



Why Mylan?  
See Inside.

# FARMACOM

ZENTIVA  
GRUPPO SANOFI



**Amici a 4 zampe  
in salute!**

**Nasce un nuovo  
spazio all'interno  
della FC42**

**Alcuni argomenti di questo numero:**

**In forma con le ricette stagionali - Il primo compleanno di FreeFood  
Le prescrizioni per principio attivo - I trattamenti di cosmesi dentale**

 **FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO**

*Le più vicine a te.*

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VI - Numero 6 - Novembre/Dicembre 2012



# NOVEMBRE - DICEMBRE 2012

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI

F.C.	INDIRIZZO	TELEFONO	ORARIO	
			MATTINA	POMERIGGIO
1	corso Orbassano 249	011.39.00.45	8:30-19:30	
2	via Scipio Slataper 25/bis/b	011.73.58.14	8:30-12:30	15:30-19:30
4	via Oropa 69	011.899.56.08	8:30-12:30	15:30-19:30
5	via Rieti 55	011.411.48.55	9:00-12:30	15:00-19:30
7	corso Trapani 150	011.335.27.00	8:30-19:30	
8	corso Traiano 22/e	011.61.42.84	9:00-19:30	
9	corso Sebastopoli 272	011.35.14.83	9:00-20:00	
10	via A. di Bernezzo 134	011.72.57.67	9:00-12:30	15:00-19:30
11	strada Lanzo 98/g	011.226.29.53	8:30-12:30	15:00-19:00
12	corso Vercelli 236	011.246.52.15	9:00-12:30	15:00-19:30
13	via Celeste Negarville 8/10	011.347.03.09	8:30-19:00	
15	corso Traiano 86	011.61.60.44	9:00-12:30	15:00-19:30
17	corso Vittorio E. II 182	011.433.33.11	8:30-12:30	15:30-19:30
19	via Michele Vibò 17/b	011.21.82.16	8:30-12:30	15:00-19:00
20	via Ivrea 47/49	011.262.13.25	9:00-12:30	15:00-19:30
21*	corso Belgio 151/b	011.898.01.77	9:00-12:30	15:00-19:30
22	via Carlo Capelli 47	011.72.57.42	8:30-12:45	15:15-19:30
23	via Guido Reni 155/157	011.30.75.73	8:30-12:30	15:30-19:30
24	via Ludovico Bellardi 3	011.72.06.05	9:00-13:00	15:30-19:30
25**	stazione Porta Nuova	011.54.28.25	7:00-19:30	
28	corso Corsica 9	011.317.01.52	8:30-12:30	15:00-19:00
29	via Orvieto 10/a	011.221.53.28	8:30-19:30	
33	via Isernia 13/b	011.739.98.87	8:30-12:30	15:30-19:30
35	via Cimabue 8	011.311.40.27	9:00-12:30	15:00-19:30
36	via Filadelfia 142	011.32.16.19	8:45-12:30	15:15-19:30
37	corso Giovanni Agnelli 56	011.324.74.58	8:30-19:00	
38	via Vandalino 9/11	011.72.58.46	9:00-13:00	15:30-19:30
40	via Farinelli 36/9	011.348.82.96	8:30-19:00	
41	via degli Abeti 10	011.262.40.80	8:30-12:30	15:00-19:00
42	via XX Settembre 5	011.54.32.87	9:00-19:30	
43	piazza Statuto 4	011.521.45.81	9:00-19:30	
44	via Luigi Cibrario 72	011.437.13.80	8:30-19:30	
45	via Monginevro 27/b	011.385.25.15	9:00-19:30	
46	piazza Camillo Bozzolo 11	011.663.38.59	8:30-19:30	
FreeFood	via Orvieto 10/a	011.1978.2044	8:30-19:30	

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

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



### GLI ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI SUL TUO CELLULARE

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



Le più vicine a te.

# CARI LETTORI

di **Elisabetta Farina**

**C**ome vedete dalla copertina, grande enfasi è stata data a una delle recenti iniziative delle farmacie comunali di Torino: dedicare uno spazio alla cura dei nostri amici animali.

È così nata all'interno della FC42 "una farmacia nella farmacia", cioè un luogo in cui i proprietari di animali da compagnia possono trovare non soltanto prodotti e farmaci, ma anche un consiglio mirato per la salute e il benessere dei loro animali.

Con questo numero della rivista concludiamo la carrellata di articoli, a firma del presidente dell'Ordine dei veterinari della provincia di Torino Thomas Bottello, che ci hanno accompagnati durante quest'anno. Oltre all'interessante e utile contenuto di questi articoli, penso abbiate notato l'attenzione che l'autore ha dedicato nel voler lanciare un ulteriore messaggio sull'importanza del rispetto e dell'amore per gli animali, inserendo anche una citazione in ogni suo scritto. In questo numero possiamo leggere: «La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini», di Publio Ovidio Nasone.

Una semplice frase che dovrebbe portare a riflettere come quella crudeltà riversata sugli animali possa portare ad abituarsi all'utilizzo della forza e della violenza per sopraffare il più debole, sia esso uomo o animale. Una crudeltà verso gli animali che si manifesta anche nel non rispettarli in quanto esseri viventi, abbandonandoli sul ciglio della strada quando richiedono impegno, e non avendo pensato prima che non sono un peluche da regalare a Natale.

A tale proposito l'articolo a firma della psicologa Patrizia Cane, oltre a illustrare i tanti benefici del rapporto uomo-animale, pone l'attenzione sulla scelta responsabile che deve stare alla base della decisione di portare a casa un animale e inserirlo nel nucleo familiare. Che si tratti di un cane, un gatto, un pesce rosso o un canarino, sarà sempre un essere vivente capace di darci affetto e farci gioire, ma anche di combinare guai e di richiedere le nostre cure. Ciò che non dovremmo mai dimenticare è che si tratta di un compagno di vita che cresce e invecchia insieme a noi e non di un giocattolo da gettare via quando perde interesse.

Un augurio per le prossime festività natalizie e di inizio 2013 e...  
buona lettura,

*Elisabetta e Tobia*



# TOSSE?

## grinTuss

Protegge la mucosa,  
calmando la tosse

Da  
1 anno  
di età



Sciroppo Adulti



Sciroppo Bambini



DA ABBOCCHARE  
IN UNO DEI  
DRUGGIA

Gli sciroppi GrinTuss creano un film protettivo a "effetto barriera" che calma la tosse secca e produttiva proteggendo le prime vie aeree. Sono formulati per aderire alla mucosa e limitarne il contatto con agenti esterni irritanti. **Promuovono inoltre l'idratazione della mucosa e del muco favorendone l'espulsione.** Gli estratti liofilizzati di Plantaggine, Grindella ed Elcoriso presentano proprietà mucoadesive e protettive grazie all'azione di sostanze vegetali quali mucillagini, gomme e resine. Il Miele svolge un'azione protettiva ed emolliente conferendo un gusto gradevole, completato dall'azione rinfrescante degli oli essenziali.

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

Aut. Min. del 06/07/2012

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso

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

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



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

# SOMMARIO

## DALLE FARMACIE COMUNALI



Ristrutturazioni e...  
grandi novità! p. 5

Ampliato il servizio di  
foratura delle orecchie p. 9



Ritornano nelle  
Farmacie Comunali  
i Babbi Natale per il  
Regina Margherita p. 11

L'intervista:  
I non farmacisti  
che lavorano  
in Farmacia p. 14

## APPUNTAMENTI

A lezione in farmacia p. 13

## SALUTE & SOCIETÀ

Spending review  
e principio attivo p. 19

## PSICOLOGIA & BENESSERE



Una compagnia  
benefica p. 21

## IN CUCINA E IN SALUTE

Novembre e dicembre...  
autunno e inverno  
a tavola p. 25



## VETERINARIA



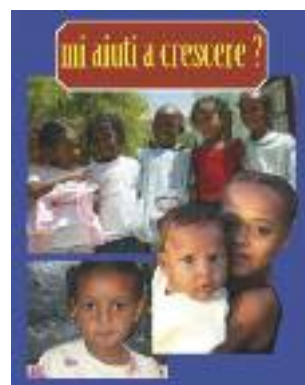
Non solo cani e gatti p. 31

## COSMESI

Consulenza cosmesi p. 37

Il dentista diventa  
medico estetico p. 39

## ASSOCIAZIONI



Sostegno a distanza:  
mi aiuti a crescere? p. 41

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

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

Direttore Responsabile:  
Elisabetta Farina

Hanno collaborato a questo numero:  
Thomas Bottello, Patrizia Cane,  
Andrea Morello 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





## ASPIRINA. TANTI SINTOMI, STESSA SOLUZIONE CONTRO SINTOMI INFLUENZALI E FEBBRE.

In caso di sintomi del raffreddore, mal di gola, dolori influenzali e febbre può esserci una **causa comune che ci unisce tutti: l'infiammazione**. Così come ad unirci può essere una soluzione. Aspirina combatte l'infiammazione e riduce così sintomi influenzali e febbre.

Per maggiori informazioni visita il sito [www.aspirina.it](http://www.aspirina.it)



# RISTRUTTURAZIONI E... GRANDI NOVITÀ!

## NASCE IL PUNTO PER LA SALUTE DEGLI ANIMALI

**Margherita Perino**

*direttore Organizzazione e Operatività  
aziendale Farmacie Comunali di Torino*

Gli affezionati lettori di FarmaCom senza dubbio rammentano il numero 1/2012 della rivista: la copertina riportava in un tripudio di luci i titoli delle iniziative e dei progetti per il nuovo anno, tra i quali "Veterinaria". La rubrica di veterinaria, così seguita non solo dai proprietari (o meglio, amici) di animali domestici, ci sta accompagnando nel corso del 2012 a corollario del sogno nel cassetto che nell'estate si è concretizzato: **un locale/reparto specializzato e dedicato alla cura e nutrizione dei nostri compagni a 4 zampe.**

In relazione alla sua posizione centrale e alla disponibilità di spazio interno, la **FC 42 in via XX Settembre 5** è stata scelta quale punto di riferimento per chi vuole mantenere il benessere del proprio animale domestico: una saletta, la cui vetrina si affaccia sulla storica piazza Paleocapa, dove è possibile trovare la **medicina, l'integratore e il rifornimento di alimenti sani ed equilibrati per ogni taglia, età e prestazione.**

L'attenzione ai nostri simpatici e preziosi amici non si è limitata all'allestimento di scaffalature inondate di luce per evidenziare le coloratissime



*In questa pagina, i farmacisti della FC42 (da sinistra) Ilaria Vitulano, Edoardo Melissari, la direttrice Teresa Squillace e Rosaria Bona con alcuni dei loro utenti a 4 zampe (e non solo!)*



referenze a libero servizio e accogliere con allegria (talvolta un assaggio di biscottino sarà ben gradito!) i fruitori delle medesime e i loro proprietari, ma si è estesa alla ricerca della **elevata qualità dei prodotti e alla formazione specifica dei farmacisti** della FC 42 nei riguardi di prevenzione, consigli alimentari e diete per animali. Per permettere l'inserimento del reparto di veterinaria, al quale si accede liberamente

DALLE FARMACIE COMUNALI



# NUTRICEUTICI ANCHE PER LORO?



## CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA!

L'idea nasce da una precisa richiesta da parte dei clienti proprietari di pet. Chiunque, da sempre, si rivolge al farmacista per avere consigli relativi all'argomento salute

Ultimamente, al proprio farmacista di fiducia, ci si rivolge anche per avere consigli su argomenti quali benessere, estetica, alimentazione e cresce la domanda di consigli sulla nutrizione idonea per il proprio animale da compagnia.

**Un nuovo servizio presso la Farmacia Comunale 42 di via XX Settembre a Torino: alimenti nutriceutici per cani e gatti**

Cani e gatti, ormai è assodato, fanno parte della famiglia, quindi si desidera il meglio anche per loro. Partendo da questa esigenza, la Farmacia e Pet's Planet hanno creato uno spazio dedicato a loro con particolare attenzione alla nutrizione personalizzata. La scelta della Farmacia si è orientata soprattutto verso la gamma di alimenti **Pet's Planet Nutriceutici** (dal termine "Nutrizione" e "Farmaceutica": alimenti che hanno una funzione benefica sulla salute).

Gli alimenti **Pet's Planet Nutriceutici**, infatti, contengono ingredienti ricchi di particolari sostanze nutritive utili a promuovere i fisiologici meccanismi di difesa dell'organismo e a migliorare il benessere generale del soggetto, quali, in particolare:

- cereali (il chicco integrale utilizzato contiene Omega 6);
- pesce e semi di lino (contengono acidi grassi Omega 3);
- frutto-oligosaccaridi (fos) e polpa di barbabietole (contribuiscono a migliorare la digestione e l'assorbimento dei principi nutrizionali);
- lievito di birra ricco di vitamine del gruppo B che intervengono nella trasformazione dei principali nutrienti in energia;
- vitamina E (antiossidante naturale e antiradicali liberi) che contribuisce a ritardare il processo di invecchiamento;
- rosmarino (antiossidante e antinfiammatorio naturale).

Si tratta di alimenti di qualità superiore, preparati con pochi ingredienti sani e semplici, scelti con cura e sostanzialmente "del territorio" che contengono nutrienti a elevato valore biologico, quindi più assimilabili. Il processo di produzione dei migliori alimenti Pet's Planet prevede anche l'utilizzo di un'acqua che sgorga liberamente nella zona di produzione e che, fin dal passato, veniva utilizzata come valido aiuto nel mantenere la buona salute e nel contrastare problemi dermatologici e digestivi.

**Gli alimenti Pet's Planet non contengono conservanti, né coloranti né aromi artificiali.**

Con questi ingredienti semplici, miscelati secondo ricette esclusive in modo da ottenere alimenti bilanciati ed efficaci, finemente macinati e cotti "a vapore", vengono realizzati i buoni alimenti Pet's Planet.



La Farmacia, però, non si limita a proporre una gamma di alimenti di qualità superiore: al proprietario dell'animale viene proposta una Consulenza Nutrizionale professionale e continua per individuare l'alimentazione più adatta sulla base delle caratteristiche e delle esigenze dell'animale, senza dimenticare le sue abitudini e quelle del proprietario!







e direttamente dall'area vendita, quest'ultima ha subito una leggera trasformazione: il look sobrio ed elegante è stato movimentato da nuovi elementi espositivi di colore bordeaux, che creano un raffinato contrasto con il colore sabbia dominante del locale e richiamano l'attenzione sugli articoli dell'igiene (del corpo, intima, orale) e della cura dei bimbi.

È stato significativamente ampliato lo spazio dedicato agli **integratori alimentari e dietetici** per il benessere di chi vuole essere "sempre in forma!": anche in questo caso il consiglio è supportato dalla preparazione specifica e approfondita dei farmacisti, appositamente formati.

Il comparto cosmetico si avvale di linee di prestigio e di qualità e degli **appuntamenti quindicinali della nostra consulente cosmesi Francesca Lo Curto** per consigli sul make-up e rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici con la Microcamera Dermotricos. La FC 42 osserva orario continuato (9.00-19.30) e, in orario notturno e nelle giornate di chiusura, si giova di un distributore automatico di referenze di parafarmaco (medicazione, articoli di uso in puericultura, igiene corpo) per le necessità urgenti e improvvise di chi si trova fuori casa.

particolare al locale, quasi a sottolineare il temperamento dinamico e l'entusiasmo del personale.

La nuova disposizione e le caratteristiche degli arredi del reparto cosmesi evidenziano, grazie alla particolare lucentezza dei pannelli neri e lucidi, la **preziosità delle referenze di cosmesi, di eccellente qualità**; i reparti di fitoterapia e omeopatia sono posizionati nelle vicinanze del banco, a rimarcare il supporto del consiglio professionale dei farmacisti, che si manifesta pure nell'assistenza alla vendita dei farmaci da banco (OTC), esposti nel retro-banco secondo la loro utilità.

Vasta è la **dotazione di alimenti per bambini**, con numerose offerte dedicate a sostegno delle famiglie, secondo le indicazioni aziendali e nel rispetto del Protocollo d'Intesa per la riduzione dei prezzi dei prodotti per la prima infanzia, stipulato dal Ministro per la Cooperazione Internazionale e l'Integrazione, l'Anci e l'Associazione di categoria delle Farmacie Comunali (Assofarm). Il reparto pediatria è curato amorevolmente da una farmacista, recentemente divenuta mamma, che può condividere con le clienti le proprie esperienze e fornire suggerimenti per un sereno svezzamento!

La saletta per le autoanalisi di prima istanza e la misurazione della pressione arteriosa accoglie coloro che desiderano monitorare gli importanti parametri per la prevenzione di rischi e patologie cardiovascolari e metaboliche.

**In corso Corsica 9, la FC 28** è stata sottoposta nel mese di luglio a un completo restyling, che ne ha portato un cambiamento radicale, a iniziare dall'ingresso: è stata eliminata la barriera architettonica della porta ed è stata inserita la rampa d'accesso per disabili e

l'apertura automatica a scorrimento.

Un arioso locale introduce alle due zone in cui è stata suddivisa la farmacia: l'area vendita e l'area di servizio.

L'area vendita presenta un singolare movimento circolare, che conduce lo sguardo dal reparto



*L'interno della Farmacia Comunale 9*

Anche la **FC 9, situata in corso Sebastopoli 272**, presta servizio con orario continuato (9.00-20.00). **Uno stile moderno e colori forti** (verde acido, rosso amaranto) imprimono una vivacità



**MAL DI GOLA? PUOI PROVARE ZERINOL GOLA.  
IL PRIMO IN PASTIGLIE A FARSI IN DUE.**



Quando hai il mal di gola puoi fidarti di me. Chi sono? Mi chiamo Zerinol, Zerinol Gola. Sono qui per aiutarti. Sono nuovo e svolgo due azioni contemporaneamente. Infatti sono il primo in pastiglie a doppio effetto anestetico e antinfiammatorio: rapido addormento il dolore e, allo stesso tempo, combatto l'infiammazione. Insomma, da oggi puoi contare su di me.

**RAPIDO SOLLIEVO DAL MAL DI GOLA.**





cosmetico al reparto di fitoterapia e integratori alimentari, sino al banco prescrizioni e termina alla saletta per le autoanalisi e la misurazione della pressione arteriosa, anch'essa elemento architettonico circolare.

La vastità dello spazio viene interrotta dalle colonne portanti, rivestite da elementi espositivi per essere luogo di fruizione a libero servizio, così come le tonalità di fondo del grigio scuro vengono interrotte dal fascione giallo ocra che sormonta gli arredi e il singolare banco prescrizioni, donando un elemento di "rottura" che ravviva e riscalda il già luminoso e ampio ambiente, proprio per evidenziare il calore dell'accoglienza che le farmaciste rivolgono ai clienti.

**"Cuore" della ristrutturazione è il locale di servizio**, che si intravede dal corridoio di ingresso attraverso l'elegante porta trasparente: la descrizione qui si ferma, lasciando lo spazio all'annuncio dell'iniziativa che verrà

portata a compimento nelle prossime settimane. Un'anticipazione?

È un progetto nato dal fervido desiderio dei vertici aziendali di creare **uno spazio dedicato ai "meno giovani"**, nel quale si possa fare cultura, creare relazioni, mitigare le solitudini, insomma una fucina di idee...

*L'interno della Farmacia Comunale 28*



## AMPLIATO IL SERVIZIO DI FORATURA DELLE ORECCHIE DA OGGI ANCHE ALLA FC 22

È attivo un nuovo "punto autorizzato" per la foratura dei lobi auricolari con l'utilizzo di dispositivi monouso anche presso la farmacia comunale 22 in via Carlo Capelli 47, che va ad aggiungersi a quello già presente nella farmacia comunale 45 in via Monginevro 27/b.

Le modalità operative del servizio di foratura delle orecchie sono state predisposte nel rispetto delle disposizioni vigenti che prevedono, ad esempio, la registrazione di ogni intervento effettuato e l'acquisizione del consenso informato. Ricordiamo che per quanto riguarda i minori, per effettuare la foratura è necessario il consenso scritto di entrambi i genitori.

È importante sottolineare che anche l'aspetto estetico richiede sicurezza nella scelta dei prodotti e nella correttezza delle procedure.

In linea con tale finalità, Farmacie Comunali Spa ha deciso di dotarsi di "punti autorizzati", in cui ogni passaggio garantisce la massima sicurezza.



DALLE FARMACIE COMUNALI



PROSSIMO  
COMPLEANNO

40

ETÀ MISURATA  
DELLA PELLE\*

34

È UN FATTO: l'esposizione quotidiana ai raggi UV può accelerare la prematura comparsa dei segni d'invecchiamento della pelle.  
È PROVATO: c'è una nuova protezione profonda che aiuta a rallentarla.\*\*

*Boots*  
LABORATORIES

SERUM<sup>7</sup>  
LIFT

In Farmacia  
[boots-laboratories.com](http://boots-laboratories.com)



THE BEAUTY OF CERTAINTY

È UN FATTO: i raggi UV penetrano fino agli strati più profondi della pelle, ogni giorno, in ogni condizione atmosferica. Possono causare fino al 90% dei precoci segni d'invecchiamento.  
È PROVATO: è scientificamente provato che la nuova SERUM<sup>7</sup> LIFT crema giorno, con la protezione UVR Multi-dermal, fornisce almeno il 90% dell'ideale protezione contro i raggi UV\*\*\*, per difendere la tua pelle anche negli strati più profondi\*\*.  
L'età dimostrata dalla tua pelle non deve necessariamente corrispondere alla tua vera età.



\*Età stimata della pelle, calcolata sulla base di diversi segni d'invecchiamento. \*\*Lavora sulla superficie della pelle per proteggere gli strati più profondi. \*\*\*È significato di protezione solare con SPF 15 e certificazione deturto su [www.boots-laboratories.com](http://www.boots-laboratories.com)



# RITORNANO NELLE FARMACIE COMUNALI I BABBI NATALE PER IL REGINA MARGHERITA

La Fondazione dell'Ospedale Infantile Regina Margherita (Forma) ha organizzato la terza edizione di "Un Babbo Natale in forma", iniziativa ormai cara ai Torinesi. I fondi raccolti lo scorso anno sono stati impiegati nel progetto "Angeli custodi a quattro zampe": due volte alla settimana, i cani, opportunamente addestrati e accompagnati dagli educatori cinofili, fanno visita ai piccoli ricoverati, con l'obiettivo di far trascorrere loro alcune ore divertenti e favorendo la socializzazione.

Quest'anno l'obiettivo è donare all'ospedale una TAC portatile, che consente di eseguire esami di buona qualità in sala operatoria e al letto del paziente, specie in rianimazione. Questo tipo di soluzione è particolarmente interessante in disturbi neurologici, neurochirurgici, cardiocirurgici, malattie infettive ecc., nonché per i neonati prematuri.



L'appuntamento è il **2 dicembre** al **raduno di Babbi Natale davanti al Regina Margherita**. Per partecipare e sostenere l'iniziativa, anche quest'anno è possibile **acquistare in tutte le 34 farmacie comunali di Torino l'abito di Babbo Natale**. Vi aspettiamo, perché il progetto conta sul sostegno di tutti!

## Casa di Riposo San Giuseppe

**L'attenzione per l'anziano e la qualità economicamente sostenibile**

La **Casa di Riposo San Giuseppe**, una struttura privata autorizzata dalla competente Asl 10 di Pinerolo, accoglie persone anziane autosufficienti e parzialmente non autosufficienti che desiderino trascorrere un periodo di sollievo, una degenza post operatoria o una lungodegenza.

La struttura è di piccole dimensioni, circa 20 posti letto, che consentono di avere una flessibilità e un riguardo estremo nei confronti degli ospiti.

La **Casa di Riposo San Giuseppe** può contare su una cucina completamente attrezzata che prepara giornalmente i pasti freschi a base di *alimenti della filiera corta* con menù personalizzati o piatti unici a seconda delle esigenze (per diabetici, persone in trattamento TAO, disfagici ecc.).

Nella **Casa di Riposo San Giuseppe** è presente un servizio infermieristico giornaliero e, al bisogno, un fisioterapista per aiutare gli ospiti a riprendere confidenza con i movimenti dopo un eventuale intervento.

Le visite di amici e familiari sono gradite in qualunque momento della giornata. Inoltre, vi è la possibilità per i parenti di condividere il pasto in struttura nei giorni di festa o per festeggiare compleanni e ricorrenze particolari.

Se volete sapere cosa dicono di noi, potete consultare il link [www.paginegialle.it/casaripososangiuseppe/commenti](http://www.paginegialle.it/casaripososangiuseppe/commenti)

**Casa di Riposo San Giuseppe di Anma Srl**

Via Don Gaude, 111 (fraz. Allivellatori) 10040 - Cumiana (TO)

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

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

e-mail: [anmasrl@alice.it](mailto:anmasrl@alice.it)

Tel. 011.905.89.23

Fax 011.19.64.27.12



## Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.

Oggi in Farmacia c'è **Kilocal Armonia donna**, il nuovo integratore che aiuta a contrastare cali di desiderio, aumento del peso, vampate di calore e sbalzi d'umore.

**C'ERA UNA VOLTA**  
"Caro, ho mal di testa".

Mancanza di "fantasie", nessuna voglia di contatto intimo e rapporti non soddisfacenti sono il campanello d'allarme della **riduzione del desiderio**. Molto più di una semplice scusa, un problema tipicamente femminile che può riguardare una donna su tre, anche in giovane età.

Questo perché la **sessualità femminile** è molto più complessa, ed è condizionata da numerosi fattori, fisici, psicologici e non solo, che possono causare una **diminuzione del desiderio**.

Uno dei principali è lo **squilibrio dei livelli ormonali**, conseguenza sia di patologie che di fasi del tutto normali nella vita di ogni donna, il ciclo mestruale, la gravidanza, la menopausa. La **maternità**, in particolare dopo il secondo figlio, porta biologicamente la donna a concentrarsi sulla cura della famiglia, mentre un **rapporto conflittuale con il partner** o al contrario troppo **monotono e "fraterno"** finisce per sopire il desiderio.

• **Squilibri ormonali** • **Maternità** •  
• **Rapporto con il partner** • **Stress** •

A questi si sommano uno **stress eccessivo**, fenomeno tipico dei giorni nostri, la **paura dell'intimità**, l'**ansia da prestazione**, l'**insoddisfazione del proprio corpo**, oltre a **disturbi psico-fisici** e l'uso di alcuni **farmaci o contraccettivi orali**.

**KILOCAL ARMONIA DONNA**  
Una risposta dalla moderna ricerca dietetica.



Un aiuto per combattere il problema in modo fisiologico può venire dagli integratori alimentari come **Kilocal Armonia donna** di **Pool Pharma**, disponibile in Farmacia in confezione da 20 compresse ricche di **estratti vegetali** selezionati per le esclusive proprietà. **Garcinia Cambogia** e **Guaraná** contribuiscono a tenere sotto controllo il **peso corporeo\*** aiutando a sentirsi più sicure di sé e del proprio corpo.

Gli estratti di **Maca** e **Damiana** sono utili per aiutare a ripristinare e mantenere il **desiderio** e a combattere l'**ansia da prestazione**, favorendo l'**armonia della coppia**.

**Kilocal Armonia donna**, grazie a **Trifoglio Rosso** e **Dioscorea**, aiuta anche a **contrastare vampate di calore**, **sbalzi d'umore** e gli altri disturbi "neurovegetativi" che si manifestano in **pre-menopausa** e **menopausa**.

### 3 CONSIGLI DAGLI ESPERTI

- 1 Per vivacizzare l'intimità, sperimentate nuove fantasie, nuovi stimoli, nuovi giochi.
- 2 Apritevi al partner, senza vergogna, cercando il suo coinvolgimento e la sua complicità.
- 3 Rivolgetevi al vostro medico per farvi consigliare interventi appropriati se il problema persiste.

\*Abbinato a dieta ipocalorica ed esercizio fisico: non sostituisce una dieta variata. Se la dieta dura più di tre settimane, consultare il medico. Leggere le avvertenze sulla confezione.



# A LEZIONE IN FARMACIA

Presso la sala conferenze della **FC 45** (ingresso in **via Scalenghe angolo via Monginevro**):

**Martedì 27 novembre**, 17.45 - 19.30

*Scuola e pidocchi* - Consigli su come prevenirli e debellarli, anche in modo naturale, e imparare ad affrontare con serenità il problema.

Relatore: la biologa Enrica Bertolusso.

**Martedì 18 dicembre**, 17.45 - 19.30

*Lezione pratica di cucina: in salute con la frutta secca e gli omega3* - Preparando sfiziose ricette (polpettine al salmone, zucca e carote al timo; arance caramellate con le mandorle; crema di arancia e cedro con i datteri) imparerete tutti i benefici di questi preziosi alimenti.

Relatore e cuoco Andrea Morello, farmacista,

cuoco diplomato e operatore ayurvedico.

La parte pratica sarà preceduta da una breve relazione sui benefici degli omega3 a cura della farmacista Beatrice Berti.

Presso la **FC 22** (via Capelli 47):

**Giovedì 22 novembre**, 17.45 - 19.30

*Arriva l'inverno* - I temi trattati saranno di particolare interesse: "afezioni stagionali" (quali le cause e come poterle affrontare in modo naturale e senza controindicazioni) e "a scuola con i pidocchi?" (prevenire e trattare con efficacia e naturalmente). A tutti i partecipanti sarà data **in omaggio una guida ai rimedi naturali**.

A novembre **Free Food** festeggia il suo primo compleanno!

**Dal 26 novembre all'1 dicembre**, presso la **farmacia comunale 29** (via Orvieto 10/a), *distribuzione di campioni* per poter conoscere le novità e provare altri sapori. Inoltre:

durante il **pomeriggio di martedì 27 e giovedì 29** saranno proposte *dimostrazioni di cucina* con Andrea Morello, farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico;

la **mattina di sabato 1 dicembre** sarà il momento dell'*aperitivo con Spigallegra*.



## Mal di gola? Puoi provare Zerinol Gola

Il mal di gola acuto, meglio definito faringite, è un processo infettivo-infiammatorio che coinvolge la faringe e caratterizza generalmente la fase di esordio delle infezioni virali delle alte vie respiratorie. La faringite causa dolore e irritazione alla mucosa della gola, che si accentua durante la tosse e la deglutizione del cibo o della saliva. L'obiettivo principale del trattamento contro il mal di gola è mirato alla riduzione del dolore e dell'infiammazione alla gola. A tale scopo sono disponibili in farmacia formulazioni a uso topico, come pastiglie per la gola, spray o collutori, che possono contenere antisettici - farmaci ad attività anestetica locale, molto utili per "addormentare" il dolore - e sostanze ad azione anti-infiammatoria che aiutano a "spegnere" l'arrossamento alla gola.



## SERUM' LIFT per preservare la giovinezza della tua pelle

**SERUM' LIFT**, grazie all'innovazione UVR Multidermal di Boots Laboratories, offre una protezione profonda della pelle scientificamente provata. Un eccessivo danno dato dall'esposizione solare, anche involontaria, può incidere fino al 90% sull'invecchiamento della pelle, con la conseguenza che l'età della pelle misurata può risultare maggiore di quella anagrafica anche di 10 anni! Ma la pelle protetta in profondità può apparire anche molto più giovane di quella anagrafica, se ogni mattina scegli di aiutare a preservare la sua giovinezza con **SERUM' LIFT** e la sua avanzata formula UVR Multidermal, che aiuta a proteggere le quattro proteine principali della matrice dermica negli strati più profondi della pelle.



APPUNTAMENTI

PREZZO





# I NON FARMACISTI CHE LAVORANO IN FARMACIA

## INTERVISTA AI GESTORI DEI MAGAZZINI

**Elisabetta Farina**

Procedendo nella carrellata delle diverse figure che concorrono all'operatività delle farmacie comunali, siamo giunti a conoscere un altro ambito di attività: la gestione del magazzino. Abbiamo incontrato quattro dei 42 magazzinieri che per percorso lavorativo e tipologia di farmacia possono illustrare l'importanza di una attività che, seppur svolta quotidianamente in farmacia, resta quasi completamente nascosta all'utenza.

### L'esperienza nella FC10

**Signor Peretto, lei è una delle colonne dei magazzini delle farmacie comunali di Torino. La sua storia lavorativa permette di ripercorrere i tanti cambiamenti che si sono avvicendati negli anni e che hanno portato all'attuale azienda.**

Il mio percorso lavorativo ha avuto inizio con l'ingresso nel mondo della farmacia, ma in una realtà che oggi non esiste più: l'Alleanza Cooperativa Torinese, che in quegli anni racchiudeva le attuali FC 45, 42 e 43, quella in cui io cominciai. Non esistevano i computer e quindi gli ordini erano gestiti via telefono e in modo cartaceo. Ad esempio, per il parafarmaco e la cosmesi si procedeva con ordinazioni dirette ai rappresentanti delle ditte. La memoria storica delle entrate

e uscite era lasciata alla memoria dei singoli; vi era, quindi, minor razionalizzazione degli ordinativi e la programmazione era ancora qualcosa di non formalizzato.

Venendo agli anni più recenti, dopo essere stato alla FC13, dal 1995 svolgo la mia attività nella FC10, da alcuni mesi supportato da Antonio Battista.

### Ha quindi vissuto l'evoluzione del mondo della farmacia... Qualche esempio?

In riferimento ai farmaci, all'inizio non solo il termine generici in Italia non esisteva, ma non se ne conosceva nemmeno l'esistenza, se non tramite il racconto dell'esperienza di persone che si erano recate negli Usa o in Inghilterra.

Per quanto riguarda l'attività, un tempo il lavoro era meno complesso. Poi è aumentata la mole di lavoro, ma è anche arrivato l'importante ausilio dei supporti informatici.

Pensando all'utenza, si è registrato un significativo aumento di pazienti stomizzati, che posso monitorare in relazione agli ordini che seguono anche in merito alle esigenze particolari come le stomie.

### Parlando di ordini particolari, la FC10 è referente per i "clienti istituzionali"

Insieme al direttore organizzazione e operatività, Margherita Perino, ci occupiamo anche delle forniture a realtà aziendali e alla pubblica amministrazione (ad es. Vigili del Fuoco e piscine), soprattutto in merito alla normativa della sicurezza che prevede la presenza di un armadietto di pronto soccorso nelle strutture pubbliche e nelle aziende.

*A fianco: Michele Peretto (al centro) con i colleghi della FC 10 (da sinistra) Antonio Battista, Barbara Russiello, la direttrice Teresa Ciccopiedi e Marina Gana; nell'altra pagina, Andrea Colazzo (al centro) con i colleghi della FC 43 (da sinistra) Erminia Venturino, la direttrice Alessia Avenati, Federico Fea e Claudia Gastaldi*







### Il giovane entusiasmo tra gli scaffali della FC43

**Signor Colazzo, con lei incontriamo il più giovane rappresentante dei magazzinieri delle farmacie comunali, sia per età sia per esperienza in azienda.**

Infatti, soltanto da gennaio 2012 sono entrato a far parte dell'azienda Farmacie Comunali di Torino: prima nella farmacia 25 a Porta Nuova, dove il magazziniere Sandro Romano è stato il mio primo maestro soprattutto per quanto riguarda la conoscenza del software gestionale, poi alla 38 durante il periodo estivo, infine alla 43. Ciò che mi fa piacere sottolineare è la piacevolezza di tutti i colleghi con i quali ho lavorato sino a oggi; in particolare nella 43, ove si è instaurato anche un rapporto di amicizia.

Inoltre, sono stato piacevolmente sorpreso dalla collaborazione e dalla cura della direzione dell'azienda anche negli aspetti più pratici e operativi: penso alla dottoressa Margherita Perino, con la quale, considerando il suo ruolo di direttore, non avrei mai pensato di condividere persino l'impostazione e l'allestimento degli scaffali.



**Il suo approdo al mondo della farmacia ha avuto due inizi.**

Esatto. Prima vi è stata l'esperienza di un anno presso una farmacia privata, seguita da alcuni anni nell'azienda di famiglia. Poi, con il 2012, il ritorno in farmacia. Posso dire che mentre nel primo caso l'ingresso nel mondo della farmacia è stato casuale, nel secondo momento, quello del ritorno, si è trattata di una scelta.

**In base alla sua esperienza e alla sua età, quali aspetti evidenzerebbe a un ragazzo che stesse valutando questa scelta professionale?**

L'aspetto da evidenziare è che quella del magazziniere è un'attività in cui bisogna essere organizzati e precisi, non lasciando accumulare il lavoro. Penso ai cambi di stagione, quando vi sono grandi quantitativi di merce in arrivo contemporaneo. Sono necessarie, ad esempio, la puntualità negli ordinativi - anche per rispondere tempestivamente alle esigenze degli utenti - come l'attenzione nel controllo delle scadenze. Obiettivo principale dell'attività del magazziniere è di facilitare il lavoro per il farmacista e velocizzare i tempi di vendita, in modo da permettere al farmacista di dedicare maggior tempo agli utenti nella fase dell'ascolto e del consiglio.

### Le due anime della gestione del magazzino nella FC13

**Signora Curridori, ripercorrendo la sua esperienza professionale, quali sono due elementi che ritiene di evidenziare?**

Pensando all'inizio, quindi all'ingresso nel mondo della farmacia, indubbiamente l'impatto è stato forte. Arrivando da un diverso mondo lavorativo, il trovarmi tra tanti farmaci, così simili nelle confezioni ma così diversi nella tipologia non è stato semplice, ma sicuramente interessante. Parlando invece di cambiamenti, l'arrivo dei generici ha segnato una svolta nell'attività, portando all'aumento e alla riorganizzazione del lavoro.

**Un piccolo segreto sulla gestione del suo lavoro da svelare ai lettori del FarmaCom?**

Tutti ormai sanno che la gestione dei magazzini riceve dai supporti informatici un importante aiuto, ma in alcuni casi anche strumenti più semplici possono essere utili. Ad esempio la sveglia. Infatti, essendo l'attività gestionale del magazzino continuativa e richiedendo molta attenzione, potrebbe essere possibile "sforare" sugli orari fissati per effettuare gli ordini. Quindi, io utilizzo una sveglia che mi allerta alle 10 alle 12 e alle 17, cioè agli orari ai quali devo inviare gli ordini.

**Parlando di ordini, la FC13 ha delle particolarità a tale proposito.**

Il territorio in cui è inserita la FC13 è una zona in cui vivono molti anziani (il 70-80 % dell'utenza); tale realtà implica almeno un ordine a settimana di pannoloni per anziani. Da qui, il record come





**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**





vendita di pannoloni che si affianca a quello del numero di spedizioni di ricette. Indubbiamente, tali volumi sono anche legati ad alcune facilitazioni come i preventivi informatizzati e il progetto con l'AslTo1 che evita alcuni passaggi all'utenza. Altra particolarità legata al volume di lavoro, è che da sempre nella FC13 vi è stata la presenza di due magazzinieri anche prima che fosse introdotto il tempo continuato.

### **Anche il clima dell'ambiente lavorativo costituisce un aspetto rilevante per la qualità del lavoro.**

La collaborazione con i colleghi è fondamentale e nella FC13 è la base su cui impostiamo l'attività quotidiana. Esiste anche un ottimo rapporto con l'utenza: in particolare, nella mia esperienza, con una signora con la quale si è creato un legame che va oltre l'incontro in farmacia.

### **Per quanto riguarda le iniziative organizzate in farmacia, quale risposta ha riscontrato dall'utenza?**

Le iniziative organizzate dall'azienda Farmacie Comunali si svolgono sempre con successo e sono accolte dall'utenza con interesse. In particolare, tra quelle saltuarie, la vendita del vestito di Babbo Natale ha avuto un ottimo riscontro, mentre tra i servizi forniti è particolarmente positiva la richiesta della spirometria.

### **Signora Lo Prete, la sua storia lavorativa si è svolta da sempre nel mondo della farmacia.**

Esatto: da oltre 30 anni lavoro nel mondo della farmacia. Da una precedente esperienza in una farmacia privata, nel 1997 sono arrivata nell'azienda Farmacie Comunali di Torino, lavorando prima nelle FC 23, 36 e 39, che ora non esiste più. Negli anni, grazie alla disponibilità dell'azienda, ho potuto modificare l'orario lavorativo da full time a part time e nuovamente a full time per poter avere maggior tempo da dedicare alla famiglia, soprattutto ai figli quando erano piccoli, senza però dover abbandonare l'impegno lavorativo.

*Tina Lo Prete e Rossella Curridori (al centro) con i colleghi della FC 13 (da sinistra) Clara Prato, Emanuela Arcangeli, Gabriella Ruffo, Massimo Armocida e il direttore Pasquale Furfari*

### **Come mamma, quali facilitazioni ha riscontrato a seguito della sua professione?**

Indubbiamente la conoscenza e la gestione dei prodotti acquisite grazie al lavoro sono state un grande aiuto per un corretto rapporto con i medicinali nel risolvere le piccole problematiche di salute dei miei figli, come anche il contatto quotidiano diretto con i colleghi farmacisti ai quali chiedere un consiglio.

### **Volendo illustrare i vari ambiti che compongono la sua attività, quali esempi sceglierebbe?**

Prima di tutto, la giornata è scandita dalle consegne che avvengono in farmacia quattro volte al giorno, alle ore 9, 12, 15.30 e 18.30, a seguito degli ordini effettuati dalla collega Curridori. Alcune ricorrenti attività sono, ad esempio, caricare la cassetta per il farmaco etico, venduto dal farmacista, e riempire gli scaffali della libera vendita. Attività di particolare rilievo sono la gestione delle invendibilità e il controllo lotti (al fine di verificare che non vi siano anomalie) e l'eventuale ritorno presso le aziende da cui il prodotto era stato acquistato.

Aspetto, invece, che si discosta dall'ambito del farmaco, è quello del make up, per il quale si gestiscono gli appuntamenti con la consulente cosmesi.

### **E per finire, un pensiero dedicato all'utenza della FC13.**

Tante le particolarità di un'utenza con la quale si è instaurato un buon rapporto. Anche qui posso portare due esempi: i tanti e squisiti pensieri che ci vengono portati (l'uva, i fichi, la pizza, la torta ecc.) e gli originali versi "del poeta", un utente della FC13 che a ogni stagione dedica una poesia.



✓ **Dolori Muscolari e Articolari?**

✓ **Traumi Sportivi**

✓ **Torcicollo** ✓ **Lombalgie**



# LIBERTÀ DI MOVIMENTO!

SENZA COLORANTI, CONSERVANTI, NON MACCHIA, NON UNGE.





# SPENDING REVIEW E PRINCIPIO ATTIVO

## LA DISPENSAZIONE DEL FARMACO IN APPLICAZIONE ALLE NUOVE NORME

a cura di **Elisabetta Farina**

All'interno dei numerosi cambiamenti apportati dalla ormai nota spending review, vi sono anche le nuove disposizioni sulla prescrizione dei farmaci contenute nel comma 11-bis dell'articolo 15 del decreto legge 6 luglio 2012, n. 95, come modificato dalla legge di conversione 7 agosto 2012, n. 135.

### Ma che cosa è realmente cambiato con l'entrata in vigore di tale normativa?

Innanzitutto, la nuova norma riguarda le prescrizioni effettuate su ricetta del Ssn per pazienti trattati per la prima volta per una patologia cronica o per un nuovo episodio di patologia non cronica (ad esempio, per un nuovo episodio di tonsillite, a distanza di tempo da altro episodio analogo).

Il legislatore ha chiaramente evitato, in sostanza, di introdurre una previsione normativa che potesse risultare in contrasto con la tesi, tuttora controversa e oggetto di ampio dibattito, secondo cui non sarebbe esente da possibili inconvenienti il passaggio, nel corso di una terapia già iniziata, dall'impiego di un medicinale a quello di altro medicinale, sia pur di uguale composizione.

### Cosa succede recandosi in farmacia con la ricetta del Ssn (quella rossa)?

Ricevendo la ricetta, il farmacista dovrà pertanto comportarsi secondo uno dei seguenti modi:

- se nella prescrizione è indicato il solo principio attivo (oltre, ovviamente, a forma farmaceutica e dosaggio), il farmacista, dopo aver informato il cliente, dovrà consegnargli il medicinale avente il prezzo più basso (come già imposto dall'articolo 7 del decreto-legge n. 347/2001, convertito, con modificazioni, dalla legge n. 405/2001). Nel caso che più medicinali abbiano un prezzo corrispondente al prezzo più basso, il farmacista terrà conto dell'eventuale preferenza del paziente. Qualora quest'ultimo,

invece, richieda espressamente un medicinale a prezzo più alto, il farmacista dovrà richiedere al paziente di corrispondere la somma pari alla differenza fra il prezzo del medicinale richiesto e quello del medicinale erogabile con onere a totale carico del Servizio sanitario nazionale;

- se nella prescrizione è indicato, oltre al principio attivo, la denominazione ("di marca" o generica) di uno specifico medicinale, il farmacista, qualora nella ricetta non risulti apposta dal medico la indicazione di non sostituibilità, è tenuto a fornire il medicinale prescritto quando nessun medicinale equivalente ha prezzo più basso. In caso di esistenza in commercio di medicinali a minor prezzo rispetto a quello del medicinale prescritto, il farmacista è tenuto a fornire il medicinale avente il prezzo più basso (o uno dei medicinali aventi il prezzo più basso), fatta salva l'eventuale espressa richiesta del paziente di ricevere comunque il farmaco prescritto dal medico, previo pagamento della differenza di prezzo;
- se nella prescrizione, oltre alla denominazione di un medicinale specifico, risulta apposta l'indicazione della non sostituibilità del medicinale (sia nella forma "semplice" utilizzabile per la prosecuzione di trattamenti in corso, sia nella forma corredata di sintetica motivazione, da utilizzare per i casi disciplinati dal comma 11-bis dell'articolo 15 del decreto-legge n. 95/2012), il farmacista dovrà chiedere al paziente, informandolo delle ragioni della richiesta, di corrispondere la somma pari alla differenza fra l'eventuale prezzo più alto del medicinale prescritto e quello del medicinale erogabile con onere a totale carico del Servizio sanitario nazionale.

(Fonte: Ministero della Salute)



LA PELLE SENSIBILE NON PUÒ ASPETTARE

# DAL PROBLEMA A LICHTENA®

ARROSSAMENTO ● 2 giorni

PRURITO ● poche ore

IRRITAZIONE LIEVE\* ● 1 giorno



*Lichtena: quando la tua pelle chiede di più*

LICHTENA® TRATTAMENTO ATTIVO LENITIVO è la risposta dermocosmetica rapida ed efficace alle numerose reazioni tipiche della pelle sensibile, che si manifestano con arrossamento, prurito o irritazioni lievi. Lichtena® è adatta per gli adulti e ideale per i bambini.

\*Irritazione causata da depilazione, rasatura o da altre azioni meccaniche.



LICHTENA®. E la pelle sensibile se ne innamora.

Scopri la linea Lichtena® su [www.lichtena.it](http://www.lichtena.it)

GIULIANI



# UNA COMPAGNIA BENEFICA

## I TANTI EFFETTI POSITIVI, ANCHE TERAPEUTICI, DEL RAPPORTO UOMO-ANIMALE

**Patrizia Cane**

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

E siamo di nuovo alla fine dell'anno... con bilanci da fare, feste da organizzare ed elenchi di regali da creare. Con tutto ciò che queste attività comportano: dubbi, valutazioni e stress. Un errore che invito a non fare è di inserire tra i possibili doni per i nostri cari un cucciolo, se non ne abbiamo valutato con calma e ponderatezza le conseguenze, ma se lo facciamo solo "perché fa tanta tenerezza". Sappiamo che questa è purtroppo un'usanza spesso diffusa, ma che talora porta ad abbandoni nei periodi in cui la convivenza non è più così idilliaca. Non sempre, invece, sono noti i reali effetti benefici che gli animali da compagnia possono avere sulle persone.

### Dalla compagnia alla *pet therapy*

Tanto per cominciare, penso che pochi sappiano che l'accarezzare un cane o un gatto aiuta a regolarizzare il ritmo cardiaco e riduce la pressione arteriosa, grazie all'introduzione nel circolo sanguigno dell'ossitocina, il cosiddetto ormone del benessere. Alcune ricerche scientifiche dimostrerebbero addirittura che, a parità di stili di vita, le persone che hanno degli animali da compagnia avrebbero tassi di colesterolo più bassi.



Senza arrivare a questi eccessi (ed esorto chiunque avesse il colesterolo alto o un ritmo cardiaco alterato a consultare il medico, piuttosto che il gatto!), vi invito invece a pensare a tante situazioni in cui la vicinanza degli animali domestici possa migliorare lo stato di salute fisica e mentale, l'altruismo e l'empatia, nonché essere un valido aiuto in certe patologie.

Possedere un cane, che bisogna quindi portare a passeggio durante la giornata, secondo una ricerca porta ad esempio i loro padroni a fare attività fisica, costringendoli a camminare quasi il doppio rispetto alle persone che non li hanno. Questo sarà utile per quelle persone sedentarie e pigre, abituate a fare movimento il meno possibile.

E non pensiamo solo agli anziani e alle loro difficoltà, ma anche ai nostri bambini che oggi sostano sempre più davanti a televisore e computer, dopo ore di lezione durante le quali stanno seduti.

Gli animali da compagnia possono essere utili nei casi di persone depresse e ansiose, che tendono cioè a isolarsi e a chiudersi in se stesse. Spesso subentrano in questi casi la cosiddetta anedonia e apatia (rispettivamente "perdita di interesse e di piacere" e "mancanza di volontà di agire e essere attivi"), difficili da combattere se non aiutati da specialisti e/o da farmaci.

Non che sia un sostituto di questi ultimi, ma l'aver un animale da accudire può portare a pianificare azioni, stabilire contatti e sperimentare la propria adeguatezza: queste persone possono così migliorare l'autostima, il senso di efficacia e la disponibilità alle interazioni. L'anziano che ad esempio soffre di solitudine e non riesce più a sentirsi utile a qualcuno/qualcosa, potrà avere giovamento dal rapporto che riuscirà a instaurare con un cucciolo che dipenderà da lui per il nutrimento e la sopravvivenza, che gli dimostrerà nel tempo fiducia e riconoscenza.

BioNike   
SALUTE E BELLESSERE

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. \*Nickel Tested

Bellezza allo stato puro

# DEFENCE COLOR

Il Make-up che rispetta le pelli più sensibili.

\*Anche contenuti residui di nickel, cromo e cobalto, possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi l'intera linea è stata studiata per garantire che tali metalli non vengano rilasciati sulla pelle dalla matrice cosmetica ed a tal fine ogni lotto di produzione è sottoposto a test di laboratorio.



BioNike: da 50 anni in farmacia.

www.bionike.it - 





In alcune case di cura e ospizi viene introdotta la *pet therapy*, quella terapia per l'appunto che si basa sugli stimoli e sulle relazioni che gli animali sanno instaurare.

Esistono poi svariate situazioni di *pet therapy* in cui gli animali (e non solo cani o gatti, ma anche cavalli, delfini ecc.) sono utilizzati come facilitatori della te-

rapia e del sostegno, soprattutto in casi gravi quali l'autismo, l'aiuto a persone cerebrali, sino ad arrivare al recupero di giovani e adolescenti nelle carceri.

### Il rapporto animale-bambino

Anche i bambini possono trarre grandi benefici dal crescere insieme a degli animali domestici o da compagnia. Sfatiamo ad esempio il timore diffuso secondo il quale è meglio non mettere a contatto dei bambini, specie se neonati, gli animali, che possono portare sporcizie, germi o allergie. Un team di medici ha dimostrato che i bambini che hanno gatti o cani in casa sono due volte meno allergici di altri bambini, cresciuti senza animali. Questo perché i primi avevano sviluppato un sistema immunitario maggiore, in particolare rispetto alle sostanze allergogene, proprio perché esposti, cioè a continuo contatto con veicolatori di molti batteri. Secondo un'altra ricerca, i bambini che crescono con animali domestici hanno una minore tendenza ad avere raffreddori verso i 7-9 anni.

Pensiamo poi a quanto può essere utile e formativo per un bambino occuparsi di un altro essere vivente: potrà comprendere che ogni azione (o non-azione) ha delle conseguenze e che se ci si assume delle responsabilità, bisogna prima valutare di esserne in grado, poi rispettarle, soprattutto se da queste dipende la sopravvivenza di qualcun altro. Tenendo presente inoltre che i bambini che amano e interagiscono con gli animali sembrano essere più empatici, più disponibili alle interazioni sociali e più dispensatori di amore e sostegno affettivo.

Bisognerà però aiutarli ad acquisire informazioni importanti, programmare



i loro interventi e, soprattutto, avvicinarsi agli animali nel modo corretto; sto pensando, ad esempio, ad alcuni bambini che, ignari dei comportamenti e delle attitudini delle varie specie animali, corrono incontro a cani sconosciuti, tendendo verso di loro le mani all'altezza del muso: il cane può interpretare questo gesto come un attacco, essendo portato a difendersi, aggredendo.

### L'importanza di una scelta responsabile

Fatte tutte queste premesse, direi di valutare a fondo l'eventuale decisione di prendere in famiglia un nuovo amico, animale, che se da un lato ci allieterà con il suo affetto e la sua presenza, dall'altro avrà delle esigenze specifiche che sarebbe opportuno rispettare. Soprattutto invito a non farsi condizionare in queste scelte dalle mode e dalle tendenze: ci sono stati gli anni dei dalmata, gli anni dei persiani o dei furetti, ma ritrovarsi ad esempio con un coniglio nano che, libero per la casa, ci sgranocchia tutti i cavi elettrici, non è certo auspicabile. Siate pronti ad accogliere in casa un nuovo membro della famiglia, ma avendo analizzato tutte le possibili implicazioni, anche a lungo termine.

Buon Natale e Buon Anno a tutti, compresi tutti i nostri amici animali!

### Un facilitatore per... single

Un altro caso (meno... terapeutico) in cui gli animali vengono utilizzati (soprattutto se teneri cuccioli morbidosi) per l'approccio sociale, se così lo vogliamo chiamare, è da parte degli uomini single che pare ottengano un discreto successo se, tra le corsie di un supermercato, avvicinano una donna per chiedere consigli sull'acquisto del cibo più adatto.

# PL3



**Protegge le Labbra**  
da sole vento freddo

l'unico con l'esclusivo  
**anello rosso**

**PL3 Balsamo**  
Riparatore Labbra

Scopri  
l'efficacia **PL3**  
anche per le **Mani**



Novità  
**MANI**



Novità  
**LABBRA**

# Kelémata

IN FARMACIA



IN CUCINA E IN SALUTE

# NOVEMBRE E DICEMBRE... AUTUNNO E INVERNO A TAVOLA

**Andrea Morello**

farmacista Farmacia Comunale 23, cuoco e operatore ayurvedico

L'estate è un ricordo ormai lontano e le nostre necessità nutritive si adeguano a questo cambiamento.

Nutrirsi in armonia con le stagioni potrebbe diventare un più consapevole *modus vivendi*, pur scegliendo già istintivamente un cibo leggero, fresco e succoso in estate e uno sostanzioso, ricco e nutriente in inverno. Ma d'altronde questi sono i cibi che la natura fornisce nelle diverse stagioni... Castagne, cachi, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, verza e zucca arricchiscono le nostre tavole e si prestano a essere cucinate in miriadi di modi.

Secondo l'Ayurveda, la nostra costituzione, e con essa i *Dosha*, risentono dei cambiamenti stagionali; questi cambiamenti possono essere alleviati con la giusta dieta e lo stile di vita.

In autunno prevale il *dosha* Vata; si manifesteranno quindi più frequentemente secchezza della pelle, giunture che scricchiolano, formazione di gas intestinali e disordini nervosi.

Andranno quindi scelti alimenti più **caldi**, che apportino **idratazione** e **lubrificazione**, come i cibi oleosi. Cereali cotti e verdure saranno quindi alimenti da preferire sulla nostra tavola.

## Una bevanda: latte caldo con lo zenzero



### Ingredienti:

- una tazza di latte vaccino
  - una tazza di acqua
  - un cucchiaino di radice di zenzero fresca grattugiata
  - un pizzico di cumino in polvere
  - un pizzico di cardamomo in polvere
  - un pizzico di chiodi di garofano macinati
  - un cucchiaino di ghee (burro chiarificato)
- nota: Il ghee, o burro chiarificato, è un alimento molto importante nella cucina ayurvedica.

**Procedimento:** Versare il latte e le spezie in una casseruola; scaldare a fuoco medio fino a raggiungere l'ebollizione. Portare immediatamente il calore al minimo e sobbollire per 5 minuti.

Versare nelle tazze, aggiungere il ghee, mescolare e servire.



Bevanda calda molto equilibrante sul *Dosha* Vata e ottimo *anupana* (veicolo terapeutico) per l'assunzione di integratori a base di erbe che occorre assumere prima di andare a dormire. Questa bevanda si presta essa stessa ad accompagnare i momenti che precedono il sonno...



# Quando senti che qualcosa non va bene...

**SINTOMI DEL  
RAFFREDDORE  
E PRIMI SINTOMI  
INFLUENZALI**

puoi provare

**FEBBRE  
ALTA**

puoi provare



**...c'è qualcuno lì vicino a te!**

Sono medicinali a base di acido acetilsalicilico che possono avere effetti indesiderati anche gravi.  
Autorizzazione del 04/04/2012. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.



**A. MENARINI**  
Divisione *o.c.c.*

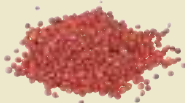


## Un piatto tipico della cucina italiana: il merluzzo

Il merluzzo salato, cucinato dopo ammollo in acqua, apporta molti sali minerali a fronte di pochi grassi e calorie. Lo si può abbinare facilmente ai sapori agrodolci come i crauti, la polpa dei cachi o la gelatina di prugne, come mostrato in questa ricetta, che apporta 670 calorie a porzione.

### Ingredienti:

- 100 grammi di crauti freschi
- due tranci di baccalà dissalato
- olio extravergine di oliva
- qualche foglia di alloro, spicchi di aglio, noce moscata in polvere
- un caco maturo
- pepe rosa macinato
- 50 grammi di prugne secche denocciolate
- un bicchiere di buon vino rosso
- un foglio di gelatina, zucchero di canna
- una cipolla rossa o bianca
- granella di pistacchio



### Procedimento:

Pulire il caco, eliminando la pelle ed emulsionando la polpa con pepe e poco olio extravergine di oliva sino a ottenere una crema. Tagliare le prugne in pezzetti piccoli e porle nel vino rosso, aromatizzato con le spezie. Mettere il tutto in pentola con mezzo cucchiaino di zucchero di canna e fare ridurre il liquido di due terzi. Aggiungere il foglio di gelatina e frullare leggermente il

composto; metterlo poi a raffreddare.

Passare i crauti in padella con poco olio e un pizzico di peperoncino, aggiustando di sale e pepe. Asciugare bene i tranci di baccalà e cucinarli stufandoli in padella con uno spicchio d'aglio, cipolla affettata finemente e alloro.

Servire i tranci di baccalà con i crauti e il sughetto di cipolle, guarnendo con la gelatina di prugne tagliata a dadini, la crema di cachi e una spolverata di granella di pistacchio.

Come sottolineato dall'Ayurveda, il ruolo che mandorle, noci e semi oleosi assumono in autunno e inverno è di grande rilievo. Il *dosha* Vata che prevale in queste stagioni si manifesta come secchezza, ruvidezza e freddo; cosa di meglio quindi di alimenti ricchissimi di olii "buoni" che oltre a nutrire e lubrificare l'organismo apportano calorie necessarie contro i rigori del freddo?



## Curry di seitan con zucca rossa

Ecco un'altra ricetta che accontenta anche i vegetariani; il seitan può essere sostituito da carne bianca (pollo o tacchino).

### Ingredienti:

- 150 grammi di seitan già pronto
- 200 grammi di zucca
- un cipollotto
- olio e.v. di oliva
- curry
- riso basmati
- brodo vegetale caldo



il curry; dopo qualche istante aggiungere il seitan a pezzetti, facendo rosolare anch'esso. Aggiungere la zucca a quadrotti, fare insaporire poi mettere del brodo e portare a cottura. Cuocere a parte il riso basmati e scolare bene, servendolo accanto al seitan con zucca.

### Procedimento:

Tagliare il cipollotto ad anellini, farlo andare in padella a fuoco basso e quando è cotto aggiungere





## 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](http://www.SeeInsideMylan.it)  
per saperne di più.

 **Mylan**

Seeing  
is believing



## Salmone con mandorle e limone

Vediamo una ricetta a base di salmone rivisitata e adattissima a tutti, anche a chi soffre di diabete o segue una dieta ipocalorica. Studi importanti hanno evidenziato il ruolo delle mandorle nel ridurre i livelli di colesterolo LDL.

### Ingredienti:

- 160 grammi di salmone
- 14 mandorle
- semi di cumino
- due limoni



### Procedimento:

Passare i filetti di salmone nei semi di cumino, porli in una padella con il succo di limone e le mandorle sfilettate grossolanamente. Cuocere per pochi minuti, rigirando il salmone e facendo dorare le mandorle. Servire cospargendo di mandorle tritate e una spolverata di prezzemolo tritato.

## E per Natale... crespelle con patate e broccoli

### Ingredienti:

- 90 grammi di farina di frumento (la si può sostituire con farina senza glutine)
- 90 grammi di latte scremato
- 250 grammi di ricotta
- 4 uova
- 2 patate
- un porro
- cimette di broccolo
- sale, pepe, parmigiano



ottenere un impasto omogeneo. Fare riposare un'oretta in frigo, quindi scaldare bene una padella antiaderente e versare il composto a cucchiaiate, ottenendo le crespelle, dorate da ambo i lati. Tagliare le patate pelate a cubetti, cuocerle in acqua bollente salata e scolarle. Stufare in padella le cimette di broccoli con il porro tagliato a rondelle e insaporire con spezie a piacere. In una terrina mescolare la ricotta con le patate, farcire le crespelle aggiungendo qualche cimetta di broccolo, quindi chiudere a portafoglio e gratinare in forno caldo per 15 minuti a 180 gradi. Volendo si può guarnire con qualche cucchiaino di sugo di pomodoro già cotto. Spolverizzare con parmigiano e servire.

### Procedimento:

Mescolare in una ciotola farina, latte e un pizzico di sale. Aggiungere le uova e mescolare sino a

## 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**

**Perfezione Viso** uno skin-care colorato ad altissime proprietà idratanti, ricompattanti e leviganti. Gli eccellenti filtri Uva-Uvb (Spf 30) proteggono la pelle dagli effetti dannosi delle radiazioni solari.



## Alovex per ridurre il dolore da afte e lesioni in bocca

L'afte, un fastidio che colpisce labbra, guance, gengive e lingua causando dolore anche intenso, è caratterizzata dalla comparsa di una lesione all'interno della bocca. Si calcola che circa il 20% degli adulti e il 37% di bambini e adolescenti abbia sofferto almeno una volta per questo disturbo. In molteplici situazioni può presentarsi una lesione della bocca: morsicandosi la guancia involontariamente, o scottandosi il palato con una bevanda o un cibo molto caldo. Inoltre chi usa dentiere fisse o mobili, impianti e/o apparecchi ortodontici, soprattutto nei primi giorni dopo l'applicazione, può essere soggetto a piccole lesioni della bocca, in particolare modo nei punti di contatto con gli impianti. Sia in caso di afte che di piccole lesioni della bocca, un'accurata igiene orale può dare un primo sollievo.





# RESPIRA!

*Curarsi con un facile gesto*

**Clenny®A**  
*Family*

*Sistema per aerosolterapia  
a compressore*



**Ottimale rapporto  
qualità/prezzo**

***Ideale per uso domiciliare***

***Sistema aerosolterapia brevettato***

***Nebulizza tutti i farmaci***

***Garantito 5 anni***

**Chiesi**

  
by novadynamics





# NON SOLO CANI E GATTI

## PICCOLI E SIMPATICI ANIMALI CON CUI ABITARE E DIVENTARE AMICI

**Thomas Bottello**

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

L'avvicinarsi delle festività natalizie coincide con un incremento delle vendite di animali domestici. Da una parte il desiderio (soprattutto dei bambini) di avere un animale in casa, dall'altra la paura o l'impossibilità di "impegnarsi" con un cane o un gatto, fa ricadere la scelta su qualche specie "alternativa". Conigli (più o meno nani), criceti, furetti, cavie e altri animaletti che fino a qualche decennio fa popolavano esclusivamente habitat naturali, molto distanti da una realtà condominiale, sono i nuovi inquilini. Il fatto stesso che tali specie non abbiano alle spalle millenni di domesticazione fa capire che si deve rispettare ancor più la loro indole e le loro esigenze etologiche. Questo concetto dovrebbe costituire una premessa per tutti coloro i quali si avvicinano alla convivenza con questi animali per rendere la loro esistenza il meno stressante possibile. Capita spesso che istintivamente si percepisca un criceto o un coniglietto molto più vicino a "un gioco animato", rispetto a un cane o a un gatto che tendono a essere considerati più vicini a noi e di conseguenza umanizzati, nella convinzione di manifestargli il massimo del nostro amore. Anche un coniglio deve essere trattato da coniglio perché siano soddisfatti tutti i suoi bisogni, affermazione valida per qualsiasi altra specie.

Ovviamente non si può in questa sede prendere in considerazione tutti gli animali "alternativi" al cane e al gatto che popolano le nostre case. Parlerò dei più diffusi cercando di soffermarmi brevemente sulle loro necessità e sulle principali malattie, molte delle quali possono essere prevenute creando e cercando di mantenere condizioni che si avvicinino, per quanto possibile, a quelle naturali.

### Il coniglio

Inizio proprio dal coniglio (*Oryctolagus cuniculus*), che in questi ultimi anni si è conquistato un posto di rilievo nella classifica degli animali maggiormente presenti nelle nostre case. Probabilmente il suo grande successo deve essere ricercato nella capacità di interazione che ha con l'uomo.

Esistono più di 100 razze di conigli: si va dai conigli nani di peso inferiore al chilo a razze che possono superare i 6-7 kg. Le cure e la corretta alimentazione hanno innalzato notevolmente l'età media. Ormai non è infrequente trovare conigli domestici con età superiori a 10 anni.

Importantissima è l'alimentazione: eventuali alterazioni della flora batterica intestinale possono risultare letali. Il vostro veterinario saprà indicarvi la dieta più corretta affinché non vengano meno i corretti apporti di proteine e fibra. Una caratteristica del coniglio è la coprofagia (mangia alcune feci che produce) necessaria per la sua sopravvivenza. In altre parole il coniglio, circa una volta al giorno, emette delle feci particolari, ricche di vitamina B, proteine e acqua, che devono necessariamente essere ingerite per garantire l'equilibrio del suo delicato metabolismo intestinale.

Un altro aspetto cui il proprietario deve prestare attenzione sono i denti. Infatti in questa specie crescono in continuazione per cui richiedono un consumo costante e corretto. Fieno e verdure nella dieta sono fondamentali poiché contengono silice che durante la masticazione favorisce il consumo dei denti. Ai primi segni di inappetenza portate il vostro coniglio (meglio



# Lactoflorene®

Prossima fermata:  
**benessere!**

FERMENTI LATTICI VIVI  
E VITAMINE

- regolarità intestinale
- equilibrio flora batterica
- ventre piatto
- cure antibiotiche
- pelle luminosa
- vacanze serene





ancora se lo fate periodicamente) dal veterinario che controllerà l'occlusione dentale. Spesso non sono solo gli incisivi (facilmente controllabili anche dal proprietario) ma i molari a dare problemi.

Esistono poi una serie di malattie parassitarie e batteriche, ma diventerebbe eccessivamente lungo trattarle in questa sede. Una raccomandazione su tutto: alcuni antiparassitari "spot on" (per intenderci le fiale che si applicano sulla cute) sono tossiche per il coniglio per cui fatevi consigliare dal veterinario.

La profilassi vaccinale riguarda essenzialmente due malattie virali: la Mixomatosi e la Malattia emorragica virale, entrambe trasmesse dalla puntura di zanzare. Il vaccino dà un'ottima protezione nei confronti di queste malattie.

### Il furetto

Il furetto (*Mustela putorius furo*) in questi ultimi anni ha avuto una grande diffusione. In antichità era utilizzato per tenere lontani serpenti e roditori. E Aristotele lo citava nei suoi scritti per la caccia al coniglio.

La sua socievolezza ha contribuito alla diffusione nelle nostre case. Non bisogna dimenticare però che si tratta di un piccolo predatore e come tale tende a mordere con discreta facilità. Questo rende meno opportuna la sua presenza in case ove siano presenti bambini piccoli.

L'alimentazione deve avere un alto apporto di proteine. Possono essere somministrati cibi per gatti (secco o umido), ma negli ultimi anni il mercato offre alimenti bilanciati esclusivamente per questa specie.

Una caratteristica dei furetti è la presenza ai lati dell'ano di particolari ghiandole secernenti una sostanza dall'odore sgradevolissimo che, per rendere possibile la convivenza nelle nostre case, vanno asportate. Consigliabile anche la sterilizzazione al fine di prevenire diverse patologie che riconoscono cause ormonali. Il più delle volte sono venduti già sterilizzati e con le ghiandole paranaliche asportate. In caso contrario bisogna provvedere il prima possibile.

La profilassi vaccinale a cui vanno sottoposti è costituita essenzialmente dalla vaccinazione contro il cimurro, malattia nei confronti della quale i furetti (come tutti

i mustelidi) sono particolarmente sensibili.

Tra le malattie parassitarie segnalano la filariosi cardiopolmonare (ne avevo parlato già a proposito del cane), consigliando la profilassi per i soggetti che vivono nelle zone endemiche.

Il furetto è (contrariamente ad altri mustelidi presenti in natura) un animale diurno, tuttavia passa la maggior parte delle 24 ore del giorno a dormire, nascondendosi preferibilmente sotto una coperta o degli stracci, per cui non fategli mai mancare qualcosa sotto cui rifugiarsi.

### Il criceto

Un altro grazioso animaletto "alternativo" è il criceto Dorato (*Mesocricetus auratus*).

La sua addomesticazione è recente, risale infatti agli anni '30, ma solo dopo la seconda guerra mondiale è stato allevato come animale da compagnia. È un animale notturno e solitario che proviene dalle steppe dell'Asia minore. La sua tana è costituita da un insieme di profonde gallerie all'interno delle quali si colloca una zona per la scorta di cibo.

Conoscere le sue caratteristiche è importante perché anche in gabbia dovremo garantirgli una buona qualità di vita. La gabbia deve avere le sbarre orizzontali per consentirgli di arrampicarsi.



Deve essere dotata di una "ruota" o gallerie che favoriscano l'attività fisica. Il fondo deve essere liscio (in quelli grigliati possono incastrarsi gli arti) e coperto da una lettiera adatta. Sono da evitare quelle polverose come la segatura, meglio usare trucioli o tutolo di mais. All'interno della gabbia va inserita anche una casetta dove il criceto possa rifugiarsi. Attenzione a prelevarlo bruscamente da essa perché, trattandosi di animale notturno,



Contro le irritazioni da pannolino:  
Pasta di Fissan Multi-azione 5in1 con Pantenolo.

**5 azioni in 1 unico gesto.**

- PROTETTIVA
- LENITIVA
- RIGENERANTE
- ANTI-ENZIMATICA
- ANTI-BATTERICA\*

**FISSAN**  
Baby  
**PASTA di FISSAN**  
**MULTI-AZIONE**  
**5in1**

• PROTETTIVA  
• LENITIVA  
• RIGENERANTE  
• ANTI-ENZIMATICA  
• ANTI-BATTERICA\*

Treatmento per il trattamento  
della pelle del puericchio.  
Sostanza di zinco  
ossido e zinco, 10%

Senza profumo  
Senza parabeni

Made in Italy

Fissan, alleato delle mamme.  
In farmacia dal 1930.

\*Azione anti batterica indiretta dell'ossido di zinco.



**DA OGGI UN TRATTAMENTO COMPLETO PER PROTEGGERE  
LA PELLE PIÙ SENSIBILE DEL TUO BAMBINO.**

"Sono Anna, faccio la puericultrice e di bambini me ne intendo. L'area del pannolino può andare incontro a fenomeni di irritazione e arrossamento talvolta causati da batteri. Per questo ti consiglio di provare la nuova Pasta di Fissan Multi-azione 5in1: un trattamento protettivo e restitutivo con **Pantenolo** e **Ossido di Zinco**. L'efficacia di una formulazione esclusiva per garantire 5 azioni in un unico prodotto".

Del Laboratorio Fissan una formula:

- Ipoallergenica
- Senza profumo
- Testata in dermatologia pediatrica.



SOLO IN FARMACIA E NEI NEGOZI SPECIALIZZATI

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



bisogna lasciargli qualche istante per adattarsi alla luce o potrebbe diventare irascibile. La dieta del criceto è costituita per il 65% di carboidrati, per il 15% di proteine e per il 5% di lipidi. Esistono in commercio cibi specifici, pellettati e semi che sono in grado di soddisfare i suoi bisogni. La vita media di un criceto è intorno ai 2-3 anni.

### La tartaruga d'acqua

La tartaruga d'acqua (*Trachemys spp*, *Chrysemys spp*), per intenderci è quella che fino a qualche anno fa veniva scriteriatamente data in premio (insieme ai pesciolini rossi) nei luna park.

Anche questo piccolo animale (che se tenuto correttamente può vivere 30 anni e raggiungere dimensioni ragguardevoli) necessita di un ambiente adatto per avere una vita il più rispettosa possibile del suo benessere (si tratta pur sempre di animali in cattività).

Molte delle malattie cui può andare incontro sono dovute a errate condizioni alimentari e/o ambientali.

È importante che la temperatura dell'acqua sia intorno ai 28°C e che venga pulita dalle deiezioni e dagli avanzi di cibo. Per questo motivo è raccomandabile l'uso di un filtro e di un termostato. La vasca inoltre deve essere sufficientemente grande e avere delle zone in cui la tartaruga possa stare fuori dall'acqua e deve essere esposta direttamente alla luce del sole.

Tali regole, unite a una corretta alimentazione aiutano a prevenire alcune delle più frequenti patologie, come la malattia ossea metabolica (MOM), che colpisce il carapace e le ossa, e l'avitaminosi A che si manifesta con sintomi a carico degli occhi (congiuntivite, blefarite).

Questi sono solo alcuni degli "amici alternativi" al cane e al gatto, ma quello che deve essere chiaro a chiunque voglia detenerli è che anche per loro deve essere fatta una scelta responsabile. Informatevi e curateli perché è loro diritto vivere in modo decoroso ed è nostro dovere rispettarne la vita.



“La crudeltà verso gli animali è tirocinio della crudeltà contro gli uomini.”

Publio Ovidio Nasone

### Defence Color: bellezza allo stato puro



Per la pelle sensibile il make-up può rappresentare una possibile fonte di reazioni allergiche. Per evitare queste problematiche BioNike ha formulato la linea **Defence Color** seguendo 3 rigorosi principi: attenzione per le pelli sensibili, intolleranti e iper-reattive; prodotti formulati senza conservanti, profumo e glutine; materie prime rigorosamente selezionate per minimizzare la presenza di nickel, cromo e cobalto\*, e formulazioni testate secondo la Direttiva Europea nr. 94/27/CE per garantirne la sicurezza e salvaguardare la salute del consumatore.

\*Anche contenuti residuali di metalli pesanti (nickel, cromo e cobalto), se non controllati, possono creare reazioni allergiche o sensibilizzazione. Ogni lotto di produzione è quindi studiato per garantire che tali metalli non vengano rilasciati sulla pelle dalla matrice cosmetica.

### Curasept Daycare, salute e sicurezza in bocca con gli oli essenziali

Gli oli essenziali si rivelano molto utili contro l'alitosi, e studi clinici hanno dimostrato che i collutori a base di oli essenziali sono efficaci nel controllo della placca e delle infiammazioni gengivali. Dalla naturale evoluzione delle formulazioni a base di oli essenziali più sicure e clinicamente testate nasce **Curasept Daycare**. Infatti, i principi attivi di Daycare sono *mentolo*, *eucaliptolo*, *timolo* e *metilsalicilato*: la miscela ritenuta più efficace in letteratura scientifica. In **Curasept Daycare** sono anche stati eliminati i componenti che hanno destato allarmismo nella comunità scientifica. **Curasept Daycare** è disponibile nei gusti Menta Fredda, Agrumi, Menta Forte e nella versione *Whitening*, con un'esclusiva formula sbiancante. Tutte le versioni **Curasept Daycare** possono essere accompagnate dai relativi dentifrici.



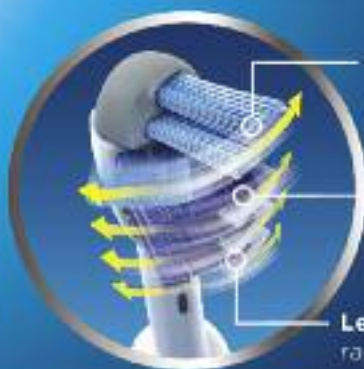
NUOVO

Oral-B® TRIZONE

RIMUOVE FINO AL 100%  
IN PIÙ DELLA PLACCA



RISPETTO A UNO SPAZZOLINO  
TRADIZIONALE



**La punta mobile** attiva  
raggiunge i punti più difficili  
dei denti posteriori

**Le setole fisse** più corte  
puliscono la superficie  
dei denti

**Le setole ondegianti** più lunghe  
raggiungono gli spazi interdentali

TRIZONE

Oral-B®



# Consulenza cosmesi

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

## Presenze Francesca Lo Curto

Novembre	F.C.	Indirizzo
venerdì	2 4	via Oropa 69
sabato	3 7	corso Trapani 150
martedì	6 9	corso Sebastopoli 272
mercoledì	7 35	via Cimabue 8
venerdì	9 43*	piazza Statuto 4
sabato	10 21	corso Belgio 151/b
martedì	13 10	via A. di Bernezzo 134
mercoledì	14 42	via XX Settembre 5
venerdì	16 37	corso Giovanni Agnelli 56
sabato	17 8	corso Traiano 22/e
martedì	20 25	atrio stazione Porta Nuova
mercoledì	21 24	via Ludovico Bellardi 3
venerdì	23 23	via Guido Reni 155/157
sabato	24 22	via Carlo Capelli 47
martedì	27 43	piazza Statuto 4
mercoledì	28 42	via XX Settembre 5
venerdì	30 9	corso Sebastopoli 272

## Presenze Tamara Siani

Novembre	F.C.	Indirizzo
venerdì	2 46	piazza Camillo Bozzolo 11
sabato	3 2	via Scipio Slataper 25/bis/b
lunedì	5 15	corso Traiano 86
martedì	6 5	via Rieti 55
mercoledì	7 44	via Luigi Cibrario 72
giovedì	8 13	via Celeste Negarville 8/10
venerdì	9 17**	corso Vittorio E. II 182
lunedì	12 17	corso Vittorio E. II 182
martedì	13 19	via Michele Vibò 17/b
giovedì	15 36	via Filadelfia 142
venerdì	16 28	corso Corsica 9
sabato	17 45	via Monginevro 27/b
lunedì	19 38*	via Vandalino 9/11
martedì	20 33	via Isernia 13/b
mercoledì	21 29	via Orvieto 10/a
giovedì	22 41	via degli Abeti 10
venerdì	23 40	via Farinelli 36/9
lunedì	26 15	corso Traiano 86
martedì	27 1	corso Orbassano 249
giovedì	29 45	via Monginevro 27/b
venerdì	30 46	piazza Camillo Bozzolo 11



Dicembre	F.C.	Indirizzo
sabato	1 22	via Carlo Capelli 47
martedì	4 4	via Oropa 69
mercoledì	5 7	corso Trapani 150
venerdì	7 23	via Guido Reni 155/157
martedì	11 43	piazza Statuto 4
mercoledì	12 42	via XX Settembre 5
venerdì	14 10	via A. di Bernezzo 134
sabato	15 22	via Carlo Capelli 47
martedì	18 37	corso Giovanni Agnelli 56
mercoledì	19 8	corso Traiano 22/e
venerdì	21 24	via Ludovico Bellardi 3
sabato	22 21	corso Belgio 151/b
venerdì	28 25	atrio stazione Porta Nuova
sabato	29 7	corso Trapani 150

Dicembre	F.C.	Indirizzo
sabato	1 44	via Luigi Cibrario 72
lunedì	3 13	via Celeste Negarville 8/10
martedì	4 28	corso Corsica 9
mercoledì	5 12	corso Vercelli 236
giovedì	6 5	via Rieti 55
venerdì	7 20	via Ivrea 47/49
giovedì	13 1	corso Orbassano 249
venerdì	14 19	via Michele Vibò 17/b
sabato	15 38	via Vandalino 9/11
lunedì	17 11	strada Lanzo 98/g
martedì	18 46	piazza Camillo Bozzolo 11
mercoledì	19 36	via Filadelfia 142
giovedì	20 17	corso Vittorio E. II 182
venerdì	21 29	via Orvieto 10/a
giovedì	27 13	via Celeste Negarville 8/10
venerdì	28 28	corso Corsica 9
sabato	29 15	corso Traiano 86
lunedì	31 45	via Monginevro 27/b

\*mattino

\*\*pomeriggio



# CHE MAL DI GOLA HAI?

Ogni sintomo può trovare un rimedio.



**GOLA IRRITATA E  
CON BRUCIORE?**

**GOLA  
INFIAMMATA?**



Puoi provare...



**Benagol**  
ANTISETTICO



**Benactiv**  
ANTINFIAMMATORIO *Gola*

**NON TUTTI I MAL DI GOLA SONO UGUALI.**

Benagol e Benactiv Gola possono offrire  
soluzioni terapeutiche mirate per il mal di gola.

Scopri tutte le formulazioni sul sito [www.benagol.it](http://www.benagol.it)

Sono medicinali. Benactiv Gola è un medicinale a base di flurbiprofene che può avere effetti indesiderati anche gravi.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/06/2012





# IL DENTISTA DIVENTA MEDICO ESTETICO

INTERVISTA AD ANGELA MORABITO, odontoiatra in Torino

Elisabetta Farina

## **Dottorssa Morabito, perché l'odontoiatra oggi si occupa anche di estetica del viso?**

L'odontoiatra è una figura professionale in continua evoluzione, che si avvale di tecnologia avanzata e recepisce la crescente e diversificata aspettativa dei pazienti. Nella pratica clinica i pazienti che si rivolgono all'odontoiatra chiedono sempre più spesso consigli medici sui loro inestetismi del viso, come segni di espressione, rughe, aspetto opaco e stanco della cute del viso.

Per dare risposta ai loro quesiti, il dentista ha dovuto documentarsi, confrontarsi con le esperienze di altri colleghi e acquisire metodi, risultati, ed eventuali complicanze e controindicazioni dei diversi tipi di trattamento estetico cutaneo, districandosi in opportunità vastissime e non prive di insidie.

In questa ottica, è approdato alla *Cosmesi Dentale*, nuova frontiera dell'Odontoiatria, che comprende sbiancamenti dentali, terapie iniettive di botox e fillers, laserterapia e radiofrequenza medica.

## **Cos'è la radiofrequenza e come funziona?**

Si avvale di un apparecchio elettromedicale che sfrutta la diatermia, cioè il trasferimento e la diffusione nel tessuto del calore prodotto da un generatore di corrente elettrica alternata ad alta frequenza e veicolata da un manipolo bipolare. Ha un effetto anti-aging e biorivitalizzante della pelle del viso, visibile fin dalle prime sedute, rendendola luminosa e distesa, perché stimola gradualmente la naturale capacità del tessuto a produrre collagene ed elastina. È testabile con uno strumento dedicato, che analizza estemporaneamente i parametri cutanei, come il pH, il livello di idratazione, la compattezza, la tonicità ecc., dando anche prova dei risultati raggiunti con il trattamento. Ha molteplici indicazioni terapeutiche, come il rilassamento cutaneo, la presenza di rughe, cicatrici di acne, segni di espressione ecc.

In altri ambiti, questo apparecchio, nella versione *a luce pulsata o a cavitazione*, viene utilizzato per macchie cutanee, epilazione definitiva e inestetismi come la cellulite.

## **Come si svolge il trattamento?**

Prima di tutto, l'odontoiatra, dopo un'accurata raccolta anamnestica, valuta l'idoneità al trattamento del paziente, escludendo i rarissimi casi in cui tale pratica è controindicata. Le sedute, che durano circa 20 minuti, sono programmate con frequenza mensile allo scopo di consentire ai fibroblasti di ricompattare le fibre collagene ed elastiche danneggiate. Al termine di ogni seduta, per ottimizzare i risultati, è necessaria un'adeguata idratazione della zona trattata con creme ipoallergeniche, di qualità, consone all'età e al tipo di pelle del paziente.

Durante la seduta, il paziente percepisce un piacevole e rilassante tepore sulla zona trattata e, senza alcun problema di post-operatorio, riprende, all'uscita dallo studio, la sua normale attività quotidiana.

## **Quali differenze portano a scegliere la radiofrequenza?**

La mia scelta professionale personale si è incentrata sulla radiofrequenza invece di iniezioni di fillers e botox, perché la prima è una terapia completamente indolore, piacevole, rilassante e dà risultati a più lungo termine. Inoltre, è mia opinione che le nostre cellule siano più in grado di riparare i danni del tempo in modo naturale, a seguito, quindi, di adeguata stimolazione piuttosto che di iniezioni mirate, dal risultato più immediato ma maggiormente invasive e di più breve durata.



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



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



**PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.**

 **RECORDATI OTC**

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



# SOSTEGNO A DISTANZA: MI AIUTI A CRESCERE?

SEDE DI TORINO - VIA CARDINAL MASSAIA 92

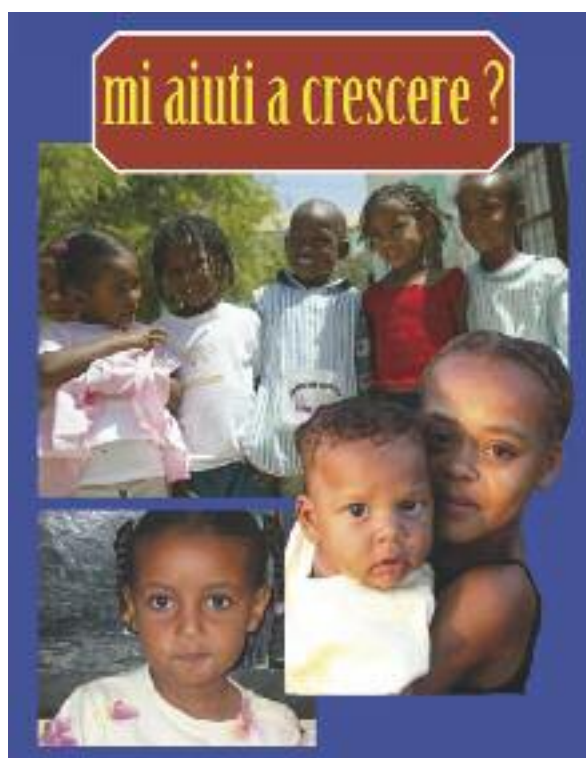
Nel 1947 i Frati Cappuccini giungono in Capo Verde con il loro primo drappello di Missionari e iniziano a lavorare inserendosi in tutti gli ambiti per rispondere alle necessità della gente. Oggi sono circa 30 i missionari con a loro carico sette stazioni missionarie sparse in cinque isole. Promuovono la persona attraverso 32 asili allietati da oltre 2000 bambini e tramite i **sostegni a distanza** ([www.missionicapoverde.it](http://www.missionicapoverde.it)). Ma hanno promosso anche sia la costruzione di *case ai poveri*, che sostituiscono le attuali baracche di latta di bidoni, sia la costruzione di *cisterne familiari* utilissime per la raccolta della poca acqua piovana. All'interno del Segretariato Missioni Estere dei Frati Cappuccini del Piemonte, per volontà del suo fondatore Padre Ottavio Fasano, nasce **Amses onlus**, l'Associazione Missionaria Solidarietà e Sviluppo ([www.amses.it](http://www.amses.it)). L'Amses si è assunta il compito di contribuire alla realizzazione di progetti di sviluppo nell'arcipelago di Capo Verde e in altri paesi. Essa ha scopo umanitario e intende perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociale attraverso l'attività nei seguenti settori:

- cooperazione internazionale;
- assistenza sociale e socio sanitaria;
- beneficenza;
- istruzione;
- formazione.

## Il sostegno affettivo

Il **sostegno a distanza** è un impegno morale a sostenere le spese per il mantenimento di un bimbo/a almeno per due anni. Il sostegno, che può essere supportato da più donazioni, è un aiuto concreto a un bimbo/a in tutte le sue necessità. Il sostegno affettivo comporta da parte nostra l'invio di una fotografia del bimbo/a che frequenta i nostri asili.

Non c'è alcun legame particolare con la famiglia, ma è possibile avere informazioni rivolgendosi a Sorella Nenne Lanzetta chiamando lo 011.210855 o scrivendo a [sorellanenne@missionicapoverde.it](mailto:sorellanenne@missionicapoverde.it)



## Le Isole di Capo Verde

L'arcipelago di Capo Verde, formato da 10 isole di origine vulcanica, si trova al largo del Senegal a circa 500 Km dalla costa africana, di fronte a Dakar. A causa della costante siccità, l'agricoltura di Capo Verde produce solo l'8% del fabbisogno alimentare annuo, mentre la pesca non è ancora sufficientemente sviluppata. Solo grazie agli aiuti internazionali e alle rimesse degli emigrati Capo Verde riesce a sopravvivere. La scarsità d'acqua, la mancanza di infrastrutture di base, l'insularità, lo scarso livello di preparazione tecnica, la totale mancanza di materie prime sono fattori negativi per lo sviluppo, ma il capoverdiano non si scoraggia e lotta decisamente per un futuro migliore.

Per le donazioni destinate ad AMSES Onlus:

c/c bancario - IBAN: IT 62 F 06170 46320 000001511183  
c/c postale n. 12940144

ASSOCIAZIONI





# SANDOZ

A healthy decision

*per tutte le età della donna*  
**LINEA WOMAN CARE SANDOZ**



AUTORIZZAZIONE N. 111/2009/20102



- ✧ **RepHresh®** Riequilibrio del pH vaginale
- ✧ **Replens® MD** Secchezza vaginale
- ✧ **Mifluor®** Scarsa secrezione vaginale

SONO DISPOSITIVI MEDICI. LEGGERE ATTENTAMENTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PER L'USO.

*in farmacia*

## Sedivtax Pediatric favorisce il sonno e ne migliora la qualità

**Sedivtax Pediatric** di Aboca, integratore alimentare 100% naturale, certificato biologico e senza glutine, è una formulazione, ideale in età pediatrica (da 1 anno di età), studiata per favorire il sonno e migliorarne la qualità.

Indicato anche durante la giornata, favorisce il rilassamento e il fisiologico sonno dei bambini grazie alla presenza di:

- Passiflò 2-LMF, complesso brevettato multifrazione di Passiflora foglie;
- Liguflos, ottenuto dalla selezione dei soli fiori ligulati di Camomilla;
- Melissa.

La presenza di aroma naturale di Arancio rende lo sciroppo gradevole.



## Dolori articolari e muscolari? NODOL è la risposta!

**NODOL ESI** è una linea di prodotti utili nella protezione delle cartilagini e nel ripristino della naturale flessibilità articolare, grazie a ingredienti efficaci per il benessere delle articolazioni, in particolare glucosamina, M.S.M., condroitina, manganese. Agli integratori alimentari, NODOL Capsule e NODOL Liquido, si affiancano 5 dispositivi medici CE con principi naturali come l'artiglio del diavolo, il più potente antinfiammatorio esistente in natura: **NODOL Crema**; **NODOL Artiglio Del Diavolo Gel**; **NODOL Cerotti**, che garantisce un rilascio costante e prolungato (24 ore) dei principi naturali; **NODOL Traumgel**; **NODOL Gel Termico Caldo-Freddo**, una busta applicabile sulla pelle e riutilizzabile, sia riscaldata in acqua calda o in forno a microonde, sia dopo averla riposta in freezer.



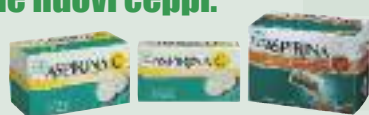
## Pratici ed efficaci aiuti contro il mal di gola

Gola secca, senso di bruciore, difficoltà e dolore nel deglutire... chi non conosce i sintomi del mal di gola? È molto utile avere a disposizione un presidio comodo, possibilmente con gusto gradevole, per esempio delle pastiglie a base di sostanze ad attività antisetica, come l'amilmetacresolo e il diclorobenzil alcol, che, associate a vitamina C, miele o menta, riducono l'irritazione, alleviano il dolore e la sensazione di secchezza. Le pastiglie sono disponibili anche in gusti apprezzati dai bambini, come la fragola, oppure nella versione senza zucchero. Nei casi con sintomatologia forte, sono molto efficaci gli sciacqui con collutori a base di sostanze antinfiammatorie e analgesiche, come il flurbiprofene. E, negli intervalli tra gli sciacqui o fuori casa, lo spray e le pastiglie, disponibili anche senza zucchero.



## Influenza, in arrivo due nuovi ceppi. E Aspirina C si fa in 3

L'influenza, ogni anno, mette a letto il 10-20% della popolazione. Nell'inverno 2012 è previsto l'arrivo di due nuovi virus che affiancano il ritorno dell'A/H1N1, quello dell'influenza suina. Per questo, è bene farsi trovare preparati. **Aspirina C**, grazie alla triplice azione - antinfiammatoria, antipiretica e analgesica - è efficace sia contro sindromi influenzali e infezioni delle alte vie respiratorie, sia nell'abbassare la febbre, anche alta. Grazie alla sua azione antinfiammatoria poi, è efficace anche in caso di mal di gola. Per questo, con un solo farmaco è possibile far fronte ai molteplici "inconvenienti" dell'influenza, evitando così il ricorso a diversi prodotti, che comporterebbe una minore praticità, un costo superiore e soprattutto un rischio aumentato di eventi avversi.



## Lichtena® per proteggere la pelle di grandi e piccini

**Lichtena® Formula Originale**, di Giuliani Spa, è il trattamento dermocosmetico ideale per pelli delicate, sensibili e irritabili di donne, uomini e bambini. Rappresenta la risposta rapida ed efficace in tutte le situazioni di arrossamento, prurito o irritazione della pelle, causate da stress ambientali come lo smog o atmosferici quali il vento e il freddo. Con **Lichtena® Crema** anche la pelle più sensibile si normalizza e aumenta la resistenza contro i fattori esogeni ed endogeni che l'aggreiscono. Merito di una formula con AR-GB 11®, esclusivo antiossidante ad azione antinfiammatoria, e a principi attivi specifici ad azione idratante ed emolliente, tra cui allantoina, olio di camomilla e burro di karitè. Disponibile in 3 formati, con il vaso da 100 ml, 50 ml e 25 ml. ([www.lichtena.it](http://www.lichtena.it))



## Con PL3 labbra protette e riparate anche al sole

**PL3** è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con l'**anello rosso**, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature dovute alle aggressioni ambientali. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette, a lungo. Le labbra sono una zona particolarmente fragile ed esposta ai rischi dovuti ai raggi solari. **Lip Sun PL3 Defender Fp 20**, è lo stick specifico per la protezione delle labbra al sole. Contiene filtri ad ampio spettro Uva Uvb e infrarossi, previene secchezza e disidratazione e difende dai radicali liberi. Resistente all'acqua, è ideale durante lo sport e nelle condizioni più a rischio per le labbra.



NON EVITA I COLPI,  
MA AIUTA A SUPERARLI.



**Liotontrauma**

2%+5% GEL

escina + dietilamina salicilato

tubo da 40 g - uso cutaneo

sanofi aventis



**LIOTONTRAUMA  
CON TE CONTRO TRAUMI  
E CONTUSIONI.**

Grazie ai suoi principi attivi, Escina + Dietilamina salicilato, Liotontrauma 2%+5% gel è utile in caso di traumi.

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Liotontrauma è a base di escina + dietilamina salicilato. 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 18/10/2010.

**SANOFI** 



€ 36,00  
€ 24,00

**Umidificatori Montefarmaco**

compreso nella confezione  
un Pumilene Vapo in omaggio



€ 8,70  
€ 5,90

**Pumilene Vapo  
40ml**

**Pumilene Gola**



mele/limone

€ 5,50  
€ 2,90

balsamic

-51%

€ 44,00  
€ 45,00



**PIC  
Misuratore pressione**

-43%



**Clenny A Family Aerosol**

€ 69,00  
€ 39,00

Offerte valide dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2012

€ 9,70  
€ 4,85



spray  
nasale

**Naso libero**



-10%

-42%



buste

€ 14,50  
€ 6,90



caramelle

€ 9,00  
€ 7,90

Rimedi Stagionali



cerotti

-10%

compresse



€ 6,80  
€ 5,90

€ 5,70  
€ 3,95



stick  
labbra

€ 5,70  
€ 3,95

-41%

**Mani e labbra  
screpolate**



crema

€ 4,90  
€ 6,30

**Herpes labiale**



-25%

compresse



-20%



€ 5,90  
€ 3,90



€ 5,80  
€ 4,70

pastiglie

compresse

€ 4,90  
€ 6,20



spray gola

Mal di gola,  
tosse  
e sintomi  
influenzali



€ 4,90  
€ 4,60

buste



€ 4,90  
€ 6,90

pastiglie gommose



-42%

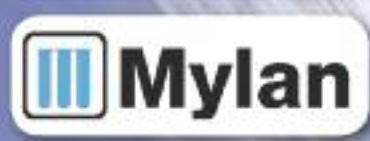
€ 4,90

sciroppo



€ 6,40  
€ 5,10

buste



-50%

€ 13,90  
€ 6,90



€ 18,80  
€ 5,90

Integratori  
di fermenti  
lattici



-59%

€ 14,90  
€ 5,90



€ 12,80  
€ 5,90



€ 12,90  
€ 7,90

In collaborazione con: **Mylan**

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