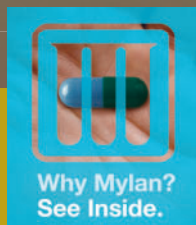




**TANTI MODI PER DIRE BASTA
ALLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE**
Anche Farmacie Comunali Torino dice NO MORE!



Le più vicine a te.



Le più vicine a te.

NOVEMBRE - DICEMBRE

<p>FC 1 C.so Orbassano 249 011/390045 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 2 Via Slataper 25/bis/b 011/735814 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 4 Via Oropa 69 011/8995608 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 5 Via Rieti 55 011/4114855 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 7 C.so Trapani 150 011/3352700 8,30/19,30</p>	<p>FC 8 C.so Traiano 22/E 011/614284 9,00/19,30</p>	<p>FC 9 C.so Sebastopoli 272 011/351483 8,30/19,30</p>	<p>FC 10 Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 11 Strada Lanzo 98/G 011/2262953 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 12 C.so Vercelli 236 011/2445215 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 13 Via Negarville 8/10 011/3470309 8,30/19,30</p>	<p>FC 15 C.so Traiano 86 011/616044 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 17 C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 19 Via Vibò 17/b 011/218216 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 20 ** C.so Romania 460 011/2621325 9,00/21,00</p>	<p>FC 21* C.so Belgio 151/B 011/8980177 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 22 Via Capelli 47 011/725742 8,30/12,45 - 15,15/19,30</p>	<p>FC 23 Via G. Reni 155/157 011/307573 8,30/12,30 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 24 Via Bellardi 3 011/720605 9,00/13,00 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 25 *** Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7,00/19,30</p>
<p>FC 28 C.so Corsica 9 011/3170152 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 29 Via Orvieto 10/A 011/2215328 9,00/19,30</p>	<p>FC 33 Via Isernia 13B 011/7399887 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FC 35 Via Cimabue 8 011/3114027 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>
<p>FC 36 Via Filadelfia 142 011/321619 8,45/12,30 - 15,15/19,30</p>	<p>FC 37 C.so Agnelli 56 011/3247458 8,30/19,00</p>	<p>FC 38 Via Vandalino 9/11 011/725846 9,00/13,00 - 15,30/19,30</p>	<p>FC 40 Via Farinelli 36/9 011/3488296 8,30/19,00</p>
<p>FC 41 Via degli Abeti 10 011/2624080 8,30/12,30 - 15,00/19,00</p>	<p>FC 42 Via XX Settembre 5 011/543287 8,30/19,00</p>	<p>FC 43 Piazza Statuto 4 011/5214581 9,00/19,30</p>	<p>FC 44 Via Cibrario 72 011/4371380 8,30/19,00</p>
<p>FC 45 Via Monginevro 27/b 011/3852515 9,00/19,30</p>	<p>FC 46 P.zza Bozzolo 11 011/6633859 8,30/19,30</p>	<p>PFD Via Ivrea 47 011/0587912 9,00/12,30 - 15,00/19,30</p>	<p>FreeFood Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9,00/19,30</p>

* La FC21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.

** La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.

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

CARI LETTORI

di Elisabetta Farina



TUTTI INSIEME, OGNI GIORNO PER DIRE NO MORE!

Ho riletto l'editoriale scritto lo scorso anno come apertura dell'ultimo numero della rivista e vorrei riprendere una frase scritta in quella occasione:

“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”.

A distanza di un anno è doveroso ritornare a riflettere sul tema della violenza, quella contro le donne. Non si tratta unicamente del fenomeno delle donne uccise, il cosiddetto “femminicidio”, ma delle tante azioni violente contro le donne per mano degli uomini. Azioni che, in alcuni casi, sono perpetrate ogni giorno, rimanendo però sommerse nel silenzio del quotidiano. Un triste conteggio che costruisce un elenco da interrogare e per interrogarsi, per cercare di approfondire un fenomeno che affonda le sue radici culturali in un terreno più ampio, e purtroppo più fertile di quanto si pensi. L'abitudine all'aggressione, a partire dai piccoli gesti oppure dalla crudeltà verso gli animali, porta ad elevare sempre più il livello della forza con cui si prevarica l'altro, soprattutto se questo è più debole. Le situazioni di debolezza possono avere diverse cause, economiche, fisiche, psicologiche, che nel caso delle donne, spesso, si sommano. Una violenza psicologica, perpetrata giorno dopo giorno, non è meno grave dell'uccisione poiché è anch'essa capace di annullare la persona.

Se alle istituzioni, alle forze dell'ordine, ai presidi ospedalieri e agli operatori socio-sanitari si chiede di agire per fermare la violenza maschile contro le donne e aiutare coloro che ne sono state vittime, chiediamo a ogni uomo di non essere aggressivo anche nei piccoli gesti, ad esempio facendo maggiore attenzione al linguaggio usato, e chiediamo a ogni donna di non essere indifferente alla sofferenza di chi è vittima. Propositi che ognuno di noi può fare per il 2014 capaci di unirci per ribadire, insieme e ogni giorno: NO MORE!

Buona lettura e Auguri per le prossime festività,

Elisabetta Farina

TOSSE?

grinTuss

Protegge la mucosa,
calmando la tosse

Da
1 anno
di età



CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA

Sciroppo Adulti

senza
glutine
gluten
free

Sciroppo Bambini

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 Piantaggine, Grindelia ed Elicriso 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  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



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

DALLE FARMACIE COMUNALI

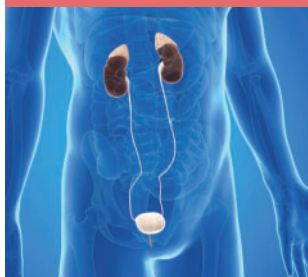


- 5 Nasce il “Farmacista di Comunità”
- 6 Tanti modi per dire basta alla violenza contro le donne
- 10 Come sconfiggere Il mal di testa?
- 13 Freefood si fa in... 3
- 14 Freefood compie 2 anni
- 17 Ambulanza dal cuore forte

COSMESI

- 19 Consulenza cosmesi

ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO



INSERTO L'apparato urinario

APPUNTAMENTI

- 27 Appuntamenti in farmacia

SALUTE E SOCIETÀ

- 33 Persone adulte con disabilità intellettiva grave

ASSOCIAZIONI

- 37 Associazione ME.DIA.RE.

APPUNTAMENTI

- 39 Appuntamenti

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
Associazione Me.Dia.Re., Comune di Torino,
Fondazione Promozione Sociale onlus,
Franco Mongini, Margherita Perino, Andreja
Restek, Regione Piemonte

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 18.000 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008





ANCHE PER SINTOMI PIÙ INTENSI.

In caso di primi sintomi influenzali, sai già che un'Aspirina C può essere una soluzione. Ma anche quando i sintomi diventano più intensi e pensi di aver bisogno di un rimedio diverso, la soluzione può essere la stessa: puoi provare una o due compresse di Aspirina C, per un'azione antifebbrile e antinfiammatoria anche contro sintomi più intensi.



PER SEMPLICARTI LA VITA.

Scopri tutti i sintomi per cui è indicata Aspirina su www.aspirina.it

È un medicinale a base di acido acetilsalicilico che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 22/11/2012.

NASCE IL “FARMACISTA DI COMUNITÀ”

PRIMO OBIETTIVO: PROGETTO DIABETE

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino



Ogni anno a novembre si svolge la Giornata mondiale del Diabete. Questa patologia, come riconosciuto dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, costituisce un problema sociale per il mondo e pone una seria minaccia alla salute del pianeta, al pari di HIV/AIDS, tubercolosi e malaria: non è infatti sufficientemente noto che il diabete è una delle cause principali di morte prematura nel mondo. Consulta il sito www.giornatadeldiabete.it

Il continuo incremento della spesa ospedaliera e l'invecchiamento della popolazione impongono e imporranno sempre più di spostare la cura delle patologie croniche (diabete, sindrome metabolica, bronco pneumopatia ostruttiva -BPCO- ecc.) dall'ospedale al territorio. Inoltre, il recente sviluppo nella legislazione inerente alla farmacia pone la necessità di offrire un aggiornamento adeguato ai farmacisti, in particolare in merito ad argomenti in cui il “farmacista di comunità” potrebbe essere un importante riferimento per il paziente e un valido aiuto per i medici di famiglia e per i medici specialisti. Alla luce di tali premesse, la Consulta degli Ordini dei farmacisti e l'Università degli Studi di Torino (Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco) stanno procedendo alla costruzione del modello di “Farmacia di Comunità”.

In quest'ambito si colloca la realizzazione a livello regionale di alcuni progetti che riguardano le principali patologie croniche. Il primo di questi in ordine di tempo è il “Progetto InterAteneo Diabete e Farmacia”, iniziato nel 2012.

Oltre 35 diabetologi del territorio piemontese, coordinati da un comitato scientifico, con entusiasmo si sono resi disponibili a formare nell'arco di due anni i farmacisti piemontesi.

Il Progetto, primo di tale portata in Italia, porta i

farmacisti in farmacia ad essere in prima linea nella **prevenzione primaria** del diabete ed al fianco di specialisti nella **gestione del paziente diabetico** sul territorio, ovviamente nell'ambito delle loro competenze; i farmacisti in particolare sono stati **formati in maniera omogenea** per raccogliere dati importanti attraverso la compilazione di questionari, dedicati sia al paziente diabetico sia al cittadino. Proprio la raccolta dei dati è un elemento di fondamentale importanza. Il Progetto prevede poi che i dati raccolti vengano analizzati da un autorevole epidemiologo, che ne “misurerà” con metodologia scientifica gli effetti sanitari sul territorio, mentre un ulteriore studio dovrà quantificarne i risultati economici.

Il progetto individua un nuovo ruolo per il farmacista che attraverso alcuni gesti professionali (il monitoraggio dell'assunzione dei medicinali, le corrette informazioni sanitarie, la gestione professionale dell'autoanalisi) fornisce linee guida codificate e certificate, prende in carico il paziente cronico superando il mero momento della dispensazione del medicinale. L'obiettivo principale è far sì che la “Farmacia di Comunità” diventi per il cittadino un efficace strumento di prevenzione primaria e secondaria. I risultati potrebbero produrre un miglioramento dello stile di vita dei cittadini coinvolti e una riduzione della spesa sanitaria pubblica.

TANTI MODI PER DIRE BASTA ALLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

Elisabetta Farina

La giornata mondiale contro la violenza sulle donne, che si celebra il 25 novembre, non deve essere una ricorrenza retorica e in qualche modo rituale. È doveroso trasformare il senso di tristezza, che colpisce ciascuno di noi ogni qualvolta la cronaca riporta la notizia di un nuovo episodio di violenza, in un impegno civile e condiviso capace di gridare "basta!". A ottobre il provvedimento che contiene misure di contrasto alla violenza sulle donne, già approvato dalla Camera, è diventato legge con il via libera di Palazzo Madama (143 sì, 3 no e nessun astenuto). Dall'allontanamento da casa al braccialetto elettronico alcune delle novità del decreto legge. Un piccolo passo è stato quindi fatto anche dal nostro Stato, che (come cita la convenzione NoMore!) "negli ultimi anni, in diversi consessi internazionali, è stato fortemente redarguito dalla Nazioni Unite per il suo scarso e inefficace impegno nel contrastare la violenza maschile nei confronti delle donne".

In occasione del 25 novembre, sono tante le organizzazioni che in Italia, ma anche nel resto del mondo, celebrano la ricorrenza rilanciando eventi e progetti. Abbiamo scelto di presentare alcune delle numerose iniziative e servizi presenti sul nostro territorio (vedere anche la rubrica Associazioni a pag. 37) affinché qualsiasi giorno dell'anno sia un'occasione per tenere vivo il messaggio contro la violenza alle donne e rendere tangibile il sostegno alle donne vittime di questa barbarie.

Due date simboliche per un fenomeno in continuo aumento

Il 25 novembre è la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne, creata tramite la risoluzione numero 54/134, del 17 dicembre 1999, dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite.

Bisogna invece risalire alla metà degli anni Settanta, per ricordare il triste episodio da cui prende spunto il movimento che ha ispirato l'iniziativa No More!: il celebre delitto del Circeo del 1975.

Da quei tempi lontani si giunge a oggi.

Una convenzione per dire No More!

Il 15 gennaio di quest'anno a sottoscrivere la Convenzione nazionale No More! sul tema del femminicidio assieme alla Città di Torino hanno aderito molti soggetti. In una partecipata riunione congiunta della IV Commissione Consiliare Permanente con la Commissione Diritti e Pari Opportunità, fortemente voluta dalle rispettive presidenti Maria Lucia Centillo e Domenica Genisio, la Sala Rossa di Palazzo civico ha ospitato i rappresentanti delle aziende sanitarie, dei centri universitari, di tante associazioni e organismi che si adoperano sul tema dei diritti di genere e, più in generale, dei diritti civili.

Sottoscrivere la Convenzione non è un atto simbolico, bensì un impegno ad agire contro la violenza maschile sulle donne e ad essere testimoni di tale messaggio. È questo l'obiettivo della Convenzione,

Anche Farmacie Comunali Torino Spa ha sottoscritto la convenzione e per testimoniare il messaggio di NoMore! organizza, in collaborazione con il Comune di Torino, una conferenza martedì 3 dicembre dalle ore 18 alle 19.30 presso la saletta della FC45 in via Scalenghe angolo via Monginevro.

Sarà un'occasione per informarsi e comprendere come agire, grazie agli interventi di Nadia Rocca, referente aziendale contro la violenza di genere dell'ospedale Martini, e di un operatore del Centro Antiviolenza Ufficio Salute, Famiglie e Sussidiarietà di via Bruino.



CONVENZIONE NO MORE

I promotori dell'iniziativa hanno allestito un sito web www.nomoreviolenza.it dal quale è possibile reperire il testo integrale della Convenzione e sottoscrivere l'adesione all'iniziativa.

promossa nel 2012 da un cartello di associazioni di donne e realtà della società civile che condividono da tempo «un forte impegno per contrastare, prevenire e sensibilizzare sul tema della violenza sulle donne e sui diritti umani».



Triage rosa antiviolenza al pronto soccorso

L'AslTO2, per prima in Piemonte, ha introdotto al Pronto Soccorso degli ospedali Maria Vittoria e San Giovanni Bosco, oltre ai tradizionali codici di triage, uno specifico codice rosa per le donne vittime di aggressioni, che evidenzia immediatamente a tutti gli operatori la necessità di attivare l'equipe antiviolenza.

Presente sin dal 2009 all'AslTO2, l'equipe antiviolenza è composta da diversi specialisti -ginecologi, pediatri, chirurghi, medici d'urgenza, internisti, radiologi, psicologi, infermieri e assistenti sociali- che lavorano in sinergia per supportare le vittime, coordinandosi con le forze dell'ordine, le associazioni territoriali che si occupano di supporto e prevenzione e una casa protetta convenzionata con l'Asl per i casi di impossibilità di rientro al domicilio. *“Nel primo semestre 2013 nei Pronto Soccorso dell'ASL TO 2 sono stati seguiti già oltre 200 casi (120 al Maria Vittoria e 82 al San Giovanni Bosco). Il trend è drammaticamente in aumento visto che i casi del solo primo semestre di quest'anno superano la totalità dei casi di vio-*

lenza assistiti nell'intero anno 2012 in entrambi i nostri ospedali (182 casi) - spiega Teresa Emanuele, coordinatrice Equipe Antiviolenza AslTO2 - si tratta soprattutto di aggressioni da parte del marito o del convivente e in alcune donne, oltre al classico maltrattamento fisico, abbiamo assistito anche a casi di maltrattamento con privazione del sostegno economico”.

Patrocinio legale gratuito per avere il coraggio di denunciare

In Piemonte le donne vittime di violenza e maltrattamenti che intendano sporgere denuncia per un reato consumato o tentato sul territorio piemontese possono beneficiare del Fondo di solidarietà per il patrocinio legale alle donne vittime di violenza e maltrattamenti, istituito con Legge regionale n. 11 del 17 marzo 2008.

Il Fondo regionale è a disposizione delle donne che non possono usufruire del patrocinio gratuito a spese dello Stato.

Una misura importante considerando che, spesso, il fenomeno della violenza rimane sommerso,

perché la mancanza di indipendenza economica in molti casi costringe le donne a subire in silenzio e a non denunciare gli aggressori.

Il Fondo copre le spese di assistenza legale solo se l'avvocato prescelto è iscritto nell'elenco previsto dalla Convenzione tra la Regione Piemonte e i Consigli degli Ordini degli Avvocati del Piemonte. L'elenco aggiornato degli Ordini è disponibile sul sito: www.ordiniavvocati piemonte aosta.it alla sezione "Ordini Forensi".

Possono accedere alla copertura delle spese stragiudiziali anche le donne che usufruiscono del gratuito patrocinio già previsto dello Stato, nel caso in cui la normativa nazionale non preveda la copertura di tali spese.

INFO: Direzione Lavoro, Settore promozione e sviluppo dell'imprenditorialità, della cooperazione e delle pari opportunità per tutti
Tel. 011.432-5206/5505
assessorato.pariopportunita@regione.piemonte.it

Le iniziative cittadine in un click

Il portale www.irma-torino.it del Comune di Torino è dedicato alle tematiche di genere e di pari opportunità ed informa su enti e associazioni per le donne, sulle attività e i servizi della città e nella città; fornisce norme e documenti relativi a salute, lavoro, famiglia, maternità, tempo libero; indica l'accesso ai servizi e propone il calendario degli eventi cittadini legati a tali tematiche. Navigando con Irma, è possibile conoscere anche il calendario degli appuntamenti organizzati in riferimento alla Giornata del 25 novembre.



Basic Cream Emolliente: qualità a un prezzo conveniente da Farmacie Comunali Torino



La secchezza della pelle è un frequente fastidio che colpisce un'alta percentuale di persone per molteplici cause, tra cui alcune patologie come psoriasi, ittiosi e xerosi. In questi casi, diventa una necessità quotidiana proteggere e idratare la pelle con una crema emolliente. L'Azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A., accogliendo la segnalazione dell'associazione Anap Amici per la Pelle Onlus, ha realizzato la crema idratante a marchio aziendale **Basic Cream Emolliente**: un prodotto di valida formulazione, con componenti di alta qualità e anche economico per poter assicurare la continuità terapeutica a tutti coloro che, affetti da una patologia dermatologica, in questo periodo di crisi non possono sostenere il costo significativo per una idratazione efficace.

Alovox per ridurre il dolore da afte e lesioni in bocca: da oggi anche in cerotti



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 particolar 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.

PL3 protegge e ripara anche le mani



Dall'esperienza di PL3 Kelémata, leader della protezione labbra, la **Crema Mani Multi-Protettiva PL3** che nutre, idrata e protegge le mani da vento e freddo. Senza profumo si assorbe rapidamente e non unge. E per le mani più secche e screpolate, la nuova **Crema Mani Riparatrice** con il 51% di Glicerina vegetale purissima. Dona immediato sollievo dalle irritazioni e crea una barriera invisibile che favorisce i processi di riparazione cutanea. Per mani intensamente idratate e protette.

MUCOSOLVAN®

**CONTRO
LA TOSSE GRASSA
LO SCIROPPO
SI PRENDE ANCHE
IN PASTIGLIE.**

SENZA
ZUCCHERO



Una **pastiglia** contro la tosse grassa da portare, quando serve, con sé



Si scioglie **lentamente** in bocca



Può essere somministrato agli **adulti** e ai **bambini** tra 6 e 12 anni

**MUCOSOLVAN.
Sciropo si nasce. Pastiglie si diventa.**

COME SCONFIGGERE IL MAL DI TESTA? NON SOLO FARMACI, MA CONSIGLI E SEMPLICI ESERCIZI

Hai mal di testa? Soffri di dolore alle spalle? Accusi rigidità cervicale? Recati in una farmacia comunale e riceverai un utile consiglio non solo farmacologico. Dal mese di ottobre, infatti, è stato avviato il Progetto "Torino-nomalditesta", iniziativa fortemente voluta dall'Associazione Nazionale Nomalditesta Onlus per prevenire e contrastare il mal di testa e il dolore cervicale. Iniziativa che, sostenuta dalla Città di Torino e dalle Circoscrizioni, si avvale pure della collaborazione delle farmacie torinesi, tra cui quelle comunali, per diffondere il messaggio: la cefalea muscolo-tensiva si può combattere con un programma di esercizi quotidiani di facile esecuzione e con l'assunzione di una corretta postura durante l'attività lavorativa (alcuni esempi sono illustrati nella pagina a fianco).

Per ricevere informazioni e un'adeguata formazione, gli utenti e tutti i soggetti coinvolti (medici, farmacisti, operatori sanitari) possono collegarsi al sito web www.nomalditesta.it, social network gratuito. Nelle 34 farmacie comunali di Torino è presente la locandina ed è possibile ritirare il depliant esplicativo, nonché ricevere dal personale un utile supporto per i primi contatti al sito www.nomalditesta.it.

Il personale delle farmacie comunali ha potuto apprendere le tecniche di rilassamento e gli esercizi per ridurre la contrazione muscolare, direttamente dal professor Franco Mongini (Universitario dell'Azienda Ospedaliera Città della Salute e della Scienza di Torino), "padre" del progetto, e dalla sua équipe di medici che perseguono l'obiettivo di far conoscere quanto già ottenuto in 2 studi condotti recentemente su più di 2300 dipendenti comunali della Città di Torino.

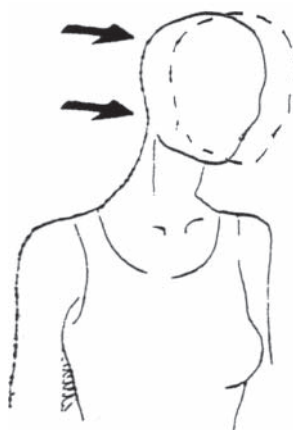
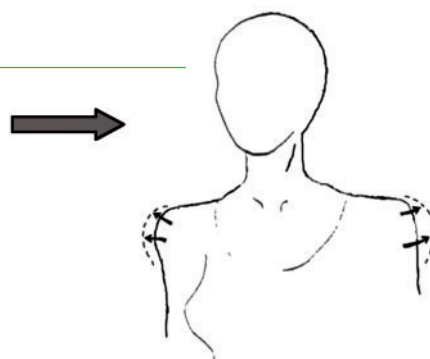
Nel primo studio il programma è stato applicato a quasi 400 dipendenti del Comune di Torino (anagrafe e uffici tributari), ottenendo un miglioramento in termini di frequenza mensile di cefalea e dolore cervicale e di ridotta assunzione di farmaci tra il 40% e il 50%. È stato evidenziato che i suggerimenti comportamentali hanno apportato un significativo beneficio al personale che utilizza VDT e che trascorre lungo tempo alla scrivania. L'iniziativa è allineata alle indicazioni del Ministero della Sanità sul corretto consumo di farmaci che, se utilizzati in modo improprio, possono trasformarsi in una seria minaccia per la salute; e la farmacia si connota, ancora una volta, come punto di riferimento per proposte innovative e per la miglior tutela del benessere psicofisico.

ESERCIZI DI POSTURA

ESERCIZIO DI RILASSAMENTO DA RIPETERE 1-2 VOLTE AL GIORNO

Mettersi su una comoda poltrona con il capo ben appoggiato e lievemente reclinato all'indietro, o distesi a letto con 2 cuscini sotto il capo in un ambiente tranquillo. Lasciare cadere la mandibola fino a quando si raggiunge la posizione di massimo rilassamento ("fare la mandibola morta"). Rimanere in questa posizione per circa 15 minuti. È bene riscaldare i muscoli di spalle e collo con una sciarpa calda senza doverla tenere con le mani.

- 1** Mettersi contro una parete con piedi uniti. Talloni, spalle e capo devono essere ben aderenti al muro. Compiere movimenti ritmici rilasciando e riportando le spalle contro la parete.



- 2** Spalle ben aderenti alla parete. Con il capo compiere movimenti in avanti e indietro. (come nel film di Totò)



- 3** Mettere le mani a coppa dietro al collo. Il capo deve essere ben eretto. Sospingere il capo in alto e indietro facendo controresistenza con le mani. Rilasciare dopo 2-3 secondi.

PROMEMORIA VISIVO

Per ricordarsi di controllare lo stato della propria muscolatura, collocare etichette colorate in punti "strategici" (porta del frigo, specchio, automobile...).

**OGNI ESERCIZIO DI POSTURA VA ESEGUITO 8-10 VOLTE
RIPETENDO IL CICLO VARIE VOLTE AL GIORNO (A DISTANZA DI CIRCA 2 ORE).**

UNIVERSITÀ DI TORINO

Dipartimento di Fisiopatologia Clinica - Sezione di Fisiopatologia della Cefalee e del Dolore Faciale
Corso Dogliotti 14 - TORINO - Tel. 011.6334041 / 011.6334734

✓ **Dolori Muscolari e Articolari?**

✓ **Traumi Sportivi**

✓ **Torcicollo** ✓ **Lombalgie**



LIBERTÀ DI MOVIMENTO!

SENZA COLORANTI, CONSERVANTI, NON MACCHIA, NON UNGE.



FREEFOOD SI FA IN... 3

ANCHE PRESSO LE FARMACIE COMUNALI 45 E DI SAN MAURIZIO CANAVESE NASCONO I RIFERIMENTI PER L'ALIMENTAZIONE SPECIALE



Free Food
Qualcuno pensa a te!

Ordina on Line!
Clicca qui!

si accettano buoni e ricette A.S.L.

Home Fresco & Fatto Eventi Novità Ricette Contatti

Prendete spunto dalle nostre gustosissime ricette per realizzare piatti nuovi e sfiziosi!
...tutti gli ingredienti sono ordinabili dal nostro catalogo!

Ordina On-Line

Arrosti di maiale agrumato

RICETTA PER CELIACI

Ingredienti:
1 kg di arrosti di maiale, 4 arance ed un mandarino non trattati, mezzo bicchiere di liquore all'anice, aceto, Olio d'oliva, una cipolla piccola, erbe aromatiche (salvo e rosmarino), una tazza di brodo vegetale.

Far cuocere ad intonacatura in poco olio la spalla tranne che affettata, aggiungere quindi l'arrosti con le erbe aromatiche e farlo cuocere ovunque finché si formi una bella crosticina.
Battere l'arrosti sopra e sotto, sgrassando. Sgrassare quindi con il liquore, fare evaporare l'arrosti per 10 minuti, a questo punto aggiungere il succo degli agrumi e poco per volta il brodo caldo, facendo evaporare il liquido, alla fine dovrà restare un po' di liquido.

Archivio Ricette

- Arancini di riso
- Arrosti di maiale agrumato
- Crema di zucca
- Crema di zucca e nocciolo
- Crepes di grano saraceno e di mais
- Gnocchetti alla romana

Un libro di ricette on line ideate da Andrea Morello - farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico - da consultare all'indirizzo www.freefood.it per sperimentare manicaretti sfiziosi e senza controindicazioni in caso di allergie alimentari e regimi speciali.

Lo spirito propositivo dell'azienda Farmacie Comunali di Torino ha portato alla realizzazione di diversi progetti, l'impegno è quello di rispondere alle richieste dei cittadini in tema di salute fornendo un sempre più ampio ventaglio di servizi. In quest'ottica nel mese di dicembre, in occasione del secondo compleanno di **Freefood**, il centro dedicato a chi ha speciali esigenze nutrizionali, nascono **Freefood 2 e 3**: il primo a Torino presso la FC45 e il secondo presso la FC a San Maurizio Canavese.

FREEFOOD IN VIA MONGINEVRO

Per tale occasione, la farmacia comunale 45 si evolve nuovamente e si amplia per meglio accogliere una clientela e ospitare il reparto interamente dedicato all'alimentazione speciale per celiaci, diabetici, nefropatici e portatori di intolleranze alimentari. Non un corner all'interno della farmacia, ma un negozio dedicato con un vasto assortimento sia di prodotti secchi, sia di prodotti surgelati e anche prodotti freschi su ordinazione. Un punto di riferimento in cui adulti e bambini potranno trovare tutti cibi buoni e "permessi", comprese fantastiche torte di compleanno fatte appositamente per loro. Anche il FreeFood di via Monginevro, come già quello di via Orvieto, offre un servizio anche online.

È, infatti, possibile prenotare i prodotti sfogliando il catalogo sul sito www.freefood.it. La ricerca dell'alimento è realizzabile per "patologia", "produttore" e "necessità" (ad esempio senza zucchero, senza glutine ecc.). Per utilizzare il servizio online, è necessario recarsi alla farmacia comunale 45 e attivare la carta fedeltà.

Ricordiamo che l'idea di FreeFood è stata concepita da Farmacie Comunali di Torino per differenziarsi da altre realtà ad oggi esistenti. Dopo una approfondita analisi del fabbisogno in tale ambito, si è proceduto a coinvolgere uno studio di architetti che potesse fornire un'impronta unica ed originale con l'obiettivo di:

- organizzare un **percorso** che potesse "accompagnare" e "guidare" il cliente nella fruizione libera nel punto vendita;
- **predisporre gli spazi espositivi in maniera razionale** affinché fossero chiare le suddivisioni tra famiglie di prodotti (per celiaci, diabetici, nefropatici ecc.) con l'obiettivo di facilitare al massimo il cliente;
- arredare gli interni in maniera **funzionale ma al contempo piacevole ed elegante** in linea con un gusto contemporaneo estremamente "avvolgente" caratterizzato da colori vividi;
- offrire un'**area di degustazione** che sarà oggetto di incontri ed iniziative di vario genere (ad esempio dimostrazioni di cucina, spazio per **consultare libri**).



Freefood vuol essere un luogo moderno, dove potersi incontrare non solo per fare la spesa ma anche per una degustazione oppure un corso di cucina ed approfondire le tematiche legate alla nutrizione.

FREE FOOD COMPIE 2 ANNI: FESTEGGIA CON NOI!

DAL 16 NOVEMBRE AL 13 DICEMBRE

ABBIAMO IN PROGRAMMA TANTISSIME SORPRESE



NOVEMBRE

16

Sabato 16 novembre dalle 09,30 alle 12,30

SAPORI DI LIGURIA

in collaborazione con "Le Bontà di Edo".

Una degustazione presenterà piatti sfiziosi come ravioli ripieni e focacce e due gustose novità: le torte salate e le pizzette da microonde.

NOVEMBRE

19

Martedì 19 novembre dalle 09,30 alle 19,00

DOLCI NATALIZI IN TAVOLA

Una degustazione per assaggiare ventaglio di proposte e assaporare il gusto delle feste.

NOVEMBRE

22

Venerdì 22 novembre dalle 15,30 alle 19,00

PENSANDO AL NATALE

Una degustazione in collaborazione con "Da Mario".

NOVEMBRE

29

Venerdì 29 novembre dalle 15,30 alle 19,00

LE MANI IN PASTA

in collaborazione con "Elisa Gissi", ideatrice del sito www.ricciopasticci.it, e "Piaceri Mediterranei".
Dimostrazione di cucina dedicata al tema degli stuzzichini dolci e salati senza glutine in attesa delle feste.

NOVEMBRE

30

Sabato 30 novembre dalle 9,30 alle 12,30

CHEF IN TAVOLA

in collaborazione con "BiAlimenta".

Tante ricette preparate per te da un cuoco d'eccezione: **Chef Marcello Ferrarini**

Il menù proporrà:

- Perle BiAlimenta alle erbe ed odori verdi con ricotta salata;
- Mezzi Rigatoni BiAlimenta con salmone, limone e avocado;
- Penne BiAlimenta con pesto di carne, zafferano e finocchietto selvatico.



DICEMBRE Mercoledì 4 dicembre dalle 13,00 alle 18,00

4

ASSAGGI E BONTÀ

Una degustazione in collaborazione con "Dr. Schär".

Ai partecipanti sarà omaggiato anche un utile regalo natalizio.

DICEMBRE Sabato 7 dicembre dalle 09,30 alle 12,30

7

MILLE IDEE DI PASTA SFOGLIA

Una degustazione in collaborazione con "Belli Freschi".

DICEMBRE Martedì 10 dicembre dalle 15,30 alle 18,30

10

UN POMERIGGIO CON IL "DR. MORELLO"

Simpatiche ricette da preparare insieme ad Andrea Morello farmacista, cuoco diplomato e operatore ayurvedico.

DICEMBRE Venerdì 13 dicembre dalle 15,30 alle 19,00

13

LE MANI IN PASTA

in collaborazione con "Elisa Gissi", ideatrice del sito www.ricciapasticci.it, e "Piaceri Mediterranei". Dimostrazione di cucina dedicata al tema degli stuzzichini dolci e salati senza glutine in attesa delle feste.

Free Food
Qualcuno pensa a te!

Meritene®

Protein Neutro

Forza e Vitalità

Ricco di proteine
+ 28 vitamine
e minerali

NOVITÀ Gusto Neutro

Per essere aggiunto a una
gran varietà di alimenti
salati e dolci.



Ricco di **proteine** che contribuiscono a mantenere la massa muscolare



Calcio e **vitamina D** per il mantenimento di ossa e denti sani



Acido pantotenico e **riboflavina** che contribuiscono alla riduzione della stanchezza e **vitamine A, C, B6, B12** per supportare la normale funzione del sistema immunitario

Meritene® Protein Neutro è un alimento dietetico destinato a fini medici speciali, nutrizionalmente completo, non adatto come unica fonte di nutrimento, da usarsi sotto il controllo del medico. È indicato per il trattamento dietetico di pazienti malnutriti o a rischio di malnutrizione come ad esempio: anziani, convalescenti e nei casi di debolezza muscolare e senso generale di affaticamento. E' importante seguire una dieta varia ed equilibrata ed uno stile di vita sano.

Meritene® Protein Neutro è senza glutine e può essere utilizzato in una gran varietà di alimenti salati e dolci.

Numero Verde

800-434434

Nestlé Italiana SpA - Nestlé Health Science

Visita www.Meritene.it per richiedere i campioni gratuiti e scoprire la gamma Nestlé Health Science per la Nutrizione Scientifica.



NestléHealthScience

AMBULANZA DAL CUORE FORTE

IN SIRIA: MISSIONE COMPIUTA



L'ambulanza dal cuore forte
ONLUS
Via Verdi 20
10100 Torino (Italy)

Torino24/08/2013

Carissimi amici,

la promessa è stata mantenuta. Sabato 3 agosto, dopo centinaia di chilometri di viaggio, l'ambulanza e tutti i farmaci raccolti hanno raggiunto l'ospedale Dar Al Shifaa di Aleppo, e sono stati consegnati al personale sanitario che potrà finalmente curare i feriti con mezzi più adeguati.

Dallo scorso 16 luglio, l'Ambulanza dal cuore forte è stata presa in carico presso la Base di pronto intervento umanitario delle Nazioni unite (UNHRD) di Brindisi gestita dal World Food Programme, snodo fondamentale per assicurare la consegna del mezzo e dei farmaci ai medici dell'ospedale Dar Al Shifaa, tanto quanto la mediazione della Direzione generale per la Cooperazione allo sviluppo della Farnesina.

Io sono partita un paio di settimane dopo per seguire la consegna personalmente. Una parte dei farmaci è stata donata ad un ospedale infantile di Aleppo che in quel momento era sprovvisto di medicinali e il resto è stato consegnato all'ospedale Dar Al Shifaa insieme all'ambulanza.

Purtroppo posso solo allegarvi delle fotografie fatte nel momento della consegna e non la lettera dell'ospedale in quanto il mio contatto, dott. Yosef Abobaker, è stato rapito il giorno dopo il mio arrivo da un gruppo di estremisti islamici.

Vi scrivo questa lettera di ringraziamento con un po' di ritardo poiché seguivo la situazione della sua cattura ed io stessa non ero nelle migliori condizioni per comunicare fino al mio rientro in Italia. Dopo 20 giorni il Dott. Yosef è stato fortunatamente liberato. Spero che le fotografie che vi ho allegato siano una testimonianza sufficiente per dimostrare la buona riuscita del nostro progetto.

Ringrazio tutti voi per il Vostro prezioso aiuto.

Grazie a tutte le persone che hanno aiutato e hanno reso possibile tutto ciò. Grazie di cuore.

Andreja Restek



Missione compiuta: siamo ad Aleppo



Passaggio di consegne tra Andreja e il dottor Yosef Abobaker



L'ambulanza ha iniziato subito a svolgere il suo servizio



Le fotografie sono scatti di Andreja Restek fotoreporter e ideatrice dell'Ambulanza dal Cuore forte


NUXE
PARIS

Huile Prodigieuse®

VISO - CORPO - CAPELLI

N°1
in Francia

*Love
from Paris*
♡



Prezzo Speciale

29,90 €
Valore 65,00 €



*Love
from Paris*
♡

*NUXE Huile Prodigieuse®100ml è il N°1 in Francia - Fonte: IMS Health - Pharmatrend
Mercato delle Cure Bellezza Corpo in Francia - anno 2012, in valore, in farmacia.

NUXE, BELLA PER NATURA

www.nuxe.it

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



2013

NOVEMBRE

DICEMBRE

Arpino Annalisa

DAL MARTEDÌ AL SABATO PRESSO LA FARMACIA 20 IN CORSO ROMANIA, 460

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	SABATO 2	S.M.C.	Via Torino 36 - S. Maurizio C.se
	MARTEDI' 5	24	Via Bellardi 3
	MERCOLEDI' 6	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	VENERDI' 8	37	C.so Agnelli 56
	SABATO 9	22	Via C. Capelli 47
	MARTEDI' 12	43	Piazza Statuto 4
	MERCOLEDI' 13	42	Via XX Settembre 5
	VENERDI' 15	4	Via Oropa 69
	SABATO 16	7	C.so Trapani 150
MARTEDI' 19	46	Piazza Bozzolo 11	
MERCOLEDI' 20	1	Corso Orbassano 249	
VENERDI' 22	25	Atrio Stazione Porta Nuova	
SABATO 23	21	Corso Belgio 151/b	
MARTEDI' 26	8	Corso Traiano 22/e	
MERCOLEDI' 27	42	Via XX Settembre 5	
GIOVEDI' 28	36	Via Filadelfia 142	
VENERDI' 29	PFD	Via Ivrea 47	
SABATO 30	20	Corso Romania 460	

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDI' 3	43	Piazza Statuto 4
MERCOLEDI' 4	25	Atrio Stazione Porta Nuova
VENERDI' 6	7	Corso Trapani 150
SABATO 7	S.M.C.	Via Torino 36 - S. Maurizio C.se
MARTEDI' 10	24	Via Bellardi 3
MERCOLEDI' 11	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDI' 12	17	Corso Vittorio Emanuele II 182
VENERDI' 13	4	Via Oropa 69
SABATO 14	22	Via C. Capelli 47
MARTEDI' 17	43	Piazza Statuto 4
MERCOLEDI' 18	1	Corso Orbassano 249
VENERDI' 20	8	Corso Traiano 22/e
SABATO 21	21	Corso Belgio 151/b
MARTEDI' 24	45	Via Monginevro 27/b
MARTEDI' 31	20	Corso Romania 460



BioNike
SALUTE E BELLESSERE



www.bionike.it - f

senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE XAGE

Spietata con i segni del tempo, sensibile con la pelle.

Linea antiage potenziata con l'innovativo complesso **Rejuvenate SGF™** (Skin Growth Factor) che stimola i fisiologici fattori di crescita cutanei:

- migliora le proprietà meccaniche ed elastiche della pelle
- riduce la profondità delle rughe
- rende la pelle più levigata e luminosa



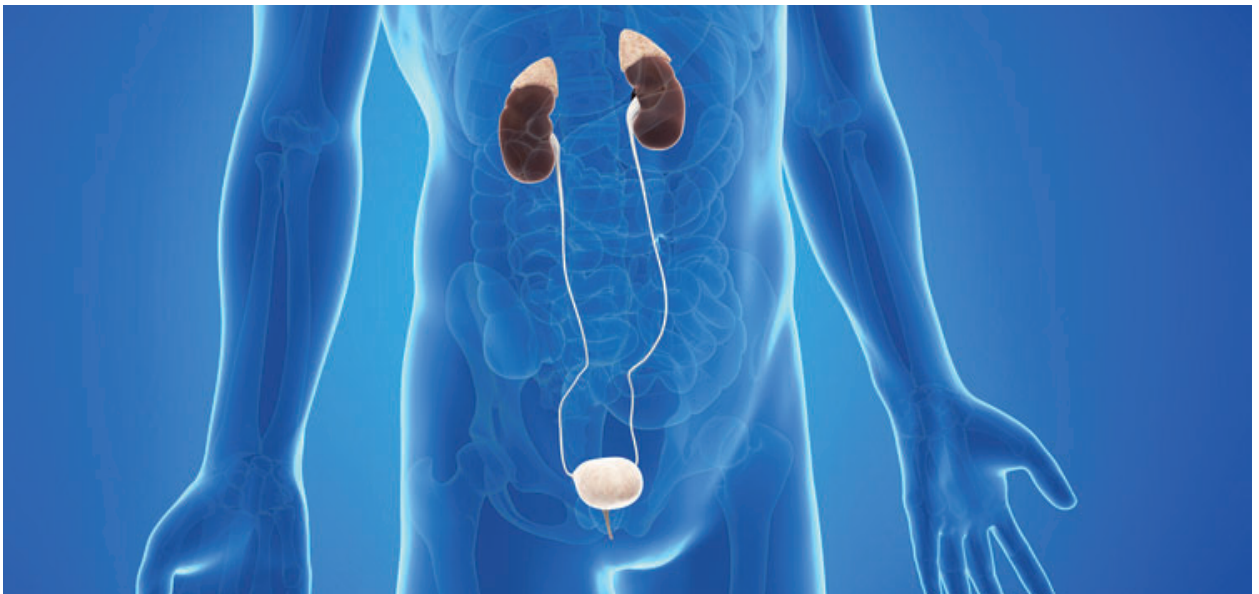
BioNike: da 50 anni in farmacia.

*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)". **Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

L'APPARATO URINARIO

Cenni di anatomia e fisiologia

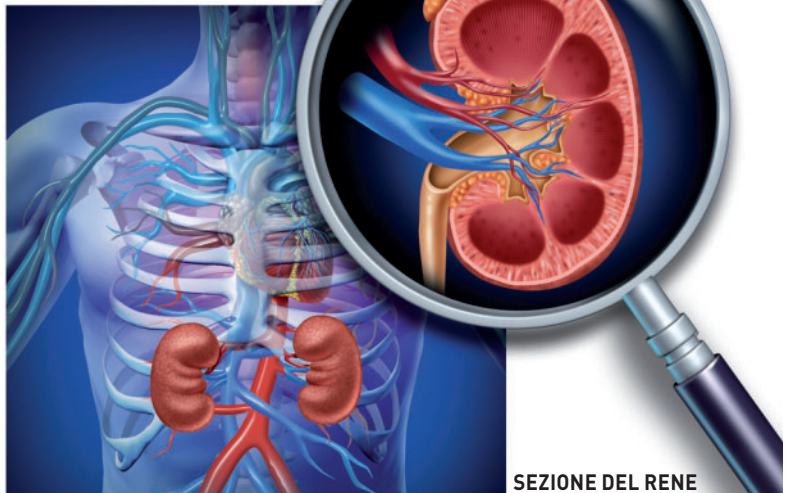
Sergio Miaglia, dirigente medico convenzionato, Dipartimento integrato della Prevenzione – AslTo1 e professore a contratto, facoltà di Farmacia – Università di Torino



Il sistema urinario è composto, in entrambi i sessi, dai reni, gli ureteri, la vescica e l'uretra. Esso svolge alcune importanti funzioni per il corretto funzionamento dell'organismo umano: il primo risultato visibile è la produzione di urina grazie alla quale i reni, nella loro attività di filtrazione, riescono a eliminare i prodotti del metabolismo e di degradazione delle proteine come l'urea, acido urico e la creatinina. Inoltre, grazie a un raffinato sistema di regolazione dell'assorbimento e dell'escrezione dell'acqua e di alcuni ioni (sodio, potassio, calcio, cloro ecc...), il sistema urinario riesce a mantenere l'equilibrio idrosalino, il pH del sangue, la pressione e composizione del sangue indispensabili per la vita umana; grazie sempre alle urine possono essere allontanate sostanze estranee, farmaci e loro metaboliti che siano stati introdotti volutamente per scopi alimentari e terapeutici.

I **reni** sono gli organi più importanti del sistema urinario e sono localizzati in numero di due ai lati della colonna vertebrale nella regione lombare. Ciascuno dei due reni contiene più di un milione di piccoli corpuscoli chiamati **nefroni** che sono i veri fattori di tutte le attività di filtrazione sopra citate; non bisogna dimenticare però che essi svolgono anche importanti funzioni endocrine mediante la secrezione di ormoni come renina, eritropoietina, prostaglandine e la sintesi, a partire dalla vitamina D, di 1,25-diidrossicolecalciferolo, necessario per la regolazione e il trasporto del calcio. La renina svolge un importante ruolo nel controllo della pressione sanguigna agendo nel sistema renina-angiotensina-aldosterone, l'eritropoietina è un ormone indispensabile per la formazione e la maturazione dei globuli rossi nel processo detto eritropoiesi, mentre gli effetti fisiologici delle prostaglandine sono molti e svariati e si esercitano a diversi livelli come mediatori delle infiammazioni.

L'urina prodotta dai reni viene portata attraverso le vie urinarie superiori, costituite dai calici, dal bacinetto renale e da due lunghi "tubicini" detti **ureteri**, nella **vescica urinaria**. Questo organo è a tutti gli effetti un serbatoio che può essere svuotato a piacimento, consentendo una programmazione dell'atto della minzione e quindi una espulsione dell'urina attraverso l'ultima parte delle vie urinarie chiamata l'**uretra**. Essa mette in contatto la vescica con l'ambiente esterno (vie urinarie inferiori): si presenta breve nella donna, aprendosi all'esterno in corrispondenza della porzione anteriore del vestibolo della vagina, ed è molto più lunga nell'uomo, aprendosi all'esterno in corrispondenza dell'apice del pene dopo aver ricevuto lo sbocco delle vie spermatiche e delle ghiandole prostatiche. L'apparato urinario è detto an-



SEZIONE DEL RENE

che apparato escretore, poiché è in grado di filtrare il sangue e di allontanare dal sangue le scorie azotate e altre sostanze di rifiuto, che finiscono col formare l'urina. Il sangue viene filtrato dai glomeruli e per il 99% viene riassorbito dai tubuli. L'apparato urinario, inoltre, mantiene l'equilibrio idrico dell'organismo. Infatti, riesce a mantenere perfettamente costanti la composizione del sangue e quella della linfa, indipendentemente da fattori variabili: qualità della

dieta, quantità di acqua bevuta, attività svolta ecc. Questa funzione viene controllata anche da un ormone, la vasopressina, prodotta e rilasciata dal sistema nervoso centrale, e che è in grado di influire sul riassorbimento di liquidi e sulla composizione dell'urina. Nel complesso si può affermare che il rene regola la concentrazione nei liquidi corporei di sodio Na^+ , potassio K^+ , cloro Cl^- , carbonati HCO_3^- , fosfati PO_4^{-3} , calcio Ca^{+2} , glucosio, aminoacidi, acido urico, urea, mediante integrazione tra processi di filtrazione, riassorbimento, secrezione ed escrezione. Il rene partecipa al mantenimento dell'equilibrio acido-base (controllo del pH ematico) agendo sul riassorbimento dei bicarbonati e sulla secrezione di idrogenioni; partecipa inoltre alla regolazione del volume dei liquidi corporei mediante meccanismi che permettono il recupero e l'eliminazione di acqua con conseguente escrezione di un'urina che, a seconda delle esigenze dell'equilibrio idrico ed elettrolitico, sarà più o meno concentrata.

DIURESIS E PRODOTTI DIURETICI

I diuretici (farmaci di sintesi oppure naturali) agiscono con meccanismi diversi, aumentando la quantità di urina emessa nelle 24 ore. È ben noto e studiato il meccanismo d'azione dei farmaci diuretici di origine sintetica, mentre solo in alcuni casi è noto il meccanismo d'azione dei diuretici vegetali. Vi sono indicazioni terapeutiche ben precise in cui l'assunzione di un diuretico è fondamentale anche per coadiuvare la funzionalità cardiaca, ma in questo caso sarà il medico a valutare l'opportunità di tale trattamento.

Per favorire la diuresi, si può innanzitutto ricorrere ad alcuni alimenti, noti per possedere effetto diuretico. Certamente l'acqua: bere molta acqua nel corso della giornata. Consumare cipolla cruda (affettata molto fine e mescolata a una insalata mista), bere una tazza di tè nero oppure un infuso preparato con le "barbe" del granoturco (si tratta in realtà degli stimmi) oppure ancora un infuso preparato con i piccioli delle amarene e delle ciliegie.

Le sostanze diuretiche, anche se di origine naturale, non dovrebbero essere assunte per lungo tempo: molto facilmente possono alterare l'equilibrio dei sali minerali presenti nel nostro organismo e darci senso di dolori muscolari e spossatezza. Sicuramente controindicata è l'assunzione di sostanze diuretiche con lo scopo di ridurre il peso corporeo, nel tentativo di dimagrire.

ALCUNE PATOLOGIE COMUNI

Formazione dei calcoli renali

I calcoli renali sono sassolini formati, soprattutto, da ossalato di calcio: un sale presente in numerosi vegetali. La dieta può aiutare, per lo meno quelle persone che sono soggette alla formazione ricorrente dei calcoli, a evitare che si ripeta la formazione di calcoli renali. Vegetali ricchi in ossalato di calcio sono: rabarbaro (piccioli delle foglie oppure marmellata, anche se in Italia non ne facciamo grande uso), spinaci, acetosa, acetosella, e in minor quantità pomodori, fragole, barbabietole rosse. In questi ultimi anni si è notato un incremento delle persone soggette alla formazione di calcoli. Ciò ha permesso di ricollegare l'insorgenza dei calcoli con una dieta vegetariana o vegana, che da un lato attrae sempre più numerose persone a seguirla, ma dall'altro costringe i soggetti alla ingestione



di considerevoli quantità di vegetali allo scopo di saziarsi. Ciò contribuirebbe alla ingestione di consistenti quantità di cristalli di ossalato di calcio, responsabili della formazione dei calcoli.

Cistite

Responsabili delle cistiti sono spesso batteri Gram negativi, in particolare *Escherichia coli*, e batteri Gram positivi provenienti dall'uretra, dalla vagina nella donna e dalla prostata nell'uomo. Tuttavia, soprattutto le donne sono soggette alla insorgenza della cistite, un fenomeno che determina un dolore acuto, oltre che una seria infezione batterica. Il termine "cistite" di per sé indica una infezione della mucosa vescicale e in quanto tale non sembrerebbe essere un problema solo femminile. Tuttavia, nella donna può presentarsi con maggior frequenza. Infatti, il meccanismo di infezione più frequente nella cistite recidivante della donna è quello "ascendente", rappresentato dal passaggio di batteri patogeni dalla zona peri-uretrale all'uretra e quindi alla vescica. Si tratta di un processo a tappe in cui i germi provenienti dall'intestino colonizzano la vagina e la mucosa uretrale per poi dare origine al fenomeno infettivo vescicale. Pertanto la causa principale delle infezioni

urinarie ricorrenti nelle donne è rappresentata dall'alterazione della normale flora batterica vaginale. La terapia più rapida e mirata per affrontare questa malattia è a base di antibiotici, prescritti dal medico. Gli antibiotici, come dice la parola stessa, sono farmaci capaci di rallentare o fermare la crescita di batteri, responsabili di aver causato l'infezione. La terapia antibiotica va attuata rapidamente ed è importante, per evitare che l'infezione dalla vescica si propaghi alle alte vie urinarie (ureteri, cavità e tessuto renale). Tuttavia qualche estratto vegetale può coadiuvare la risoluzione della cistite.

Incontinenza Urinaria

Disturbo molto frequente nell'anziano, può essere presente anche in età più giovane. Può essere data da cause diverse. Anche i sintomi che si accompagnano sono molti:

- perdita di urina mentre si ride, tossisce o starnutisce;
- bisogno urgente di andare in bagno;



- sensazione di residui di liquido (avvertito a livello vaginale nelle donne) dopo essere andate in bagno;
- bisogno di urinare più volte durante il sonno;
- minzione accompagnata da dolore (stranguria).

I tipi più comuni di incontinenza sono:

Incontinenza da sforzo, normalmente è la perdita di poche gocce durante sforzi o tosse o starnuti, anche se la vescica non è piena;

Incontinenza da urgenza, molto comune nell'an-

DIURESI E MINZIONE: COSA OSSERVARE?

La modifica della diuresi, cioè la quantità di urina emessa nelle 24 ore (1500 mL), può rappresentare un sintomo o segnale di una patologia in atto:

- ematuria = sangue nelle urine
- piuria = pus nelle urine
- oliguria = riduzione quantità urine al di sotto dei 500 mL al giorno
- anuria = riduzione marcata o assenza di produzione di urine (< 100 mL al giorno)
- poliuria = aumento della quantità di urina

In caso di anomalia della minzione, cioè dell'emissione di urina, si può parlare di:

- disuria = difficoltà alla minzione
- stranguria = dolore alla minzione
- pollachiuria = minzioni frequenti e di piccole quantità
- nicturia o enuresi = incontinenza urinaria notturna
- ritenzione urinaria = mancata minzione, accumulo di urina in vescica
- incontinenza urinaria = perdita involontaria di urina.

ziano, è la perdita involontaria di urina a causa di un bisogno urgente ed improvviso di urinare, ma in genere non si riesce ad arrivare in bagno in tempo;

Incontinenza da rigurgito, perdita involontaria di urina causata da vescica troppo piena, che non riesce a svuotarsi completamente. È il caso dell'IPB (ipertrofia prostatica benigna) o del carcinoma prostatico nell'uomo;

Enuresi, perdita involontaria di urina durante la notte.

Le possibili cause di incontinenza sono numerose: indebolimento della muscolatura pelvica, alterazioni del muscolo detrusore, ostruzione della vescica, interventi chirurgici, demenza, tumori dell'apparato urinario, diabete, effetti collaterali di alcuni farmaci, patologie cerebrali (Morbo di Parkinson, Alzheimer), patologie urinarie o vaginali, malattie del sistema nervoso. Altri fattori: gravidanza e parto (specialmente se numerosi), obesità, infezioni delle vie urinarie.

LA PROSTATA: TRA APPARATO URINARIO E GENITALE

La prostata è una ghiandola dell'apparato urogenitale maschile, attraversata dai condotti eiaculatori che sboccano nell'uretra prostatica. Il tratto finale di tali condotti è chiuso da fibre muscolari che, durante la minzione, impediscono all'urina di passare nelle vescicole seminali. Al contrario, durante l'eiaculazione uno sfintere interno, situato all'uscita della vescica, blocca il reflusso di sperma nella vescica. La funzione della prostata è di produrre un secreto pari a circa un quarto del volume spermatico. Tale secreto contiene prostaglandine e altre sostanze. Alle prostaglandine viene attribuita la funzione di far contrarre la muscolatura liscia della vagina e dell'utero favorendo la risalita degli spermatozoi.

IPERTROFIA PROSTATICA

Questo termine indica che è in atto un ingrossamento della prostata. L'aumento di volume della prostata è quasi normale nella persona anziana ed è sicuramente un fattore legato all'età.

Tale aumento di volume impedisce il normale svuotamento della vescica, fino talvolta a bloccare totalmente la fuoriuscita di urina. Alcuni prodotti a base vegetale possono effettivamente aiutare nel contenere e ridurre il volume della prostata, soltanto però se tale ingrossamento non è dovuto a una forma tumorale. Un controllo medico preventivo è quindi indispensabile, così come specifiche analisi del sangue per valutare il livello di Psa (antigene prostatico specifico), indice della presenza o meno di un tumore.

Episodi di stitichezza occasionale?



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



Contiene piante medicinali e aromatiche.

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



E' un medicinale a base di Senna.

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

Aut. Min. del 17/12/2012

Mal di schiena Dolori muscolari Torcicollo

NUOVO
SUPPORTO PIU' FLESSIBILE
E PIU' CONFORTEVOLE

Puoi provare Cerotto Bertelli, un farmaco a base di capsico oleoresina, principio attivo vegetale. Sviluppa un benefico calore che allevia il dolore.



È pronto all'uso ed è di facile applicazione.



CEROTTO BERTELLI

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Aut. Min. Sal. del 07/08/2012

Arrossamenti Pruriti Irritazioni

Il "pronto intervento" per tutta la famiglia, per tutti i piccoli problemi di pelle

NUOVA CONFEZIONE
CON NEBULIZZATORE



Acqua Virginiana

Distillato purissimo di Hamamelis Virginiana

- Dona sollievo a irritazioni e arrossamenti.
- Lenisce e allevia le sensazioni di bruciore e di prurito dovute a: aggressioni ambientali (freddo, vento, sole). Eritemi solari, punture d'insetti e irritazioni da rasoio.



Conosciuta come "l'arbusto delle streghe" è una vera **pianta magica**, originaria del nord America. Possiede importanti attività decongestionanti e vasocostrittrici riconosciute anche dalla scienza moderna e per questo iscritta nella farmacopea USA.

LENISCE, RINFRESCA, PROTEGGE

Conservata in frigorifero amplifica la sua efficacia

100% naturale

non contiene conservanti, coloranti, profumo

LABORATORI KELEMATA

NUOVO
Bioscalin[®]
con **SincroBiogenina**[®]

Cresce la forza
dei tuoi capelli

+82%^[2]
DI FORZA

+66%^[1]
DI ASSORBIMENTO
DEI PRINCIPI ATTIVI



CRESCERE LA TECNOLOGIA

È arrivato il nuovo Bioscalin[®] con SincroBiogenina[®]: una formulazione nuova grazie all'innovativo brevetto R-plus, che abbina un rivestimento speciale della compressa al rilascio graduale e mirato degli attivi direttamente nell'intestino, migliorandone inoltre la digeribilità.

CRESCERE L'ASSORBIMENTO

La nuova tecnologia di rilascio ottimizza l'assorbimento degli attivi fino a +66%^[1] per una maggiore efficacia.

CRESCERE IL POTERE ANTIOSSIDANTE

+20%* di attivi antiossidanti, una combinazione unica di Vitis Vinifera, Olea europea e Selenio per un'azione superiore contro i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento dei capelli.

CRESCERE LA FORZA

Il risultato: capelli 82%^[2] più forti.

CRESCONO I RISULTATI

Capelli visibilmente più protetti e più belli.

AZIONE TESTATA CLINICAMENTE Testato in uno studio clinico in doppio cieco per 3 mesi su 60 soggetti sani, randomizzato, versus placebo, per valutarne l'efficacia e la tollerabilità in soggetti con caduta temporanea ed eccessiva dei capelli (risultati medi)

[1] da Dissolution Test

[2] aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test)

*in rapporto a Bioscalin[®] precedente.

GIULIANI

APPUNAMENTI FC 45

Dalle conferenze alle lezioni di cucina. Ecco il programma dei prossimi appuntamenti presso la farmacia comunale 45, con ingresso in via Scalenghe angolo via Monginevro.

martedì 26 novembre dalle 18.00 alle 19.30 - Intolleranze alimentari

Relatrice la biologa Enrica Berolusso. Conoscere e comprendere i meccanismi che provocano le intolleranze alimentari. Sarà questo l'obiettivo dell'incontro che permetterà soprattutto di ricevere consigli dietetici e naturali per migliorare la qualità della vita convivendo con le intolleranze.

mercoledì 27 novembre dalle 17.30 alle 19.30 - Aperidog

Vi aspettiamo col vostro amico a quattro zampe (anche solo in fotografia) per consigli nutrizionali pensando alla loro salute. Vi sarà offerto un aperitivo e un gradito omaggio per i Bau e i Miao. L'Aperidog è organizzato in collaborazione con Pet's Planet.

martedì 3 dicembre dalle 18 alle 19.30 - Violenza contro le donne: per non essere da sole a dire no

L'incontro, organizzato in collaborazione con il Comune di Torino, sarà un'occasione per informarsi e comprendere come agire, grazie agli interventi di Nadia Rocca, referente aziendale contro la violenza di genere dell'ospedale Martini, e di un operatore del Centro Antiviolenza Ufficio Salute, Famiglie e Sussidiarietà di via Bruino.

martedì 10 dicembre dalle 18.00 alle 19.30 - Stress? No, io faccio yoga

L'incontro, organizzato in collaborazione con la scuola di yoga Kalpa Vriksha Satyananda, verterà sulla modalità di gestione dello stress con le tecniche yoga, imparando a conoscere la risposta dello yoga integrale alle esigenze dell'uomo moderno.

martedì 17 dicembre dalle 18.00 alle 19.30 - Natale con le spezie

Lezione teorico-pratica di cucina con il nostro Cuoco Farmacista, Andrea Morello, che svelerà i segreti per dare un tocco d'oriente ai piatti delle feste.

Edizione Esclusiva Huile Prodigueuse® per un Natale "with Love from Paris"



Un Olio Prezioso destinato già dal suo nome a fare cose Prodigiose. Sembra facile unire oli di borragine, iperico, mandorle dolci, camelia, nocciola e macadamia, ma questo è solo il primo passo. Il risultato è dato dalla tecnica, dall'esperienza e da un pizzico di genialità. NUXE ha messo tutto ciò nell'**'Huile Prodigueuse®'** grazie ad un background tecnico scientifico d'eccellenza, ha selezionato i migliori Oli Vegetali, li ha miscelati con sapienza e maestria per ottenere un perfetto equilibrio tra efficacia e piacere cosmetico. Arricchito con vitamina E, potente antiossidante, l'**'Huile Prodigueuse®'** è un vero e proprio integratore cutaneo per uso topico: non unge, assorbe rapidamente nella pelle e si diffonde lasciando una deliziosa nota profumata.

A Natale, in edizione limitata "Love From Paris".

La "polvere d'Argento ionico con Aloe Vera" da tenere sempre a portata di mano



La cute gioca un ruolo fondamentale nel regolare gli scambi tra l'organismo e l'ambiente esterno. Essa agisce come una barriera ed è particolarmente esposta ad aggressioni di varia natura. Le lesioni cutanee, ferite, abrasioni, macerazioni, ustioni, piaghe da decubito o ulcere, necessitano tutte di detersione, medicazione e protezione per prevenire sovra-infezioni e favorire la cicatrizzazione. Da Pool Pharma Medical Division due nuove proposte per il trattamento delle lesioni cutanee: **Kutecur spray**, polvere assorbente antimicrobica da spruzzare sulla parte da trattare per facilitare la guarigione di ogni lesione cutanea; **Kutecur spray**, soluzione isotonica - sterile fino all'ultima erogazione - per la detersione completa della cute lesa. Dispositivi Medici CE Classe IIa in flaconi da 125 ml.



**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



Somatoline
Cosmetic™

ANTI-AGE

www.somatolinecosmetic.it

Nasce Lift Effect viso.

Riattiva il microcircolo,
per un'efficace azione antirughe
in 4 settimane*.



Antirughe Giorno.

Riduce le rughe
e distende i tratti.



Contorno Occhi.

Effetto lifting
immediato.
Attenua borse e occhiaie.



Antirughe Notte.

Riduce le rughe
e nutre la pelle.



Siero Intensivo
Riparatore.

Effetto lifting urto.

Somatoline Cosmetic. Funziona.

*Test clinico strumentale di efficacia vs riferimento.

Bruciore di stomaco occasionale?



Puoi provare

GAVISCON®



Linea Sedivitax, da Aboca per favorire il sonno e migliorarne la qualità

Sedivitax è indicato per favorire il sonno ma anche durante la giornata per allentare le tensioni e promuovere il rilassamento. Questa duplice azione è importante perché un sonno fisiologico si ottiene quando l'organismo riesce a mantenere un equilibrato stato di tranquillità anche durante il giorno, in modo che la sera sia già predisposto al riposo notturno. L'azione di **Sedivitax** è dovuta all'associazione sinergica degli estratti liofilizzati di valeriana, melissa ed escolzia e in particolare al complesso brevettato Passiflò2-LMF, ottenuto dalla combinazione di due frazioni estrattive ad alto titolo di flavonoidi, che esaltano le proprietà distensive e favorevoli al sonno della passiflora. **Sedivitax** è disponibile in gocce, opercoli, sciroppo e tisana. Per ulteriori dettagli www.aboca.com/it



Con Nuovo Bioscalin® cresce la forza dei tuoi capelli

Bioscalin® con SincroBiogenina® è il nuovo integratore alimentare frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani, con due innovazioni brevettate. La SincroBiogenina® innovativo complesso che associa all'azione della CronoBiogenina® un nuovo complesso brevettato di antiossidanti - Olea Europea, *Vitis Vinifera* e Selenio - selezionati per l'attività di protezione dai radicali liberi. La tecnologia brevettata R-Plus, innovativo sistema che abbina uno speciale rivestimento della compressa al rilascio graduale, che permette agli attivi di arrivare intatti nell'intestino dove vengono rilasciati gradualmente così da renderli assorbibili in modo ottimale, migliorando anche la digeribilità. Con una sola compressa al giorno si mettono a disposizione le sostanze che agiscono sui capelli nell'arco della giornata.

Eucerin® Volume Filler. L'ultima innovazione Eucerin Anti-Età



Col passare del tempo, fattori ambientali e stili di vita rallentano le funzioni naturali della pelle causando segni visibili dell'invecchiamento cutaneo come la perdita di volume che altera i contorni e la forma del viso ed è spesso associata a un'espressione facciale "negativa". I prodotti dell'innovativa linea **Eucerin® Volume Filler** sono

formulati per agire direttamente sulla perdita di volume cutaneo, sui fattori responsabili della perdita di definizione dei contorni del viso e sono privi di parabeni.

L'elevata efficacia del Magnololo stimola la produzione di cellule che donano volume, gli Oligopeptidi stimolano la produzione di collagene, mentre l'acido Jaluronico migliora la capacità di trattenere i liquidi necessari per l'idratazione, per una pelle visibilmente più giovane.

Dolori articolari e muscolari? La risposta è NODOL!



NODOL ESI è una linea completa di prodotti utili nella protezione delle cartilagini e nel ripristino della naturale flessibilità articolare e muscolare. Ai 2 integratori, NODOL Capsule e Liquido (con Glucosamina e Condroitina) si affiancano 5 Dispositivi Medici CE con principi naturali: CREMA, utile in caso di dolori e rigidità articolari; ARTIGLIO DEL DIAVOLO GEL, che dona sollievo in caso di dolori muscolari, articolari e contratture; CEROTTI, per lenire contratture, dolori muscolari e articolari; TRAUMGEL, per il trattamento locale di gonfiori conseguenti a traumi e contusioni; GEL TERMICO, busta da applicare sulla pelle in caso di lombaggini e reumatismi - se utilizzata calda- e contro distorsioni e traumi - se applicata fredda. www.esitalia.com e info@esitalia.it

BioNike DEFENCE HAIR^{PRO}: una buona idea in testa!



Prendersi cura dei capelli, mantenerli in salute, belli e folti, e prevenirne la caduta è fondamentale per stare bene con se stessi. **DEFENCE HAIR^{PRO}** costituisce un valido aiuto per conservare o raggiungere lo stato di bellezza ed equilibrio dei capelli ed evitarne le problematiche. BioNike propone shampoo, maschere e trattamenti, dal packaging completamente rinnovato, elegante e accattivante, da utilizzare in risposta alle diverse esigenze dei capelli e del cuoio capelluto. I prodotti BioNike **DEFENCE HAIR^{PRO}** sono infatti suddivisi in quattro programmi completi: antiforfora, dermolenitivo, ristrutturante e anticaduta. Novità 2013: impacco pre-shampoo, a base di argilla bianca e olio di mandorle, e trattamenti intensivi post lavaggio.

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

PERSONE ADULTE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA GRAVE

IL DIRITTO AI SERVIZI SOCIALI DI TUTTI

a cura della **Fondazione Promozione Sociale onlus**

LA STORIA DI MARCO V. E DELLA SUA FAMIGLIA

Marco V. ha una minorazione intellettiva a causa di una lesione organica dell'encefalo, contratta all'età di un anno, che ha compromesso la sfera del linguaggio e dello sviluppo della personalità. Ha vissuto in famiglia fino all'età di 42 anni. Oltre all'affetto e alla dedizione dei suoi genitori, che hanno scelto volontariamente di continuare ad accoglierlo al loro domicilio anziché ricoverarlo, Marco ha potuto frequentare la scuola di tutti, grazie alla legge che garantisce il diritto all'integrazione scolastica anche alle persone con gravi disabilità per le quali sono previsti insegnanti di sostegno e personale di assistenza aggiuntivo. Marco è stato dapprima inserito al nido d'infanzia, in seguito ha frequentato la scuola materna comunale e, infine, è stato iscritto alle scuole dell'obbligo di ogni ordine e grado, fino alla maggiore età. Tutte le persone con disabilità, comprese quelle con minorazioni intellettive, devono infatti poter usufruire delle opportunità previste per gli altri cittadini (sanità, scuola, lavoro - se ne hanno le capacità- trasporti, cultura, sport), con gli adattamenti necessari per assicurarne l'accesso. Le persone con disabilità intellettiva con limitata o nulla autonomia, come Marco, hanno inoltre diritto a servizi socio-sanitari e assistenziali aggiuntivi previsti appositamente per rispondere ai loro bisogni.

Il "durante noi": il centro diurno socio-terapeutico, per chi ha limitata o nulla autonomia

È il caso di Marco che, a causa della gravità delle sue condizioni, una volta terminato il periodo scolastico obbligatorio, non può essere avviato a percorsi formativi e/o lavorativi. Pertanto la sua famiglia, prima del termine dell'ultimo anno di scuola superiore, decide di presentare una domanda scritta all'Asl e al Comune di residenza per chiedere la frequenza di un centro diurno socio-terapeutico a tempo pieno. I genitori sono consapevoli che Marco troverà molto giovamento dalle attività del centro che hanno visitato e sono tranquilli perché sarà seguito da perso-

Chi deve pagare il costo dei servizi socio-sanitari?

In merito alla compartecipazione al costo delle prestazioni assistenziali le disposizioni normative nazionali sono chiare. Ai sensi dell'articolo 25 della legge 328/2000 e dei decreti legislativi 109/1998 e 130/2000, l'utente deve contribuire in base alla propria situazione economica personale a condizione che sia stato riconosciuto in situazione di gravità ai sensi dell'articolo 3 della legge 104/1992. Gli Enti pubblici non possono pretendere contributi economici dai familiari di assistiti maggiorenni.

Attenzione: al momento in cui scriviamo è all'ordine del giorno del Consiglio dei Ministri un decreto per la revisione del calcolo dell'Isee (Indicatore della situazione economica equivalente) che, se approvato, apporterà significative modifiche alla normativa vigente. Per aggiornamenti: www.fondazionepromozionesociale.it

nale competente, in grado di aiutarlo a conservare le autonomie che possiede, anche se limitate, e che gli permetteranno anche di poter godere di svaghi (cinema, piscina, ristorante...) che loro non sono più in grado di garantirgli con la frequenza che lui richiederebbe. Il centro diurno rappresenta quindi un momento importante anche per la famiglia, alla quale permette di rigenerarsi per continuare a farsi carico del figlio per le restanti ore della giornata, i sabati e tutti i giorni festivi.

I genitori chiedono e ottengono per Marco la frequenza di un centro diurno, per otto ore al giorno e per cinque giorni alla settimana e, in base alle norme vigenti, senza oneri a carico di Marco, perché le risorse che ha a disposizione (pensione di invalidità e indennità di accompagnamento) sono insufficienti anche per il suo sostentamento.

La frequenza del centro diurno consente a Marco di beneficiare anche di un soggiorno terapeutico di circa 10-12 giorni all'anno.

La comunità alloggio: il dopo di noi, quando la famiglia viene meno

La morte della mamma, sopravvenuta a causa di una grave malattia inguaribile, muta la situazione. Il padre prova a vivere da solo con il figlio, ma dopo alcuni mesi, è costretto a ricorrere ai servizi socio-sanitari, ai quali chiede di ricoverare Marco in una

IN FARMACIA

DR. BRUX®

TU BRUXI?

STRINGI O DIGRIGNI I DENTI DI NOTTE

SDWWG.it

È IMPORTANTE
RINNOVARE IL PROPRIO
BITE PERIODICAMENTE

PROTEGGE I DENTI

RILASSA
LA MUSCOLATURA

RENDE IL SONNO
RISTORATORE



Stress, ansia e iperattività sono le principali cause del bruxismo, che può generare **mal di testa, dolori cervicali, sonno disturbato, usura**

dei denti. Dr.Brux® è il bite notturno in grado di creare una barriera protettiva tra le due arcate dentali riducendo le tensioni muscolari.

**NOVEMBRE 2013.
MESE DI PREVENZIONE DEL BRUXISMO.**

**VISITA ODONTOIATRICA
GRATUITA**

**AFFIDATI A UNO SPECIALISTA*
PER SAPERE SE ANCHE TU SOFFRI
DI BRUXISMO.**

**IL TUO BITE USATO
VALE 20 €**

**PORTA IL TUO VECCHIO BITE IN
FARMACIA* E AVRAI UNO SCONTO
DI 20 € SULL'ACQUISTO DI DR. BRUX®.**



* Per trovare la Farmacia o il Dentista aderenti all'iniziativa e per maggiori informazioni, consulta il sito www.drbrux.com

Il Mese di Prevenzione del Bruxismo è un'iniziativa promossa da Dr. BRUX® in collaborazione con i Dentisti e Farmacisti Italiani.
Dr.Brux® è un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze per l'uso. Autorizzazione Ministeriale concessa 26/04/2011.

comunità alloggio, di tipo familiare, con non più di 10 posti letto, inserita possibilmente nel suo quartiere, per continuare a seguirlo il più possibile. Non riesce più a sostenere la fatica e la responsabilità che il figlio richiede. Anche in questo caso, grazie alle norme vigenti, il papà di Marco ottiene il ricovero del figlio che continua comunque a seguire. Passa con lui il sabato o la domenica, lo accompagna alle visite mediche di controllo, continua a preoccuparsi dei suoi bisogni personali come l'acquisto di capi di abbigliamento o di alcuni svaghi. Avere ottenuto il ricovero in una comunità alloggio situata vicino a casa permette a Marco di vedere ancora con una certa regolarità anche gli amici di famiglia, che non hanno interrotto i rapporti di amicizia. In conclusione le famiglie non dovrebbero, come spesso accade, vivere con ansia e preoccupazione il futuro del loro figlio con disabilità intellettiva grave. Come dimostra la storia di Marco V. la frequenza di un centro diurno e/o il ricovero in una comunità alloggio sono diritti esigibili.

Il "durante e il dopo di noi" sono diritti esigibili

In base ai Lea, Livelli essenziali di assistenza socio-sanitaria (decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 29 novembre 2001, le cui norme sono cogenti in base all'articolo 54 della legge 289/2002), le Asl in via prioritaria, nonché i Comuni a livello integrativo, sono obbligati a fornire immediatamente, su semplice richiesta scritta, la prestazione richiesta.

Al riguardo sono numerose le sentenze e le ordinanze in merito al diritto alle prestazioni (cfr. i provvedimenti più significativi sul sito www.fondazionepromozionesociale.it).

COME RICHIEDERE IL CENTRO DIURNO E/O LA COMUNITÀ ALLOGGIO

Sulla base della nostra esperienza, ormai consolidata e verificata, si consiglia vivamente di presentare la richiesta per iscritto, con lettera raccomandata con ricevuta di ritorno, da inviare all'Asl di residenza e al Comune (o all'ente gestore dei servizi socio-assistenziali).

L'esigenza dell'istanza scritta nasce dalla necessità di avere una prova certa della presentazione della richiesta. Inoltre, tale procedura è indispensabile per accertare il rispetto dei tempi di risposta e per eventuali solleciti. Ci si può altresì rivolgere direttamente ai servizi sociali, fissando un appuntamento. In questo caso, quanto esposto nell'incontro dovrebbe essere verbalizzato dall'operatore sociale e consegnato alla famiglia in copia.

Il fac-simile della lettera da inviare all'Asl di residenza e al Comune (o all'ente gestore dei servizi socio-assistenziali) è disponibile sul sito www.fondazionepromozionesociale.it oppure si può richiedere telefonando al numero 011.812.44.69.

Chi presenta l'istanza

È consigliabile che la domanda per il centro diurno o la comunità alloggio sia attivata dal genitore/tutore e/o amministratore di sostegno. Il genitore, infatti, non rappresenta il figlio maggiorenne, salvo che non sia stato nominato tutore e/o amministratore di sostegno dall'Autorità giudiziaria. Questo aspetto è fondamentale per poter rappresentare in modo efficace gli interessi del figlio e avviare rapporti corretti con le istituzioni (cfr. www.tutori.it).

La certificazione di gravità

La normativa vigente prevede un accesso prioritario alle prestazioni socio-sanitarie per le persone con disabilità riconosciute in situazione di gravità ai sensi del comma 3, dell'art. 3 della legge 104/1992. La domanda deve essere rivolta all'Asl di residenza.

ALTRI POSSIBILI INTERVENTI

Il pronto intervento

Capita che la famiglia debba affrontare un'emergenza (la morte improvvisa di un congiunto, una malattia...). Altre volte deve assentarsi per un periodo più o meno lungo. Non è facile trovare parenti o conoscenti disponibili ad occuparsi del proprio figlio con disabilità intellettiva, tanto più se è in situazione di gravità. In questi casi la famiglia deve poter contare su un affidamento temporaneo a terzi o su un ricovero di pronto intervento, che l'ente locale ha l'obbligo di predisporre in base alle citate norme sui Lea.

Il servizio di tregua

Come accade per i figli normodotati, anche il figlio con disabilità adulto, prima o poi dovrà "andarsene da casa". Gli Enti locali più attenti di altri hanno previsto brevi periodi di accoglienza presso le comunità alloggio che hanno molteplici scopi: preparare il momento del distacco, abituare il figlio stesso a relazionarsi con il nuovo ambiente e le nuove persone, avvicinare la famiglia alla nuova struttura.

Il momento di tregua può essere programmato anche per consentire ai congiunti di "prendere fiato", o per ristabilire una dimensione di vita familiare o di coppia per continuare ad occuparsi ancora del proprio figlio.



Why Mylan? See Inside.

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

See Inside.



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

 **Mylan**

Seeing
is believing

ASSOCIAZIONE ME.DIA.RE.

MEDIAZIONE, DIALOGO, RELAZIONE



L'associazione non profit Me.Dia.Re. gestisce in Torino 3 Servizi gratuiti di Ascolto, Sostegno Psicologico e Mediazione dei Conflitti: in via Principe Tommaso 4, con contributo della Circoscrizione 8 (dal 2004); in via Buniva 9 bis/d, con contributo della Circoscrizione 7 (dal 2005); in corso Galileo Ferraris 16, con contributo della Circoscrizione 1 (dal 2007). Tra i Servizi gratuiti di Ascolto e Sostegno Psicologico si segnalano quelli per le donne vittime di violenza, gestiti da psicologhe psicoterapeute. Delle 6.612 persone complessivamente seguite in tali Servizi, dal 2004 al 2012, 192 sono donne vittime di violenza, soprattutto nell'ambito di relazioni intime.

ASCOLTO E SOSTEGNO PSICOLOGICO PER LE DONNE VITTIME DI VIOLENZA

La donna vittima di violenza vive molto spesso una condizione paralizzante di dubbio, attesa, vergogna e confusione, che pregiudica la possibilità di operare scelte decisive per la propria sicurezza: il protrarsi delle violenze, talora il permanere del legame affettivo con l'autore, l'angoscia pervasiva, i condizionamenti culturali, una rete parentale e amicale che non sa o non vuol vedere, l'incertezza economica la isolano, annullandone progressivamente energie, autostima, fiducia in sé e nel prossimo e, persino, la voce per riaffermare i propri diritti e cercare aiuto (rispetto ai figli è ampiamente documentato il rischio che bambini esposti alla violenza, sviluppino conseguenze fisiche e psicologiche e che finiscano con l'introyettare modelli ge-

nitomiali e relazionali distorti, avviando un circolo vizioso di trasmissione intergenerazionale della violenza).

Il Servizio offre in primo luogo uno spazio di ascolto in cui l'approccio empatico e non giudicante delle professioniste, consentendo alla donna di sentirsi accolta e compresa, le permette finalmente di dare voce ai vissuti contrastanti sperimentati. Tale spazio di ascolto può preludere a diverse tipologie di sostegno psicologico, a seconda delle esigenze individuali, che consentono, da un lato, l'elaborazione dei vissuti sperimentati e il superamento dell'eventuale presenza della sindrome da stress-post traumatico, dall'altro, il riconoscimento delle proprie risorse personali utili anche al disinnescamento della eventuale dinamica di dipendenza, così facilitando l'interruzione e il superamento del circuito del vissuto di solitudine e di diversità, di paura del giudizio e di vergogna, che rendono fertile il terreno nel quale si consuma la dinamica di violenza.

I suddetti Servizi gratuiti, inoltre, offrono sostegno psicologico alle vittime di qualsiasi reato doloso o colposo e alle persone affettivamente legate ad esse e percorsi di ascolto e mediazione (tutti gli operatori sono anche mediatori dei conflitti e mediatori familiari) a persone coinvolte in relazioni conflittuali. Poiché tutti i Servizi di Me.Dia.Re. sono in primo luogo di Ascolto, vi è una fase preliminare, di plurimi colloqui individuali, cioè di ascolto del singolo utente, che permette di discernere le situazioni di violenza da quelle di mera natura conflittuale. Pertanto, l'Associazione, che ha siglato la Convenzione No More!, non applica, né ha mai applicato, tecniche di mediazione familiare a situazioni di violenza, offrendo invece percorsi di sostegno psicologico alle donne vittime di violenza.

Associazione ME.DIA.RE.
Per informazioni e appuntamenti
345.7350229; 011.8390942;
e-mail info@me-dia-re.it web www.me-dia-re.it

►►►► Sovrappeso e Obesità problema attuale?

Molti degli italiani accusano questo problema. La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.

La nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.

La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione. Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
--------------	-------------------

Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

Kiločal

medical-slim

con KiloCapto®

Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Kilocal Medical-Slim con **KiloCapto®** è indicato nelle diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri.

La compressa contiene 100 mg di **KiloCapto®**, un complesso glicoproteico formato da proteine non OGM di fagiolo, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano

alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico. L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori addominali.

I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.

Due compresse di **Kilocal Medical-Slim** possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi.

Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

Kilocal Medical-Slim è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi. La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso.

Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

Kilocal Medical-Slim se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità.

In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.



SIIT s.r.l.
Via Ariosto, 50/60
20090 Trezzano
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico **CE** 0426

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA
www.poolpharma.it

TUTTO SULL'ALLATTAMENTO

La Leche League è una associazione di volontariato nata nel 1956 allo scopo di informare e sostenere le mamme che desiderano allattare al seno. Gli incontri de La Leche League non sono corsi ma libere discussioni a partire dall'argomento segnalato. Anche se il tema del giorno ti sembra lontano dalla situazione che stai vivendo ora, la tua esperienza può essere di grande aiuto per chi "ci sta passando" oppure darti spunti che potranno esserti utili in futuro. Gli incontri si svolgono presso The milk bar in via Bodoni 7/g alle ore 17.30, sono gratuiti e aperti a tutti, grandi e piccoli.

8 novembre: Allattamento e vita quotidiana

6 dicembre: Prime scoperte del cibo solido e latte di mamma

Il programma prosegue nel 2014: consulta www.torinobimbi.it

HIV: POCHI ISTANTI PER IL TEST GRATUITO

Il giorno **1 dicembre**, giornata mondiale AIDS, l'associazione Arcobaleno Aids (www.arcobalenoaids.it), in patrocinio con l'Asl T02 e altre istituzioni pubbliche, sarà presente in piazza Castello (dalle 10.00 alle 17.00) con una iniziativa di prevenzione, che prevede, oltre alla possibilità di ricevere informazioni e counselling, anche l'opportunità di eseguire, in maniera **gratuita ed anonima, il test HIV a risposta rapida** su essudato gengivale.

Chiedi nelle farmacie comunali l'opuscolo realizzato con l'ospedale Amedeo di Savoia.

Info: segreteria@arcobalenoaids.it

PORTE APERTE ALLO STADIO OLIMPICO PER I PIÙ PICCOLI GRAZIE AL MUSEO DELLO SPORT

Il Museo propone, sino alla fine dell'anno, **attività ludico-sportive gratuite** per i bambini fino ai 12 anni accompagnati dagli adulti. I bambini potranno scoprire, attraverso una visita guidata ad hoc, l'eccezionalità di campioni ricchi di umanità, passione e spirito sportivo; avventurarsi nelle zone off-limits dello Stadio e sentirsi protagonisti di un'avventura unica: calciare un rigore all'Olimpico e 'alzare' la coppa del Mondo; trasformarsi in detective sportivi e trovare la soluzione che li porterà a guadagnare premi a sorpresa.

Per informazioni e prenotazioni 011.1978 5617 o info@olympicstadiumturin.com

UN CONCORSO VIDEO PER LA GENERAZIONE 2.0

Anche le modalità di partecipazione sono rivolte ad un pubblico giovanile, della cosiddetta generazione 2.0, in quanto il video dovrà essere caricato su youtube e poi il link al video dovrà essere inviato all'organizzazione, all'indirizzo guidalucida@gmail.com

Si tratta del concorso lanciato dall'AslTo3 **Guida in stato di lucidità**, per la realizzazione di video che affrontino il tema "alcol e guida" e, in particolare, la prevenzione dell'incidentalità stradale alcol-droga correlata **rivolto ai giovani (tra i 16 e i 24 anni) della Regione Piemonte**. Il tema del concorso è particolarmente importante, visto che gli incidenti legati alla guida in stato di ebbrezza sono la causa maggiore di mortalità per i giovani tra i 15 e i 29 anni. Il concorso fa parte di un progetto di "Sperimentazione a livello territoriale di marketing sociale applicabile a programmi di prevenzione nell'ambito degli stili di vita giovanili", finanziato dalla Regione Piemonte, che esplora l'utilizzo delle nuove tecnologie e delle nuove forme di comunicazione multimediali nei programmi di prevenzione.

La partecipazione è libera e gratuita, in forma singola o associata. Il monte premi da assegnare ai migliori video corrisponde ad un valore totale di € 1700 in buoni acquisto per apparecchiature professionali.

Sulla pagina facebook "Guida in Stato di Lucidità" si può prendere visione del regolamento del concorso. I video potranno essere inviati sino a venerdì 24 novembre 2013.

Info: guidalucida@gmail.com



La tua vita di coppia senza effetti collaterali.

Persona è un metodo contraccettivo che si basa su semplici test dell'urina. Un monitor touch screen traccia il tuo livello di ormoni nell'urina e identifica i giorni in cui devi astenerarti dai rapporti sessuali per evitare una gravidanza. È indicato per coppie stabili.



Persona non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale né dal virus HIV responsabile dell'AIDS.

Persona è un marchio registrato. © 2011 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. Tutti i diritti sono riservati. È un dispositivo medico D.I.V.CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 22/02/2012

Persona

Scopri di più: www.persona.info

Ricerca Dermatologica

Eucerin[®]

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.



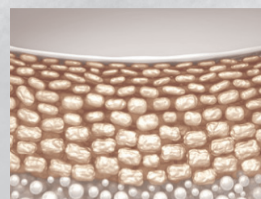
NOVITÀ



Più volume per la tua pelle, più espressività per il tuo viso.

Eucerin VOLUME-FILLER – Integratore di volume.

Aiuta a ricostituire il volume cutaneo perso, per ridefinire i contorni del viso e ritrovare la propria espressione.



L'effetto VOLUME-FILLER sul volume cutaneo

IL PRODOTTO SARÀ DISPONIBILE NELLE FARMACIE DEL GRUPPO DAL 01/10/2013

TOSSE GRASSA?



*Aroma
Lampone*

TOSSE GRASSA

PUOI PROVARE
Recofluid

A base di
carbocisteina.

**Con la sua azione mucolitica
e fluidificante scioglie il catarro.**

Non contiene
saccarosio o glucosio e
quindi non è controindicato
nei pazienti diabetici.

TOSSE SECCA?



*Aroma
Menta Limone*

*Aroma
Balsamico*

TOSSE SECCA

PUOI PROVARE
Recotuss Sedativo

A base di
destrometorfano bromidrato.

**Con la sua azione sedativa
calma la tosse.**

Adatto anche ai bambini
di età superiore ai 2 anni.

L'automedicazione **Recordati** per tosse grassa e secca.



RECORDATI OTC

BRUCIORE DI STOMACO?



**FUORI
DENTRO**



**PER IL BRUCIORE DI STOMACO
OCCASIONALE, PUOI PROVARE MAALOX.**
NELLA FORMULAZIONE ADATTA ALLE TUE ESIGENZE.

**PER IL BRUCIORE DI STOMACO
FREQUENTE E RIGURGITI ACIDI,
PUOI PROVARE MAALOX REFLUSSO.**



SONO MEDICINALI, LEGGERE ATTENTAMENTE I FOGLI ILLUSTRATIVI. ATTENZIONE I MEDICINALI VANNO ASSUNTI CON CAUTELA PER UN BREVE PERIODO DI TEMPO, NON SUPERARE LE DOSI CONSIGLIATE E SOLO PER LE INDICAZIONI RIPORTATE NEL FOGLIO ILLUSTRATIVO. MAALOX REFLUSSO È UN MEDICINALE PER ADULTI A BASE DI PANTOPRAZOLO. AUTORIZZAZIONE DEL 14/06/2013.


SANOFI

È nostra cura



sostenere insieme la salute di tutti

In Teva sappiamo che quando le persone vogliono scegliere come curarsi possono contare sul consiglio del farmacista. Per questo lavoriamo al suo fianco. Produciamo e distribuiamo **farmaci equivalenti** sicuri e convenienti e rendiamo disponibili per il farmacista una serie di **servizi di elevato valore professionale**.

CURIAMO IL PRESENTE PER SOSTENERE IL FUTURO.

**N.1 AL MONDO
NEI FARMACI
EQUIVALENTI**

www.tevalab.it

Teva Italia S.r.l.
Viale Del Mulino, 1
Milanofiori
Assago - Milano
www.tevaitalia.it

<p>PL3 SPECIAL PROTECTOR STICK 4 ml</p>  <p>-34%</p> <p>€ 5,95 € 3,95</p>	<p>PL3 MED CREMA MANI RIPARATRICE</p>  <p>-49%</p> <p>€ 7,75 € 3,95</p>	<p>PL3 HAND CREMA MANI MULTIPROTETTIVA</p>  <p>Clor. 0,12%</p> <p>-43%</p> <p>€ 6,95 € 3,95</p>	<p>PLAK OUT ACTIVE</p>  <p>Clor. 0,20%</p> <p>-29%</p> <p>€ 7,20 € 5,90</p>	<p>EMOFORM CREMA DENTIERE</p>  <p>Clor. 0,20%</p> <p>-29%</p> <p>€ 6,90 € 4,90</p>	<p>EMOFORM COMPRESSE DENTIERE</p>  <p>-29%</p> <p>€ 6,90 € 4,90</p>
--	---	---	---	---	---

<p>NARHINEL 10 ricambi soft</p>  <p>-20%</p> <p>€ 5,30 € 4,25</p>	<p>CLENNY A FAMILY AEROSOL</p>  <p>-35%</p> <p>€ 60,40 € 39,00</p>	<p>CLENNY CARDIO TOP MISURATORE DI PRESSIONE</p>  <p>-43%</p> <p>€ 120,00 € 69,00</p>	<p>CLENNY CARDIO EASY MISURATORE DI PRESSIONE</p>  <p>-29%</p> <p>€ 69,00 € 49,00</p>
--	--	--	---

RIMEDI STAGIONALI

<p>OTRIVIN SPRAY NASALE 10 ml</p>  <p>-24%</p> <p>€ 7,90 € 6,00</p>	<p>OTRIDUO SPRAY NASALE 5 mg/ml+6mg/ml</p>  <p>-21%</p> <p>€ 7,60 € 6,00</p>	<p>RINAZINA SPRAY NASALE 15 ml</p>  <p>-25%</p> <p>€ 7,85 € 5,85</p>	<p>VIVINC 20 COMPRESSE 500 mg</p>  <p>-20%</p> <p>€ 7,30 € 5,80</p>
--	--	--	---

<p>CORYFIN C GUSTI ASSORTITI 24 caramelle</p>  <p>-27%</p> <p>€ 6,70 € 4,90</p>	<p>CORYFIN GOLA DOLORE spray</p>  <p>-24%</p> <p>€ 7,80 € 5,90</p>	<p>Recofluid 750 mg/15 ml sciroppo</p>  <p>-40%</p> <p>€ 8,20 € 4,90</p>	<p>RECOTUSS SEDATIVO sciroppo 100 ml</p>  <p>-36%</p> <p>€ 7,70 € 4,90</p>
--	--	--	--

RIMEDI STAGIONALI

LINEA SINECOD



-20%

NEOBOROCILLINA 20 compresse

DEBROX
spray

-23%



DEBROX
gocce

-20%

~~€ 9,00~~
€ 6,90

TIOCALMINA SCIROPPO 200 gr



-32%

~~€ 7,20~~
€ 4,90

ASPIRINA C

20 compresse effervescenti
10 compresse effervescenti



-20%

RESPIRABENE CEROTTI



-25%

LINEA FLORVIS 12 bustine



-50%

~~€ 11,90~~
€ 5,90

INOLACT

12 bustine
o 20 compresse masticabili



-43%

~~€ 12,00~~
€ 6,90

PROBIOGERMIN 7 bustine solubili



-43%

~~€ 13,90~~
€ 7,90

ARTICOLAZIONI

FISH FACTOR



-25%

~~€ 18,00~~
€ 13,50

PLUS
160 perle

-26%

~~€ 32,00~~
€ 23,80

ACEROLA ARKOFARMA



-28%

~~€ 10,90~~
€ 7,90

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

Offerte valide dal 1° Novembre al 31 Dicembre 2013 o fino ad esaurimento scorte