'avanguardia, l'esperienza secolare e i rigorosi standard di controllo e sicurezza del gruppo, garantiscono la qualità accessibile a tutti.



CAREGIVER NON SI NASCE MA SI DIVENTA!

DA SETTEMBRE UN CORSO DI FORMAZIONE

Caregiver è un termine inglese usato per identificare coloro che si occupano di offrire cure e assistenza a un'altra persona. Familiari, amici o persone con ruoli diversi che si confrontano non solo con la difficoltà di non avere una preparazione specifica, ma soprattutto con lo smarrimento legato all'imprevedibilità del trovarsi in questa situazione e la solitudine con cui spesso la si vive.

L'Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte (Aapp), da sempre attenta ai bisogni dei malati, ha deciso di proporre, in collaborazione con le Biblioteche Civiche Torinesi, un percorso di formazione per queste figure che, nonostante siano una preziosa risorsa, finiscono spesso per rimanere in ombra.

Utilizzando l'esperienza degli Psicologi del Laboratorio di Gruppo Analisi nella gestione del supporto psicologico a pazienti e caregiver di malati di Parkinson, il percorso è composto da 10 incontri e inizierà il 29 settembre.

Ai partecipanti è inoltre offerta la possibilità di assistere a conferenze monotematiche, in alternanza con il corso, durante le quali esperti nelle varie discipline approfondiranno aspetti specifici della gestione della malattia. L'iniziativa ha il patrocinio di Circostrizione 2, Comune e Provincia di Torino, Regione Piemonte ed è sostenuta anche da Farmacie Comunali Torino Spa, che durante il mese di settembre realizzerà pure, in collaborazione con Aapp, un corso formativo per i direttori delle 34 farmacie comunali, al fine di approfondire la conoscenza della patologia e sensibilizzare ulteriormente il personale nei confronti dei parkinsoniani e dei loro caregiver. La collaborazione tra Farmacie Comunali Torino Spa e Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte è attiva da alcuni anni e ha portato anche alla collaborazione dell'iniziativa *Non restiamo soli con il Parkinson*, un censimento delle persone affette da una malattia parkinsoniana (vedere pag. 9 del FarmaCom n° 2/2010).

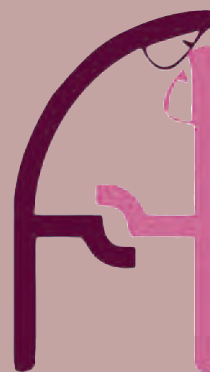
Info

La partecipazione è gratuita, ma è richiesta l'iscrizione tramite la Segreteria dell'Associazione (tel. 011.3119392, e-mail: info@parkinsoninpiemonte.it).

Tutti gli incontri si svolgeranno al **sabato mattina, dalle 10 alle 12.30**, presso la sala conferenza della Biblioteca Civica Villa Amoretti in **corso Orbassano 200 a Torino**. Per fornire assistenza e compagnia ai malati di Parkinson che accompagnano i loro caregiver al corso, è prevista la presenza di due Oss. Per motivi organizzativi è preferibile segnalare la presenza.

Il programma del corso

- 29 settembre 2012: introduzione al corso - *l'impatto: la scoperta della malattia*
- 27 ottobre 2012: *capire l'altro: l'esperienza del malato*
- 1 dicembre 2012: *oscillazioni: tempi di vita e tempi di malattia*
- 26 gennaio 2013: *le relazioni sociali e affettive come supporto alla vita e alla malattia*
- 23 febbraio 2013: *un ulteriore ostacolo al progetto di vita comune: il decadimento cognitivo*
- 23 marzo 2013: *il corpo e le sue trasformazioni: disagi e necessità*
- 20 aprile 2013: *il caregiver: identità, emozioni e salute*
- 25 maggio 2013: *lo spazio per sé, lo spazio per l'altro: i trucchi del mestiere*
- 8 giugno 2013: *la vita quotidiana: la sicurezza e la fatica*
- 21 settembre 2013: *speranza, solidarietà e condivisione*



BRUCIORE DI STOMACO FREQUENTE E RIGURGITI ACIDI?

NUOVO

1
COMPRESSA
AL
GIORNO

24H



MAALOX REFLUSSO. PUOI SBARAZZARTI DEL BRUCIORE DI STOMACO E DEI RIGURGITI ACIDI.

Disponibile in confezioni
da 7 e da 14 compresse.

Da oggi in farmacia è disponibile **Maalox Reflusso**, un trattamento per il bruciore di stomaco frequente e i rigurgiti acidi. Maalox Reflusso regola e riduce l'acidità dello stomaco agendo direttamente all'origine. Con solo una compressa al giorno, Maalox Reflusso ti dà sollievo fino a 24 ore.

È un medicinale per adulti a base di Pantoprazolo.
Autorizzazione del 22/11/2011.



SANOFI



flaconcini

39%

€ 8,00
€ 4,90

Doccia nasale



Fluirespira MARE
SOLUZIONI SALINA
€ 7,10
€ 4,95

spray

Sciroppi per la tosse

42%

€ 8,50
€ 4,90



€ 11,80
€ 8,50

Spray nasale



€ 5,70
€ 4,85

Dolori e infiammazioni

10 cerotti medicati

5 cerotti medicati



€ 20,90
€ 14,60



€ 13,80
€ 9,60



€ 5,30
€ 4,50

gel



€ 8,80
€ 7,50

compresse



€ 8,20
€ 6,55

Antimicotico
crema

Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2012

Integratori naturali tono e vitalità

Integratore per il sistema immunitario

sciroppo

61%



€ 46,00
€ 17,90

2 confezioni da 100 ml in bipack



€ 19,00
€ 13,30

flaconcini



€ 29,90
€ 20,90

bustine

Integratori



€ 18,90
€ 9,90

Integratori
flaconcini

flaconcini

58%



€ 13,90
€ 5,90

bustine



€ 7,90
€ 4,90

flaconcini

41%

€ 10,00
€ 5,90



**Integratori
di fermenti
lattici**



45%

€ 12,50
€ 6,90

flaconcini

confetti



€ 9,50
€ 5,90

flaconcini



€ 11,90
€ 7,90

flaconcini



€ 6,85
€ 5,80

**Lassativi
compresse**

**Irritabilità
intestinale**

bustine



€ 12,70
€ 9,90

**Antiacido
compresse**



€ 6,70
€ 6,00



€ 8,50
€ 5,90

Mylan

**Kit
antipediculosi**

€ 18,90
€ 11,35

40%

**1 test
di gravidanza**



€ 10,00
€ 7,90

**2 test
di gravidanza**

€ 15,50
€ 12,00

NOVITÀ



€ 12,30
€ 9,95

**Antidolorifico
36 cpr
compresse**

In collaborazione con: Mylan

I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni. Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2012 o fino a esaurimento scorte

TUTTO PER LE INTOLLERANZE ALIMENTARI!

Free Food
Qualcuno pensa a te!

Un vasto assortimento di alimenti secchi, freschi e surgelati, e un'occasione per conoscere, scambiare ricette, confrontare esperienze e consultare libri.

Per i tuoi acquisti puoi prenotare online i prodotti sfogliando il catalogo sul sito www.freefood.it

FreeFood ti attende con orario continuato
8.30 - 19.30

e la possibilità di consumare in un ambiente accogliente la colazione, lo spuntino, il pranzo **senza glutine**.

Puoi utilizzare anche i **Ticket Restaurant**.

Trovi FreeFood presso la Farmacia Comunale 29

in via Orvieto 10/a
tel. 011.1978.2044

freefood@factorinospa.it
www.freefood.it



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.